

## TRES ARMAS CONTRA LOS EXCESOS NAVIDEÑOS

**1 Recuperar la «constancia dinámica».** Volver a recuperar las rutinas previas a las navidades, como levantarnos y acostarnos pronto, hacer deporte, moderar la ingesta de comidas a deshoras y variar los alimentos de la dieta, entre otros factores.

**2 Fuera la culpa y los extremos.** Pensar en blanco o en negro, en el bien o mal «no nos lleva a ningún lado».

**3 Organización.** Tener una despensa amiga. Organizar la vida de tu casa para que sea un aliciente y un amigo. Que no llegues a casa y te encuentres a tu enemigo. Colores en la alimentación. Nuevos estímulos para mantener la dopamina.

### DIETAS

**«Te has puesto las botas en Navidad y hoy te pones a lechuga y pechuga. Eso no es eficaz ni positivo»**

'DOPAMINA NAVIDEÑA'

**«Nos hemos acostumbrado a niveles de dopamina altos, y ese sistema de recompensa cada vez necesita más; es una sensación similar a la del juego o la droga»**

SATURACIÓN

**«Una paciente me dijo: 'El día de Nochevieja, mi novio y yo nos hicimos un hervido'. ¡Una ilusión con el hervido!»**

—Es como un vicio, sí. Es igual que la sensación del juego o de la droga. Es decir, necesito más. Por eso no se puede cortar de repente con todo, porque te genera un síndrome de abstinencia, y puedes tener nuevos atracones. Lo importante es establecer las nuevas rutinas poco a poco, las que tenías antes diariamente, no solo en la comida: en levantarte, en irte a andar, en exponerte a la luz, en comer a tu hora, en cenar a tu hora, en bajar las cantidades de comida, en tratar de buscar alimentos menos palatables, más homogéneos, que sean menos dopaminérgicos. Pero sin decir: «ya no como, ya no bebo, me machaco», porque dentro de tres días

bro tienen que estar en sintonía. Unas navidades, que parece una tontería, suponen una rotura total de esa sincronización.

—¿Por qué?

—Porque, de repente, rompemos muchas rutinas. Ya no nos levantamos a la misma hora, ni nos acostamos a la misma hora, ni estamos haciendo la vida que llevamos habitualmente, y es una vida muy diferente a la que solemos llevar. Y luego dormimos peor, bebemos más alcohol... El alcohol es un disruptor enorme de toda esta sincronización. Pero, principalmente, es que perdemos todas esas rutinas saludables que nos cuesta tanto alcanzar como, por ejemplo, ir a andar, ir a tu gimnasio por las mañanas o comer al mediodía, cenar temprano, no comer mucho por la noche, desayunar... Todo esto es lo que sincroniza tu organismo. Esto se rompe totalmente durante estos días y hay que volver a recuperarlo, claro.

—Dice que el alcohol es «un disruptor enorme».

—Sí. Está clarísima la influencia del alcohol por la noche sobre el sueño, porque cada copa de alcohol cuesta como una hora de retraso en el sueño. Tres copas te pueden retrasar hasta tres horas. Aunque se entra muy bien al sueño después de beber, porque el alcohol es hipnótico, luego produce un despertar durante el sueño que depende del número de copas. La primera media hora duermes muy bien pero, cuando pasa el efecto hipnótico, entra el efecto disruptor y entonces te despiertas.

**El sistema «más ecológico»**

—Luego que si andamos todo el día cansados...

—El sueño tiene dos cosas que lo hacen especial. Primero, que es un reparador continuo. Un reparador continuo de todos nuestros órganos. Todos nuestros órganos tienen que descansar. Por ejemplo, el páncreas necesita descansar. Pero, cuando comemos por la noche, no descansa porque sube el azúcar y ese azúcar está toda la noche alta y no tenemos manera de bajarla. El proceso de autofagia, lo que hace con el sueño es recoger todos los residuos, la basurilla que generan nuestras células, el ADN que se ha roto, las proteínas que no han llegado a nada... Es como un bar que por la noche tiene que cerrar para limpiarse, recoger las colillas y todo lo demás. Y al día siguiente abrir de nuevo a todo trapo. El sueño lo hace con esa autofagia, lo hace perfecto y con unas bolsas que se llaman autofagosomas, que son como unas bolsas de basura que guardan esos residuos. Luego están los lisomas, que son como trituradoras. O sea, es el sis-

tema más ecológico que existe. Y con todo esto ya obtenemos de nuevo aminoácidos, azúcares, etcétera. Por la mañana tenemos otra vez todo perfecto para el crecimiento de células, la regeneración, etcétera. Y si no se duerme, eso no funciona.

—¿Los excesos puntuales, concentrados en un periodo corto de tiempo como la Navidad, pueden tener efectos duraderos sobre el metabolismo?

—Sí. Aquí hay dos cosas importantes. Una es el sistema de recompensa. No sé si ha oído hablar de la dopamina...

—Sí.

—Por ejemplo, yo no quería comer más turrón ya. Pero me ha traído una de mis alumnas un trocito pequeño de un turrón de su pueblo... Lo tengo aquí.

—¿Y qué va a hacer con él?

—Pues me lo voy a comer (risas). Pero es un trozo pequeño. Es lo que le quiero decir. Ha terminado la Navidad, te has puesto las botas, ya estás harto, y hoy te pones a lechuga y pechuga. Eso no es eficaz ni es positivo.

**'Enganchados' a la Navidad**

—Gracias.

—Hemos estado acostumbrando a nuestro sistema de recompensa a niveles de dopamina altos y se ha hecho insensible. Lo que ha pasado es que el organismo se ha acostumbrado a azúcares, grasas, gran cantidad de energía, alimentos muy atractivos, muy palatables, que nos dan mucho placer. Y nuestro sistema de recompensa cada vez necesita más. Tú te tomas todo el turrón y la dopamina aumenta. Te da placer y sientes una recompensa. Pero con todos estos alimentos, en cuestión de dos horas después de comer, hay una caída enorme de dopamina. Mucho mayor esa caída, por ejemplo, que si te hubieras tomado unas lentejas. La subida no es tan alta, pero la caída es enorme. ¿Y eso qué te genera? Otra vez un sentimiento de búsqueda de ese dulce para volver a tener esa sensación de plenitud y de recompensa y no tener una sensación de vacío, que es la que te da la caída de dopamina. Ahora mismo estamos todos en un sistema dopaminérgico ya insensible que necesita dulces, que necesita señales potentes, alcohol, etcétera, para sentirnos con placer. Y hay que volver a un sistema dopaminérgico que sea ya sensible a lo que antes era. Por ejemplo, unas lentejas ricas o a irte a andar por la mañana o ir al gimnasio y sentirte bien, con placer. Pero eso necesita un tiempo.

—Es decir, que en enero acabamos todos un poco 'enganchados' a esa dopamina navideña.

estás hecho un desastre. Y además puede venir lo que llaman depresión postvacacional, que va muy unida también con lo que se come, con lo que se duerme y con esa búsqueda de sensaciones que no te generen vacío. Tenemos que ir restaurando un sistema más flojo, pero que te vaya también motivando y manteniendo dentro de un placer y una recompensa porque, si no, es durísimo.

**«Lo primero es ordenarse»**

—Y, desde su punto de vista, ¿cuál es el enfoque nutricional más adecuado para retomar ese equilibrio tras las navidades?

—Lo primero es ordenarse. Ordenarse en horarios lo máximo posible, porque una vez que recuperas horarios, ya tu microbiota —que también tiene ritmos— se va ordenando, va teniendo ritmos más estables. Esto te lo va a dar también el acostarte a tu hora. Por ejemplo, no tener muchos estímulos por la noche, de luz intensa, de música, de conversaciones muy complejas o que te generen mucha excitación en cualquiera de los de los niveles: es decir, en negativo o en positivo. Y tampoco decir: voy a ir todos los días al gimnasio, porque lo mismo dentro de tres días te da el bajón. Empezar andando, poquito a poco, establecer de nuevo la rutina. Después, en el desayuno, pues mira, si estabas tomando tortas de Pascua, pues no es que te quites el desayuno, pero vamos a pasar a la tostada de aceite y tomate, que también está muy rica. Ahí ya empieza a estabilizar tu sistema de recompensa. Después volver, por ejemplo, a la legumbre, que es un alimento que llena mucho, que sacia. La lenteja, el cocido, todo lo que es la comida que llamamos proteína de pobre, pero que es muy saciante, y que te puede ir compensando ese cambio de comer menos calorías. Y luego las cenas, algo que sea divertido, que te sea atractivo, pero que tú sepas que te va a ir bien. Y por supuesto fruta, un montón de verdura, toda la que puedas, y tratar de sentir que ya estás haciendo una vida más razonable. El otro día me decía una paciente: «El día de Nochevieja, mi novio y yo nos hicimos un hervido». ¡Una ilusión con el hervido! Porque ya estaban saturados de tanta de tanto impulso, ¿no? De tanto impacto. Luego también quitar de casa todo aquello que te quede de estos días: el trozo de roscón de Reyes, el de turrón... quítalo ya de en medio. Eso ayuda mucho porque estamos ya saturados, pero es cierto que no estamos tan saturados como para dar un cambio radical a una vida monacal de repente y a una comida totalmente de verdura, que te

puede dar un rebote dentro de 10 días y, además, tristeza.

—Lo de ponerse a ayunar 16 horas seguidas... ¿Tampoco?

—A ver, cada persona es un mundo y también hay que conocerse. Hay personas que, por su vida, son capaces de hacer un ayuno intermitente y encontrarse muy bien. Yo, por ejemplo, no puedo. Lo he intentado, pero eso me aísla de mi familia. A mí me gusta comer y cenar con mi familia, entonces eso me aísla. Saltarte el desayuno no conviene. El ayuno intermitente de comer solo por la tarde noche va en contra de nuestros ritmos circadianos, ese no nos conviene. Y es muy frecuente aquí porque claro, en España saltarte el desayuno es bastante fácil, luego comes al mediodía, cenas y ya has hecho ocho horas de ingesta. Y luego 16 de ayuno. Pero eso no lo recomiendo, en general.

**«Una selva rica y saludable»**

—¿Qué alimentos favorecen una mejor recuperación estos días?

—Todo lo que es verdura, fruta... Colores en tu alimentación. Que no te falte un arcoíris en el plato. Remolacha, todos los pimientos de colores... Y frutas variadas. Una macedonia, por ejemplo. Todo esto ahora nos viene muy bien porque nuestra microbiota necesita ponerse a punto de nuevo, porque le hemos estado dando cosas que no le gustan. Nos interesa una microbiota variada como una selva rica y saludable. Yo animo a que la gente diga, pues venga, me voy al mercado, con ilusión, me voy a comprar alimentos de distintos colores, todos los que pille, y me voy a hacer un plato de colores. Ensaladas, macedonias... Entrar un poco por ahí, por el ánimo del color en el plato. Eso te puede ayudar a recuperar el equilibrio.

—Cambiar las luces navideñas por los grises de enero nunca fue fácil. La llamada cuesta de enero.

—Efectivamente. Aquí también entra un factor importante, que es el estrés. De repente volvemos a tener responsabilidades, a tener que levantarnos a nuestra hora, la depresión postvacacional. Y de repente, toda esa vida que era muy artificial, desaparece. Ahí también está el problema de la comida, hacia el que podemos tirar para tratar de llenar este vacío. Es todo un equilibrio entre serotonina —la hormona de la felicidad—, dopamina —de recompensa—, el corticoide de activación y el GABA, que es un neuropéptido que te permite dormir, permite tranquilizarte y ahora puede que también lo tengamos un poco débil. Tristeza, estrés y también una sensación de vacío. Por eso hay que ir poquito a poco sin perder la alegría de vivir, que es lo importante, claro.