



En las cenas de Navidad y Año Nuevo son comunes los casos de indigestión y descontrol en personas con diabetes e hipertensión.

Las salas de urgencias del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) se saturan durante la madrugada del 25 de diciembre y 1 de enero, debido a la ingesta excesiva de comida, postres y bebidas combinadas con alcohol, las cuales provocan desde indigestiones hasta descontrol metabólico en diabéticos e hipertensos, lo que pone en riesgo sus vidas.

Los reportes del Seguro Social establecen que en esos dos días los servicios de urgencias se incrementan 35 por ciento debido a que muchos de los alimentos que se consumen son bombas de sodio y azúcares.

María del Socorro Santiago Sánchez, jefa del Departamento de Nutrición del Hospital General de Zona 30, explicó que en un día normal la ingesta es de aproximadamente mil 500 calorías, pero solo en la cena, en esos dos días, se consumen más de 3 mil 500 calorías, es decir, más del doble de lo recomendado; ello sin considerar los alimentos intermedios.

Hay personas que llegan a consumir en un sola día, con la cena y demás comidas, siete mil calorías, por ello en poco tiempo se sube de tres a seis kilos y se dan estas emergencias hospitalarias.

“Se calcula que por lo menos cuatro de cada 10 personas llegan con cuadros severos de dolor, problemas de indigestión, con pancreatitis, con niveles de glucosa de 400, 500 y 600 hasta con coma diabético, por excesos en la comida”.

Los romeritos, dijo, cuando se preparan con mole y especias, combinados con las tortitas de camarón, provocan trastornos digestivos, principalmente acidez; para los diabéticos y con hipertensión son bombas de sodio.

Una taza de ponche, que se prepara con piloncillo, significa ingerir cinco cucharadas de azúcar, y debido al frío, una persona se toma de tres o cuatro en un mismo día.

“Tenemos casos en los que una personas toma ocho litros de refresco que mezclan con alcohol, que abre más el apetito. No hay saciedad, por lo tanto, sobreviene la indigestión y la deshidratación”.

Los males gastrointestinales son considerados un problema severo de salud pública en esta época y en lo que los mexicanos denominamos Maratón de Guadalupe-Reyes, que abarca pre-posadas y posadas, fiestas de Navidad y Año Nuevo, recalentado y Santo Reyes, hasta la fiesta de la Candelaria en febrero.

La especialista aclaró que no es necesario prescindir de la ingesta de los alimentos tradicionales, sino modificar conductas: “Tenemos que hacer un rito de preparación. Si sabemos que vamos a tener estas cenas tan abundantes es necesario consumir bastante agua y ensaladas con vegetales y legumbres, además de frutas.

“Si vamos a comer una ensalada de manzana se puede eliminar la crema y la leche azucarada, y poner yogurt natural. Si llevan crema las pastas, usemos las que tienen menos concentración de grasa. Las carnes de preferencia que sean magras, pescado, salmón, sierra o pámpano, asimismo, por mucho dos bebidas alcohólicas, o en su caso para brindar una copa de vino tinto”.

**Fuente: Milenio / Blanca Valadez**