



Vamos. Ahora es el mejor momento para tomar la determinación e iniciar con ánimo renovado una dieta sana. ¡Al demonio con los tamales!

La meta es alcanzar el peso que se tenía antes de las fiestas decembrinas. No es tan difícil e incluso aunque el aumento hubiese sido de seis kilos es posible restaurar las estructuras del cuerpo y unos días antes de concluir febrero deshacerse del sobrepeso. Sólo hay que tomar la decisión con seriedad y respetar con exactitud el plan de alimentación trazado.

Además para quien viva con diabetes no será extraño someterse a un régimen de alimentación bajo en azúcares, harinas y grasas. Tampoco consumir los alimentos de manera moderada, ya que es una condición indispensable para conseguir una mejora sustancial en la calidad de vida.

En este sentido, el doctor David Montalvo Castro, presidente del Colegio Mexicano de Bariatría, expuso que cualquier día es bueno para retomar una dieta sana y cuanto antes se inicie mejor será, porque siempre es más fácil disminuir 5 o 6 kilogramos que 12, 15 o 20. Lo ideal es atacar el problema cuando es pequeño. En cambio, posponer el plan de reducción de peso constituye una mala decisión porque es fácil acostumbrarse a tener kilos de más y a la nueva talla. Esto se convierte en una complicación debido a que viene después una tendencia a seguir acumulando sobrepeso.

Montalvo acotó que los alimentos que se consumen como parte de las tradiciones decembrinas se caracterizan por un elevado aporte calórico, incluso muy superior al de los alimentos habituales de otras épocas del año. Ello ocasiona un aumento de peso estimado de entre 2 y 3 kilos en el caso de los hombres, de cuatro en las mujeres y de dos en los niños. Pero si las personas ya padecen obesidad, los incrementos pueden elevarse a cuatro kilogramos en los hombres, seis o más en las mujeres y de 3 a 4 en los niños.

Por eso en esta temporada en que se alteró el peso y la talla de las personas es importante recordar que la función de los alimentos tendrá que ser la de restaurar las estructuras del

cuerpo. Amén de incluir en la dieta las vitaminas y minerales necesarios para mantenerse sanos en la época invernal.

Indicó que auxiliadas por un experto, las personas pueden contar con una dieta de reducción que les permita deshacerse del 80 por ciento del sobrepeso en una proporción de un kilo por semana. Posteriormente vendría una etapa en la que se disminuirían 500 gramos cada siete días.

A las explicaciones anteriores agregó el bariatra una lista de siete recomendaciones útiles para apoyar esta decisión de perder esos kilos extra. Las sugerencias son fáciles de llevar a la práctica y, en opinión del especialista, de comprobada eficacia.

La primera de ellas consiste en mantener, a pesar de los compromisos sociales, el número total de calorías por día y en el caso de quienes tienen diabetes, pues también de carbohidratos. Para lograrlo, indica el especialista, se puede invertir el orden de las comidas. De tal suerte que cuando la invitación sea a una cena, al medio día se ingiere el menú reservado originalmente para la noche y durante la cena se realiza la comida fuerte correspondiente al medio día.

En segundo y tercer lugar subraya la importancia de ingerir lentamente los alimentos y de asegurarse de masticar al menos 20 veces cada bocado. Con ello se favorece una mejor digestión y asimilación de los nutrientes. Por otra parte, algunos estudios indican que el sentimiento de saciedad se alcanza a los 20 minutos de iniciada la comida, de tal suerte se reduce el riesgo de comer de más.

Para reforzar la actitud de moderación al alimentarse, el bariatra incluyó en cuarto lugar la sugerencia de utilizar platos medianos o pequeños al servir los alimentos. Con ello se causa un estímulo visual de "plato lleno" sin tener que recurrir a los excesos y esta información llega automáticamente al cerebro.

Asimismo, enfatizó la importancia de reducir en lo posible el consumo de harinas refinadas y alimentos con alto contenido de azúcar y de grasa. En este aspecto cabe recordar el valioso aporte en vitaminas del complejo B que se obtiene al consumir harinas integrales y las cualidades antioxidantes del aceite de olivo, para así mejor optar por dichos alimentos.

La sexta recomendación externada por el especialista se orientó a que se evite el consumo de botanas por un tiempo largo, ya que eso dificulta contabilizar esos alimentos y al final del día la ingestión de calorías y carbohidratos se verá elevada. Y, no está de más decir que tanto para bajar de peso como para mantener el control de la azúcar en la sangre es conveniente comer las botanas permitidas.

En último lugar, aunque no por ello menos importante, vino la sugerencia de realizar alguna actividad física a pesar del clima. Con ello se persigue que haya un gasto de las calorías obtenidas por la vía de la alimentación. Eso es crucial para reducir el peso, como también para tener en buen estado el organismo. Por lo tanto hay que decidirse y poner "manos a la obra". **Laura Carolina Guzmán Peña.**