

“El agua es la única bebida imprescindible”

ENTREVISTA A SILVIA ZULUAGA

Médico nutricionista

¿Hasta qué punto está de acuerdo en que somos lo que comemos?

Somos no sólo lo que comemos sino también lo que bebemos, dormimos, nos ejercitamos, trabajamos, fumamos, nos estresamos, nos divertimos...

Nuestro bienestar físico y mental está ligado a una alimentación saludable que forma parte de unos hábitos de vida saludable: alimentación variada y equilibrada, comidas sentados a la mesa y en un entorno placentero, práctica de ejercicio físico de una manera regular... Si cada vez vivimos más años, debemos poner todo lo que esté a nuestro alcance para disfrutarlos con una buena calidad de vida.

¿Es cada día más difícil comer de forma saludable?

Es verdad que vivimos a contrarreloj, pero una de nuestras prioridades debería ser nuestra salud, con el fin de preservar nuestro bienestar presente y futuro. Si dedicamos un poquito de nuestro escaso tiempo a organizar y planificar tanto la compra como los menús, es posible no sólo comer de una forma saludable, sino agradable. Podemos además aprovechar y cocinar de más, de manera que sobre y así tener para otro día, o congelarlo para una “emergencia”.

¿Qué importancia tienen hábitos como mantener un horario fijo para las comidas?

El orden a la hora de las comidas es importantísimo. Organizar unos horarios de comidas relativamente fijos, de la manera en la que mejor se adapten a nuestra vida, ayuda a evitar la sensación de hambre y las ganas de picar. Deberíamos hacer tres comidas principales y dos tentempiés.

¿Y masticar despacio los alimentos?

La digestión empieza en la boca cuando el alimento se mastica y entra en contacto con la saliva. Al comer rápido, cuando el alimento llega al estómago, éste tiene que hacer un mayor trabajo y, a la larga, podemos tener problemas gástricos y de digestión. Además de ello, no damos tiempo a recibir la señal de saciedad y tendemos a comer más.

Siempre se ha dicho que incluir verduras y frutas en la dieta es fundamental... ¿En qué cantidades y con qué frecuencia deben consumirse?

Tanto las frutas como las verduras son alimentos ricos en minerales, vitaminas, sustancias antioxidantes.... Además, su contenido en fibra ayuda a saciarnos y



favorece el tránsito intestinal. Lo aconsejable es consumirlas a diario, bien solas o incorporadas en la elaboración de otros platos, como pasta, legumbres, arroces, guisos... El alto contenido en azúcares de la fruta hace desaconsejable el exceso en el consumo de éstas. ¿El ideal? Tres frutas al día.

¿Y qué me dice del pescado azul al que tantas propiedades se le atribuyen?

El pescado tanto azul como blanco aporta proteínas de alto valor nutritivo. También aporta vitaminas y minerales, es bajo en grasas saturadas y el azul además es rico en ácidos grasos de tipo Omega 3, que otorgan una protección frente a la arteriosclerosis.

En cuanto a las carnes, me va a decir que mejor sin grasa, claro. Pollo, pavo, conejo...

Sí, claro. La grasa animal es rica en ácidos grasos saturados y éstos favorecen el aumento de colesterol en sangre, y sabemos que el exceso de colesterol es uno de los factores de riesgo en las enfermedades cardiovasculares. De todas formas, no olvidemos que la carne aporta proteínas de buena calidad, y que el hierro presente en ella es el que mejor absorbe el organismo.

Seguro que sólo tiene buenas palabras para el aceite de oliva...

Su alto contenido en ácido oleico (ácido graso monoinsaturado), su riqueza en antioxidantes y vitamina E nos ayuda a protegernos frente a la enfermedad cardiovascular. Es además el más adecuado para cocinar. Aprovecho para aclarar, que el contenido calórico en crudo, es el mismo que en cocinado. La diferencia es que el crudo se digiere mejor.

Si somos lo que comemos, también somos lo que bebemos. ¿Qué importancia tiene el agua para el correcto funcionamiento de nuestro organismo?

Es fundamental. Después del oxígeno que respiramos, no hay nada más necesario para el mantenimiento de la vida que el agua. El agua es la única bebida imprescindible. Ayuda a mantener un nivel óptimo de hidratación y con ello favorece una mejor circulación sanguínea, ayuda al tránsito intestinal, y a la eliminación de sustancias de desecho por el riñón. Además aumenta la resistencia a la fatiga y el rendimiento físico. Debe aportarse una cantidad suficiente de líquido para compensar las pérdidas que se producen de manera natural a través de la orina, respiración, sudoración.

Hablando de dietas, tengo un amigo que ha perdido un porrón de kilos con la dieta Dukan y una amiga asegura que nada mejor que la dieta de la alcachofa ahora que llega la llamada Operación Bikini.

¿Existen dietas milagrosas?

Por desgracia, las dietas milagrosas, restrictivas y desequilibradas a la vez, pueden tener efectos serios sobre nuestra salud a corto o a largo plazo. Hay dietas que vuelven a ponerse de moda cada cierto tiempo con distinto nombre, y, si bien es cierto que la pérdida de peso es rápida, es a costa de perder agua, músculo y hueso cuando lo deseable es perder grasa. Ahora bien, la recuperación de peso suele ser también rápida, incluso con algún kilo adicional, acumulando aún más grasa que antes de empezar la dieta. Además, se da la contradicción de que queriendo retrasar el envejecimiento, las dietas desequilibradas, al producir gran cantidad de radicales libres, consiguen acelerar el envejecimiento. Si queremos perder peso, olvidémonos de las prisas, y aprendamos hábitos de vida saludable que nos acompañen en el día a día. El organismo necesita gran número de sustancias para su correcto funcionamiento. Sabemos el papel que juegan muchas de ellas, pero no el de todas. No hay un único alimento o grupo de alimentos que por sí solos cubran todas las necesidades del organismo. Hay otros que, sin ser imprescindibles, pueden ser un placer culinario y tienen su cabida si no se convierten en habituales. Así que lo deseable y aconsejable es comer de todo sin abusar de nada.