



FOTO: GETTY IMAGES

SALUD

No descuide su peso en este fin de año

En el equilibrio está el detalle. No hay que esquivar los antojos, pero tampoco excederse en la alimentación y el consumo de bebidas durante esta temporada. ¿Qué hacer para que la Navidad y el fin de año no le pasen una factura a su peso?

Velitas, novenas, Navidad, fin de año y vacaciones llegan con grandes tentaciones de la tradicional comida colombiana, en la que los buñuelos, los tamales, la natilla, el pavo y el lechón, entre otras delicias, se convierten en un reto alimenticio, especialmente para quienes conviven con sobrepeso y obesidad. Sobre todo, en el segundo año de encierros y cuarentenas por la pandemia de la covid-19.

Normalmente, se piensa en el cuidado del peso después de estas festividades, como las tradicionales promesas incumplidas de comienzo de año. Sin embargo, la recomendación de los expertos es concentrarse en un estilo de vida saludable de manera permanente con el consumo moderado de alimentos y bebidas, y actividad física continua, así se esté en época de vacaciones y disfrute.

“Llevar un estilo de vida saludable no necesariamente significa aguantar hambre o privarse de los gustos, se trata de lograr un equilibrio”, enfatiza el médico internista y endocrinólogo Martín Vásquez, quien da recomendaciones para antes, durante y después de las festividades.

Para este endocrinólogo, la clave está en adelantarse a la Navidad con pequeños trucos para mantener la salud a tope. Propone, semanas antes del inicio de festividades, hacer unas “pequeñas restricciones, de forma tal que, si tengo un exceso en alguna reunión, la sumatoria final no sea de exceso, sino que sea de balance”.

Y si antes se requiere de mucha voluntad, durante las reuniones y celebraciones con mayor razón. En ese momento, recomienda Vásquez, el paso es escoger las opciones más saludables, que no tengan un alto índice glicémico –sin muchas grasas ni azúcares–, y tener así una buena saciedad.

El plato ideal para estas festividades debe incluir 50 por ciento de ensalada, en lo posible, sin adicionarle muchas vinagretas cargadas en azúcar y grasas. La otra mitad se debe repartir así: 25 por ciento para la proteína y la cantidad restante para un carbohidrato.

¿Y el postre? El galeno indica que sí es posible darse el gusto, pero sin exagerar en las cantidades. “Una pequeña porción me va a dar gran satisfacción y no me va a generar ningún daño, porque en el exceso es donde reside el problema. La diferencia entre un veneno y un remedio es la dosis”.

Sobre el licor, aparte de una cantidad moderada, aconseja evitar los cocteles, que en su mayoría contienen gran cantidad de azúcar. “Son preferibles los tragos largos y evitar los *shots*, que en pequeño tiempo consumimos más”, advierte Vásquez.

Y para que después de las fiestas no vengan los arrepentimientos, plantea optar por las compensaciones: si un día se come de más, al siguiente compensará comiendo menos.

Cuando se vive con sobrepeso y obesidad y se quiere salir de este estado, el consejo del experto es mantener un estilo de vida saludable, en el que el primer paso es el amor hacia sí mismos. “Cuando mi meta es quererme más, mejorar mi vida y mi salud no debe ser una lucha. Debe ser un proceso de largo plazo para transformar mi vida, que me permita lograr ese objetivo con los beneficios que trae para la salud”.

Así lo señala ‘La verdad de su peso’, plataforma de concientización en torno al sobrepeso y la obesidad. Además de una adecuada alimentación, en estas fechas no hay que detener la actividad física: caminar, evitar las escaleras eléctricas o el ascensor también suman a la hora de mantenerse saludable para arrancar el año con el propósito cumplido. ■