Mantener un alto gasto calórico para compensar el aumento en la ingesta de comida y bebidas alcohólicas es clave para minimizar el aumento de peso y para desintoxicar el organismo después de las fiestas. Así lo planteó el académico de la Escuela de Educación Física de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), doctor en ciencias de la actividad física y especialista en nutrición, Norman Macmillan.

El médico y docente señaló que para estas Fiestas Patrias lo ideal es comer alimentos que contengan fibra, “junto con vegetales y líquidos no calóricos, como el agua saborizada con pepino o cítricos, y en general acompañar las carnes con productos saludables, por ejemplo, pimentones asados, verduras y no necesariamente chatarra como las papas fritas u otros”.

Anuncio Patrocinado

El profesional agregó que algunos de los principales efectos provocados por el exceso de comida y sobre todo de alcohol, son los trastornos gastrointestinales y la intoxicación en el caso de consumir alimentos en mal estado. Por eso es importante -afirmó- elegir bien el lugar donde se adquirirán los productos y, si se trata de carnes, vigilar que hayan respetado la cadena de frío durante su almacenamiento y preparación.

Asimismo, Macmillan recalcó que es esencial que las personas continúen con sus rutinas de entrenamiento periódicas o bien, “los que no están habituados al ejercicio aplicar NEAT, que es la energía que se gasta por el movimiento, esto es caminar, bailar, moverse en general. Ese gasto calórico puede ser incluso mucho mayor que el gasto de energía asociado

a una rutina deportiva y puede ayudar a que en estas fiestas no haya un aumento importante de peso".

Para tener buena salud, finalizó Macmillan, el ejercicio regular es mucho más relevante que la estructura corporal: "La evidencia muestra que los sujetos obesos que realizan ejercicio tienen menos posibilidad de tener eventos cardiovasculares que los sujetos delgados y sedentarios. De todas formas, esto no es una excusa para comer en forma descontrolada durante la semana de fiestas".

¿Cómo desintoxicarse?

Recuperarse luego de muchos días de fiesta es el gran problema cuando se ha consumido demasiado.

Respecto de cómo desintoxicar el cuerpo después de varios días de aumento en la alimentación, el académico de la PUCV recomienda mantener o recuperar las rutinas de ejercicio, además de consumir alimentos vegetarianos o pescetarianos, es decir, con proteínas de origen marino.

y tú, ¿qué opinas?