

¿Tu vida te engorda?

Qué comes y cuánto te mueves son las claves para mantener tu peso a raya. Pero los pequeños gestos de tu vida diaria también importan. Descubre si tu rutina cotidiana es un imán para los kilos de más.

POR **BEATRIZ NAVAZO**

Cada año, la misma historia: en cuanto el buen tiempo asoma la nariz, te pones estricta con la dieta. Te quitas el pan, te prohíbes el chocolate y llenas la nevera de verduras. Y es posible que logres deshacerte de algún que otro kilo, pero nunca se van lo suficientemente lejos como para que no vuelvan. ¿Por qué? Porque los regímenes restrictivos no son la solución. Lo dicen las estadísticas: el

81% de los españoles fracasa en las dietas que emprende. ¿Y si resulta que no son ni el pan, ni el chocolate lo que te hace fracasar, sino tu propio estilo de vida? Te proponemos un test para repasar tus hábitos y descubrir qué es lo que falla. Si respondes sí a estas preguntas... Sigue leyendo, y aplícate el cuento, porque necesitas un plan.

¿Improvisas tus comidas sobre la marcha?

SÍ NO

PLANIFICAR es la cuestión. Si no tienes el control sobre qué alimentos consumes, cuánta variedad y qué cantidad, no solo no podrás tener el control sobre tu peso, sino que corres el riesgo de sufrir malnutrición. Lo ideal es que, cuando hagas la compra, tengas decidido el menú diario. Pero si la disciplina no va contigo o si nunca sabes si cenarás en casa, hazte este propósito: decidir, al menos una hora antes, qué vas a comer. Es una forma de lograr una dieta variada y equilibrada, pero solo funcionará si tienes una visión general de lo que has comido.

LA CLAVE. Haz uso de esas aptitudes fotográficas que exhibes en Instagram y fotografía todo lo que comes durante dos semanas. Después, mira las imágenes y valora tu dieta en función de las siguientes cantidades semanales que recomienda **Marta Abardia, nutricionista-dietista de Nutricionistas Barcelona:** verduras y ensaladas cada día; legumbres tres veces; patatas y arroz, dos raciones; cinco o seis de cereales; tres huevos; y cinco o seis raciones de pescado (al menos dos de azul) y tres o cuatro de carne cada semana. Al menos siete piezas de fruta y otros tantos productos lácteos.

¿Vas en coche hasta a comprar el pan?

SÍ NO

SI TU RESPUESTA ha sido afirmativa, debes saber que ese hábito es como invitar formalmente a las calorías que consumes cada día para que se queden contigo para siempre. Está demostrado: un estudio realizado por la Universidad de Tennessee (EE.UU.) ha probado que en los países donde se promueve el uso del transporte público los niveles de obesidad entre su población son menores. En España, el 45% de la población emplea su vehículo privado para hacer trayectos cotidianos, el 21,7% viaja en autobús, metro o tren y el resto se mueve a pie o en bicicleta.

LA CLAVE. Los vínculos entre tu manera de moverte por la vida y los kilos de más son obvios: es la diferencia entre acumular hora tras hora sentada, o caminar hasta la parada del autobús, recorrer los pasillos del metro o echar una carrerita porque se te escapa el autobús de regreso a casa. En resumen, usar el medio de transporte público te garantiza un mínimo de actividad física diaria. ¿Qué si compensa el esfuerzo? La citada investigación ha calculado que usando estos medios para desplazarse se puede llegar a perder hasta 2,7 kilos al año. Mucho más si te olvidas de las escaleras mecánicas.



Foto: Stephanie Rausser / runkarchive.com / Contacto

¿Comes de cualquier manera y en cualquier lugar?

SÍ NO

LO CORRECTO es hacer cinco comidas a lo largo de la jornada: tres principales más dos "entrehoras" obligatorias: una a media mañana y otra a media tarde. "Así llegaremos mucho mejor a la comida y la cena y no comeremos de más", aclara la nutricionista. Perder esa organización tradicional significa abrirle las puertas de par en par al picoteo indiscriminado. Aprovecha la ventaja que tenemos en nuestra cultura

mediterránea: todavía comemos sentados a la mesa y dedicamos, según los últimos estudios, una hora y 45 minutos entre la comida y la cena. Al mismo tiempo, conservamos la costumbre de hacerlo despacio, conversando, dedicados a nada más que a eso. Y eso le conviene a nuestra lucha contra los kilos: "Tenemos unas hormonas intestinales que son liberadas durante las comidas para generar sensación de saciedad en el cerebro. Si comemos

demasiado rápido, disminuye la liberación de estas hormonas. Y, en

consecuencia, la sensación de saciedad llega más tarde y comemos más", explica **Marta Abardia.**

EN EE.UU. SOLO DEDICAN 50 MINUTOS DIARIOS A ALIMENTARSE. EN ESPAÑA, 1 HORA Y 45 MINUTOS.

LA CLAVE. La amenazadora alternativa viene de Estados Unidos. En ausencia de esta tradición cultural en torno a la mesa, los estadounidenses apenas le dedican 50 minutos al día a alimentarse. Además, comen en cualquier contexto y entorno: mientras conducen, caminan... Si cualquier momento y lugar sirve para comer, se termina haciéndolo más y peor.

¿Tu casa está siempre a más de 20º?

SÍ NO

SI DURANTE el invierno tu vida transcurre entre una casa bien caldeada, el coche, el trabajo y centros comerciales en los que prácticamente tienes que ir en manga corta por mucho que en el exterior arreece la ciclo génesis explosiva, estás perdiendo una magnífica oportunidad de quemar calorías. La biología tiene la explicación. Cuando el cuerpo tiene frío tiritamos, nos frotamos las manos o sacudimos los pies contra el suelo y sí, esos movimientos consumen calorías. Además, para producir calor el cuerpo recurre a la grasa

parda o marrón, que se encarga de mantener la temperatura corporal adecuada. El problema es que este tipo de grasa se va perdiendo a medida que nos hacemos adultos: cuanto menos la ejercitamos (exponiéndonos al frío), menos tenemos.

LA CLAVE. Investigadores de la Universidad de Turín (Italia) lo han cuantificado: si vives todo el año a una temperatura superior a 20º tienes el doble de posibilidades de ganar peso.

En tu casa..., ¿plato grande ande o no ande?

SÍ NO

LA CANTIDAD ideal de comida es aquella que satisface a nuestra sensación de hambre y de placer. El cerebro define esa cantidad en función del tipo de plato (gratinado, ensalada, carne...) y del efecto visual. En un plato demasiado grande, un filete de buen tamaño no tendrá el mismo efecto saciante que en uno más pequeño. El especialista en

comportamientos alimentarios de la Universidad de Cornell (EE.UU.) Brian

Wansink ha realizado muchos experimentos sobre esto. En uno de ellos, invitó a helado a sus compañeros y distribuyó al azar platos y cucharas grandes y pequeños. Resultado: todos quedaron saciados, pero los que recibieron utensilios más grandes comieron un 31% más que los otros.

LA CLAVE. "Miente" a tu cerebro y sirve la comida más saludable (como las ensaladas, verduras al vapor, etc.) en platos grandes y la que lo sea menos, en platos de postre.

ESCOGER LA CESTA DE LA COMPRA LEYENDO LAS ETIQUETAS PUEDE HACER QUE PERDAMOS 4 KG.

¿Pasas de leer las etiquetas?

SÍ NO

SI HAS CONTESTADO sí, formas parte del 60% de españoles que no se fija en la información nutricional de los productos antes de echarlos al carrito de la compra. Y sin embargo, "aprender a leer las etiquetas repercute en nuestra salud", afirma **Marta Abardia**. ¿Merece la pena el esfuerzo? Sin duda: según un estudio preparado mano a mano por las universidades de Santiago de Compostela y de Tennessee (EE.UU.), y el Instituto de Investigación de Economía Agrícola de Noruega, se pueden perder

cuatro kilos convirtiendo este gesto en un hábito.

LA CLAVE. La nutricionista **Marta Abardia** señala las tres cosas en las que hay que fijarse: 1º) Si tiene más de 200 kcal por cada 100 g, solo debes consumir ese producto si tienes una vida muy activa. 2º) 10 g o más de azúcares por cada 100 es demasiado; entre dos y nueve gramos, aceptable. 3º) Si tiene 20 g o más de grasa por cada 100 de producto, deséchalo; entre 5 y 19 g es moderado.

¿Cocinas poco o nada?

SÍ NO

SI QUIERES seguir una dieta sana y equilibrada, es imprescindible que tomes las riendas de tu alimentación y para ello no hay más remedio que hacer las paces con el delantal y que los ingredientes y tú empecéis a conoceros. Los productos industriales y los precocinados están pensados y procesados para enganchar a nuestras papilas gustativas, que tienen debilidad por determinados ingredientes: sal, azúcares, grasas saturadas y grasas trans, colorantes, potenciadores del sabor... Así que, los

alimentos naturales deben ser la base de la alimentación y, a partir de ahí, hay mucho donde elegir: puedes decantarte por carnes magras en lugar de las más grasas; evitar las salsas o hacerlas más ligeras; reducir la sal sustituyéndola por especias...

LA CLAVE. La comida casera contiene más nutrientes por ración y menos calorías. Decántate por cociones "sanas" como la plancha, el papillote, el vapor y algún frito, pero sin abusar. Y además, ahorrarás. n