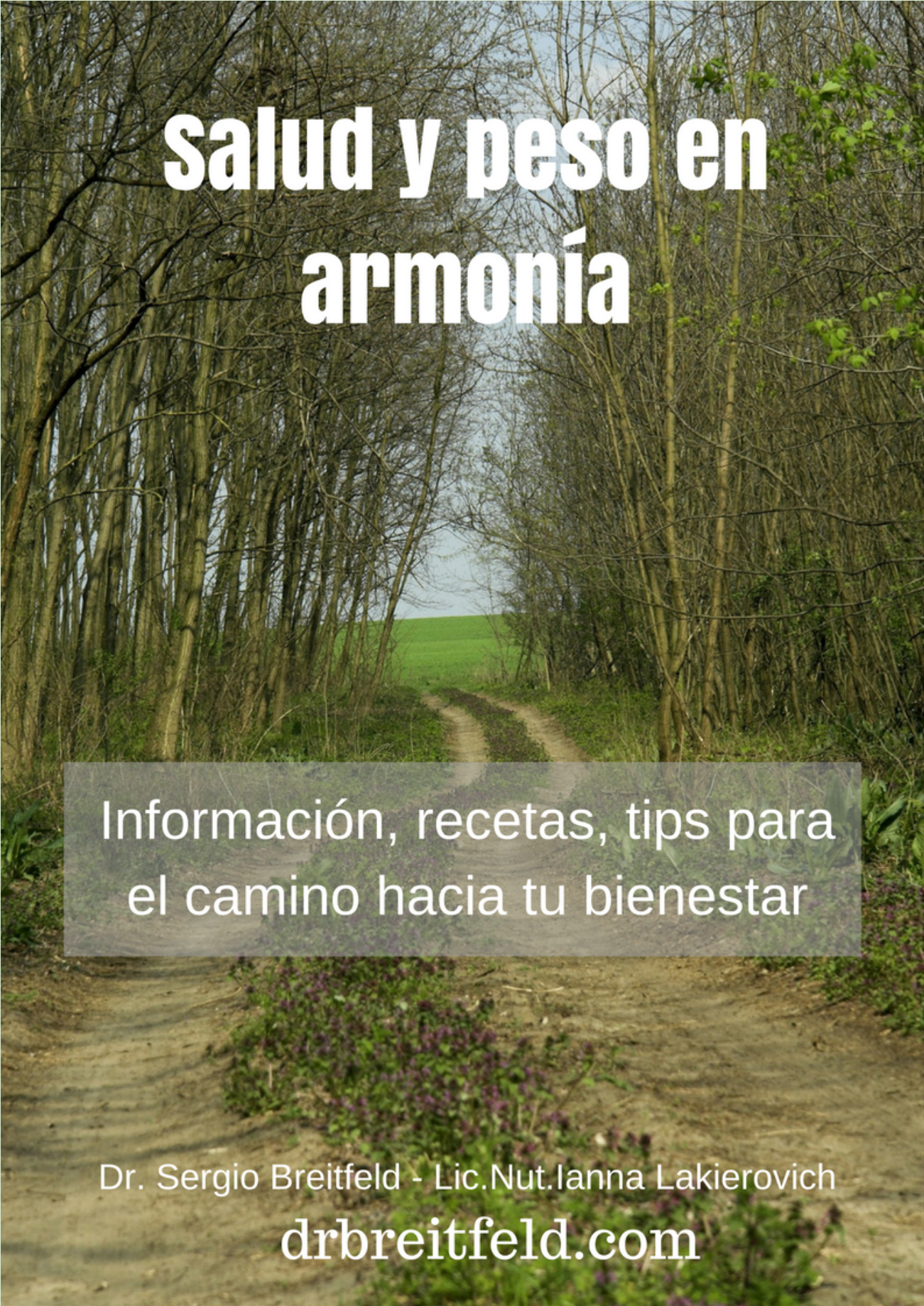




salud y peso en armonía

Información, recetas, tips para
el camino hacia tu bienestar

Dr. Sergio Breitfeld - Lic.Nut.Ianna Lakierovich

drbreitfeld.com

Libro Aniversario I

Este E.Book es un compendio de recetas y artículos publicados en nuestro sitio web ***drbreitfeld.com*** entre julio de 2016 y julio de 2017.

Agradecemos a todos los que nos han acompañado con su confianza y adhesión durante tantos años de actividad profesional.

Dr. Sergio Breitfeld - Lic.Nut.Ianna Lakierovich

TABLA DE CONTENIDOS

BERENJENAS A LA ITALIANA	5
BERENJENAS ARROLLADAS	7
BERENJENAS RELLENAS CON POLLO	8
BOLITAS DE BRÓCOLI AL HORNO	8
BUDÍN DE CALABAZA Y BRÓCOLI	9
BUDIN DE PESCADO	10
BUDIN DE ZANAHORIAS	10
COCIDO DE GARBANZOS	11
CROQUETITAS DE ESPINACAS AL HORNO	12
CHOP SUEY THAILANDES	13
DIP DE PALTA	13
ENSALADA DE QUINOA	14
ESTOFADO DE CARNE CON CHAMPIGNONES	14
FAJITAS DE POLLO AL WOK	15
FIDEOS DE ZUCCHINI SIN HARINA	16
HAMBURGUESA DE LENTEJAS	17
LENTEJAS PRIMAVERA	17
MILANESA DE GARBANZOS	18
MINI HAMBURGUESAS DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y MUZZARELLA	19
MUFFINS DE ESPINACA, AVENA Y QUESO	20
ÑOQUIS DE ESPINACA Y RICOTTA	20
PASTEL DE POLLO Y CALABAZA	21
PECHUGAS RELLENAS	22
PIZZA CON MASA DE ZANAHORIA	22
POLLO CON SALSA DE YOGURT Y CURRY	23
RATATUILLE	24
ROULET DE PESCADO A LA SALVIA	24
SALTEADO DE CARNE Y VERDURAS	25
SOPA DE BRÓCOLI Y COLIFLOR	26

SOPA DE CALABAZA, PUERRO Y ZAPALLITOS	26
SOUFFLE DE ZAPALLITOS	27
TABOULE DE QUINOA	27
TARTA DE ESPINACA CON BASE DE CALABAZA (SIN HARINA)	28
TOMATES RELLENOS	29
VERDURAS RÚSTICAS	30
WRAPS DE ESPINACA SIN HARINA	30
LA FIBRA ALIMENTARIA: POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?	32
CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL	33
LA VERDAD SOBRE LOS AZÚCARES	35
LAS TAN FAMOSAS DIETAS “DETOX”	36
KALE: LA REINA DE LOS SUPERALIMENTOS	37
SEÑALES DE QUE NECESITAS MAGNESIO	38
LA ANSIEDAD Y EL ACTO DE COMER	40
LAS BONDADES DE LA PALTA	42
SEMILLAS DE CHIA Y SUS PROPIEDADES. ¿CÓMO DEBEMOS CONSUMIRLAS?	43
HÁBITOS QUE ENGORDAN ADEMÁS DE COMER	44
ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS	45
TIPS PARA CUIDAR TU PESO Y TU SALUD EN LAS FIESTAS	47
CÓMO COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO	49
ESTRATEGIAS PARA UNA BUENA HIDRATACIÓN	50
FITONUTRIENTES: MÁS ALLÁ DE LAS VITAMINAS Y MINERALES	51
CLAVES PARA ENFRENTAR LOS CAMBIOS	52
SOLUCIONES SENCILLAS PARA SITUACIONES DIFÍCILES	53
TRUCOS PARA DEJAR DE PICOTEAR	54
SER INTELIGENTE PARA COMER	55
LOS MAGNÍFICOS FITOESTRÓGENOS	56
DIFERENCIA ENTRE HAMBRE FÍSICA Y EMOCIONAL	57
COMER: UNO DE LOS TEMAS PROFUNDOS DE LA VIDA	58
EFFECTO YO-YO: ENTRE MITO Y REALIDAD	59
HORMIGAS MOLESTAS	60

MÁS ALLÁ DEL ADELGAZAMIENTO	62
LA FRUCTOSA EN LA COMIDA	63
COMO REVERTIR MI HISTORIA DE OBESIDAD	65
¿POR QUÉ ENGORDAMOS?	66
LA OBESIDAD COMO CAUSA DE ENFERMEDADES	67
SENTIRME BIEN VERME BIEN	68
¿POR QUÉ HAY TANTA OBESIDAD EN EL MUNDO?	69
POR QUÉ COMEMOS?	70
HIGADO GRASO Y OBESIDAD	71
PARALELISMO ENTRE TU ADELGAZAMIENTO Y UNA ESCALERA MECÁNICA	72
LOS 5 VEGETALES DE MAYOR IMPACTO EN LA SALUD	74
SOMOS Y VIVIMOS DE ACUERDO A LO QUE COMEMOS	75
OBESIDAD Y ADICCIÓN A LA COMIDA (I)	77
OBESIDAD Y ADICCIÓN A LA COMIDA (II)	80
OBESIDAD Y CÁNCER	83
SOBREPESO Y DIABETES : DIABESIDAD	85
SUPLEMENTACIÓN VITAMÍNICA DURANTE EL ADELGAZAMIENTO	86
EL PAPEL DE LAS DIETAS EN EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD	88
TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO DE LA OBESIDAD	91
PARA TOMAR EL CONTROL DE TU PESO Y VIDA	94
ADELGAZAR VALE LA PENA	95
PUEDES REESCRIBIR TU HISTORIA	96

RECETAS SALUDABLES

BERENJENAS A LA ITALIANA

Rinde 6 porciones



Ingredientes:

- 1kg de berenjenas
- 2 latas de tomate perita
- 2 sobres de sopa de verduras *light* o caldo casero
- 300g de queso mozzarella
- 2 dientes de ajo
- una hoja de laurel
- sal gruesa y pimienta (a gusto)

PREPARACIÓN

Lavar la berenjena y cortar en rodajas sin pelar. Vaciar el contenido de 2 latas de tomate perita (otra opción es procesar 6 tomates). Triturar el ajo y agrégalo, junto con el laurel, a la cacerola. Volcar el caldo de verduras *light* y revolver. Poner la cacerola al fuego y revolver mientras hierve y se espesa la salsa. Colocar la berenjena en una fuente con un poquitito de aceite para que no se pegue. Llevar a horno moderado.

Cortar la mozzarella en rodajas finas. Cuando las berenjenas estén listas colócalas en una fuente mediana pero profunda. Armar la fuente alternando una capa de berenjenas con una de queso y otra de salsa de tomate.

Dejar la última capa con salsa de tomate. Espolvorear la superficie con parte del queso picado. Llevar la fuente al horno hasta que el queso esté derretido.

BERENJENAS ARROLLADAS

Rinde 4 porciones



Ingredientes:

- Berenjenas: 2 unidades cortadas en láminas longitudinales
- Zucchini: 2 unidades cortados en láminas longitudinales
- Morrón Rojo: 1 unidades cortado en tiras
- Mozzarella fresca: 2 bolas
- Salsa cruda de tomate y albahaca
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación:

Disponer las fetas de berenjena previamente asadas sobre una tabla de cocina, colocándolas de a pares apenas montadas unas sobre otras.

Cubrir las berenjenas colocando las fetas de zucchini asados sobre ellas.

Sobre las fetas de zucchini, cruzar sobre una punta las tiras de morrón asado y sobre esta colocar una rodaja de mozzarella.

Enrollar y pinchar el arrollado con 2 palitos de brochete para mantenerlo cerrado.

Colocar sobre una asadera previamente aceitada, y hornear 10 minutos aprox.

Retirar del horno, quitar los palitos de brochete y presentar en plato con salsa cruda de tomate y albahaca.

Esta preparación también puede realizarse en parrilla.

Salsa cruda de tomate y albahaca:

- Tomate perita pelado: 1 lata
- Aceite de oliva: 2 cdas
- Hojas de albahaca : un puñado cortado en juliana
- Sal y pimienta a gusto.

Triturar los tomates y sazonarlos a gusto con sal y pimienta. Agregar el aceite de oliva y la albahaca. Mezclar bien.

Excelente alternativa para sazonar vegetales o preparaciones asadas.

BERENJENAS RELLENAS CON POLLO

Rinde 3 porciones



Ingredientes:

- 3 berenjenas
- 200g pechuga de pollo
- 150g cebolla
- 150g morrón verde
- 1 diente de ajo
- 2 tomates maduros
- 2 cdas muzzarella light rallada
- Sal y pimienta a gusto

Procedimiento:

Lavar las berenjenas, partirlas a la mitad, hacer unos cortes sobre la pulpa y hornear 30 minutos aproximadamente.

Quitar la pulpa, cortarla en dados y reservar. Reservar también las pieles.

En un sartén, dorar el ajo finamente picado, junto con la cebolla y el morrón y la pulpa de berenjena.

Cortar el pollo en cubos pequeños y agregar a la sartén para saltearlo junto con las verduras.

Añadir el tomate maduro rallado y dejar cocinar hasta que comienza su reducción. Agregar sal y pimienta a gusto y reservar.

Rellenar las pieles de berenjena con la mezcla y cubrir con muzzarella rallada. Gratinar unos minutos en horno.

BOLITAS DE BRÓCOLI AL HORNO



Ingredientes:

- 500g brócoli fresco
- 200g avena
- 1 cebolla morada
- 1 cta ajo en polvo
- 2 huevos
- 3 cdas perejil picado
- 3 cdas queso magro rallado
- sal y pimienta a gusto

Procedimiento:

Limpiar el brócoli, cortar los tallos, separar las flores y hervirlas por 5 minutos. Luego retirar del agua y escurrir.

Picar finamente la cebolla, el perejil y el brócoli. Colocar en un bowl, agregar el queso y los 2 huevos. Sazonar con sal y pimienta a gusto y revolver bien para unir los ingredientes.

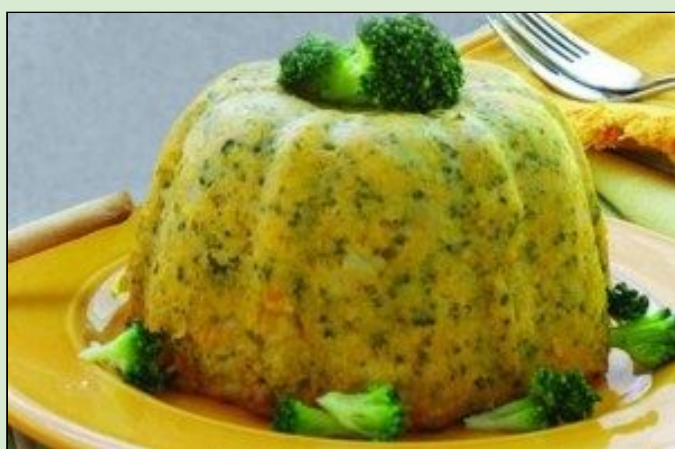
Añadir la avena y volver a revolver para incorporarla a la mezcla.

Formar con las manos pequeñas bolitas de la preparación de brócoli.

Colocar en asadera previamente aceitada y hornear a 180 grados por 30 minutos aproximadamente.

BUDÍN DE CALABAZA Y BRÓCOLI

Rinde 2 porciones



Ingredientes:

- 1 calabaza
- 400 Gr de brócoli
- 2 huevos
- 1 cebolla rallada
- 2 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de pan rallado
- 1 cdta de nuez moscada
- 1 cdta de jengibre
- 1 cdta de tomillo

Preparación:

Pelar la calabaza, sacarle las semillas y cortarla en cubos, ponerlos en una cacerola y cubrirlos con agua fría, agregar una cucharadita de sal gruesa y tapar la cacerola. Llevar a fuego y cocinar hasta que rompa el hervor, destapar y continuar a cocción hasta que la calabaza esté tierna. Colar la calabaza y hacer un puré.

Precalentar el horno a 180° C.

Mezclar el puré de calabaza con el brócoli previamente hervido, los huevos, la cebolla rallada, los ajos y el pan rallado. Condimentar con la nuez moscada, el jengibre y el tomillo. Salpimentar a gusto. Verter la preparación en un molde para flan previamente pincelado con aceite y llevar al horno durante 40 minutos, apagar el fuego y dejar entibiar el budín dentro del horno. Retirar y desmoldar.

BUDIN DE PESCADO

Rinde 6 porciones



Ingredientes:

- Pescado hervido(cazón, merluza, pescadilla): 700g
- Zanahorias: 2 unidades
- Cebolla: 1 unidad
- Morrón: ½ unidad
- Ajo: 2 dientes
- Salsa blanca espesa: ½ taza
- Huevo: 1 unidad
- Sal, pimienta, condipez: a gusto

Preparación:

Hervir el pescado 10 minutos y dejar enfriar.

Saltar morrón, cebolla y ajo juntos en sartén de teflón.

Hervir la zanahoria y cortarla en rodajas pequeñas.

Mezclar todos los ingredientes con el pescado desmenuzado, agregar el huevo previamente batido, la salsa blanca y el condimento.

Colocar la mezcla en una budinera previamente aceitada.

Precalentar horno a 180 grados y llevar la preparación por 15 a 20 minutos.

Desmoldar una vez frío.

Ideal acompañar esta preparación con ensalada fresca de estación.

BUDIN DE ZANAHORIAS

Rinde 6 porciones



Ingredientes:

- Zanahorias hervidas: 1 kg
- Huevos: 2 unid
- Queso magro rallado: ½ taza
- Aceite: 2 cdas
- Nuez moscada: 1 cda
- Salpimentar a gusto
- Almidón de maíz: 1 cda
- 4 Claras de huevo batidas a nieve.

Preparación:

Procesar las zanahorias, queso magro, huevos, aceite, nuez moscada, sal, pimienta y almidón de maíz.

Incorporar de forma envolvente las claras batidas a nieve.

Colocar en molde o asadera previamente aceitado(rocío vegetal). Hornear, dejar reposar y desmoldar.

COCIDO DE GARBANZOS

Rinde 4 porciones



Ingredientes:

- 300 g garbanzos
 - 300g acelga
 - 250g puerro
 - 100g col
 - 100g chauchas verdes
 - 1 zanahoria
 - 1 rama de apio
- 1 morrón verde
 - 1 cebolla mediana
 - 1 tomate mediano
 - 2 dientes de ajo
 - ½ cta pimentón
 - 2 cdas aceite
 - Sal marina c/s

Procedimiento:

Colocar los garbanzos en remojo la noche anterior.

Pela, limpiar y trocear las verduras.

Poner a hervir en una olla, agua con sal y cuando alcance el punto de ebullición, añadir los garbanzos previamente escurridos.

Calentar el aceite en una sartén y sofreír la cebolla, el morrón, los ajos y el tomate, con el pimentón. Cuando los garbanzos comiencen a estar tiernos (1 hora aprox) incorporar a la olla el sofrito junto con el resto de los vegetales y hervir durante 20 minutos más aprox.

Servir caliente.

Los garbanzos tienen muchas cualidades nutritivas y terapéuticas.

Combinados con distintos vegetales, se potencia su efecto fortalecedor del sistema nervioso, gracias a su aporte de vitamina B1, B2 y folatos. También es reductor del nivel de colesterol debido a su alto contenido en fibras y es regulador del tránsito intestinal.

Excelente fuente de hierro, zinc y proteínas de origen vegetal.

CROQUETITAS DE ESPINACAS AL HORNO



Ingredientes:

- 1 atado de espinacas
- 2 huevos
- 1 taza harina integral
- 1 diente de ajo picado
- ½ morrón rojo picado
- 1 cta polvo de hornear
- 2 cdas queso magro rallado
- 2 cdas aceite
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Hervir la espinaca durante 2 a 3 minutos para tiernizar.

Picarlas finamente y colocarlas en un bol, añadir el ajo y el morrón previamente salteados. Condimentar con sal y pimienta a gusto, agregar el queso rallado.

Por otra parte, batir los huevos, añadir a la mezcla de espinacas y comenzar a incorporar la harina. Cuando se forme una mezcla algo espesa, agregar el polvo de hornear.

Armar bolitas con la preparación formando las croquetitas.

En una asadera previamente aceitada colocar las croquetitas de espinaca y llevar a horno (previamente precalentado) hasta que se doren.

CHOP SUEY THAILANDES



Ingredientes:

- 1/2 repollo blanco
- 1 zapallito cortado en tiritas
- 1 berenjena
- 1 puñado de brotes de soja
- 1 zanahoria rallada grueso
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picado
- 200 grs de champiñones fileteados
- 2 cucharadas de jengibre fresco

rallado (opcional)

- 2 cucharadas de semillas de sésamo (opcional)
- Salsa de soja a gusto

Preparación:

En un bol mezcle todo el repollo cortado en tiras, el zapallito, la zanahoria, los champiñones y condimentos. Rehogar las cebollas y los ajos en aceite vegetal. Luego agregar todas las verduras y mover el sartén en el fuego que debe ser fuerte. Agregar salsa de soja y cocinar. Se puede ajustar el líquido con caldo de verduras Light o agua.

DIP DE PALTA



Ingredientes:

- 1 palta mediana
- 1 diente de ajo
- 1 cta aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 1 pizca de sal

Preparación:

Abrir la palta y quitarle el carozo. Retirar la pulpa y pisar con tenedor. Agregar el jugo de limón y el ajo picado. Condimentar con sal y aceite de oliva.

Llevar a licuadora hasta lograr una mezcla homogénea.

ENSALADA DE QUINOA

Rinde 2 porciones



Ingredientes:

- Quinoa: 100g
- Tomate: 150g (1 unidad mediana)
- Cebolla: 100g (1 unidad pequeña)
- Morrón verde: 1 unidad
- Jugo de ½ limón
- Aceite de oliva: 1 cda
- Sal: c/s

Preparación:

Lavar muy bien la quinoa, enjuagando y desechando el agua de lavado varias veces.

Cocinar la quinoa en agua a punto de ebullición por aproximadamente 15 minutos.

Retirar del fuego, colar y reservar.

Cortar en cubos pequeños el tomate, la cebolla y el morrón, y agregarlos a la quinoa.

Condimentar con jugo de limón, aceite de oliva y sal a gusto.

Se puede adicionar si se desea, perejil fresco o cilantro fresco picado.

ESTOFADO DE CARNE CON CHAMPIÑONES

Rinde 6 porciones



Ingredientes:

- 800 Gr de carne roja magra
- 5 echalotes picados
- 2 blancos de puerros picados
- 1 cebolla picada
- 250 gr de champiñones
- 3 cucharadas de caldo de carne desgrasado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 ramitas de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de almidón de maíz
- sal y pimienta negra.

Preparación:

Limpiar y desgrasar la carne y cortarla en rodajas de ½ cm de grosor aproximadamente. Sazonarlas con sal y pimienta a gusto y reservarlas. Poner a hervir 1 cucharón de caldo de carne en una cacerola y en plena ebullición, rehogar allí los echalotes, el blanco de puerro y la cebolla.

Cocinar durante 3 a 4 minutos y agregar los medallones de carne. Revolver para mezclar la carne con las verduras y cocinar a fuego fuerte durante 5 minutos.

Incorporar el resto del caldo de carne desgrasado, el jugo de limón, las ramitas de tomillo, las hojas de laurel y sazonar con sal y pimienta a gusto. Dejar que la preparación rompa el hervor y bajar el fuego para mantener un hervor suave. Cocinar durante 5 minutos y añadir los champiñones. Revolver y corregir la sazón.. Completar la cocción durante 20 minutos más. Unos minutos antes de completar la cocción, disolver el almidón de maíz en un poco de agua y agregarlo a la cacerola. Revolver y dejar que espese la salsa. Terminada la cocción, apagar el fuego, tapar la cacerola y dejar reposar durante unos minutos antes de servir.

Ideal acompañar este plato con una porción de ensalada de hojas verdes.

FAJITAS DE POLLO AL WOK

Rinde 4 porciones



- 2 cdas aceite de oliva
- 1 cebolla chica, rebanada
- 1 cebolla colorada, rebanada
- 1 morrón rojo en tiritas
- 1 morrón verde, en tiritas

Ingredientes:

- 4 mitades de pechuga de pollo, sin piel y deshuesadas, cortadas en tiritas.
- ½ taza de champiñones frescos laminados.
- 4 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cda de salsa soja
- 1 zanahoria mediana, en tiritas
- 1/2 cta sal
- 1/4 cta pimienta negra

En un wok colocar el aceite y saltear las verduras, comenzando por la zanahoria y los champiñones, luego agregar, los morrones, ajo, cebollas, sin dejar de remover. Por último incorporar el pollo previamente salpimentado. Saltear hasta que el pollo se cocine y se dore, agregar salsa de soja y remover bien.

FIDEOS DE ZUCCHINI SIN HARINA

Rinde 4 porciones



Ingredientes:

- 4 zucchinis grandes
- 1 cda aceite de oliva
- Sal
- Agua
- Salsa de tomate

Procedimiento:

Lavar los zucchinis y pelarlos (para que se parezcan más a la pasta).

Cortar los fideos de zucchini evitando la parte que tiene semillas para que los

fideos no se desarmen.

Los fideos se pueden cortar de varias maneras:

1. Cortar cintas con pelador de papas, luego apilarlas y cortar longitudinalmente en tiras finas con un cuchillo.
2. Cortar con mandolina con corte para fideos.
3. Cortar con espirizador.
4. Cortar con rallador grueso, con cortes continuos y largos.

Agregar una pizca de sal y reservar en un recipiente durante 15 minutos para que “suden”. Descartar el líquido y envolver los fideos en papel toalla, apretarlos ligeramente para absorber la mayor cantidad de líquido.

Cocinar los fideos:

1. Hervir en agua con sal durante 2 minutos y continuar vigilando el punto de cocción hasta que queden tiernos sin que se rompan. Colar y dejar escurrir. Servir acompañado de salsa de tomate.
2. Saltar los fideos de zucchini en sartén con 1 cda de aceite de oliva bien caliente. Ir removiendo los fideos hasta que estén cocidos. Servir acompañado de salsa de tomate.

HAMBURGUESA DE LENTEJAS



Ingredientes:

- Lentejas remojadas crudas: 1 Taza
- Huevo entero: 1 unidad
- Cebolla picada: 4 cdas
- Zanahoria rallada: 3 cdas
- Perejil picado: 2 cdas
- Sal y Pimienta a gusto

Preparación:

Cocinar las lentejas previamente remojadas, en agua con sal y una hoja de laurel (opcional para darle más sabor)

Procesar las lentejas cocidas. Agregar a la mezcla, la cebolla, perejil, zanahoria rallada y el huevo. Salpimentar a gusto

Formar una masa firme y disponer en una sartén de teflón con rocío vegetal.
Se sugiere acompañar con una porción de ensalada verde.

LENTEJAS PRIMAVERA

Rinde 2 porciones



Ingredientes:

- Lentejas hervidas: 1 taza
- Zanahoria hervida en cubos: 1 unid
- Tomate concasse: 1 unid
- Calabacín hervido en cubos : ½ un
- Cebolla: 1 unid
- Morrón rojo: 1 unid
- Perejil picado: c/s

Preparación:

En una sartén amplia colocar 1 cda de aceite de oliva, añadir primeramente el morrón y la cebolla, luego el calabacín y la zanahoria previamente hervidos.

Agregar sal y pimienta a gusto y remover para que se integren los sabores.
Incorporar a la mezcla una vez fría, las lentejas, el tomate y perejil a gusto.

MILANESA DE GARBANZOS

Rinde 7 porciones



Ingredientes:

- 300g garbanzos
 - ½ taza puré de zapallo
 - 1 zanahoria rallada
 - 1 cebolla picada
 - 1 cta perejil picado
 - 1 diente de ajo picado
 - 1 huevo
-
- 2 cdas de harina integral
 - 1 cda de jugo de limón
 - 3 cdas de semillas de sésamo
 - Avena
 - Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Dejar en remojo los garbanzos la noche anterior.

Tirar el agua y volver a cubrirlos con abundante agua limpia. Llevar a fuego lento hasta que rompa el hervor. Retirar la olla del fuego, escurrir, y volver a cubrir con agua limpia (puede agregar al agua una hoja de laurel o romero). Cocinar a fuego lento hasta que estén a punto.

Pisar los garbanzos hasta formar groseramente una pasta.

Por otro lado, saltear la cebolla y agregarla al puré de garbanzos, junto con el puré de zapallo, el perejil y el ajo picados y la zanahoria rallada.

Mezclar todo y condimentar a gusto.

Agregar el jugo de limón, el huevo y la harina integral.

Mezclar hasta formar una pasta homogénea.

En caso de notar falta de consistencia en la pasta formada, se puede agregar 1 cda de almidón de maíz.

Tomar porciones e ir armando las milanesas.

Pasar cada porción por avena mezclada previamente con las semillas de sésamo.

Aceitar una placa para horno, colocar las milanesas, y hornear a 180 grados, hasta que estén doradas.

Acompañar con una ensalada fresca.

MINI HAMBURGUESAS DE CALABACÍN, ZANAHORIA Y MUZZARELLA

Rinde 5 hamburguesas pequeñas



Ingredientes:

- ½ calabacín
- 1 zanahoria mediana
- ½ cebolla
- 3 cdas queso muzzarella rallado
- 1 huevo
- 1 a 2 cdas pan rallado
- 1 cta perejil picado
- 2 cdas aceite de oliva
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación:

Lavar y rallar el calabacín con piel, luego dejar escurrir en colador.

Rallar zanahoria, cortar la cebolla muy fina, picar el perejil.

Batir el huevo en un bowl, añadir la zanahoria y el calabacín rallado, la cebolla picada y el queso muzzarella rallado.

Mezclar bien y aderezar con sal, pimienta y el perejil picado. Incorporar el pan rallado a la mezcla, hasta conseguir una masa manipulable.

Dar a la masa, forma de pequeñas hamburguesas y colocar en sartén previamente aceitado. Cocinar de ambos lados y colocarlas luego sobre papel de cocina absorbente.

MUFFINS DE ESPINACA, AVENA Y QUESO

Porción: 3 unidades

Ingredientes:



- Espinaca fresca: 2 atados
- Cebolla: 1 unid
- Morrón rojo: ½ unid
- Ajo: 1 diente
- Huevos: 2 unid y 2 claras
- Avena: 2/3 taza
- Queso blanco 0%: 3 cdas
- Queso magro rallado: 3 cdas
- Rocio vegetal
- Sal, pimienta, nuez moscada: a gusto
- 12 porta muffins

Preparación:

Lavar y blanquear (2 minutos en agua hirviendo) las espinacas. Enfriar y escurrir.

Picar finamente la cebolla, morrón y ajo, y saltearlos en sartén de teflón.

Unir los vegetales salteados con la espinaca y procesar (con mixer o licuadora) agregando el resto de los ingredientes: queso, huevo, avena y condimentos.

Utilizar rocío vegetal para el interior de los porta muffins y verter la preparación.

Cocinar a horno bajo por aprox 20 minutos.

ÑOQUIS DE ESPINACA Y RICOTTA

Rinde 2 porciones



Ingredientes:

- 2 claras
- 250g ricotta descremada
- 1 taza de espinaca cocida y escurrida
- 2 cdas colmadas de salvado de avena
- 4 cdas de leche en polvo descremada
- 1 cda aceite de oliva
- 1 cda queso magro rallado
- Hojas de albahaca c/s
- Pimienta y nuez moscada a gusto

Procedimiento:

Procesar la ricotta, la espinaca y la leche en polvo. Agregar el salvado de avena y condimentar a gusto.

Formar bolitas con las manos, disponerlas en una placa y llevarlas a la heladera por unas horas.

Cocinar en agua hirviendo por 1 minuto. Servir con hojas de albahaca por encima, aceite de oliva y queso magro rallado.

PASTEL DE POLLO Y CALABAZA

Rinde 4 porciones



Ingredientes:

- 1y ½ kg calabaza
- 2 pechugas de pollo
- 1 cebolla
- ½ morrón rojo
- 2 huevos duros
- Condimentos a gusto
- Caldo de verduras c/s

Preparación:

Picar la cebolla y el morrón, rehogar ambos vegetales en una sartén con un poco de caldo hasta que estén algo transparentes. Añadir el pollo ligeramente hervido y picado. Condimentar a gusto. Cocinar hasta que esté a punto y retirar. Preparar un puré con la calabaza y condimentar.

Disponer la mitad del puré en una fuente para horno previamente lubricada, colocar el relleno y cubrir con el resto del puré. Llevar al horno hasta que se dore la superficie.

PECHUGAS RELLENAS

Rinde 3 a 4 porciones



Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- Tomates deshidratados (hidratar en agua previamente)
- Pesto de albahaca (licuar 1 ajo, 1 puñado de albahaca, 2 nueces y 1 cda de aceite de oliva)
- Queso crema light

Preparación:

1. Cortar la pechuga al medio bien finita
2. En un costado agregar el pesto, por arriba el queso y por último los tomates.
3. Enrollar cuidadosamente
4. Cerrar lo mejor posible los costados
5. Atar con un hilo para cocina
6. Pincelar con un poco de pesto
7. Envolver con papel aluminio
8. Hornear 20 minutos
9. Retirar del horno, dejar enfriar y cortar

PIZZA CON MASA DE ZANAHORIA



Ingredientes:

- 500g zanahoria rallada
- 150g harina de garbanzos
- 1 cta sal
- 1/2 cta comino
- 1 pizca de pimienta
- 3 cdas Queso muzzarella light
- Vegetales a elección

Procedimiento:

En un recipiente mezclar las zanahorias ralladas con las especias y la harina de garbanzos.

Amasar con la mano para que se incorpore todo muy bien. Formar dos discos finos de masa, aplastandola con las manos y colocarlos en asadera previamente aceiteada.

Hornear por aproximadamente 20 minutos hasta que se doren. Puedes agregarle champiñones salteados con ajo, huevos, salsa de tomate, 4 aceitunas picadas o los vegetales que prefieras.

Por último, gratinar en el horno espolvoreando por encima 3 cdas de muzzarella light rallada.

Esta receta es una buena alternativa para no dejar de disfrutar del tradicional sabor a pizza, evitando la harina blanca refinada y sumando vitaminas, minerales y en especial carotenoides, nutrientes con alto poder antioxidante que tienen un factor protector sobre las células del organismo.

POLLO CON SALSA DE YOGURT Y CURRY

Rinde 4 porciones



Ingredientes:

- 1 taza yogurt natural descremado
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharadita comino
- 1 1/2 cucharaditas curry
- 2 pechugas de pollo deshuesadas
- 2 tazas (o más) caldo de pollo

desgrasado

- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Combinar los primeros 4 ingredientes en un tazón pequeño, y mezclar bien. Sazonar con sal y pimienta al gusto.

Cortar el pollo en cubos o tiras y colocar en un sartén grande. Agregar suficiente caldo de pollo desgrasado para cubrir el pollo, y calentar hasta que rompa el hervor. Disminuir el fuego, y cocinar a fuego lento durante 10-15 minutos. Transferir el pollo a un platón, y cubrirlo con la salsa de yogurt y curry.

RATATUILLE

Rinde 4 porciones



Ingredientes:

- Berenjenas: 2 unidades
- Zapallitos: 2 unidades
- Tomates perita: 5 unidades
- Morrón rojo: 2 unidades
- Ajo: 2 dientes
- Cebolla: 1 unidad
- Sal, pimienta, orégano, tomillo y laurel:

c/s

Procedimiento:

Colocar en una sartén de teflón los ajos y cebollas picadas, luego las berenjenas peladas y cortadas en dados grandes. Salpimentar. Cocinar aprox. 15 minutos, añadir luego los zapallitos y los morrones cortados en trozos.

Pasar los tomates por agua hirviendo, pelarlos y picarlos, agregarlos a la preparación anterior junto con el tomillo, orégano y laurel.

Cocinar 1 hora aprox.

ROULET DE PESCADO A LA SALVIA

Rinde 8 porciones



Ingredientes:

- 8 filetes de pescado (200 gr c/u) (merluza, brótola, abadejo)
- 2 cebollas picadas
- 2 ramitas de salvia picada
- 1 blanco de puerro picado cortado en juliana
- 2 cucharones de caldo de pescado casero desgrasado
- 4 cucharadas de vino blanco seco
- 1 cta de jengibre rallado
- sal y pimienta

Preparación:

Limpiar los filetes de pescado y sazonarlos con sal y pimienta a gusto. Mezclar en un bowl las cebollas, el puerro, el jengibre y las ramitas de salvia con sal y pimienta. Precalentar el horno a temperatura moderada. Cubrir los filetes con la mezcla del bowl y arrollarlos desde la cola hasta el extremo más grueso. Atarlos con hilo o con hojas de puerro blanqueadas, o simplemente sujetarlos con un escarbadienies. Colocar el caldo de pescado y el vino en una asadera, ubicar una rejilla y acomodar sobre ella los roulet de pescado. Cubrir con papel de aluminio y cocinar al horno durante 20 minutos.

SALTEADO DE CARNE Y VERDURAS

Rinde 4 porciones



Ingredientes:

- 400g carne roja (lomo, bola de lomo, cuadril)
- 1 cebolla
- 1 morron rojo
- 1 morron verde
- 2 cebollas de verdeo
- 2 tomates perita
- 2 dientes de ajo
- 1 cda jengibre fresco rallado
- 1/2 taza caldo de verduras
- 2 cdas aceite
- 1/4 taza vinagre de manzana
- 1/4 taza salsa de soja
- Sal y pimienta a gusto
- 1 puñado de cilantro

Preparación:

Cortar en juliana la cebolla, los morrones, los tallos de cebolla de verdeo y los tomates perita.

Picar los dientes de ajo, rallar el jengibre y picar el cilantro.

Cortar la carne en cubos o tiras, salpimentar a gusto.

Calentar un wok(hasta que esté bien caliente), agregar el aceite de afuera hacia adentro, colocar la carne y sellarla hasta que esté dorada.

Agregar la cebolla y los morrones y cocinar por unos minutos.

Agregar el ajo y el jengibre y cocinar unos minutos mas, saltando la carne.

Agregar la salsa de soja, el vinagre y el caldo.

Agregar el cilantro picado, los tomates y la cebolla de verdeo y cocinar por unos minutos más.

Mezclar bien y retirar del fuego.

SOPA DE BRÓCOLI Y COLIFLOR

Rinde 4 porciones



Ingredientes:

- 1 brócoli
- 1 coliflor
- 1 zanahoria en cubos
- 1 morrón rojo en cubos
- 1 caldo de pollo light
- Sal y pimienta a gusto.

Preparación:

Hervir el brócoli y separar los tallos tiernos.

Procesar las flores y cortar los tallos en

rodajas finas.

Hervir aparte la zanahoria, el morrón y el coliflor.

En una olla a fuego suave, diluir el brócoli procesado en el caldo de pollo light.

Añadir los trocitos de zanahoria, morrón y coliflor.

Salpimentar a gusto.

SOPA DE CALABAZA, PUERRO Y ZAPALLITOS

Rinde 4 porciones



Las sopas resultan aliadas interesantes a la hora de las comidas, para iniciar con un plato calentito que nos proporciona saciedad o en algunas ocasiones para utilizar como colación si la hora de la comida principal se atrasa. De esta forma evitaremos el picoteo de otros alimentos menos saludables y difíciles de medir.

Ingredientes:

- 1 calabaza mediana
 - 2 puerros en rodajas
 - 1/2 morrón rojo
 - 1 ramito de orégano fresco
- 4 zapallitos medianos
 - sal y pimienta a gusto

Preparación:

Pelar y cubetear la calabaza y hervir junto con el puerro y el orégano en abundante agua. Hervir aparte los zapallitos hasta que estén apenas blandos.

Procesar la calabaza y el puerro hasta formar un puré y diluir con el caldo de su propia cocción.

Agregar pimienta, sal, hojitas de orégano y los zapallitos cubeteados.

SOUFFLE DE ZAPALLITOS

Rinde 2 porciones



Ingredientes:

- 4 zapallitos medianos
- ½ cebolla
- 2 huevos
- 3 cdas queso rallado
- 2 cdas aceite
- 1 pizca de sal y pimienta

Preparación:

Colocar los zapallitos cortados en cubos pequeños, en agua con sal. Escurrir con colador. Aparte batir los huevos y agregarles el queso rallado y la cebolla cortada finamente. Condimentar la mezcla con sal y pimienta. Agregar los zapallitos y mezclar todos los ingredientes.

Precalentar el horno, colocar la preparación en asadera previamente aceitada y llevar a horno hasta que se dore ligeramente. Dejar enfriar unos minutos y servir.

TABOULE DE QUINOA

Rinde 6 porciones



Ingredientes:

- 300g quinoa
- Hojas de perejil picado
- Hojas de cilantro picado
- Hojas de menta picadas
- ½ atado de cebolla de verdeo
- 500g tomate
- Jugo de 2 limones
- 2 cdas aceite
- Pimienta y sal a gusto

Procedimiento:

Lavar la quinoa 3 veces para quitarle el sabor amargo que brindan las saponinas.

Luego cocinarla en abundante agua hasta que esté bien cocida. Dejarla enfriar.

Picar el perejil, la menta y el cilantro.

Mezclar todos los ingredientes. Aderezar con jugo de limón, aceite, sal y pimienta a gusto.

La quinoa es un pseudocereal que aporta una amplia variedad de nutrientes como hidratos de carbono, proteínas, grasas insaturadas, fibra, vitaminas y minerales.

Ideal para utilizar como acompañamiento de vegetales cocidos.

TARTA DE ESPINACA CON BASE DE CALABAZA (SIN HARINA)



Ingredientes:

Para la masa:

- Puré de 1 calabaza y 1 zanahoria rallada

Para el relleno:

- 2 atados espinaca
- 1 cebolla verdeo
- 1 taza de queso mozzarella light en cubos
- 2 cdas queso crema light
- 2 huevos
- 1 cda maicena
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

Cortar la calabaza en cubos y cocinarla al vapor hasta que al pincharla este blanda.

Pisar la calabaza en forma de puré y añadir una zanahoria rallada.

Rociar tartera con aceite de oliva y cubrirla con la preparación, incluyendo los bordes.

Colocar la base en el horno y cocinar por 1 hora aprox. hasta que se haya secado y endurecido.

Cocinar la espinaca por unos minutos en agua hirviendo, mezclarla con cebolla de verdeo salteada previamente.

Añadir una cda de maicena, 2 de queso crema light, sal y pimienta a gusto.

Batir los 2 huevos y agregarlos a la preparación.

Rellenar la base de calabaza con esta preparación de espinacas y cubrir con mozzarella light. Llevar al horno hasta que se derrita el queso.

TOMATES RELLENOS

Rinde 4 porciones



Ingredientes:

- 4 tomates frescos
 - 100g arvejas desgranadas
 - 1 cebolla
 - 1 pepino
 - 1 lechuga
 - 50g aceitunas verdes
- 1 cda aceite de oliva
 - Sal y limón c/s

Procedimiento:

Lavar y picar la lechuga, pelar y picar el pepino y la cebolla.

Lavar los tomates, quitarles la parte superior, vaciar el interior y picar la pulpa extraída.

Hervir las arvejas en agua con sal, escurrir y dejar enfriar.

Mezclar las hortalizas y las aceitunas.

Añadir el aceite, jugo de limón y sal.

Rellenar los tomates con la mezcla obtenida. Servir fríos.

Los tomates crudos rellenos de hortalizas y arvejas constituyen un plato muy saludable, rico en vitaminas y fitoquímicos antioxidantes como la vitamina C y el licopeno del tomate, así como los flavonoides de la cebolla.

VERDURAS RÚSTICAS



Ingredientes:

- Papines
- Calabaza
- Zanahoria
- Champignones
- Berenjena
- Zucchini
- Morrón
- Ajo
- Tomillo
- Romero
- Sal
- Aceite de oliva

Cortar todas las verduras en pequeños trozos, colocarlas en asadera y rociar con aceite de oliva (1 cda). Agregar ramitas de tomillo, romero, 2 dientes de ajo aplastados y una pizca de sal.

Mezclar todo bien y llevar asadera al horno precalentado a 180 grados hasta que las verduras se cocinen bien (40 minutos aprox).

Excelente guarnición para acompañar cualquier tipo de carnes, práctica, fácil de elaborar y saludables.

No se indican cantidades exactas en esta receta, ya que se puede utilizar para todos los integrantes de la familia. Porción sugerida: 1 plato tamaño postre.

WRAPS DE ESPINACA SIN HARINA



Ingredientes:

- 4 claras
- 1 puñado grande de espinaca o acelga cocida y cortada en trozos pequeños
- 1 pizca de sal y pimienta

Preparación:

1. Procesar la espinaca con las claras de huevo, sal y pimienta hasta formar una pasta líquida.
2. Colocar la mezcla en un sartén previamente rociado con unas gotas de aceite de oliva, un cucharón de la mezcla hasta que se cocine el wrap de un lado
3. Girar y dejar unos minutos más

El relleno del wrap es a elección. Puede mezclarse cebolla picada, zanahoria y 1 cda de queso untable light, hojas verdes y tomates cherry o la combinación de vegetales que se prefiera.

TIPS DE NUTRICIÓN Y BIENESTAR

Por Lic.Nut. Ianna Lakierovich

LA FIBRA ALIMENTARIA: POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?

La fibra alimentaria es la parte comestible de las plantas que no puede ser digerida ni



absorbida por el organismo, llegando intacta al intestino grueso. Entre ellas se encuentran los polisacáridos no amiláceos, como la celulosa, hemicelulosa, pectinas y gomas, los oligosacáridos como la inulina, la lignina y sustancias vegetales asociadas.

También forma parte de la fibra, un tipo de almidón, llamado almidón resistente, el cual

resiste la digestión en el intestino delgado, llegando de forma intacta al intestino grueso.

Son fuente de fibra alimentaria las verduras, frutas, leguminosas como lentejas, garbanzos, alubias y los granos de cereal enteros (sin refinar) como el salvado de trigo, de avena y los panes de cereales integrales.

Se puede clasificar la fibra de acuerdo a su solubilidad, en soluble e insoluble. Ambos tipos se encuentran en distintas proporciones en los alimentos. Las frutas, verduras, leguminosas, avena y cebada, son fuente de fibra soluble, mientras que los cereales integrales y el pan integral son ricos en fibra insoluble.

Dentro de las principales funciones de la fibra, se destaca su función intestinal, puesto que ayuda a prevenir el estreñimiento, particularmente la fibra insoluble. Aumenta el volumen de las heces, y reduce la duración del tránsito intestinal. De esta forma se reduce el riesgo de trastornos y enfermedades tales como las hemorroides y enfermedad diverticular, además de disminuir el riesgo de cáncer de colon.

La fibra soluble enlentece la digestión y absorción de hidratos de carbono, por lo que tiene un efecto en la reducción de la subida de glicemia post prandial (después de ingerir alimentos) y la respuesta insulínica.

La pectina presente en frutas y en salvado de avena, tiene un efecto beneficioso sobre el colesterol total, ya que lo reduce, así también como los niveles de colesterol LDL (colesterol malo).

Otro de los beneficios de la fibra es su efecto saciante que puede ser de gran ayuda en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, permitiendo aumentar el volumen de las comidas sin añadir calorías.

Es importante destacar que al incluir alimentos ricos en fibra, se estarán incorporando también otros nutrientes a la alimentación para poder lograr un óptimo estado de salud. Para beneficiarse de todos los efectos de la fibra alimentaria es importante variar sus fuentes en la dieta, por lo que te sugiero intentes incluirla a punto de partida de una alimentación variada.

CÓMO LEER LAS ETIQUETAS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Las etiquetas de los alimentos contienen información sobre la cantidad de calorías,

porciones y datos nutricionales de los alimentos. Leerlas te ayudará a hacer elecciones saludables al momento de hacer las compras.

Información nutricional Porción 130g. (5 unidades)			
	Cantidad por porción	% VD (*)	Cantidad en 100 g.
Valor energético	304 kcal=1270 kj.	15%	233 kcal=977 kj.
Carbohidratos	22 g.	7%	17 g.
Proteínas	17 g.	23%	13 g.
Grasas totales	16 g.	30%	13 g.
Grasas saturadas	2,4 g.	11%	1,9 g.
Fibra alimentaria	4,7 g.	19%	3,7 g.
Sodio	1602 mg.	67%	1232 mg.

(*) Valores diarios con base a una dieta de 2.000 kcal. u 8.400 kj. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.
No aporta cantidades significativas de Grasas Trans.

Además de visualizar la denominación del producto es fundamental que al comprar un alimento prestes atención a la fecha de vencimiento o caducidad del mismo , así también como a sus ingredientes y su forma de conservación, para adquirir un

producto sano y seguro.

Comienza con el tamaño de la porción. Debes observar tanto el tamaño de la porción como el número de porciones del paquete.

Compara el tamaño de la porción que habitualmente consumes, con el tamaño de la porción que aparece en el rótulo. Si el tamaño de la porción es una taza y tu consumes 2, entonces estás consumiendo el doble de las calorías, grasas y otros componentes que se nombran en la etiqueta.

Averigua cuántas calorías aporta una porción, y guíate por el porcentaje de valores diarios. Los valores diarios son niveles medios de nutrientes para una persona que consume 2000 Kcal al día. Un alimento con un 5% del valor diario de grasa proporciona el 5% de grasa total que una persona que consume 2000 kcal al día, debe comer.

Bajo es considerado 5% o menos (grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio)

Alto se considera 20% o más (vitaminas, minerales, fibra)

Las grasas saturadas y grasas trans están vinculadas a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Selecciona preferentemente alimentos que sean bajos en grasas saturadas y presta atención a las grasas trans que se declaran en la etiqueta. Este tipo de grasas elevan el colesterol “malo” y reducen el colesterol “bueno”. Las grasas trans se encuentran principalmente en snacks, postres y comidas rápidas sobre todo frituras.

Si un alimento contiene este tipo de grasas, la cantidad aparecerá en la etiqueta debajo de la grasa total. Las grasas se miden en gramos, al igual que las proteínas y los

carbohidratos. Es conveniente seleccionar alimentos libres de grasas trans o con un contenido bajo de las mismas (1 gramo o menos)

El aporte de hidratos de carbono se visualiza por cada 100 gramos y en algunos casos, se detallan cuales del total de hidratos son azúcares simples, siendo aconsejable que la mayor parte de los productos que adquirimos no presenten más de un 10% de estos últimos.

Consumir demasiados azúcares simples trae como consecuencia, mayor dificultad para satisfacer las necesidades de nutrientes, puesto que se aporta un importante porcentaje de calorías vacías. Además deben tenerse en cuenta en el caso de personas con triglicéridos altos, Diabetes y sobrepeso.

La cantidad de sodio indicada en la etiqueta es particularmente importante para aquellos que deben consumir menos sal en su alimentación por presentar problemas cardiovasculares o hipertensión. Los altos niveles de sodio pueden aumentar la presión arterial.

Un alimento que aporta 100 mg de sodio, significa que tiene aproximadamente 250 mg de sal. Es más sencillo mirar el aporte por cada 100 gramos de alimento y escoger aquellos que aporten menos de 200 mg de sodio por cada 100g de alimento.

Por otra parte, es fundamental consumir abundante fibra, vitamina D, calcio y hierro para mantener un buen estado de salud general y ayudar a reducir el riesgo de ciertas enfermedades como osteoporosis y anemia.

Selecciona mayor cantidad de frutas y verduras para obtener más fibra, vitaminas y minerales. El aporte de fibra resulta fundamental y nos habla indirectamente del índice glicémico de los alimentos, es decir, de cuanto tarda en digerirse y en elevar la glicemia en el organismo.

Se recomienda consumir diariamente aproximadamente 30 gramos de fibra, por lo que un producto con buena proporción de fibra deberá contener alrededor de 10 gramos de fibra cada 100 gramos de producto.

Resulta fundamental revisar la lista de ingredientes de las etiquetas, ya que estos se enumeran en orden descendente por peso, es decir, que aquellos en cantidades mayores se enumeran primero. Esta información es particularmente útil para personas con alergias alimentarias, diabetes u obesidad.

Conocer estos datos te ayudará a saber leer e interpretar la información del etiquetado de los alimentos, de manera de favorecer la elaboración de platos más sanos que contribuyan a cuidar nuestro organismo.

Recordemos que la alimentación es un gran determinante de nuestra salud y la misma comienza con la compra responsable de alimentos que luego se incorporaran a la cocina para dar origen a sabrosos platos.

LA VERDAD SOBRE LOS AZÚCARES



Los azúcares simples, o de rápida absorción, se encuentran naturalmente en algunos alimentos, como la fructosa de las frutas y la lactosa de la leche. Estos alimentos naturales son también ricos en otros nutrientes y su aporte en azúcares simples está justificado.

El problema radica en el consumo que hacemos de otros tipos de azúcar, bien porque los añadimos voluntariamente, como en el caso del azúcar de mesa o la miel, o bien porque se ha agregado en la elaboración de alimentos procesados como galletas, golosinas, chocolates, gelatinas o productos de pastelería.

La alimentación alta en azúcares simples, con alimentos que aportan una cantidad importante de energía, pero muy pocos nutrientes o ninguno, es la principal responsable de los índices tan elevados de obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y otros problemas crónicos de salud relacionados con la resistencia a la insulina.

Los azúcares añadidos son perjudiciales, y están presentes en prácticamente todos los alimentos procesados, generalmente en forma de jarabe de maíz de alta fructosa.

De acuerdo con SugarScience.org, los azúcares añadidos se esconden en el 74% de los alimentos procesados, bajo más de 60 nombres diferentes.

Muchas personas simplemente ignoran la cantidad de azúcar que consumen. Los azúcares añadidos a menudo se ocultan bajo nombres menos familiares, por ejemplo, dextrosa, maltosa, galactosa, jarabe de maíz de alta fructosa y maltodextrina.

Investigaciones recientes han demostrado que eliminar los azúcares añadidos puede mejorar los biomarcadores relacionados con la salud.

Las recomendaciones recientes sugieren reducir el consumo de azúcar agregado a menos de un 10% de las calorías diarias consumidas, para una dieta basada en 2000 Kcal por día.

Las industrias de alimentos y bebidas han luchado para restarle importancia a los peligros para la salud derivados de el alto consumo de azúcares refinados. Sin embargo, las bebidas azucaradas son una de las fuentes más comunes de azúcar agregada, según advierten declaraciones científicas de médicos cardiólogos pertenecientes a la Asociación Americana del Corazón.

Si se quiere proteger la salud de las futuras generaciones, se debe restringir el consumo de azúcar que se agrega a los alimentos, fundamentalmente en niños y jóvenes.

Para ello, lo primero es eliminar dicho producto de la dieta hasta los 2 años de edad. A partir de ese momento, y hasta los 18 años, lo ideal es que el consumo de azúcar no exceda las 6 cucharaditas diarias, equivalentes a 25 gramos o 100 calorías, según la Asociación Americana del Corazón. El comer mucha azúcar en la infancia se asocia al desarrollo de factores de riesgo de enfermedades cardíacas, mayor obesidad, presión arterial aumentada y dislipemias.

Por otra parte, se ha demostrado que la fructosa influye en la leptina, hormona responsable de controlar la sensación de hambre. El consumo elevado y crónico de fructosa genera resistencia a la leptina, lo que contribuye a la pérdida de control sobre la sensación de hambre.

Las comidas ricas en azúcares también son generalmente ricas en calorías, pero tienen poca capacidad de saciar, por lo que contribuyen con el aumento de peso excesivo.

El azúcar y sus derivados son alimentos incompletos que deben restringirse a favor de otros que aporten nutrientes tales como hidratos de carbono complejos, vitaminas, minerales, proteínas y fibra que posibiliten el buen funcionamiento del organismo.

Más allá de las calorías, es preciso cuidar el consumo de azúcares añadidos si queremos beneficiar nuestra salud con una alimentación adecuada.

LAS TAN FAMOSAS DIETAS “DETOX”

Existe una creciente industria empeñada en hacernos creer que estamos rodeados de



elementos dañinos y perjudiciales para los cuales existe una solución a un precio asequible.

Las dietas detox se han extendido por todo el mundo, una moda que promete depurar las toxinas del cuerpo a base de jugos y batidos verdes.

Sin embargo, cada vez más especialistas coinciden en discrepar con esta tendencia alimentaria, advirtiendo de que no solo no son eficaces, sino que en muchos casos resultan contraproducentes.

Comenzando por el concepto de “toxinas”, cabe recordar que nuestro organismo ya posee mecanismos más que eficaces de homeostasis, para conseguir que todo lo que el cuerpo necesita este en los lugares adecuados. En nuestras células, los límites de sodio, potasio o magnesio se encuentran dentro de rangos concretos, y contamos con rutas celulares que se encargan de mantenerlos, evitando pérdidas o excesos.

Nuestro cuerpo se libera de las sustancias sobrantes, fundamentalmente, mediante dos órganos: El riñón, que produce orina y se encarga de las sustancias solubles en agua, y el hígado, que se ocupa de las sustancias liposolubles.

Bajo la denominación de “detox” se engloba una amalgama de creencias, con más peligros que beneficios, ya que no se trata solamente de jugos, sino que en muchos casos se acompañan de comprimidos, cápsulas, infusiones, o incluso, dietas que incluyen consejos como el ayuno, que cuentan con poco o ningún sustento científico.

En 2014, investigadores de la Universidad de Medicina y del Instituto de Salud Cardiovascular de Sídney, Australia, publicaron una completa revisión de estos planes detox, alertados por el boom de lo que ellos mismos denominaron “industria del detox”, y las pocas evidencias clínicas que avalaban su uso. Las conclusiones del estudio alumbraban que, ante la ausencia de pruebas científicas que apoyen este tipo de regímenes, la cuestión merece más atención por parte de las autoridades para concientizar a los consumidores de los riesgos que implican.

Pese a todo, publicidad y famosos se hacen eco sin pudor de esta absurda moda, logrando que el mito se extienda y desencadene un problema potencial de Salud Pública.

KALE: LA REINA DE LOS SUPERALIMENTOS

En español la llaman Col Rizado o Col Crespa, es una hortaliza de la familia del coliflor,



brócoli y repollo. Proviene del norte de Alemania y se cultiva mayormente en el norte de Europa y noreste de EEUU. Su cultivo es muy sencillo y requiere de un clima frío.

Se ha colocado como uno de los superalimentos más populares de los últimos tiempos, entendiendo por los mismos, aquellos alimentos dotados de capacidades nutricionales superiores, con elevado contenido en vitaminas, minerales, antioxidantes, ácidos grasos esenciales y

fibra entre otros, que ofrecen numerosos beneficios para la salud.

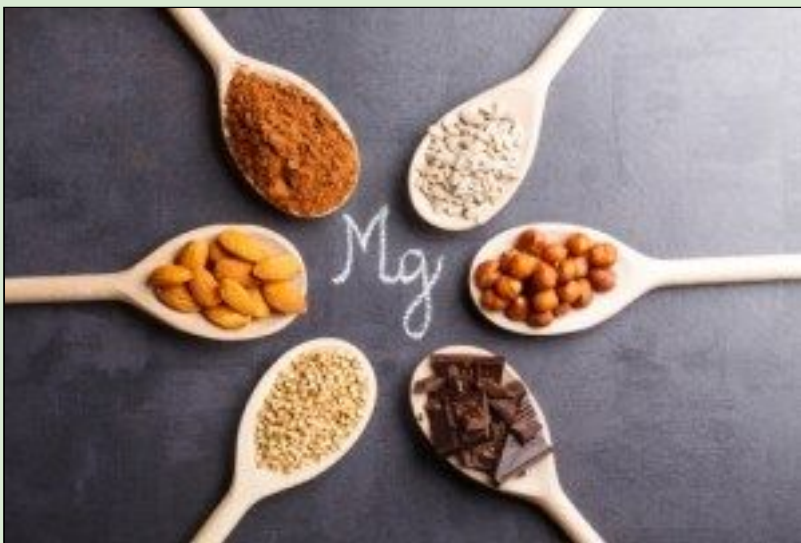
Sus hojas verde intenso contienen una inmensa cantidad de vitaminas y minerales. Es rica en Calcio, lo cual ayuda a prevenir la osteoporosis, fracturas y pérdida de densidad ósea, también en hierro y fibra, es un alimento con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

Bajo en calorías, con alto aporte de Vit A, C y K, Luteína, y Potasio. Su elevado aporte de vitamina C contribuye con un buen funcionamiento del sistema inmunológico y con la fijación del Calcio en los huesos.

La vitamina A, es buena para la visión, la piel, y la prevención de cáncer de pulmón. Su contenido de vitamina K se relaciona con propiedades anti cancerígenas además de favorecer la coagulación.

Se puede comer crudo en ensaladas, saltado, al horno, en sopas, tartas y en batidos y licuados. Anímate a conocerlo e incluirlo como un nuevo integrante de tus comidas, para hacerlas aún más nutritivas.

SEÑALES DE QUE NECESITAS MAGNESIO



Pocos nutrientes tienen tantos beneficios para la salud como el magnesio. Afecta a unas 300 enzimas, contribuye al funcionamiento de células, músculos y nervios. Ayuda a regular la presión sanguínea, a metabolizar las proteínas y el calcio. Desempeña un papel muy importante en los procesos de desintoxicación del organismo. Brinda soporte al sistema inmunitario, mantiene constantes los latidos del

corazón y ayuda a que los huesos permanezcan fuertes.

La deficiencia de magnesio es relativamente común y puede llevar a sufrir muchas enfermedades. Según algunos expertos, los niveles de este mineral en sangre, han caído dramáticamente con el correr de los años, debido a la agricultura industrial.

Otra causa de la deficiencia de magnesio es el hecho de que las personas han modificado su dieta básica. En la actualidad, se consumen pocas cantidades de legumbres, semillas, pescados, frutos secos y vegetales de hojas verdes, todas excelentes fuentes de magnesio.

Existen algunas señales que pueden indicar deficiencia de magnesio:

Calambres musculares

Asma: existe una estrecha correlación entre una mayor ingesta de magnesio y una reducción de los síntomas de asma.

Entumecimiento: Por lo general el entumecimiento es descrito como una sensación de hormigueo, alfileres o agujas clavadas.

Migraña: es frecuente encontrar deficiencia de magnesio en personas que sufren migraña, lo cual eleva la tensión en sus músculos. Una dosis extra de magnesio puede contrarrestar las náuseas, vómitos y sensibilidad a la luz y el sonido que generalmente son síntomas que aparecen.

Estreñimiento: el magnesio es necesario para que los intestinos funcionen con normalidad, la falta del mismo puede causar estreñimiento.

Arritmia: Un latido irregular del corazón puede ser causado por una deficiencia de magnesio. Este protege los vasos sanguíneos.

Depresión: El magnesio puede jugar un papel crucial en el funcionamiento del cerebro y el humor, y sus bajos niveles pueden aumentar la probabilidad de sufrir de depresión.

Problemas de sueño: Este puede ser un signo de deficiencia de magnesio, de acuerdo con algunas investigaciones, una ingesta adicional de magnesio puede ayudar a superar este problema. Actúa sobre el sistema neurológico favoreciendo el sueño y la relajación.

Apetencia por dulces: Es común confundir la falta de magnesio con una gran apetencia por lo dulce, en particular, chocolate. Mantener una ingesta regular de magnesio comiendo frutos secos, semillas y fruta puede mejorar este síntoma.

Alta presión sanguínea: La hipertensión es un problema de Salud Pública en el mundo occidental actualmente. El magnesio actúa como un bloqueador natural del calcio, impidiendo que la presión sanguínea aumente. Un estudio británico demostró que los pacientes con una presión sanguínea normal, pueden beneficiarse enormemente de una mayor ingesta de magnesio, como prevención de presión sanguínea elevada.

Dolor en las articulaciones: Para algunas personas, incrementar el consumo de magnesio, alivia el dolor articular.

Fatiga crónica: Diversos estudios han demostrado que una ingesta extra de magnesio puede no solo incrementar la resistencia en atletas, sino también beneficiar a los individuos que sufren de fatiga crónica, especialmente adultos mayores.

Deficiencia de calcio: La deficiencia de magnesio puede conducir a una deficiencia de calcio, pues el metabolismo de estos dos minerales está directamente relacionado y se necesita de magnesio para la adecuada absorción de calcio.

Una de las mejores maneras de aumentar la ingesta de magnesio es incrementando el consumo de alimentos fuente de este mineral:

- Vegetales de hoja verde
- Frijoles
- Nueces
- Almendras
- Semillas de calabaza, de girasol, de sésamo.
- Palta
- Cacao
- Leguminosas: garbanzos, lentejas, alubias.
- Granos enteros: arroz integral, mijo.

Las recomendaciones de magnesio para la población adulta son:

- Mujeres: 310 a 320 mg
- Hombres: 400 a 420 mg

La realidad nos indica que más de un 75% de la población presenta deficiencia de magnesio, siendo este, un mineral fundamental para la salud.

Para mantener los niveles óptimos de magnesio, es necesario seguir un plan de alimentación variado que incluya los alimentos fuentes de este mineral. En muchos casos, como pueden ser las dietas hipocalóricas, es necesario recurrir a la suplementación indicada por un médico experto.

LA ANSIEDAD Y EL ACTO DE COMER

Una de las tantas consecuencias que tiene la ansiedad sobre la salud está relacionada con problemas en los hábitos de alimentación.



La ansiedad es una respuesta innata del organismo que nos prepara para enfrentar situaciones que son “percibidas” como peligrosas.

Todo el sistema nervioso queda activado para enfrentar aquello que pueda atentar contra nuestra supervivencia. Se preparan nuestros músculos (se contraen), nuestra respiración es más acelerada, nos late fuerte

el corazón (para bombear más sangre a los músculos) se inhiben otras funciones (como la digestión) para que nos enfoquemos en reaccionar, ya sea luchando o escapando.

Esto no constituye un problema en sí mismo, por el contrario, gracias a esta respuesta es que la humanidad ha evolucionado y se ha perpetuado. La ansiedad es la señal de alarma que nos anuncia que estamos en peligro. El problema está cuando esta alarma se activa sin que sea necesario.

Hoy en día son pocas las situaciones que ponen en peligro nuestra supervivencia, pero a lo largo del tiempo los seres humanos hemos trasladado esa amenaza a situaciones más “sutiles” y personales: un fracaso laboral, una dificultad económica, un rechazo social, una ruptura amorosa. Si bien estos factores no atentan contra nuestra supervivencia física, pueden ser igualmente percibidos como una amenaza para el equilibrio psicológico.

Otro aspecto importante a tener en cuenta, es la capacidad de anticipar que tiene el ser humano. Las amenazas no tienen por qué estar en el tiempo presente sino que pueden ser aspectos peligrosos situados en el futuro y que se basan en la posibilidad (imaginada) de que algo ocurra. En la ansiedad los pensamientos anticipatorios son claves, podemos tener una amenaza real o podemos pensar en la posibilidad de que algo ocurra y que la ansiedad sea una respuesta a esa posibilidad, siendo en la mayoría de las ocasiones, situaciones que nunca llegan a concretarse y cuando ocurren, rara vez son tan graves como para que nuestra supervivencia esté en peligro.

Es así como activamos todo nuestro sistema nervioso para responder a una realidad que no lo necesita. Nos preparamos para luchar o huir, pero como la amenaza no es real, quedamos con una respuesta desajustada.

Qué relación tiene esto con la comida?

La comida ofrece tres grandes soluciones para volver a ajustarnos; la primera es que es un gran desacelerador natural. Las funciones digestivas implican que el cuerpo debe desencadenar otras respuestas del sistema nervioso que son incompatibles con la ansiedad, al hacer la digestión, el organismo necesariamente se relaja.

En segundo lugar, la comida, por ser un gran reforzador primario, calma y complace; es gratificante en sí misma.

Y en tercer lugar, la comida cambia el foco de pensamiento, dejamos de lado otros temas que nos preocupan y por tanto la ansiedad disminuye. Cuando nos sentimos ansiosos, en el corto plazo, la comida nos ayuda a sentirnos mejor. Pero en el largo plazo, no. La comida no soluciona ningún problema y nos trae problemas mayores: colesterol elevado, sobrepeso, obesidad entre otros.

Cómo “desandar” esa asociación perjudicial con la comida

Resulta vital volver a los buenos hábitos de alimentación. Realizar un adecuado fraccionamiento de nuestras comidas, cuidando la cantidad y calidad de las mismas.

Las dietas desbalanceadas, con periodos prolongados de ayuno, nos dejan biológicamente vulnerables, llegando a determinados momentos del día en los cuales los picos de ansiedad son mayores (tarde-noche) con mucho apetito. Es ahí donde luchar contra la comida se hace sumamente difícil.

Es importante saber que podemos combatir la ansiedad. La misma tiene un pico de mayor expresión y si aprendemos a esperar, la respuesta de ansiedad decae.

Postergar la ingesta, de manera tal de poder darnos un tiempo para que la respuesta de ansiedad decaiga. De esta forma, cuando queremos controlar la ingesta, resulta más sencillo ya que un rato más tarde la ansiedad es menos intensa.

Distraerse, resulta fundamental. Empezar acciones que distraigan nuestra mente con actividades recreativas y gratificantes para nosotros. De esta forma estamos cambiando el foco de pensamiento, y dejamos la comida fuera.

La ansiedad es algo que podemos combatir, no siempre es fácil y lleva tiempo pues supone desaprender un mecanismo de regulación que instauramos y que funciona muy bien, como es el acto de comer; pero con paciencia, ayuda y dedicación se puede lograr.

LAS BONDADES DE LA PALTA



La Palta o Aguacate es un fruto enormemente beneficioso para la salud, muy nutritivo, sabroso y de buena textura, que se puede incorporar a una amplia variedad de platos.

Contiene gran cantidad de nutrientes, incluyendo vitaminas (especialmente vitamina E) y minerales (entre ellos potasio y magnesio), fibra y una alta proporción de grasas saludables. Es un alimento con bajo aporte de carbohidratos y

de sodio, que no contiene colesterol ni cantidades significativas de grasas saturadas. En

contrapartida, es muy rica en ácidos grasos monoinsaturados(ácido oleico), beneficiosos para el corazón.

El colesterol y triglicéridos elevados, los marcadores inflamatorios y la presión sanguínea son algunos de los factores de riesgo relacionados con las enfermedades cardíacas, y los efectos de la palta sobre algunos de estos factores han sido estudiados en diversos casos que han demostrado que la inclusión de este fruto en la alimentación, puede reducir significativamente los niveles de colesterol total y triglicéridos en sangre, reducir el LDL colesterol y elevar el HDL.

La palta es también rica en antioxidantes, algunos de los cuales tiene un factor protector sobre la visión, como la luteína.

Algunos estudios en células aisladas han demostrado que los nutrientes de la palta pueden prevenir el cáncer de próstata y reducir los efectos colaterales de la quimioterapia en algunas células.

La inclusión de palta en la dieta puede ayudar a consumir menos calorías, por su alto poder de saciedad, si se utiliza en las cantidades indicadas, sin excesos. Puede agregarse a ensaladas, o simplemente ser consumida directamente como un fruto. También puede ser utilizado como dip casero, siendo el guacamole su uso más conocido y sustituir a las mayonesas o salsas comúnmente utilizadas para aderezar comidas.

Prueba incorporarla a tu alimentación cuidando las cantidades y la frecuencia de su uso y descubrirás un aliado exquisito para numerosas preparaciones.

SEMILLAS DE CHIA Y SUS PROPIEDADES. ¿CÓMO DEBEMOS CONSUMIRLAS?



Este súper alimento se ha ganado un lugar importante en las tendencias de la cocina saludable en los últimos años, debido a sus altos niveles de vitaminas y antioxidantes.

Las semillas de chía aportan gran variedad de nutrientes y en las cantidades adecuadas pueden contribuir con el descenso de peso, y con la normalización de los niveles de colesterol y azúcar en sangre.

Son fuente natural de ácidos grasos omega 3, antioxidantes, proteínas, vitaminas, minerales y fibra dietética.

La chía absorbe entre 10 y 12 veces su peso en agua, por lo que se aconseja dejarla en

remojo aproximadamente 15 minutos antes de ser consumida. Se recomienda acompañar su consumo con gran cantidad de agua.

Su elevado contenido en fibras brinda una gran sensación de saciedad ayudando a controlar el apetito y sumado a esto, mejora el proceso digestivo, optimizando el tránsito intestinal.

Las cantidades recomendadas a incluir en la dieta oscilan entre 2 a 4 cucharadas al día, pudiendo incorporarla a diversas preparaciones como jugos, bebidas lácteas, leche, yogures y sopas entre otras, pudiendo también incorporarlas a panes, galletas o barritas energéticas.

HÁBITOS QUE ENGORDAN ADEMÁS DE COMER



Existen una serie de hábitos y estados de ánimo que influyen a la hora de ganar peso:

Factor emocional: Son muchos los expertos que coinciden en que el estado de ánimo tiene una estrecha relación con lo que una persona come, haciéndola por tanto engordar o adelgazar. Mente y cuerpo son un conjunto directamente relacionado, y los cambios en uno afectan al otro y

viceversa. Hay personas que ante un sentimiento de tristeza o depresión sienten ganas de comer compulsivamente mientras que hay otras para las que el apetito desaparece.

Estrés: Al igual que ocurre con la comida, el estrés también está directamente relacionado con la pérdida o el aumento de peso. Cuando una persona esta estresada aumenta el nivel de cortisol en el organismo, que con el paso del tiempo es una de las causas de acumulación de grasa en la zona abdominal.

Sedentarismo: Es el peor enemigo de la dieta. Practicar algún deporte es sumamente recomendable no solo para mantener el peso sino como habito de vida saludable. Realizar algún tipo de actividad física, significa aumentar el gasto calórico y por tanto quemar calorías.

Dormir poco engorda: Según varios estudios de investigación realizados en relación al sueño y el metabolismo, dormir poco influye negativamente sobre el metabolismo, favoreciendo el sobrepeso y aumentando el riesgo de padecer diabetes.

Comer rápido: El comer de prisa sin masticar bien los alimentos, disminuye la sensación de saciedad, y lleva a ingerir más comida de la que realmente el cuerpo necesita.

Dejar de fumar: El abandono del tabaquismo genera alto grado de ansiedad que en muchos casos lleva a ingerir más alimentos. De hecho, algunos estudios aseguran que las personas al dejar de fumar ganan entre 2 y 4 kilos de peso promedialmente.

Estos son algunos de los hábitos y estados de ánimo que pueden tener una influencia directa sobre el peso corporal, por supuesto no son los únicos, y existen otros tantos dependiendo de cada ser humano, pero conocerlos y poder identificarlos, significan poder pararse en otro lugar y enfrentar las dificultades de manera diferente, de manera tal que nos permita ganar esta dura batalla.

ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS



Los alimentos ultra procesados son motor de la epidemia de obesidad en América Latina.

Las ventas de alimentos procesados industrialmente, incluyendo la comida rápida y las bebidas azucaradas, han aumentado de manera constante en América Latina y están ayudando al incremento de las tasas de obesidad en toda la región, según un informe publicado

por la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS).

El nuevo informe muestra que de 2000 a 2013 las ventas per cápita de estos productos aumentaron en América Latina, aun cuando las ventas de estos productos estaban disminuyendo en América del Norte. El incremento del consumo se correlaciona fuertemente con el aumento del peso corporal promedio, lo que indica que estos productos son un importante motor en el crecimiento de las tasas de sobrepeso y obesidad en la región.

Estos productos no están diseñados para satisfacer las necesidades nutricionales de las personas. Están diseñados para que se conserven por mucho tiempo en los estantes y generan deseos incontrolados de consumo que llegan a dominar los mecanismos innatos de control del apetito y hasta el deseo racional de dejar de comer. Por eso resultan

doblemente perjudiciales: son casi adictivos y eso lleva a aumentar el sobrepeso y la obesidad, al tiempo que sustituyen los alimentos frescos, que son la base de una dieta natural rica en nutrientes.

Estas tendencias, se deben a cambios en el sistema internacional de alimentos traídos por la globalización y la desregulación del mercado, que han aumentado la penetración de las corporaciones alimentarias extranjeras y multinacionales en los mercados nacionales.

América Latina y otras regiones en desarrollo se han convertido en atractivos mercados para los fabricantes de alimentos industriales, especialmente cuando los mercados de altos ingresos se saturan o incluso empiezan a reducir el consumo de estos productos, dijo Jean-Claude Moubarac, un experto en nutrición de la Universidad de São Paulo que realizó el estudio encargado por la OPS/OMS. “Estos mercados están expandiendo debido al crecimiento demográfico, la urbanización y el aumento de los ingresos. Pero el comercio de los países, las políticas fiscales y de regulación son igualmente importantes. Ellos determinan la fijación de precios, la disponibilidad y asequibilidad de los alimentos. Junto con la comercialización y los cambiantes estilos de vida, estos son los principales factores determinantes de lo que la gente elige para comer”.

Para frenar el aumento del consumo de alimentos ultra-procesados y las crecientes tasas de obesidad y sobrepeso en América Latina, se recomienda que los gobiernos, la comunidad científica y las organizaciones de la sociedad civil apoyen e implementen políticas para proteger y promover la elección de alimentos saludables. Estas políticas pasan por campañas de información y educación, pero también por la aprobación de normativa sobre precios, incentivos, agricultura y comercio para proteger y promover la agricultura familiar, los cultivos tradicionales, la inclusión de los alimentos frescos de origen local en los programas de almuerzo escolar, y la promoción de las habilidades domésticas de preparación de alimentos. Se busca establecer límites estrictos a la comercialización de productos alimenticios poco saludables para los niños.

Necesitamos consumidores educados para crear demanda de alimentos mejores y más saludables, y necesitamos que los gobiernos desempeñen un papel activo en la creación de este tipo de sistemas a través de reglamentos e incentivos. Estas acciones son fundamentales para revertir el impacto negativo en la dieta y la salud de la globalización.

Datos clave:

En volumen, las ventas de productos ultra-procesados de alimentos y bebidas aumentaron un 48% entre 2000 y 2013 en América Latina, en comparación con 2,3% en América del Norte.

Las compras de comida rápida per cápita aumentaron casi un 40% entre 2000 y 2013 en América Latina, basándose en datos de los 13 países estudiados. Estas compras se

incrementaron en un 100% o más en Bolivia, Chile, Colombia, Costa Rica, República Dominicana y Perú.

A partir de 2013, los brasileños y peruanos eran los mayores consumidores de comida rápida en América Latina, con 10 veces más compras que Bolivia (aunque se quedan muy por detrás de Canadá y Estados Unidos).

América Latina es el cuarto mayor mercado del mundo en ventas per cápita de productos alimenticios y bebidas ultra-procesadas, después de América del Norte, Oceanía y Europa Occidental.

En América Latina, las ventas per cápita de productos ultra-procesados crecieron más rápido en Uruguay (146%), Bolivia (130%) y Perú (107%). La mayor parte del aumento fue en la venta de bebidas azucaradas.

Las ventas totales de bebidas gaseosas se duplicó en América Latina entre 2000 y 2013, llegando a 81 mil millones de dólares y superando las ventas de refrescos en América del Norte.

Canadá y Estados Unidos se sitúan en el primer y segundo lugar en ventas per cápita anuales de alimentos y bebidas ultra-procesadas entre los 80 países en todo el mundo para los que se dispone de datos. México ocupa el cuarto lugar, y Chile, séptimo.

TIPS PARA CUIDAR TU PESO Y TU SALUD EN LAS FIESTAS



Se acercan las fiestas de fin de año y junto con ellas nos enfrentamos a los cierres de períodos laborales, académicos, y escolares. Es un momento que comprende varias reuniones sociales, compromisos y celebraciones, tanto en el trabajo, como con amigos y familiares.

Diciembre es la temporada más festiva del año, y tenemos que prepararnos para las tan esperadas celebraciones donde lo tradicional es la buena mesa, generalmente repleta de

platos muy atractivos y sabrosos. Año a año, las fiestas representan un motivo de festejo, nostalgia, exceso de comida y bebida.

Si bien no es el momento para pensar en lograr cambios en la alimentación, para aquellos que ya han comenzado a realizar estos cambios saludables, sería muy negativo tirar por la borda los logros durante estas fechas. La propuesta es planificar estos días con alimentos

festivos, pero también con opciones saludables, que permitan festejar sin engordar. Para ello sigue estos consejos:

1. Continúa realizando tu desayuno habitual. El desayuno es una de las principales comidas del día, el cuerpo necesita reponer energías después del ayuno nocturno.
2. Piensa y planifica de antemano que es lo que vas a comer, de acuerdo al lugar donde iras y aprende a elegir. Incluso durante las fiestas, la elección de tus alimentos debe ser inteligente.
3. Realiza las 4 comidas, manteniendo el tamaño de la porción y sin repetición.
4. Para llegar sin apetito aumentado a la mesa festiva, recuerda no saltarte las comidas previas.
5. No olvides la importancia de los líquidos en estas ocasiones: bebe abundante agua, refrescos light, jugos sin azúcar, infusiones caseras con hierbas y frutas.
6. Presenta en la mesa festiva variedad de ensaladas surtidas, carnes magras frías o calientes, pollo sin piel, pescados a la plancha o parrilla, en brochettes o en salpicón. Puedes modificar las recetas para incluir ingredientes más saludables, por ejemplo sustituir cremas por yogur descremado para aderezos o salsas.
7. Procura incluir verduras tanto crudas como cocidas en todas tus comidas. Recuerda que los vegetales, en especial crudos, son voluminosos y permiten que consumas bastante de ellos sin sobrepasar las calorías.
8. Elige postres frutales o frutas frescas como postre, aprovechando que es una época del año en que podemos disponer de una amplia variedad de frutas de estación.
9. A la hora de la sobremesa opta por un puñado de frutos secos (almendras, nueces, avellanas o castañas) y controla el consumo de turrones y fruta abrigantada puesto que son alimentos muy calóricos.
10. Cuando de brindar se trate, elige champagne, sidra, vino, bebiendo con moderación (1 copa). Ten presente que las bebidas alcohólicas aportan muchas calorías vacías.
11. Termina tus comidas con alguna infusión: café, té de hierbas, tisanas.
12. No abandones tu rutina establecida de actividad física. Aunque en estos días sea algo difícil mantener el ritmo del ejercicio, mantente activo, con caminatas o practicando algún deporte.
13. Lo principal para disfrutar de estos días festivos sin comer en exceso es buscar y realizar actividades de recreación que te permitan pasar bien sin estar pendiente de la comida.
14. Prémiate. Si estás haciendo cambios pequeños y paulatinos en tu alimentación y vas logrando incorporar nuevos hábitos saludables, es importante que tú mismo reconozcas tus logros. Si consigues romper con antiguos patrones poco saludables, reconoce tu cambio y obséquiate un libro, un disco, un masaje, una prenda o lo que tú elijas. Ser amable contigo garantiza buenos resultados a largo plazo.

Disfruta más allá de la mesa: come despacio, mastica bien los alimentos, saboreando cada bocado. Vive plenamente la reunión, aprovechando el momento para el encuentro y el diálogo, evitando centrar la atención en la comida.

CÓMO COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO

Se entiende por estreñimiento la dificultad para movilizar el intestino en forma natural y sin grandes esfuerzos. El ritmo intestinal de cada persona es diferente y puede variar mucho de una persona a la otra.



En nuestro país, 1 de cada 5 personas sufre de estreñimiento, y es mucho más frecuente en el sexo femenino, siendo los grupos más vulnerables las mujeres embarazadas, mujeres en climaterio, ancianos y personas que siguen un plan de adelgazamiento.

El estrés la ansiedad y la depresión, así como el ritmo de vida acelerado y la falta de tiempo son algunas de

sus causas.

También el sedentarismo, la alimentación pobre en fibra y la insuficiente ingesta de líquidos, contribuyen con el enlentecimiento del ritmo intestinal.

Lo más saludable es afrontar el estreñimiento desde un punto de vista global, realizando modificaciones en el estilo de vida.

La actividad física resulta fundamental, y el abordaje nutricional es imprescindible, a través de conductas alimentarias adecuadas.

Recomendaciones dietéticas:

Incluir alimentos ricos en fibra tales como verduras (espinaca, lechuga, espárragos, brócoli, calabaza, remolacha, repollo, rúcula, berro), leguminosas (lentejas, porotos, garbanzos, arvejas) y frutas, preferentemente crudas. Las frutas cítricas agregan un efecto laxante por su propia acidez.

El yogur y otras leches fermentadas contienen bacterias que ayudan a equilibrar la flora del intestino y estimulan el peristaltismo por lo que están especialmente recomendados.

Preferir los cereales integrales: panes, arroz masas para tartas, pastas, ya que estos aportan una cuota mayor de fibra alimentaria.

Beber abundante cantidad de líquidos al día, seleccionando entre agua natural, caldos, jugos de frutas. Puede resultar efectivo beber líquidos fríos en ayunas. Disminuir el consumo de gelatina y té por su poder astringente.

Los aceites ejercen una importante acción favorecedora del movimiento intestinal por su potencial lubricante, emplearlos en las cantidades adecuadas resulta de gran importancia.

Evitar alimentos astringentes tales como el membrillo, arroz, manzana cocida, banana, polenta y queso de corte. En el caso de consumir queso optar por quesos blancos, ricotta o requesón.

Realizar una alimentación variada, comer en forma ordenada y fraccionada, en un ambiente tranquilo y sin interferencias, masticando bien los alimentos son aspectos vitales para favorecer una buena digestión.

Es importante destacar que el uso de laxantes puede generar un círculo vicioso difícil de revertir, y solo deben ser utilizados bajo indicación médica.

ESTRATEGIAS PARA UNA BUENA HIDRATACIÓN



Una hidratación adecuada constituye un pilar fundamental de un estilo de vida saludable y si el objetivo es bajar de peso, existen ciertas estrategias que nos permiten mejorar el funcionamiento de nuestro metabolismo.

Recordemos que aproximadamente un 60% de nuestro cuerpo es agua, y

mantener con una adecuada hidratación el aporte diario necesario, nos permite mantener las funciones básicas de nuestro organismo.

La recomendación es tomar 30 ml/kg de peso o bien calcular 1 ml por cada caloría consumida, recomendación que aumenta en casos de buscar un descenso de peso.

Habitualmente seleccionamos el agua natural o mineral como base de la hidratación, pero es importante contemplar los gustos y hábitos de cada persona y de cada cultura.

Muchas personas prefieren el agua natural, otras eligen las infusiones, los caldos, el mate, o bien las bebidas con endulzantes no calóricos para percibir el sabor dulce que muchas veces necesitan y les otorga saciedad.

Una manera sencilla de aumentar nuestra hidratación es tomar un vaso de agua al despertar, otro, media hora antes de cada comida principal, y contar con una botellita en la mesa de la oficina o bien en el auto.

Resulta fundamental programar el consumo de agua durante el día para cubrir las necesidades y alcanzar el volumen deseado al final de la jornada.

Cuando sentimos sed, ya estamos levemente deshidratados, por eso es necesario tomar líquido antes de que llegue la sensación de sed.

Cuando las personas implementan un plan de actividad física, es importante contemplar las pérdidas por sudoración. Mantener la temperatura corporal, proceso conocido como termorregulación, requiere un gasto calórico para que nuestro organismo se adapte a la temperatura ambiental. La reposición de líquidos, dependerá del tiempo de ejercicio y la intensidad del mismo así como también de la temperatura ambiental.

Es recomendable no estar muy sobre abrigado para que aumente la temperatura corporal y que durante este proceso, aumente el consumo de calorías.

Antes de iniciar el ejercicio es aconsejable tomar 500ml de agua e ir reponiendo cada 15 o 20 minutos aproximadamente.

No solo somos lo que comemos, sino también, lo que bebemos, el agua no es solo un solvente, también es un nutriente, cumple múltiples funciones en nuestro organismo y una hidratación adecuada favorece el metabolismo.

Lo más importante para estar bien hidratados es mantener en equilibrio el volumen ingerido con el excretado; aumentar el consumo si realizamos ejercicio intenso y en épocas de calor; leer la información nutricional de las bebidas que consumimos, tomar infusiones ligeras, sopas o bebidas bajas en calorías o lo que es lo mismo, todas las que contengan un 80% de agua y menos de 50 mEq/l de sal-, y seguir una alimentación variada, moderada y equilibrada.

FITONUTRIENTES: MÁS ALLÁ DE LAS VITAMINAS Y MINERALES



Cuando escuchamos la recomendación de consumir 5 porciones de verduras y frutas al día, lo asociamos directamente con la inclusión de vitaminas y minerales en nuestra dieta por sus múltiples y ya conocidos beneficios, pero mas allá de ello, también es fundamental incluirlos en abundancia y de colores variados, para garantizar

la presencia de fitonutrientes en nuestra dieta.

Que son los fitonutrientes?

Se trata de sustancias de origen vegetal que tienen un efecto beneficioso sobre la salud y puede contribuir a prevenir algunas enfermedades.

Existen diferentes tipos de fitonutrientes, pudiendo encontrar algunos que contribuyen a la salud de la piel, otros que favorecen la visión y otros que protegen frente a diversos tipos de cáncer. Actúan como antioxidantes y apoyan la salud del sistema inmunológico.

Estas sustancia que encontramos ampliamente distribuidas en el mundo vegetal, también cumplen su función en las verduras y frutas propiamente dichas, otorgándoles color y sabor por lo cual, cuanto más intenso es el color de las frutas y verduras, mayor presencia de fitonutrientes encontraremos en ellos.

De acuerdo a los colores de los ingredientes de nuestros platos podemos incorporar diferentes tipos de estas sustancias, que como ya vimos, se asocian a menor riesgo de sufrir enfermedades y a un mejor estado de salud general.

La luteína, por ejemplo, da a los alimentos como espinaca y lechuga, el color verde, mientras que el licopeno es el responsable del color rojo que encontramos en el tomate.

Como sumar fitonutrientes a nuestra alimentación?

Seleccionar frutas y verduras de estación, de color intenso, que son los que más sustancias beneficiosas concentran y los que poseen mayor aporte nutricional.

Utilizar hierbas frescas (como tomillo y eneldo) para condimentar las comidas, ya que estas también suman fitonutrientes a la dieta.

Incluir vegetales y frutas de diferentes colores para asegurar el aporte de mayor diversidad de estas sustancias.

Utilizar mayor cantidad de alimentos frescos y menos procesados ya que el tratamiento industrial puede modificar el color y sabor natural de los alimentos además de poder reducir su contenido en sustancias beneficiosas para la salud.

Asegurar la presencia de 5 porciones al día de frutas y verduras para favorecer el consumo suficiente no solo de vitaminas, minerales y fibra sino también de fitonutrientes.

Ahora ya lo sabes, estas sustancias son muy beneficiosas para la salud y van más allá de las vitaminas y minerales de las verduras y frutas, por ello debes procurar incluirlas en tu alimentación habitual.

CLAVES PARA ENFRENTAR LOS CAMBIOS



Diversas investigaciones han demostrado que una alimentación rica en frutas y verduras, cereales(en especial integrales), lácteos descremados, y carnes magras, aporta al organismo todos los nutrientes necesarios para proteger contra el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer, además de favorecer un adecuado adelgazamiento.

Este tipo de alimentación, no produce adicción y es sustentable en el tiempo. El punto de equilibrio para lograr adelgazar y mantenerse puede estar en consumir como base de la alimentación habitual, alimentos poco procesados, y en forma esporádica, aquellos con gran procesamiento en su elaboración.

La alimentación tiene una relación directa y muy estrecha con las emociones, a la hora de elegir que comer, entendiendo por emociones, el estado en que esta la persona, sus pensamientos, creencias, mitos, experiencias anteriores de adelgazamiento, estados de

ánimo, niveles de estrés, factores económicos, laborales y sociales, y un sinnúmero de variables que acompañan a cada persona al momento de realizar un plan de alimentación.

Que este plan sea exitoso depende en primer lugar de la decisión de cada individuo de bajar de peso y de estar dispuesto a transitar los cambios necesarios para lograr este objetivo.

Depende además de que la persona logre aceptar que tiene una enfermedad crónica que se puede recuperar y que evoluciona con empujes, momentos buenos y otros no tan buenos.

De estos últimos deberá aprender que los puede dominar y reencauzar su plan de alimentación. Tendrá también que aceptar e interiorizar que se trata de una enfermedad controlable, que necesita ayuda para guiar su adelgazamiento en forma seria y comprometida.

Toda persona obesa tiene una tendencia a engordar, pero solo está gordo el que permite su manifestación.

SOLUCIONES SENCILLAS PARA SITUACIONES DIFÍCILES



El frío del invierno, a veces hace difícil la inclusión diaria de frutas y verduras crudas en la alimentación.

Como solución a este problema, te sugiero preparar las verduras en exquisitas recetas calientes, que alimentan y brindan calor a la vez. Es un buen momento para preparar sopas de verduras, vegetales al horno, guisados , al vapor o salteados así como a la parrilla, en brochettes o revueltos en tortillas con huevo.

Otra alternativa son las ensaladas tibias, utilizando para estas, los vegetales más adecuados, como pueden ser el brócoli, coliflor, chauchas, remolacha, morrón, hongos, zanahoria y calabacín entre otros.

En el caso de las frutas, te sugiero prepararlas al horno, o en compotas, perfumadas con vainilla y canela o con una pizca de jengibre rallado y limón.

También puedes considerar el uso de algunas

frutas en almibar light como duraznos, peras y ananá.

TRUCOS PARA DEJAR DE PICOTEAR



Además de engordar, picotear entre horas tampoco resulta saludable. Pues a menudo, los alimentos que elegimos para este mal hábito son alimentos ricos en grasas saturadas, azúcares y harinas refinadas. Muchas veces, el picoteo está más relacionado con un mal manejo del estrés, por ejemplo, que con el hambre”; damos una respuesta “inapropiada” a nuestros estímulos.

Para esto es fundamental estructurar y planificar comidas en lugar de tomar lo que sea, de pie y sin darse cuenta.

Cuando llegamos a casa después de superar un día duro de trabajo es mucho más frecuente caer en la tentación de abrir la heladera.

Mejor descansar, beber agua en lugar de refrescos y “diferenciar la sed del hambre”. Las consecuencias del picoteo son muchas. Este tipo de conductas inapropiadas son frecuentes en dietas no saludables. Si las llevamos al extremo, incluso pueden conllevar trastornos en la conducta alimentaria.

Por su parte, la neurociencia ha identificado diversos neurotransmisores implicados en la adicción: la dopamina juega un papel principal cuando se adquiere una dependencia.

Las sustancias adictivas activan el sistema de recompensa, pero los alimentos por sí mismos no presentan estas características.

La adicción a comer es un fenómeno conductual. Nuestro comportamiento moldea las neuronas como si estuvieran hechas de plástico. El aprendizaje de determinadas conductas activa y desactiva el sistema de recompensa. Las personas desarrollan impulsividad a la comida empujadas por sentimientos positivos que el cerebro asocia a este acto. Se trata, pues, de poner un poco de orden en un comportamiento desmarñado. Y si no quiere renunciar a picar entre horas, siga al menos estos consejos:

Consuma entre horas de forma planificada, seleccionando alimentos saludables, sin recurrir a lo primero que encuentre en la heladera, que acostumbra a ser alimentos calóricos, ricos en azúcares, grasas y harinas refinadas.

Planifique su alimentación si va a pasar todo el día fuera de casa. A menudo procuramos organizar las comidas principales pero no pensamos en lo que comeremos a media mañana o media tarde.

La compra es el primer paso para poder organizarnos correctamente y tener a disposición aquellos alimentos necesarios. Procure realizar la compra cuando no sienta apetito, para no comprar más de la cuenta y no caer en tentaciones poco saludables.

Realice actividades entretenidas para liberarse de la ingesta por aburrimiento.

SER INTELIGENTE PARA COMER

La Alimentación comienza con la compra y selección de tus alimentos. Si vas a comer afuera, la principal estrategia es concentrarte en la elección inteligente para comer con

moderación, inclusive tus comidas preferidas.

Te dejo algunos consejos para preparar las comidas de todos los días pero con algunas recomendaciones especiales para que las disfrutes sin excesos.

Pastas

Elige las pastas elaboradas con sémola de trigo duro o las pastas integrales. Si las cocinas al dente y las acompañas con verduras lograrás más saciedad al

enlentecer la digestión. Esta puede ser una opción inclusive para las personas con sobrepeso o diabetes, ya que el impacto en el ascenso del azúcar en sangre es más gradual. Las salsas, preferentemente con una base de vegetales, como tomate, brócoli o espinacas o bien carnes magras en lugar de salsas cremosas y con mucho queso.

Legumbres

Las legumbres son sanas y muy nutritivas, pero solemos agregarle chorizo o panceta, y aumentamos el aporte de calorías. La mejor opción es agregar verduras y carnes magras.

Vegetales

Optar preferentemente por los vegetales crudos, pues conservan todos sus nutrientes y además te otorgan una mayor sensación de saciedad, logrando controlar la porción. Si vas a cocinarlos, prefiere hacerlos al vapor, al horno o a la parrilla.

Carnes

Prefiere siempre carnes magras reducidas en grasa y retira la grasa visible. Puedes elegir carne de vaca, pollo (sin piel). Para cocinarlas, puedes sellarlas y de esta manera, evitar que el jugo se pierda. Cocinar a la parrilla, a la plancha, o al horno, minimizando el consumo de grasa.

El pescado es un alimento para incluir al menos 3 veces por semana. Es muy nutritivo, bajo en grasa, y te aporta componentes como el omega 3. Prefiere cocerlos al vapor o al horno, acompañado de vegetales. Trata de evitar las frituras, pues estarás añadiendo grasas y aporte de calorías.

Frutas

Las frutas puedes elegir las de temporada y en lo posible al natural. La fruta en conserva puedes elegirla en su versión bajas calorías endulzada con edulcorantes no calóricos. Las frutas pueden ser una excelente opción como colación, pues son bajas en grasas y te ayudan a llegar más tranquilos a la comida principal.

Frutos Secos



Los frutos secos te aportan proteínas, fibra, vitaminas y grasas saludables (omega 3 y 6). Incluye un puñadito como colación siempre cuidando la porción, porque son saludables pero calóricos. Si tienes presión alta, elige los que son sin sal agregada. Una opción es incorporarlo en las ensaladas o en tus preparaciones con arroz y verduras cocidas. Organizar tus comidas, elegir con inteligencia, y moderar tus porciones son la clave del éxito para mantener un peso saludable, y recuerda siempre **MOVERTE MUCHO**.
Fuente: Dra. Paola Harwicz

LOS MAGNÍFICOS FITOESTRÓGENOS



Son sustancias naturales de origen vegetal, reconocidas en la actualidad por ser la opción natural con efectos positivos en el tratamiento de climaterio y menopausia. Tienen un efecto protector en el ciclo de la mujer, en la prevención de cierto tipo de cánceres dependientes de hormonas, en especial de mama y protector de enfermedades coronarias.

Son dos sus principales acciones: su potencia estrogénica y su poder antioxidante. En el organismo humano, una vez ingeridos, regulan las hormonas sexuales femeninas.

De los varios tipos de fitoestrógenos que es posible encontrar en la naturaleza, los más estudiados han sido las isoflavonas, abundantes en la soja y sus productos derivados.

Algunos vegetales como el repollo, apio, brócoli, tomate, ajo, brotes de soja, las semillas de lino, centeno, cereales integrales y leguminosas como lentejas y frijoles son alimentos ricos en fitoestrógenos. Todos estos alimentos son fácilmente incorporables a la dieta y es muy aconsejable consumirlos con regularidad.

La cantidad a partir de la cual los expertos estiman que los fitoestrógenos generan efectos fisiológicos, es de 60 mg diarios.

Las mujeres asiáticas, grandes consumidoras de soja y derivados, semillas, granos y cereales, relatan un gran descenso de síntomas asociados al climaterio en comparación con las mujeres occidentales, poco habituadas a su consumo. Estos síntomas, dependiendo de la mujer, pueden ser leves o muy molestos, siendo algunos de los más comunes, el mal humor, sequedad vaginal, falta de deseo sexual, depresión, calores insomnio, caída de cabello y problemas de peso entre otros.

Por tanto, se debe considerar llevar un estilo de vida saludable e incorporar a la dieta mayor cantidad de fitoestrógenos, de forma regular a través de alimentos ricos en ellos, para lograr transitar esta etapa de la vida de la mejor manera y minimizar los síntomas que puedan aparecer.

DIFERENCIA ENTRE HAMBRE FÍSICA Y EMOCIONAL



No siempre que comemos es por hambre, por lo que es importante distinguir entre hambre física y hambre emocional.

HAMBRE FÍSICA

- Es gradual
- Acepta cualquier tipo de alimento
- Se presenta a nivel abdominal, ruidos intestinales, decaimiento, dolor de cabeza
- Puede esperar
- Se debe a una necesidad física, el cuerpo necesita combustible
- Relacionada con una buena selección de alimentos y atención al comer
- Se deja de comer al estar saciado
- No hay sentimiento de culpa ya que comer es una necesidad

HAMBRE EMOCIONAL

- Es repentina
- Dirigida a un alimento específico
- Se presenta con ansiedad y se siente sobre el cuello
- Es urgente
- Se debe a un estímulo externo o un pensamiento
- Relacionada con una selección “automática” de alimentos y distracción al comer
- Se sigue comiendo aunque se esté saciado
- Hay sentimiento de culpa al terminar de comer

COMER: UNO DE LOS TEMAS PROFUNDOS DE LA VIDA



Quizá nunca pensaste que comer podía ser un tema tan profundo, pero la verdad es que como comemos revela bastante de lo que nos está pasando. No solo es importante lo que comemos, sino cómo lo hacemos.

En la actualidad, el alimentarnos ya no es un tema de supervivencia, sino una conducta social y por qué no, psicológica.

Te invito a observar cómo estás comiendo y a preguntarte si esa forma de alimentarse, revela cómo estás viviendo tu vida, quizá la conducta de alimentarse puede ser un maravilloso

espejo que nos muestre un poco más de ti, para que te conozcas más y tengas una chance de ser un poquito más libre y dejar de actuar de manera automática como lo has hecho hasta ahora.

ARTÍCULOS MÉDICOS

Por Dr. Sergio Breitfeld

EFFECTO YO-YO: ENTRE MITO Y REALIDAD



Si hay algo que cualquier persona que inicia un plan de adelgazamiento sabe, es que el efecto rebote es algo inevitable, ya sea por experiencia propia o por comentarios de terceros que con suma firmeza repiten “ojo con el efecto rebote”.

Efecto rebote o efecto yo-yo es un término poco afortunado dentro del cual entra lo que cada uno quiera imaginarse. En general estos términos se refieren a la repetición de ciclos de adelgazamiento a través de dietas restrictivas desde el punto de vista calórico con la posterior reganancia parcial o total de los kilos bajados.

¿Qué hay de realidad en todo esto?

Lo que llamamos adaptación del metabolismo que no es otra cosa que la respuesta del organismo frente a un adelgazamiento intencional. Esta respuesta consta de un enlentecimiento del metabolismo (gasto energético) por disminución del capital muscular, señales provenientes del cerebro que claman por más comida y aumento del apetito por aumento de la ghrelina en sangre. Todo esto son respuestas adaptativas normales.

La otra gran verdad es que, cambios temporarios en el estilo de alimentación de una persona hechos sin ningún tipo de supervisión médica, es una pérdida de tiempo. La simple idea de que uno puede perder algo de peso, volver luego a los viejos hábitos alimentarios y mantener los kilos bajados es pura ciencia ficción. Que quede claro, no hay efecto rebote posible si uno entiende que todos los cambios que uno hizo para adelgazar los va a tener que sostener en el tiempo (alimentación saludable + ejercicio). Si se entiende que todo este proceso tiene que ser realizado bajo supervisión de un profesional y dentro de lo posible con soporte grupal que genere un compromiso a largo plazo.

La gente no vuelve a ganar parcial o totalmente los kilos bajados porque no entiende, no tiene voluntad o un sinfín de adjetivos que de forma muy folklórica la gente adjudica a cualquier persona con este problema. Que quede claro, hay adaptaciones metabólicas de fondo y quizás la no aceptación aun por parte de la persona de la severidad de esta enfermedad llamada obesidad y de los recursos terapéuticos que son necesarios implementar para lograr un adelgazamiento en primera instancia y un mantenimiento saludable en segunda.

Emprender un proceso de adelgazamiento no es simplemente ponerse a dieta con el simple objetivo de bajar algunos kilos, emprender un adelgazamiento es estar dispuesto a

comenzar un viaje de profunda transformación que llevará a la persona a transitar un verdadero proceso de sanación tanto a nivel físico, mental y emocional.

HORMIGAS MOLESTAS



Quien no se ha encontrado alguna vez sentado en algún parque, tranquilamente, y de repente aparece en escena una hormiga. La sacamos y a otra cosa. Ahora, que tal si en lugar de una aparecieran 5, 6 o 7 de ellas, ya sería algo realmente molesto y que nos perturbarían nuestra jornada al aire libre.

El Dr. Daniel Amen, prestigioso psiquiatra americano describe en uno de sus trabajos

los llamados ANTs (automatic negative thoughts). ANT en inglés significa hormiga y la sigla ANT se refiere traducida al español a los pensamientos automáticos negativos. Estos pensamientos que ahora paso a explicar y que tanto tienen que ver con el proceso de adelgazamiento son muy molestos cuando aparecen y pueden coartar la mejor de las buenas intenciones en cuanto a adelgazamiento se refiere. Como hormigas, un pensamiento negativo no molesta tanto, pero cuatro o cinco, si.

El Dr. Amen describe nueve tipos distintos de ANTs. Este tipo de pensamientos pueden hacer parecer a cualquier situación o problema mucho mayor de lo que realmente es. Por eso es importante que cada uno logre identificarlos para poder cambiar su línea de pensamiento.

Estos pensamientos aplican a la vida misma. Voy a describirles algunos de ellos y su relación con el proceso de adelgazamiento.

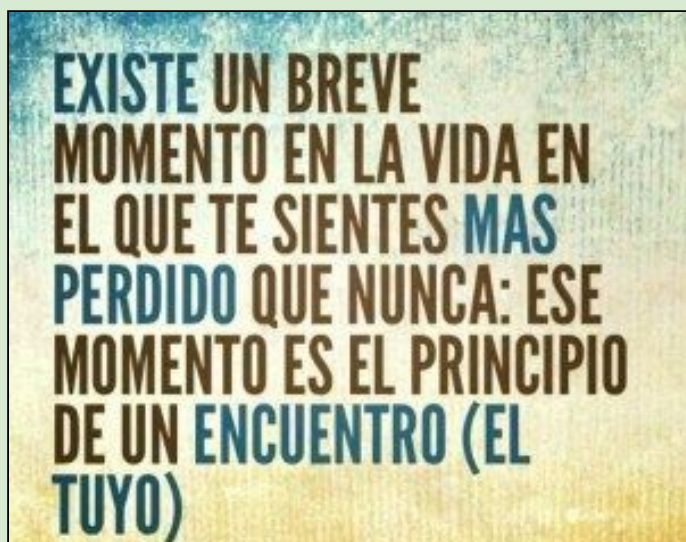
1. Pensamiento todo/nada. Este tipo de pensamientos son los que nos llevan a pensar en modo blanco/negro, siempre/nunca. No manejo los matices, los grises. O voy al gimnasio seis veces por semana o no voy nunca. Paso de partirme la boca a no comer nada, el plan de adelgazamiento que empecé es la octava maravilla del mundo cuando bajo y la peor opción que pude haber elegido cuando la balanza no se mueve.
2. Pensamientos absolutistas. Son los pensamientos “siempre” y los “nunca”. Cada vez que adelgace volví a subir, siempre que empiezo una dieta la paso mal, me duele la cabeza. Nunca pude mantener un peso, la actividad física no es para mí, nunca aguanto más de tantos días la dieta, etc, etc. Si te encuentras con estos pensamientos absolutistas frénalos y cámbiales de signo. ¿Qué tal si esta vez pasa algo distinto? ¿Y si pruebo con otro tipo de actividad física? ¿Y si los métodos que utilice para adelgazar no eran los correctos?

3. Focalizar en lo negativo. Comencé con el plan de adelgazamiento pero me dijeron que no podía exponerme demasiado a comida, que no iba a poder comer esto, aquello y lo otro por no sé cuánto tiempo. Me dijo una amiga que si bajaba demasiado no me iba a quedar bien. ¿Y donde está todo lo positivo de un proceso de adelgazamiento? Solo veo lo malo.
4. Pensamientos tipo “siento que...”. Estos se basan en tu experiencia pasada en la mayoría de los casos. Siento que esta vez va a ser lo mismo que la anterior. Siento que el grupo no es para mí, que no tengo nada que ver con los demás. O sea tus pensamientos anteriores o experiencias anteriores alteran los nuevos pensamientos.
5. Pensamiento culposos. Estos son los pensamientos tipo “debería”, “me mandaron”, “es hora que”. Estos pensamientos me ponen demasiada presión y me llevan a hacer las cosas por imposición de otros. Debería bajar de peso. Qué tal si el mensaje es si quiero bajar de peso. Cuál es el motivo por el cual estoy tomando esta decisión. Yo elijo, nadie me lo está mandando. Cuando las cosas las hago por decisión mía y no por imposición de otros, la evolución es otra.
6. Ponerme etiquetas. Ponerme una etiqueta negativa. Soy un gordo de..., soy así y punto, soy un desastre, tarado, etc. Este tipo de pensamiento te aleja de cualquier tipo de acción positiva y cualquier posibilidad de cambio.
7. Predecir lo peor. Esto sucede cuando imaginas el peor desenlace posible en una situación. Estoy seguro que voy a fallar, vas a ver cómo me siento mal y tengo que abandonar. Si las estás prediciendo, estás ayudando a que estas sucedan.
8. Leer la mente. Estoy seguro que al médico no le caigo bien, mira como se la agarra conmigo, seguro es por algo que comente. Son cosas que me imagino que alguien está pensando sobre mí cuando nadie nunca me dijo absolutamente nada.
9. Culpar. Culpar a otros de mis propios problemas. Este tipo de pensamiento junto con el predecir el peor resultado posible son los que el Dr. Amen llama hormigas rojas. Son los pensamientos más tóxicos dentro de los pensamientos automáticos negativos. Estoy gordo porque en casa no me ayudan, porque me compran cosas que no puedo comer, porque debo tener algún tema metabólico. Que quieres que haga, mira lo que es mi heladera. No sabes lo que es mi oficina, es un desfile de comida todo el día. Esto te transforma en una persona que lo único que hace es victimizarse, quejarse y vivir reclamando que los demás cambien. Desde este lugar difícil que te pongas a hacer algo por tu vida.

Cuando reconozcas alguno de estos pensamientos entrando en tu mente, escríbelo y trata al lado de escribir otro que vaya en sentido contrario. Si te escuchas a vos mismo diciéndote alguno de ellos, corrígete enseguida. Es importante que logres identificar este tipo de pensamientos para poder limpiar tu mente y de esta manera despejar el camino hacia una recuperación plena.

Cambiar es difícil, pero quedarte donde estás es peor.

MÁS ALLÁ DEL ADELGAZAMIENTO



Estamos comenzando un nuevo año y con él vienen las promesas que todos se hacen ese 31 de Diciembre antes del brindis. Te suena el “este año sí, me lo propongo y voy a adelgazar”. Que rápido te olvidaste que esa es la promesa que te venís haciendo desde tiempos inmemoriales. Seguramente en alguno de esos intentos lograste bajar de bajar de peso y quizás hasta mantenerlos abajo por algún tiempo.

Te propongo este año mirar más allá del adelgazamiento, porque adelgazar ya

sabes. Lo que la mayoría no sabe hacer es lograr un cambio real en sus vidas que les permita mantener esos kilos abajo en el tiempo. ¿Por qué recuperan sus kilos? ¿Qué falló? ¿Padecieron el famoso efecto rebote? Te voy a explicar brevemente porque entre el 80 y el 95% de las personas que logran bajar de peso, al cabo de 2 años los vuelven a recuperar para que de esa manera puedas replantearte tus objetivos.

Básicamente hay tres factores que influyen en este proceso de reganancia de peso. El primero es la disminución del metabolismo basal cuando una persona baja de peso. A medida que uno va perdiendo kilos, el organismo como mecanismo de supervivencia se va haciendo más eficiente, necesita menos combustible para funcionar. Es como si tu cuerpo pasara de consumir como una 4 X 4 y pasara a consumir como un autito 1000cc. Por lo tanto necesitas mucho menos comida para cubrir tus necesidades básicas.

El segundo factor es el derivado de una serie de hormonas y péptidos que van a luchar titánicamente para que tu peso vuelva a ser el de antes. Dos de las más estudiadas son la Ghrelina y la Leptina. La Ghrelina aumenta el apetito y se sabe que cuando uno empieza un proceso de adelgazamiento, aumenta sus niveles en sangre. La segunda es la Leptina. Esta es fabricada por las células grasas y es la que indica que hay suficiente reserva de energía por lo tanto no se debería ingerir más alimento (supresora del apetito). ¿Qué pasa cuando uno adelgaza? Las células grasas empiezan a encoger, se van vaciando y por lo tanto empiezan a disminuir los niveles de Leptina. Ergo, esa saciedad que tenía al inicio, se empieza a ir.

El tercer factor es hacer depender todo este proceso en la fuerza de voluntad. Gran error. La fuerza de voluntad es una fuente limitada de poder. Hoy la tengo y mañana no. Arranco el día, pongo voluntad para preparar a los niños para ir a la escuela, pongo mucha voluntad en rendir en mi trabajo, pongo voluntad en un sinfín de cosas que tengo en el día y cuando necesito la voluntad para decir que no a algo rico o para ir al gimnasio, se me terminó.

Por lo tanto queda claro que necesito poner mucho de mí y durante mucho tiempo para lograr no sólo adelgazar, sino lo más importante mantenerlo en el tiempo. Sabiendo que el

metabolismo basal bajará si o si, tendré que ser más eficiente. Medir siempre la calidad y cantidad de lo que como y entender que hay una única cosa que puede mantenerme el rango metabólico elevado y es el ejercicio. Ejercicio que tendré que incorporarlo como parte fundamental de mi nuevo estilo de vida. Buscar consumir alimentos que no me provoquen un aumento en las ganas de comer como lo son todos los alimentos ultraprocesados. Estos alimentos ultraprocesados tienen una alta carga de azúcar, esto lleva a un aumento de la insulina en sangre que si es mantenida en el tiempo llevará a una hiperinsulinemia que bloquea a los receptores de Leptina y volvemos a no saciarnos nunca.

Y finalmente, entender que a esta enfermedad no se le gana con fuerza de voluntad. Capaz que la fuerza de voluntad te sirve para comenzar. Pero para ir en contra de todas las probabilidades, para ganarle a tu propio organismo vas a tener que creer mucho en vos y en tus posibilidades, créeme que las tenes. Tendrás que tener muchas ganas de revertir tu historia, de ser otro y por último lograr una disciplina que hasta ahora no la tuviste. Vas a tener que repetir y repetir de manera casi obsesionada algo diferente. Llevar a diario un registro de comidas, no dejando nada librado al azar, medir exactamente la cantidad de líquido que tomas en el día y llevar una rutina de ejercicios que esté puesta en tu agenda y sea prioritaria al momento de planificar tu semana. Por lo tanto como verás no es voluntad, es trabajo, dedicación y muchísimo esfuerzo.

Por lo tanto cuando te pongas metas para este nuevo año, elegí una trascendental, una que te vaya a cambiar tu vida, que la quieras mucho, que estés dispuesta a trabajar por ella día a día. Una meta que te haga sumamente feliz cuando la logres. Una meta que te lleve a otro nivel como persona cuando la logres, que la recuerdes como un antes y un después en tu vida.

No te pongas como meta adelgazar, ponete como meta cambiar tu vida.

Te espero en la llegada

LA FRUCTOSA EN LA COMIDA



La comida ultraprocesada viene con un tipo de azúcar denominada fructosa, más precisamente jarabe de maíz de alta fructosa. El azúcar está compuesto por glucosa y fructosa. El 80% de la glucosa es metabolizada por todos los órganos del cuerpo. La fructosa es lo que le da el sabor dulce a los productos. 100% es metabolizada a nivel hepático,

su consumo en altas cantidades termina saturando el hígado (saturación o constipación mitocondrial) lo que lleva a mayor acumulo graso y mayor enfermedad.

Este tipo de comida provoca en el organismo cada vez que es ingerida un pico de insulina para poder metabolizar esa enorme cantidad de azúcar que ingreso al organismo. Con el tiempo esto lleva a una hiperinsulinemia, que puede derivar en una insulinoresistencia y posterior desarrollo de una diabetes tipo 2. Esta hiperinsulinemia va a determinar aparte de una insulinoresistencia, el desarrollo de un aumento de los lípidos en sangre y el desarrollo de sobrepeso u obesidad. Si seguimos alimentándonos mal y la obesidad no es controlada, el organismo entra en un estado inflamatorio crónico que aumentará el riesgo de padecer diabetes tipo 2 como dijimos, hipertensión arterial, infarto de miocardio, distintos tipos de cáncer, hígado graso y demencia.

¿Ahora, de que nos tenemos que ocupar? ¿De los kilos? Los kilos son el síntoma más evidente de esta enfermedad llamada obesidad, es la resultante de todo lo anteriormente mencionado. De lo que nos tenemos que ocupar es de lo que genero todo esto y ahí volvamos al inicio.

Nos tenemos que ocupar de lo que comemos y cómo lo comemos.

¿De qué manera? Ocupándonos de:

1) Calidad de los alimentos ingeridos, eliminando los tóxicos y sustancias adictivas de nuestra dieta. Vayamos a lo simple, no miremos etiquetas, ni tablas calóricas. Vayamos por aquellos alimentos que no tienen etiquetas.

2) Modificando nuestra conducta alimentaria, como comemos. Vayamos a una alimentación más consciente. Estar presente en cada momento que tenemos para comer. Estar presente significa tomarme mi tiempo, darle el tiempo necesario a mi organismo para que la señal de saciedad llegue, no distraerme con otras cosas, simplemente ser consciente que alimentarme es un acto sagrado.

3) Del entorno social en el cual nos movemos, muchas veces comemos porque otros comen, porque simplemente hay, porque otro me insiste en que lo haga, porque queda mal decir que no. Rodearnos de personas que me ayuden en mi proceso de cambio es pilar fundamental de tu proceso de recuperación.

Por lo tanto, animate a cambiar. Son lo que comes, los alimentos que ingieras determinarán o un estado de salud o un estado de enfermedad. El apostar a una mejor calidad de vida depende de vos. Por más que haya disponibilidad de comida ultraprocesada como nunca antes en la historia de la humanidad, sigue dependiendo de cada uno de nosotros el saber elegir que si y que no.

Proba, empieza a cambiar, hacerlo no es sencillo, pero intenta hacer lo mejor posible día a día. No te vas a arrepentir.

COMO REVERTIR MI HISTORIA DE OBESIDAD



Cualquier persona que quiera revertir su historia de obesidad deberá como primer paso, aceptar. ¿Qué significa la aceptación en este proceso?

- Significa darse cuenta que tengo un problema real, que no es un simple tema de kilos, es una enfermedad llamada obesidad.
- Significa resignarme a que a mi manera, ya no funciona más.
- Significa querer hacer a pesar de....
- Significa hacer bajar a la omnipotencia de este proceso y hacer subir a la humildad.
- Significa estar dispuesto a cumplir con la propuesta que me den, sin negociarla en un punto ni una coma.
- Es dejarse llevar, es entregarse a un tratamiento que está más que probado.
- Es conocer nuestras limitaciones y trabajar sobre ellas para poder cambiarlas.
- Es estar dispuesto a renunciar.
- Es planificar.
- Es estar alerta. ¿Por cuánto tiempo? Siempre. Vigilancia eterna es la clave de la recuperación.
- Es transitar este proceso con alegría. Para padecimientos ya tenes con todos los años que tuviste que padecer los kilos de más.

Y finalmente, aceptar es estar dispuesto a pagar el precio. Y no me refiero al precio económico. Pagar el precio no es ni más ni menos que todo lo escrito en los párrafos anteriores.

¿POR QUÉ ENGORDAMOS?



Hoy en día nos basamos en la teoría del gatillo en la cual la base genética de cada individuo sería el arma y el medio ambiente actuaría como gatillo.

El paciente repite una y otra vez “si yo no como nada”, “solo comí un pedacito”, comentarios ambos que nos habla de la negación característica de esta enfermedad.

En lo que respecta al medio ambiente, lo denominamos hoy en día entorno o medio ambiente obesogénico dado que todo lo que hoy en día nos rodea tiende a la obesidad. Sino solo basta pensar en la publicidad tanto callejera como en la televisión, los grandes supermercados, las reuniones sociales que siempre giran alrededor de la comida. Con respecto a las causas alimentarias hemos visto como en los últimos 50 años ha habido un marcado aumento de la porción, aumento de la ingesta de hidratos de carbono de absorción rápida y de grasas saturadas y trans, la aparición del delivery, aumento en el consumo de sal y alcohol.

La combinación de estos hidratos de carbono de absorción rápida, más grasa y sal, todo en un mismo alimento es lo que se ha dado en llamar “comida confortable” que como bien dice su nombre, es altamente confortable para el paciente provocando una gratificación inmediata que el paciente busca luego repetir , entrando en el círculo adictivo del obeso.

LA OBESIDAD COMO CAUSA DE ENFERMEDADES



La obesidad en personas de mediana edad es considerado factor de riesgo de muchas enfermedades relacionadas con la edad, disminuyendo la expectativa de vida en aproximadamente 7 años. Como mencionamos anteriormente, la obesidad es considerada como factor de riesgo de muchas enfermedades aumentando la incidencia de riesgo cardiovascular,

metabólico, neurodegenerativo, tumoral e infeccioso.

En lo que respecta al riesgo cardiovascular, esquemáticamente podríamos decir que la obesidad en una enfermedad inflamatoria, esta inflamación conlleva a una disfunción endotelial que determina aterosclerosis y el posterior desarrollo de enfermedad cardiovascular.

En lo que respecta al riesgo metabólico, en la evolución vemos la aparición de resistencia a la insulina, hiperinsulinemia, diabetes y síndrome metabólico.

Este último lo podríamos definir como la conjunción de intolerancia a la glucosa, hiperinsulinemia, dislipemia, obesidad, hipertensión, aumento de los factores protrombóticos y aumento de los factores antifibrinolíticos.

Con respecto a los factores de riesgo tumoral, la obesidad y la inactividad física pueden ser responsables de un 25 a un 30 % de varios cánceres, principalmente colon, mama (postmenopáusica), endometrio, riñón y cáncer de esófago.

En 2011, se calculó que cerca de 61000 nuevos casos de cáncer en los Estados Unidos se debieron a la obesidad. Esto quiere decir que cerca de 4.2% de todos los casos nuevos de cáncer estaban relacionados con la obesidad.

Esto solo confirma una vez más la necesidad de combatir la obesidad para tener buena salud y una vida plena.

SENTIRME BIEN VERME BIEN



Para estar sano, hay que alimentarse saludablemente. Pero para la mayoría de nosotros, esto significa convivir con un conflicto interno en el cual una parte de nosotros quiere sentirse saludable pero la otra anda en búsqueda de un placer inmediato a pesar de las consecuencias negativas que este puede traer.

Para entender esto tenés que comprender de qué se trata la adicción a la comida. Vos sabes que la salud es algo importante, pero tu cerebro no quiere que vos cambies, no quiere que sientas displacer y como todo proceso de cambio en lo que respecta al cambio en el estilo de alimentación va a llevar al principio a ansiedad y discomfort. Tu decisión va a estar influenciada inconscientemente por ese deseo de tu cerebro de que no querer hacerte pasar por eso. La parte más primitiva y gorda de tu cerebro va a estar poniéndote permanentemente excusas para no hacerlo. Esa parte gorda y primitiva de tu cerebro va a ser tu principal enemigo. La única manera de vencer esto es justamente no ponerte excusas a lo largo de este proceso de cambio, hacer a pesar de.

Para sentirme bien necesito entender la importancia de la calidad de los alimentos que me llevo a la boca, necesitamos nutrientes, no calorías. Eso lo vamos a encontrar en los vegetales, frutas, semillas y granos. Sin el adecuado aporte de micronutrientes, la necesidad de comer aquellos alimentos tan deseados no se nos va a ir. Para sentirme bien y verme bien voy a tener que ir a contracorriente del resto. ¿Cuál es el problema de ser diferente a los demás? Comer de manera poco saludable y ser sedentario es la regla hoy en día. ¿Pero tenemos necesidad de seguir a la manada?

Si quieres sentirte bien y verte bien tenés que estar orgulloso por las decisiones que tomas día a día. Estas decidiendo vivir la vida plenamente. Vos estás decidiendo VERTE BIEN Y SENTIRTE BIEN.

No lo dudes ni un instante. Vale la pena!!

¿POR QUÉ HAY TANTA OBESIDAD EN EL MUNDO?



La población mundial está más gorda y enferma que nunca.

Los índices de obesidad se han triplicado desde los años 80, sobre todo en los niños. Gran parte de esta crisis en la salud mundial está dada por el entorno obesogénico en el cual vivimos, dado que nuestros genes no cambian tan rápidamente.

Acá, 10 razones para entender la pandemia de obesidad a nivel mundial y poder entender un poco más acerca del entorno en el cual

vivimos y el estilo de vida que llevamos.

1. La gente está comiendo más comida chatarra que nunca antes, y aun cuando se come en casa, es básicamente en base a comida procesada.
2. Los niveles en el consumo de azúcar han llegado a porcentajes exorbitantes. La gran mayoría de los alimentos procesados tienen azúcar en su composición.
3. La epidemia de obesidad se disparó cuando en los años 80 se impusieron en el mercado los productos “bajo en grasas” llevando a la gente a consumir gran cantidad de productos “light”. El lugar que ocupaba la grasa, lo pasó a ocupar el azúcar, azúcar que provoca una exagerada liberación de insulina, insulina que luego se transforma en grasa. Qué paradoja no?
4. La comida es más barata y accesible que nunca antes en la historia de la humanidad. Ahora, que tipo de comida es barata? La comida real, fresca, no. La comida chatarra y procesada lo es.
5. Aumento en el consumo de bebidas y jugos azucarados.
6. Aumento en la variedad y disponibilidad de los alimentos. La oferta de comida supera ampliamente la demanda de energía que necesita nuestro organismo para vivir. Simplemente vean cualquier góndola de un supermercado, cuantas variedades y versiones hay de un mismo tipo de alimento.
7. Los trabajos son hoy en día mayoritariamente sedentarios. La gente prácticamente no quema calorías durante su jornada laboral.
8. Aumento en el consumo de aceites vegetales provenientes mayoritariamente de la comida procesada, incrementando su sabor. Por lo tanto mayor recompensa, mayor consumo, mayor aporte calórico.
9. El ambiente social en el cual nos movemos está directamente relacionado con la cantidad de comida que consumimos. La gente se reúne para comer y no se concibe una reunión social sin abundancia de comida.

10. Disminución de 1 a 2 horas en la cantidad de tiempo de descanso nocturno en las últimas décadas. Hay una relación directa entre el mal descanso y el aumento de peso corporal.

He aquí entonces una breve reseña de porque llegamos a donde llegamos. Queda claro que si hay algo que no podemos cambiar es nuestro entorno. Por lo que el éxito va a estar directamente ligado a la cantidad de cambios que cada uno de ustedes logre efectivizar en sus vidas.

Vamos entonces por esos cambios

POR QUÉ COMEMOS?

Comemos por un sinfín de razones, pero usualmente no por hambre.

Porque comemos lo que comemos? Generalmente en base a lo que tenemos a nuestro



alrededor. Comemos de mas por la familia y los amigos, por lo colorido del envoltorio, por lo atractivo del nombre o el rótulo que le ponen, por como se ve, por como huele, comemos por distracción, porque estamos apurados, simplemente porque está disponible. Comemos porque nuestros amigos comen, porque algo es gratis o esta de oferta, porque está al alcance de la mano, porque sabe bien. Pero nunca por hambre.

Entonces, que tal si empezamos a cambiar nuestra manera de relacionarnos con la comida, si empezamos a modificar nuestro vínculo con el entorno tóxico que nos rodea.

Empecemos por:

1. No hagas visible a tus ojos aquellas cosas que sabes no puedes manejar. Fuera del alcance de mi vista, fuera de mi cabeza.
2. Usa plato de postre, eso te va a llevar a que comas lo que está servido en el plato. Si traigo la fuente de comida a la mesa, eso significará que está disponible para mí, por lo tanto lo voy a comer, sin tener hambre!
3. Planifica, aprende a manejarte con una hoja de ruta. Aprende a anticiparte a las diferentes situaciones. Si pones piloto automático, lo que te va a salir es gordo! Los obesos recuperados no solo están flacos, sino que actúan como flacos, no dejan nada librado al azar.
4. Anda despacio, tomate tu tiempo para comer, por lo menos 20 minutos. Está demostrado que comiendo más lento vas a comer menos y más importante aún, le estas dando tiempo a que la señal de saciedad llegue a tu cerebro.
5. Hacelo simple, pocas opciones de comida al momento de armar tu menú semanal. Pocas cosas para elegir, si tenes muchas opciones seguramente

termines comiendo de mas. Hay estudios que demuestran que dándole a una persona tres opciones de comida para elegir termina en un incremento de un 23% en la cantidad de comida comparado con aquellas personas que se les brinda una única opción.

6. Presta atención a tu entorno, a quienes se sientan a comer contigo. Cuanto comas vos, dependerá en gran parte de cuanto coman aquellos que se sientan a la mesa contigo.

En suma:

Hace visible aquellos alimentos que podés comer y aleja del alcance de tu vista aquellos alimentos con los cuales no sabés moderar.

Come en plato de postre, esa es tu medida. No lleves la fuente de comida a la mesa, para un gordo, si está disponible significa que es para mí.

Planifica, aprende a elegir y maneja porciones razonables.

Come despacio, recuerda los 20 minutos que necesita tu organismo para recibir la señal de saciedad.

Aprende a manejarte con pocas opciones de comida, maneja un menú corto.

HIGADO GRASO Y OBESIDAD



Con este artículo comienzo la serie “Conocer más para vivir mejor” donde te explicaré desde el punto de vista médico la repercusión que tiene el sobrepeso en el organismo. Si entiendes mejor esta enfermedad llamada “obesidad” podrás estar mejor armado para combatirla y contarás con más herramientas para prevenir sus efectos colaterales y mejorar tu calidad de vida.

El “hígado graso” significa literalmente que tu hígado está infiltrado en grasa y expuesto a un aumento del riesgo de

desarrollar un sinnúmero de enfermedades crónicas.

Pero contrariamente a lo que podría suponerse, no es una dieta rica en grasas lo que produce la patología llamada “hígado graso” de causa no alcohólica. En realidad, su principal causa es una dieta rica en azúcares refinados.

El azúcar que consumes se transforma en grasa dentro de tu hígado en un proceso natural llamado lipogénesis. Más precisamente el jarabe de maíz de alta fructosa incluido en la gran mayoría de los alimentos procesados dispara este proceso de lipogénesis produciendo un hígado graso que si no es tratado a tiempo puede terminar en trasplante hepático.

El “hígado graso” produce en tu organismo un estado inflamatorio crónico lo que lleva a insulinoresistencia y posterior desarrollo de una diabetes tipo 2, mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y mayor riesgo para el desarrollo de distintos tipos de cáncer.

Cómo puedes saber si tienes “hígado graso”?

Muchas veces la determinación de enzimas hepáticas en sangre no alcanza. El diagnóstico más seguro es mediante la realización de una ecografía hepática.

La peor parte de esta historia es que hoy en día el “hígado graso” ya no es una patología exclusiva del adulto. En la práctica médica estamos diagnosticando a niños que tienen hígado graso, con hipertensión, altos niveles de colesterol y en riesgo de desarrollar diabetes. Una aberración de una sociedad sedentaria que se alimenta con chatarra!!

Como puedes revertir un diagnóstico de “hígado graso”?

Recortan el consumo de alimentos ultraprocesados que contienen altos niveles de jarabe de maíz de alta fructosa y cuida que el consumo de grasas sea de buena calidad (carnes magras, palta, pescado, aceite de oliva, frutos secos).

Debes mantener la alerta también en las cantidades, puesto que aunque sean de buena calidad, cualquier alimento por sano que sea comido en exceso producirá sobrepeso. Agrega además cualquier actividad física a tu rutina diaria. O al menos 4 veces a la semana.

Cuáles son los resultados esperados de estas medidas?

Descenso de peso, disminución del estado inflamatorio y reversión del hígado graso y demás patologías asociadas.

Cuidarte vale la pena.

PARALELISMO ENTRE TU ADELGAZAMIENTO Y UNA ESCALERA MECÁNICA



¿Alguna vez imaginaste hacer un paralelismo entre tu proceso de adelgazamiento y una escalera mecánica?

Vayamos primero a la subida de peso. Al igual que cualquier escalera mecánica que sube, una vez que comienza tu

aumento de peso, este se da de manera progresiva, constante y sin pausa. A diferencia de las escaleras de los centros comerciales que tienen niveles en los cuales se detienen, tu subida de peso no tiene techo. Va y va hasta niveles que uno jamás pudo imaginarse que iba a llegar.

¿Que sucede cuando queremos emprender un proceso de adelgazamiento? El pensamiento mágico, fantasioso de la persona con sobrepeso ira a buscar la escalera mecánica que baja, para que su adelgazamiento sea fácil, sencillo y sin esfuerzo alguno. Para su sorpresa, dicha escalera no existe. Tu proceso de adelgazamiento tendrás que hacerlo por la misma escalera mecánica que subiste, pero esta vez a contramano. ¿Alguna vez de niño intentaste bajar por la escalera mecánica que sube? ¿Difícil no? Así pues será tu proceso de adelgazamiento y posterior mantenimiento.

¿Porque a contramano? Porque cuando nos proponemos adelgazar vamos a contramano de nuestra propia biología diseñada para gordo y no para flaco. A contramano del entorno, entorno obesogénico en el cual todo tiende a la obesidad. A contramano de nuestra propia cabeza que nos va a pedir insistentemente comida y mas comida. A contramano de nuestra propia historia. Por lo tanto, debido a todo esto, el adelgazamiento será difícil pero no imposible. Bajando a contramano por la escalera mecánica que sube tendremos que hacer nuestro máximo esfuerzo para poder llegar al primer escalón, difícil pero totalmente posible.

¿Que pasa cuando llegamos al primer escalón? (Normopeso). Nuevamente nuestro pensamiento fantasioso nos llevara a querer pegar un salto y bajarnos de la escalera mecánica. Basta de esfuerzo, ya lo logramos!. Al querer hacerlo nos daremos cuenta que estamos atados a la escalera mecánica y no nos podremos bajar. ¿Porque esto? Porque estamos frente a una enfermedad crónica que no se cura, se controla. Por lo tanto, parados en ese primer escalón tenemos dos opciones. O nos quedamos parados y en cuestión de segundos seremos empujados hacia arriba como un resorte (vuelta al máximo peso), o seguimos caminando a paso firme y constante (mantenimiento). Hay dos opciones, no más. Qué decisión tomar depende de vos. Depende de vos seguir quejándote por lo que toco, por esos kilos de más que tanto te molestan o entender que está en vos la solución y decidir cambiarla. Finalmente, todo depende de vos. Lo único que tengo para decirte es que en caso que decidas seguir caminando a contracorriente, todo ese esfuerzo valdrá 100% la pena.

Qué tal si lo intentas!

LOS 5 VEGETALES DE MAYOR IMPACTO EN LA SALUD



Una dieta rica en vegetales te puede proteger de enfermedades como la artritis, enfermedad cardiovascular, accidentes cerebrovasculares, demencia, cáncer y hasta enlentecer el proceso biológico del envejecimiento.

Un estudio reciente encontró que las personas que consumen 7 o más porciones de frutas y vegetales al día tienen 42% menos de posibilidades de morir de cualquier causa, comparado con aquellas que comían menos de una porción al día. Acá les presento a las

que los expertos consideran los 5 vegetales de mayor impacto en la salud de una persona.

TOMATES

Son una excelente fuente de luteína, vitaminas A,B,C y E, potasio, manganeso y fosforo. También son fuente importante de licopeno, un carotenoide que le da ese color rojo característico a los tomates y la sandía.

PALTAS

Son verdaderas gemas dentro de la nutrición, siendo una fuente muy rica en grasas monoinsaturadas, grasas que el organismo utiliza fácilmente para generar energía.

Otorgan cerca de 20 nutrientes que potencian la salud incluyendo potasio, vitaminas E,B y ácido fólico. Presentan beneficios adicionales como reducción del colesterol, reducción de la inflamación, combate de células cancerígenas y hepatoprotector.

ARANDANOS Y FRUTILLAS

Estas frutas contienen cantidades importantes de fitoquímicos que potencian el sistema inmunitario, previenen el cáncer, protegen el corazón y previenen las alergias estacionales. Tienen un efecto muy beneficioso sobre el metabolismo de los lípidos (colesterol), reduciendo el riesgo de diabetes tipo 2. Tienen un importante efecto antioxidante también.

PEPINOS

Contienen un importante número de vitaminas y minerales así como un importante efecto antiinflamatorio. Son ricos en vitaminas B5,C,K, potasio, magnesio, manganeso, silicio y fibras que ayudan al organismo en la eliminación de toxinas. Sus importantes propiedades antiinflamatorias es lo que los hacen sumamente útiles para su aplicación tópica.

VERDES, VERDES Y MÁS VERDES

El consumo de una cantidad importante de hojas verdes es una de las cosas más importantes que puedes hacer por tu salud. Al tope de la lista se encuentra el berro, acelga, la hoja de la remolacha y espinaca. Verdes como la espinaca y el repollo tienen importantes compuestos antioxidantes y anti cancerígenos como el betacaroteno y vitamina C. La espinaca provee folatos, los cuales últimas investigaciones muestran un dramático mejoramiento en la memoria a corto plazo.

A estos 5 súper alimentos, les puedes agregar otros componentes que potenciaran aun más tu bienestar físico y mental y son los brotes. Los más comúnmente utilizados son la alfalfa,

porotos negros, arvejas, brócoli, lentejas y semillas de girasol. Al momento de seleccionar los mejores vegetales, busca una verdulería de confianza, compra frutas y verduras de estación, asegurándote que sean frescas y al ser de estación tendrán un menor costo. Simplemente quise darles algunos consejos prácticos al momento de decidir que verduras seleccionar en tu próxima compra.

Y recuerda siempre que somos, pensamos y vivimos de acuerdo a lo que comemos y nos movemos.

SOMOS Y VIVIMOS DE ACUERDO A LO QUE COMEMOS



Cuando hablamos de que somos y vivimos de acuerdo a lo que comemos, estamos hablando de que dependiendo del tipo de alimentación y hábitos de vida que tengamos, mayor o menor chance de generar un estado inflamatorio crónico en nuestro organismo y por ende mayor o menor chance de generar enfermedad.

Primero explicar a groso modo que es la inflamación. Cuando

hablamos de inflamación aguda, estamos hablando de la respuesta natural y necesaria del organismo frente al daño de un tejido determinado. Pensa en una simple caída, un golpe en la rodilla y en segundos hay calor, rubor e inflamación de la zona afectada, eso es una respuesta inmune normal, sin la cual no podríamos vivir.

¿Que es la inflamación crónica? Es la respuesta anormal y confusa de tu sistema inmune en respuesta a una gran diversidad de agresores ambientales, físicos y mentales que vienen de la mano de una mala alimentación, sedentarismo y estrés mayoritariamente. Estamos hablando de una respuesta inflamatoria silenciosa y sumamente agresiva que hace estragos en tu organismo sin que ni siquiera te des cuenta. Lo que comas y tomes, la manera en la que pienses y el sedentarismo crean una cascada inflamatoria en tu cuerpo que hace que dicho sistema inmune no sepa diferenciar entre el agresor y tu propio organismo. Resultado final, tu cuerpo agredido por tu propio sistema inmune, destruyendo células sanas y todo lo que encuentre a su alrededor.

Esta inflamación crónica es desencadenada por numerosos factores, muchos de los cuales dependen de las elecciones que hagas día a día. Algunos de estos disparadores son, comida procesada, comida chatarra, bebidas azucaradas, alimentos transgénicos,

alimentos con alto contenido en grasas trans y el alcohol en exceso. Esto desde el punto de vista alimentario; al que hay que agregarle como disparador frecuente de esta cascada inflamatoria, el estrés crónico y el sedentarismo.

Ya explicamos entonces que es la inflamación crónica, cuáles son sus disparadores, ahora nos toca mencionar cuales son los resultados sobre el organismo de este estado inflamatorio crónico. Esta inflamación crónica lleva con el tiempo a la aparición de un sinfín de problemas de salud dentro de los cuales podemos encontrar cáncer, asma, enfermedades autoinmunes, alergias, colon irritable, artritis y osteoporosis entre otros. Como si fuera poco, el abordaje terapéutico de estas patologías no es el correcto dado que no se va a la raíz del problema (inflamación) sino que se medica el síntoma, lo cual alivia transitoriamente el problema pero no soluciona la raíz del mismo.

¿Cómo reducir esta inflamación crónica?

1. Comiendo más vegetales y menos comida procesada. Este tipo de alimentos va a llenar tu organismo de vitaminas y minerales, antioxidantes y fibra, todos elementos esenciales para la recuperación de este estado inflamatorio crónico.
2. Pone el foco en la buena salud de tu intestino. Tu intestino almacena cerca del 60 al 70% de tu sistema inmune, por lo tanto es razonable que le prestemos atención a esta parte tan importante del organismo. La ingesta de frutas y vegetales y la eliminación de comida procesada e hidratos de carbono sumado a la ingesta de algún probiótico ayuda a mantener en forma nuestro intestino.
3. Identificar si hay alergias alimentarias. Gluten, soja, lácteos y huevos son alérgenos comunes que pueden distraer a tu sistema inmune cada vez que te sentas a comer. Solo tú podrás identificar cómo te sentís después de ingerir cualquiera de estos alimentos.
4. Relajate y descansa más. La mayor parte del trabajo de reparación celular se produce durante el sueño. Aprende a manejar el estrés. Estrés e insomnio van de la mano y esto no ayuda a que el organismo repare todo lo que tiene que reparar. Este estrés crónico también lleva a la producción de la hormona Cortisol, hormona proinflamatoria. Incursiona en técnicas como el yoga, la meditación, caminatas al aire libre, menos tecnología y más tiempo de esparcimiento

Hay más medidas para reducir el estado inflamatorio crónico, pero comienza por estas simples medidas y vas a ver como los cambios son notorios desde el primer día.

Date la oportunidad no solo de adelgazar, sino de apostar a una mejor calidad de vida. Vale la pena!!

OBESIDAD Y ADICCIÓN A LA COMIDA (I)

Se define a la obesidad como una enfermedad crónica de origen nutricional -endocrino -metabólico que puede tener una base genética y caracterizada por un aumento del



porcentaje de grasa corporal y una disminución del gasto energético.

La obesidad en personas de mediana edad es considerada factor de riesgo de muchas enfermedades relacionadas con la edad, disminuyendo la expectativa de vida en aproximadamente siete años. Este dato nos pauta que por primera vez en la historia moderna, la expectativa de vida

en nuestros países comenzará a disminuir a no ser que el rápido incremento en la prevalencia de la obesidad pueda ser revertido.

La obesidad reúne todas las definiciones clínicas para ser considerada como una enfermedad, estimándose en 1.5 billones de personas con sobrepeso y proyectado a 2.3 billones de personas con sobrepeso a nivel mundial. Presenta un órgano blanco que es el propio tejido adiposo, produce múltiples complicaciones que derivan en mayor incidencia de comorbilidades y mayor mortalidad. Tiene la característica además de ser progresiva, involuntaria, sobreadaptada y de no tener techo.

Cuando se desea clasificar a la obesidad hay que saber que es una enfermedad heterogénea, multifactorial, ya sea por su etiopatogenia, sus características anatomopatológicas, la presentación y evolución de su cuadro clínico, así como por la concomitancia o no de factores de riesgo de salud, lo que determina que se la clasifique en varias formas, dependiendo del factor a considerar.

¿Porque cuesta tanto resolver el tema obesidad? Porque este tiene al menos tres puntos de anclaje. A saber, el componente genético, el entorno obesogénico en el cual vivimos hoy en día y el carácter adictivo de esta enfermedad que está dado en parte por la personalidad del hombre de hoy, la gran disponibilidad de alimentos de consumo rápido que rápido se comen y rápidamente se transforman en grasa y la conducta adictiva referida a la impulsividad, el pensamiento recurrente y el autoengaño, todos aspectos que iremos desarrollando.

El entorno en el que se maneja un paciente obeso hoy en día es muy complejo. Todo gira alrededor de la comida. Publicidad, promociones de comida rápida, reuniones sociales, almuerzos de trabajo, falta de tiempo, estrés.

PERSONALIDAD ADICTIVA

La adicción se puede considerar una enfermedad mental, física y emocional que afecta por ende todos los aspectos de la vida del paciente. El aspecto mental es el pensamiento recurrente en este caso hacia la comida. Es ese deseo irrefrenable de querer comer algo a partir de un incesante flujo de pensamientos relacionados con la comida. El paciente relata que no hay forma de poder sacárselo de la cabeza.

El aspecto físico está dado por la impulsividad, es un impulso irracional por comer algo sabiendo que me va a acarrear efectos secundarios, pero así y todo sin medir consecuencias lo termino consumiendo. No hay forma de parar. No se define la adicción por la cantidad de alimento ingerido sino por la mala relación que tenemos con él.

La parte emocional se refiere a la desconsideración total y la capacidad de autodestrucción que tiene el paciente. Por lo tanto consideramos a la obesidad una enfermedad que trastorna el bienestar mental, físico y emocional de la persona. Esta dolencia se caracteriza además por ser involuntaria, crónica y progresiva.

La progresión está dada por el concepto de tolerancia, se busca una gratificación inmediata que va a implicar luego costos emocionales, malestar y culpa. Para lograr el mismo efecto voy a necesitar ingerir cada vez con mayor frecuencia aquellos alimentos que me generan placer y cada vez en cantidades mayores, intentando salir del displacer que genera decir que no al primer bocado. A partir de acá se instala un círculo vicioso a partir del cual la enfermedad controla a la persona.

Según el Dr. Facundo Manes, “La adicción fue considerada durante mucho tiempo como una debilidad moral o una falta de fuerza de voluntad. Por el contrario, actualmente es reconocida como una enfermedad crónica con cambios cerebrales específicos. Así como la enfermedad cardíaca afecta el corazón y la hepatitis, el hígado, la adicción afecta el cerebro, lo secuestra”.

Los pacientes son como si tuvieran una doble personalidad, por un lado quieren verse bien y saludables y por el otro están dominados por su parte autodestructiva que los lleva a consumir más y más. La adicción lleva a estar permanentemente buscando una gratificación que tiene que ser inmediata en búsqueda de alivio y placer. Esto trae consecuencias sobre el cuerpo y sobre el alma (angustia posterior) que voy a tapar con una nueva dosis de alivio. La persona pasa del control y la responsabilidad al descontrol y el nada me importa, del blanco al negro constantemente. Quiere sacarse el problema de encima y no puede.

A principio de este año, el Dr. Arya Sharma, Jefe del Departamento de Obesidad de la Universidad de Alberta en Edmonton, Canadá planteaba una lista de 20 preguntas tomadas de los grupos de Adictos a la comida anónimos para evaluar si una persona es adicta a la comida. Estas preguntas son:

1. ¿Alguna vez quisiste parar de comer y no pudiste?
2. ¿Pasas todo el día pensando en comida o en tu peso?
3. ¿Te encontraste en los últimos tiempos entrando en una y otra dieta sin haber sido exitoso en ninguna de ellas?
4. ¿Tuviste atracones con posteriores conductas compensatorias como vomito, ejercicio intenso o toma de laxantes?
5. ¿Comes diferente cuando estas a solas de cuando estas acompañado?
6. ¿Alguna vez se te acerco un familiar o médico preocupado por tus conductas alimentarias o tu peso?
7. ¿Tuviste atracones en los últimos tiempos? Considerándose atracón a la ingesta de grandes cantidades de comida en un corto periodo de tiempo sin importar si es dulce o salado, frío o caliente.
8. ¿Tu problema de sobrepeso se debe al hábito del picoteo?
9. ¿Comes como manera de fugarte o como via de escape a tus problemas?
10. ¿Comes por hambre?
11. ¿Alguna vez descartaste comida para volver a sacarla de la basura más tarde?
12. ¿Comes a escondidas?
13. ¿Alguna vez ayunaste para querer bajar de peso?
14. ¿Alguna vez le robaste comida a otra persona?
15. ¿Alguna vez apartaste comida para asegurarte que haya suficiente para vos?
16. ¿Alguna vez exageraste con el ejercicio para poder controlar tu peso?
17. ¿Alguna vez calculaste las calorías quemadas versus las calorías ingeridas?
18. ¿Te sentís frecuentemente culpable o avergonzado por cómo comes?
19. ¿Seguís esperando a que llegue “el momento” para comenzar a adelgazar?
20. ¿Te sentís sin esperanza alguna acerca de cambiar tu relación con la comida?

Estudios recientes publicados por la revista Appetite demuestran que 15% de los adultos que buscan opciones terapéuticas para su obesidad alcanzan los criterios diagnósticos de adicción a la comida.

Concluimos que estas personalidades adictivas tienen un origen en común que es la insatisfacción y la búsqueda permanente del placer inmediato que diluya rápidamente todo aquello que me lastima, me genera dolor, me enfurece, etc. Curiosamente intentan frenar el dolor con un nuevo dolor, tapar un problema con la consiguiente aparición de uno nuevo como lo es la dependencia a aquella sustancia calmante.

OBESIDAD Y ADICCIÓN A LA COMIDA (II)



La industria de la alimentación manipula la calidad de sus productos para que sean cada vez más atractivos. Cada vez más elegimos comida por su presentación, por el envoltorio en el cual es presentado. El problema es cuando determinado tipo de alimentos actúan a nivel cerebral generando una dependencia biológica.

No hay hoy en día una definición clara para la adicción a la comida, ni siquiera

podemos encontrar la adicción a la comida dentro del DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Pero si encontramos en el DSM la definición de dependencia a sustancias. Por lo que las futuras investigaciones tendrán que estar dirigidas a cómo el cerebro responde a cierto tipo de alimentos de la misma manera que responde a otras drogas de abuso.

Antes de entender la relación entre obesidad y adicción tenemos que comprender un poco acerca del control del apetito. La necesidad de comer es un acto fundamental para la supervivencia del ser humano. En condiciones normales el cerebro recibe señales nerviosas relacionadas al estado nutricional del organismo, como por ejemplo la concentración de azúcar en sangre, lípidos y ciertos nutrientes. Estas señales ya sea por vía plasmática o nervios periféricos provenientes del tracto gastrointestinal alcanzan al sistema nervioso central e indican si el organismo necesita más energía o si existe la necesidad de algún nutriente en particular. Por otro lado y en forma paralela el sistema de recompensa a nivel hipotalámico responde a la sensación de placer generada por determinados alimentos motivándonos a consumirlos, proceso descrito como regulación hedónica del apetito. Ahora, que pasa cuando alguna de estas señales periféricas como las provenientes de la insulina y la leptina no son liberadas o el cerebro genera tolerancia a las mismas, este mecanismo de autorregulación se pierde y es cómo manejar un auto sin frenos.

Cuando nos referimos al sistema de recompensa nos estamos refiriendo a una región anatómica situada en el área ventral tegmental (VTA) en la cual se sitúa el núcleo accumbens (NA). Esta región está regulada por la dopamina comúnmente llamada hormona de la felicidad. 90% de las neuronas dopaminérgicas del VTA son estimuladas cuando una persona se encuentra pronto para comer. El VTA alcanza el resto del cerebro a través de vías axonales para estimular la secreción de dopamina en otras partes del cerebro aparte del NA. Alcanza la amígdala donde las emociones son procesadas y recordadas y el hipocampo donde la memoria a corto plazo se transforma en memoria a

largo plazo. ¿Qué se vio? Que las personas obesas tienen menos receptores de dopamina a nivel del NA por lo tanto necesitan comer más para generar la misma experiencia y la misma gratificación que en personas normopeso.

La siguiente pregunta sería, tienen las personas obesas menos receptores predisponiendo a obesidad. O el consumo excesivo de comida de alta palatividad llevo a una disminución de dichos receptores. Y la respuesta es ambas. El punto es que cuando una persona no tiene suficiente insulina y leptina lo cual disminuye las señales periféricas hacia el NA, el circuito de la recompensa pierde el freno, deja de autoregularse llevando a la persona a comer a pesar de no tener hambre y por ende a desarrollar obesidad. ¿Ahora, cuál sería el motivo por el cual no hay suficiente insulina y leptina?

La incorporación a la dieta de una persona, de carbohidratos simples refinados lleva a una hiperinsulinemia, hiperinsulinemia que determina un bloqueo en la acción de la leptina (hormona supresora del apetito), mayor ingesta y entrada en un círculo vicioso que lleva finalmente a una insulinoresistencia y leptinoresistencia. Esto como ya mencionamos quita el freno que ayuda a inhibir la recompensa generada por la comida generando aumento de peso y entrada en este círculo vicioso ya mencionado.

En general, con respecto a todas las adicciones, solo ciertos componentes químicos que incrementan los niveles de dopamina son capaces de producir adicción. Lo mismo sucede con los alimentos. No todos los alimentos generan la misma recompensa. Si uno come un trozo de pollo hervido, va a ser reconfortante, solo si uno tiene hambre, de lo contrario no me generara gratificación alguna. Por otro lado, muchos podemos encontrar altamente gratificante una galletita dulce aun en ausencia de hambre. Esto hace a muchos alimentos más peligrosos que otros en cuanto a activar el circuito de la recompensa y generar conductas impulsivas con respecto a la comida. Gran parte de este problema de obesidad a nivel mundial se debe a un exceso en el consumo de este tipo de alimentos.

A una persona obesa, con trasgresiones habituales el mensaje debe ser claro y contundente. No al primer bocado porque se cuando empiezo pero no cuando termino y porque una es demasiada y mil no son suficientes. ¿El porque de esta afirmación? Porque sabemos que las personas obesas como ya mencionamos tienen menos receptores de dopamina pero también se encontró que tienen menor actividad en la corteza prefrontal. La corteza prefrontal es responsable de llevar adelante las funciones ejecutivas tales como la planificación, organización, toma de decisiones, la posibilidad de frenar los impulsos y el control de la impaciencia e irritabilidad. Esto constituye un doble problema en la adicción a la comida y es por eso que la moderación necesaria en lo que respecta a adicción a la comida es todo un tema.

En lo que respecta al cerebro humano, todavía le faltan cientos de miles de años de desarrollo, porque todo lo que le genera placer lo atrae, pero no sabe discriminar aquellos placeres positivos como la sexualidad, la alimentación saludable, música, actividad física de aquellos que no lo son y generan dependencia.

Hablamos de que no todos los alimentos generan el mismo grado de adicción. Estudios en animales (Ahmed 2012) demostraron que dietas de alta palatividad y sobre todo las dulces (galletas Oreo) generaban mayor gratificación y que eran potencialmente más adictivas que la administración intravenosa de cocaína y heroína.

Nuestro cerebro primario acostumbrado al placer moderado fue abrumado por este flujo de gratificación inmediata derivado de la comida procesada. Esta es la razón por la cual elegimos la torta de manzana por sobre las manzanas. La comida se ha tornado irresistible, generando en una persona obesa adicta a la comida la entrada en un espiral descendente que termina en un consumo en exceso, baja autoestima y sentimiento de no poder nunca recuperarse.

En toda esta reseña pudimos ver la similitud entre la adicción a las drogas y obesidad derivada del alto consumo de alimentos de alta palatividad. Recién en el año 2013 la Asociación Americana de Medicina declara a la obesidad como una enfermedad. ¿Podemos esperar a futuro una incorporación de la adicción a la comida al DSM-5? Capaz que en ciertos tipos de obesidad, por ejemplo aquellas no relacionadas a disfunciones endocrinas.

TRATAMIENTO

Las adicciones no se curan pero si se controlan. La recuperación para una persona adicta a la comida va a comenzar cuando acepte su incapacidad de controlar su mal vínculo con la comida y manifieste un deseo de cambio. Para muchas personas tocar fondo es el punto de quiebre del autoengaño que dice que la persona controla a la comida y no la comida a la persona.

La recuperación tanto de la obesidad como de la adicción a la comida va a depender directamente de la cantidad de cambios que la persona esté dispuesta a hacer y el entendimiento que esos cambios tendrán que ser por periodos prolongados de tiempo. Estos procesos de cambio, son procesos lentos, de aprendizaje, personales e intransferibles. El tratamiento actual de los pacientes obesos no ha logrado erradicar su progresión a nivel mundial. Hoy la propuesta terapéutica va desde dietas, auriculoterapia, hipnosis, rutinas de ejercicio, fármacos y cirugía.

La dinámica grupal es hoy en día un recurso valioso para que la persona obesa se haga responsable de su tratamiento y genere un mayor nivel de compromiso consigo mismo, con su grupo de compañeros y con la coordinación.

Otras características del abordaje grupal:

- Se habla el mismo idioma
- No es el paciente solo con la enfermedad
- Red solidaria
- Apoyo diario con las dificultades
- Se trabaja con incorporación de técnicas
- Herramientas y dramatización de situaciones
- Estímulo diario y refuerzo de autoestima

- Visualización diaria de los resultados que se van obteniendo: descenso de peso, mejoramiento de la figura, trabajo del esquema corporal, etc.
- El paciente está controlado y supervisado

La decisión para comenzar un plan de adelgazamiento es personal e intransferible, (no en cualquier momento sino cuando la persona se hace tiempo), pone energía en su objetivo y deja de ponerse excusas. Para lograr resultados es importante que el paciente tenga claro sus objetivos y se establezca metas claras y logrables a corto plazo.

La aceptación e integración por parte del paciente de la obesidad como enfermedad, es el pilar básico para lograr el descenso y mantenimiento del peso. Los pacientes que logran mantener el peso es porque realizaron cambios en su estilo de vida.

En suma, consideramos a la obesidad como una enfermedad crónica de etiología multifactorial, progresiva, indolente, involuntaria, que no tiene techo y considerada pandemia a nivel mundial. Hablamos de su difícil manejo dado que estamos frente a personas en su gran mayoría con una personalidad adictiva, con una genética obesa viviendo en un entorno obesogénico. Entorno que brinda fácil acceso a alimentos de alta palatividad, altamente calóricos que rápidamente se absorben generando en las personas una gratificación inmediata que terminan generando costumbre, luego hábito y finalmente dependencia por dicha sustancia.

OBESIDAD Y CÁNCER



La obesidad está considerada un factor de riesgo para el desarrollo de diferentes tipos de patologías no solo por el simple aumento de peso sino porque predispone a la liberación de unas hormonas llamadas citocinas que provocan un estado inflamatorio crónico y de esta manera la asociación con distintas patologías como ser artritis, patología cardiovascular, diabetes, insuficiencia renal, cálculos en la vesícula,

apnea del sueño, incontinencia urinaria, disfunción sexual, infertilidad, fatiga crónica, depresión y desarrollo de distintos tipos de cáncer como vamos a desarrollar a continuación.

Según cifras del Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos, se estiman que alrededor de 84000 nuevos casos de cáncer por año están ligados a la obesidad.

Dentro de los tipos de cáncer más frecuentemente asociados a la obesidad tenemos:

- Cáncer de mama
- Cáncer de colon
- Cáncer de útero

- Cáncer de riñón
- Cáncer de esófago
- Cáncer gástrico
- Cáncer de hígado
- Mieloma múltiple
- Meningioma
- Cáncer de páncreas
- Cáncer de vesícula biliar
- Cáncer de ovario
- Cáncer de tiroides

La conexión entre la alimentación basada en alimentos ultraprocesados con alta carga de azúcar, la obesidad y el cáncer se resume básicamente en una cosa, resistencia a la insulina. Se han sugerido varios posibles mecanismos para explicar cómo la obesidad puede aumentar el riesgo de algunos cánceres.

Las personas obesas tienen con frecuencia una inflamación crónica como ya mencionamos, lo cual, con el tiempo, causa daño celular que puede conducir al cáncer. Las personas con sobrepeso y las que tienen obesidad tienen más probabilidad que las personas normopeso de tener estados o trastornos relacionados con inflamación local crónica o que la pueden causar y que son factores de riesgo de algunos cánceres. Otro mecanismo es que el tejido graso produce cantidades en exceso de estrógeno, y concentraciones altas de esta hormona se han asociado con riesgos mayores de cánceres de seno, de ovario, y endometrio entre otros.

Las personas obesas suelen tener mayores concentraciones de insulina en la sangre y del factor-1 de crecimiento semejante a la insulina (IGF-1). Esto como mencionamos anteriormente lleva a una resistencia a la insulina, estado que precede a la formación de la diabetes de tipo 2. Las altas concentraciones de insulina y de IGF-1 pueden promover la formación de cáncer de colon, de riñón, próstata y de endometrio.

Otro mecanismo que lo mencionamos al comienzo es el aumento de unas hormonas inflamatorias llamadas citocinas en la persona con sobrepeso u obesidad. Estas hormonas inflamatorias pueden estimular o inhibir el crecimiento celular. Por ejemplo, la concentración de una adipocina llamada leptina, que parece promover la proliferación celular, en la sangre aumenta con el aumento de la grasa corporal. Y otra adipocina, la adiponectina que es menos abundante en las personas obesas que en las personas de peso normal, puede tener efectos anticancerígenos.

La alimentación que llevamos hoy en día como ya mencionamos es una dieta rica en azúcares refinados y las células cancerígenas necesitan de los mismos para crecer. Por lo tanto para prevenir que estas se formen debemos eliminar la fuente primaria de azúcares refinados que es básicamente la comida ultraprocesada.

En suma, acá les explique brevemente y de manera muy sencilla como la manera de comer puede aumentar las probabilidades de desarrollar distintos tipos de cáncer y de esta manera afectar seriamente la calidad de vida de la persona. La prevención sigue siendo la

clave, comer saludablemente y ejercitarse para de esta manera disminuir los riesgos no solo de padecer cáncer sino otro sinfín de enfermedades crónicas.

SOBREPESO Y DIABETES : DIABESIDAD



El término “diabesidad” proviene de la estrecha relación entre la diabetes tipo 2 y la obesidad, determinando que esta sea la epidemia del siglo XXI.

Esta epidemia está afectando de manera alarmante la calidad de vida de nuestra población y disminuyendo la expectativa de vida de las personas. Hacer un correcto diagnóstico y realizar una reeducación de nuestros

hábitos alimenticios puede revertir esta entidad y mejorar sustancialmente la calidad de vida de aquellas personas que lo padecen.

En Uruguay se estima que hay aproximadamente 280 mil diabéticos (8.2% de la población) pero cerca de 120 mil más que lo son también pero no están diagnosticados. Con respecto a la obesidad, más del 60% de la población uruguaya está en rango de sobrepeso u obesidad y creciendo. Por lo tanto es de suma importancia realizar un diagnóstico precoz dado que en la mayoría de los casos, esto se podría revertir modificando el estilo de vida de la persona.

La diabetes tipo 2 y la obesidad son ambas enfermedades crónicas, tan íntimamente relacionadas que llevó al Profesor Paul Zimmet en el año 2001 a introducir el término “Diabesidad”. Este término abarca un abanico muy amplio de entidades que van desde una ligera resistencia a la insulina y sobrepeso hasta obesidad y diabetes. La diabesidad afecta a más de 1.7 mil millones de personas en todo el mundo y dado que es provocada por factores ambientales y referentes al estilo de vida de la persona, podríamos decir que cerca de un 100% de los casos sería evitable y controlable.

Ahora, lo más importante sería saber entonces si tienes diabesidad o estás en riesgo de tenerla para así poder tomar las acciones necesarias para poder revertirla. Veamos entonces en base a estas preguntas si ya presentas diabesidad o estás en riesgo de tenerla. Si te contestas que si a una o más de estas preguntas probablemente ya lo padezcas o tengas altas chances de padecerla.

¿Tenes historia de diabetes, enfermedades cardíacas u obesidad en tu familia?

¿Tenes un índice de masa corporal mayor a 25 (peso/altura X altura)?

- ¿Tu perímetro de la cintura es mayor a 102 cm (hombre) o 88 cm (mujer)?
- ¿En algún examen de sangre que te hicieron te mencionaron que tu azúcar en sangre en ayunas estaba por encima de 100 mg/dl, o te hicieron diagnóstico de resistencia a la insulina o diabetes?
- ¿En ese mismo examen de sangre, te mencionaron que tus niveles de triglicéridos estaban elevados y tu colesterol bueno bajo?
- ¿Tienes alguna enfermedad cardíaca?
- ¿Tienes hipertensión arterial?
- ¿Eres una persona sedentaria?
- ¿Tuviste en algún embarazo diabetes gestacional o padeces de ovario poliquístico?

Si en base a estas preguntas piensas que padeces de esta entidad o estás en riesgo de padecerla, pide ayuda y comprende que de no tomar las acciones necesarias, esta entidad va a terminar afectando seriamente tu calidad de vida dado que es una de las causas más importantes de enfermedades cardíacas, demencia, cáncer y muerte.

La reversión de esta entidad depende casi en un 100% de ti y el tratamiento más eficaz es justamente no farmacológico y consiste en cambios conductuales y de estilo de vida, alimentación saludable y actividad física.

SUPLEMENTACIÓN VITAMÍNICA DURANTE EL ADELGAZAMIENTO



¿Por qué la suplementación de minerales y vitaminas durante el adelgazamiento? No es por lo que la mayoría de la gente piensa, para suplir las deficiencias provocadas por las dietas hipocalóricas.

No es así, es simplemente aprovechando la decisión de una persona de cambiar su estilo de vida por uno más saludable para incorporarle una serie de minerales y vitaminas que cualquier persona hoy en día debería

tomar.

La realidad es que, más allá que una persona lleve una alimentación equilibrada, natural, sin alimentos procesados, así y todo deberá suplementar su dieta con una serie de minerales y vitaminas. Hoy en día los cardiólogos prescriben suplementos de omega 3-6, folatos y coenzima Q10, los gastroenterólogos recomiendan el uso de probióticos y los ginecólogos vitaminas prenatales. Por lo tanto hay un sinnúmero de razones por las cuales todos deberían recibir al menos un buen multivitamínico, suplemento de ácidos omega 3 y 6 y vitamina D.

En lo que respecta a los pacientes con sobrepeso u obesidad, estos presentan una malnutrición dado que la comida ultraprocesada, rica en azúcar y con alto contenido calórico aporta muy pocos nutrientes. Por eso con más razón aún es de suma importancia la suplementación durante un proceso de adelgazamiento.

¿Cuales son los suplementos que yo uso con mis pacientes?

- 1) SUPLEMENTO MULTIVITAMINICO. Aporta una amplia variedad de minerales y vitaminas que ayuda entre otras cosas a recobrar el balance de nutrientes y por otro hace más sensibles a la insulina a las células del organismo metabolizando de manera más efectiva azúcares y grasas.
- 2) VITAMINA D. La mayor parte de la población mundial es deficiente en vitamina D, casi nunca es diagnosticada y su deficiencia está relacionada al desarrollo de varios tipos de cáncer, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, diabetes, depresión, fibromialgia y osteoporosis. Más allá de que los multivitamínicos contienen vitamina D, es altamente recomendable sumar vitamina D3 a la suplementación dado el alto impacto que tiene esta vitamina sobre el funcionamiento celular. Es importante realizar a los 6 meses de haber comenzado con esta, una dosificación de vitamina D3 dado que lleva unos 6 meses aproximadamente llegar a niveles óptimos de vitamina D si una persona es deficiente.
- 3) SUPLEMENTACIÓN OMEGA-3. Los animales marinos como los peces y krill proporcionan el eicosapentaenoico (EPA por sus siglas en inglés) y ácido docosahexaenoico (DHA por sus siglas en inglés), teniendo ambos componentes un efecto cardioprotector. Por lo tanto los Omega-3 se encuentran hoy entre los nutrientes esenciales más importantes. Las bajas concentraciones de EPA y DHA dieron como resultado un mayor riesgo de muerte por todas las causas así como también un deterioro cognitivo acelerado.
- 4) MAGNESIO. Considerado hoy en día uno de los más potentes minerales disponibles. Un estudio reciente publicado por The Journal of Intensive Care Medicine muestra que la deficiencia del mismo duplica las posibilidades de muerte que otra persona que no lo presenta. Se lo considera un antídoto natural frente al estrés y con una capacidad de relajación muy importante (ansiolítico natural) así como mejora la calidad del sueño. La mayoría de la población lleva una dieta que prácticamente no contiene magnesio, rica en alimentos ultraprocesados, harinas blancas, carne y lácteos (todos ellos sin contenido de magnesio en absoluto). También es importante limitar el consumo de café, bebidas cola, sal, azúcar y alcohol, todos ellos provocan la depleción de magnesio del organismo. La mayor parte de la población se vería beneficiada con un consumo de 400 a 1000 mg de Magnesio al día.

Habría otros suplementos de minerales y vitaminas para consumir, pero con estos cuatro que utilizo con todos mis pacientes cubrimos la mayor parte de las necesidades del organismo.

EL PAPEL DE LAS DIETAS EN EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD



¿Quien no estuvo alguna vez a dieta? La mayoría, dado que vivimos en un mundo obsesionado por la imagen, llevando a la gente a transitar por dietas locas que lo único que hacen es sumergirnos en una industria de billones de dólares que nos hace pensar en soluciones mágicas.

Las dietas son un experimento de privación, el cual lo comenzamos con determinación ese maldito lunes. Ese lunes de algún mes y de algún año que estamos convencidos que es “EL

LUNES”. Que ese lunes con esa dieta vamos a cambiar nuestras vidas. Cuan alejado de la realidad.

Esta enfermedad llamada obesidad nada tiene que ver con cual o tal dieta, tiene que ver con cambiar nuestra manera de ver el problema.

Si la pregunta fuese cual es la mejor opción para lograr un descenso de peso, la respuesta es muy simple, cualesquiera de las dietas disponibles hoy en el mercado. Si replanteamos la pregunta y la formulamos preguntándonos cuál es la mejor opción para bajar de peso y mantenerlo en el tiempo, la respuesta es una sola. No alcanza con hacer dieta. Por lo tanto cuando nos focalizamos en el tratamiento dietético de la obesidad, este será una parte importante en el tratamiento de la misma pero no la única.

Deberemos apuntar desde el punto de vista alimentario a lograr no solo promover un adelgazamiento del paciente sino brindarle una alimentación balanceada que le permita acceder a una mejor calidad de vida.

Si logramos analizar la situación actual de la alimentación en el mundo podremos ver que, junto a una enorme cantidad de personas que se alimentan de modo insuficiente, los habitantes de los países desarrollados tienen problemas alimentarios de signo opuesto: los creados por la sobrealimentación. La paradoja es, además, que disponiendo de redes de supermercados y de productos congelados, disponiendo de los medios para adoptar la alimentación más sana que jamás se haya podido conseguir en la historia de la humanidad, mantengamos sin embargo un tipo de comidas muy nocivo para la salud, con exceso de azúcares, grasas animales y proteínas, así como ausencia de fibras y en ocasiones de oligoelementos.

¿Porque entonces nos comportamos de esta manera? Porque no tenemos conocimientos sobre lo que se considera una alimentación saludable; comemos y bebemos lo que nos apetece, y las consecuencias las sufre nuestro organismo.

LOS PROBLEMAS DE LA ALIMENTACIÓN ACTUAL

Desde un punto de vista cuantitativo, consumimos una gran cantidad de alimentos, con el consiguiente aporte de demasiadas calorías. Recordemos que en las poblaciones con muchas personas centenarias la dieta promedio contiene unas 1200 calorías. Entre nosotros, este aporte calórico supondría el de una persona en plan de adelgazamiento. Pero, además, nuestra alimentación tiene una serie de problemas cualitativos, por exceso o por déficit. En relación a los hidratos de carbono, es el exceso de azúcares y la falta de fibra; en relación a las grasas, el exceso de las de origen animal frente a las vegetales; en relación a las proteínas, su ingesta excesiva, y por último, respecto a las vitaminas y minerales, la necesidad de completar la alimentación con oligoelementos.

Por otro lado, aunque la cantidad de alimentos que ingerimos está determinada en cierto modo por las costumbres sociales, por los hábitos personales y familiares, por las preferencias y el placer de comer, es el apetito quien normalmente controla nuestra ingesta de alimentos. A su vez, el apetito viene determinado por nuestras necesidades energéticas.

El hambre y la sed son impulsos instintivos básicos. Sin embargo, carecemos de un instinto que nos permita seleccionar alimentos nutritivos o con determinados nutrientes. Podemos satisfacer nuestro apetito con casi cualquier alimento, pero somos incapaces de distinguir instintivamente entre alimentos ricos y alimentos pobres, en cuanto a poder nutritivo se refiere. Tenemos que aprender a hacer esto sabiendo reconocer los distintos alimentos y estudiando su valor nutritivo.

¿ENTONCES, CUAL ES LA DIETA IDEAL?

Si uno pone en el motor de búsqueda de Google “dietas adelgazar” aparecen 1.390.000 entradas. Si buscamos en la tienda de ventas online más grande que existe, Amazon.com y ponemos “diet books” (libros de dietas) nos devuelve 131,217 entradas.

Con todas estas opciones disponibles, en menos de dos décadas, más del 85% de toda la población mundial va a tener sobrepeso u obesidad. Ninguna dieta mágica o soluciones mágicas que nos quieran vender van a resolver este problema. Invertir en soluciones rápidas solo va a servir para seguir llenando los bolsillos de vendedores ambulantes de soluciones rápidas, que son los responsables en parte de habernos metido en este lio en el que nos encontramos.

Por lo tanto en lugar de hablar de dietas para el tratamiento de la obesidad, hablemos de planes de alimentación que contemplen tanto la calidad como la cantidad de los alimentos

ingeridos. Plan de alimentación que debe ser predominantemente vegetal, con residuos (fibra), añadiendo una discreta cantidad de carne o de pescado; que esta comida se debe repartir adecuadamente durante el día y sobre todo, que debe ser complementada con actividad física. Hablemos entonces de un estilo de vida que tendremos que adoptar por el resto de nuestras vidas.

ENTONCES.....

Tenemos que entender que estamos frente a una enfermedad sumamente compleja que va a requerir para su recuperación de un abordaje interdisciplinario.

La recuperación de la obesidad va a depender directamente de la cantidad de cambios que la persona esté dispuesta a hacer y el entendimiento, que estos cambios tendrán que ser por periodos prolongados de tiempo. Estos procesos de cambio son procesos lentos, de aprendizaje, personales e intransferibles.

El tratamiento actual de los pacientes obesos no ha logrado erradicar su progresión a nivel mundial. Desde mi experiencia personal la dinámica grupal es hoy en día un recurso valioso para que la persona obesa se haga responsable de su tratamiento y genere un mayor nivel de compromiso consigo mismo, con su grupo de compañeros y con la coordinación.

Otras características del abordaje grupal:

- Se habla el mismo idioma
- No es el paciente solo con la enfermedad
- Red solidaria
- Apoyo diario con las dificultades
- Se trabaja con incorporación de situaciones
- Estimulo diario y refuerzo de autoestima
- Visualización diaria de los resultados que se van obteniendo: descenso de peso, mejoramiento de la figura, trabajo del esquema corporal, etc.
- El paciente está controlado y supervisado

La decisión para comenzar un proceso de recuperación de una patología crónica como lo es la obesidad no es en cualquier momento sino cuando la persona pasa a priorizarse, pone toda su energía en un objetivo determinado y deja de ponerse excusas. Este momento es personal e intransferible.

Para lograr resultados es importante que el paciente tenga claro sus objetivos, trabaje día a día con metas claras y logrables a corto plazo. La aceptación e integración por parte del paciente de la obesidad como enfermedad, es el pilar básico para lograr el descenso y mantenimiento del peso.

Cuando hablamos de adelgazamiento, no hablamos de kilos, hablamos de cambios.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO DE LA OBESIDAD

La prevalencia de la obesidad a nivel mundial está creciendo rápidamente y representa



uno de los principales desafíos de la salud pública. Está estimado en 1.5 billones y proyectado a 2.3 billones de personas con sobrepeso a nivel mundial. Podríamos definir a la obesidad como una enfermedad crónica de origen alimenticio endocrino metabólico que puede tener una base genética, caracterizada por un aumento de la grasa corporal y una disminución del gasto energético. Es una enfermedad crónica, progresiva, involuntaria,

indolente, sobreadaptativa y no tiene techo.

Sus complicaciones incluyen diabetes mellitus tipo 2, dislipemia, hipertensión arterial, patología cardiovascular, apnea del sueño, problemas psicosociales, patología articular y diferentes tipos de cáncer.

CRITERIOS PARA LA UTILIZACION DE FARMACOS EN EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

Según el Consenso Latinoamericano de Obesidad, la indicación de fármacos para el tratamiento de la obesidad debería estar indicada en las siguientes condiciones:

- 1) Pacientes con IMC mayor o igual a 30.
- 2) Pacientes con IMC mayor o igual a 25
- 3) Cuando la obesidad está asociada a otros factores de riesgo como hipertensión arterial, diabetes tipo 2, hiperlipidemia, etc.
- 4) Cuando con otros tratamientos convencionales no se ha logrado el objetivo.

CARACTERÍSTICAS IDEALES DE UN FÁRMACO PARA EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

- Tener eficacia comprobada
- Efectos adversos tolerables y transitorios
- Acción terapéutica final sea sobre el tejido adiposo (no sobre el agua ni el musculo)
- No cause dependencia
- No sea adictivo
- Ser accesible (costo razonable)

INDICACIONES DE LA FARMACOTERAPIA EN OBESIDAD

La farmacoterapia no debe ser considerada como criterio único de tratamiento y si en algunos casos como terapia coadyuvante al tratamiento de reeducación de hábitos alimentarios e implementación de la actividad física. Debe ser indicada y controlada por médicos.

La FDA (Food and Drug Administration) establece que los fármacos considerados eficaces para el tratamiento de la obesidad, son aquellos que producen una pérdida de peso de por lo menos 5% mayor a un placebo (OMS, 2004)

Ahora, los fármacos que promueven una pérdida de peso no son una solución para el mantenimiento de un peso saludable ni para mejorar el estado de salud general del paciente. La farmacoterapia en estos casos no es solamente la respuesta incorrecta al problema de la obesidad, sino que es la respuesta incorrecta para una pregunta incorrecta. La pregunta sería: Con que herramientas efectivas contamos para facilitar una pérdida de peso.

Ahora, si reformulamos la pregunta y la planteamos de esta manera: Con que herramientas efectivas contamos para facilitar el mantenimiento de un adelgazamiento? Entendiendo por etapa de mantenimiento el mantenimiento del peso posible por un periodo de 24 meses, ninguna droga de las que mencionaremos es la respuesta para esta pregunta.

ÚLTIMOS FÁRMACOS AUTORIZADOS PARA LA PÉRDIDA DE PESO

Autoridades de la UE aprobaron recientemente la combinación de Naltrexona y Bupropion. Esta combinación conocida como Contrave también fue aprobada por la FDA para su uso en los Estados Unidos. Un panel de expertos de la UE también recomendó la aprobación del Liraglutide comercializada por Novo Nordisk como Victoza en Europa y Saxenda en los Estados Unidos. Otras tres drogas aprobadas por la FDA también están disponibles para su uso en los Estados Unidos: Lorcaserin comercializada bajo el nombre de Belviq; la combinación de Fentermina y Topiramato comercializada bajo el nombre de Qsymia; y Orlistat.

Qsymia provoca una pérdida de peso de alrededor del 10% del peso corporal en un periodo de 1 a 2 años. La fentermina es una amina simpaticomimético con actividad farmacológica similar a la anfetamina por lo que no es segura para usos prolongados en el tiempo. Dentro de los efectos secundarios está la elevación de la presión arterial, una de las complicaciones de la obesidad en sí. Ganamos muy poco si un tratamiento causa las complicaciones de la condición que estamos tratando de evitar. El topiramato es una droga antiepiléptica. Puede y generalmente da, fatiga y náuseas.

Contrave, combinación del antidepresivo bupropion y naltrexona, droga utilizada para el tratamiento de las adicciones, aparece según los últimos estudios como un poco menos

efectiva que Qsymia y con efectos secundarios menos agresivos aunque las náuseas aparecen como un efecto secundario común con el uso de este fármaco.

Lorcaserin, es un agonista de los receptores de serotonina, produce una reducción de entre un 5-10% del peso corporal total cuando es combinado con modificación en los hábitos alimentarios e incorporación de actividad física. Efectos secundarios: ansiedad, visión borrosa, dolor en hipocondrio derecho, mialgias, sudoración fría, confusión, tos, depresión, ardor miccional, disnea, mareos, taquicardia o bradicardia, fiebre, cefalea, congestión nasal, náuseas, erecciones dolorosa o prolongada.

Liraglutide es un agonista de un péptido similar al glucagon 1 (GLP)-1. Aumenta la producción de insulina y puede provocar una disminución en la gluconeogenesis. Su uso en el tratamiento de la diabetes es claro, ahora, exactamente como provocaría un descenso de peso aún no lo es. Dentro de los efectos secundarios más comunes tenemos náusea, diarrea o constipación y cefalea. Su método de aplicación es mediante una dosis diaria en forma de inyectable. Actualmente Novo Nordisk está en la fase de desarrollo de un nuevo análogo del GLP-1 llamado Semaglutide bajo la forma de aplicación de 1 vez por semana. Se ha visto en esta fase de desarrollo una mayor disminución en los niveles de HgA1c.

Orlistat, que inhibe la lipasa intestinal, es efectivo solo si es acompañado de una dieta con cierto componente graso y es asociado con varios efectos secundarios antisociales que limitan su utilización. Dichos efectos secundarios son: diarrea, esteatorrea, dolor abdominal, flatulencia, incontinencia fecal y reducción de los niveles de vitaminas liposolubles.

EFFECTIVIDAD DE LA FARMACOTERAPIA EN EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD

Es claro que existe un lugar para la farmacoterapia en el tratamiento de la obesidad así como lo hay para la cirugía bariátrica, pero este lugar debería ser pequeño. Debería ser pequeño porque este problema serio de la población mundial llamado obesidad se arregla con cuchillo y tenedor. Como sociedad, deberíamos hacer todo lo que está a nuestro alcance para asegurarnos que dentro de la población de obesos, sean pocos lo que necesiten como opción terapéutica la farmacoterapia o la cirugía bariátrica.

Volvamos a las preguntas que nos hacíamos al principio. Qué tal si nos hacemos esta pregunta aun más ambiciosa? Cuáles son las opciones terapéuticas que tenemos para bajar de peso, llegar a un buen estado de salud mental, físico y emocional, mantenerlo en el tiempo y poder transmitir estos nuevos hábitos alimentarios al resto de la familia? Los fármacos claramente no son la respuesta a esta última pregunta.

BIBLIOGRAFIA

– Waden T, Stunkard A: Handbook of Obesity Treatment. New York, USA. 2002

- Olszewer E, Jaldin C: Visión de la practica ortomolecular en la obesidad. San Pablo, Brasil. 2008.
- Mayo Clinic. Lorcaserin (oral route). Recuperado el 6 de noviembre de 2015, de <http://www.mayoclinic.org/drugs-supplements/lorcaserin-oral-route/side-effects/drg-20075668>
- R. John Rodgers. Anti-obesity drugs: past, present and future. Recuperto el 6 de noviembre de 2015, de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3424459/>

PARA TOMAR EL CONTROL DE TU PESO Y VIDA



Cuando hablamos de obesidad, estamos hablando de una enfermedad crónica, progresiva y que no tiene techo. Por su propio carácter de cronicidad, nunca hablaremos de curación sino de control de la misma. Para poder controlar esta enfermedad tendremos que realizar una serie de cambios en nuestras vidas que nos llevaran al control de la misma y como consecuencia un descenso del peso corporal. Esto es importante aclararlo dado que la mayoría de las personas

que emprenden un proceso de este tipo ponen como primer objetivo el adelgazamiento cuando sabemos que el adelgazamiento no es un fin en sí mismo, sino que es el medio que utilizamos para realizar una transformación en nuestras vidas que determinara el control de esta enfermedad.

Para lograr la recuperación en esta enfermedad tendrás que estar dispuesto a trabajar en una serie de aspectos que paso a detallar.

1. Tendrás que aceptar que el problema que tenes es un problema real, no es un simple tema de kilos de más. Tendrás también que aceptar la propuesta de tratamiento que se te brinda sin modificarle ni un punto ni una coma. Si logras trabajar sobre la aceptación, aprenderás a transitar y convivir con esta enfermedad con alegría, sabiendo que la recuperación de la misma depende totalmente de vos.
2. Tendrás que estar dispuesto a trabajar por periodos largos de tiempo.
3. Tendrás que aprender a manejar tu entorno más cercano.
4. Tendrás que aprender a vivir en esta sociedad obesogénica que te ofrece comida en todos lados y en todo momento, aprendiendo que cuando hay comida disponible no siempre es para vos.
5. Tendrás que estar dispuesto a abandonar el personaje que armaste en obesidad y no tenerle miedo a la construcción de uno nuevo en delgadez.
6. Tendrás que entrenarte día a día en llevar una alimentación más consciente, estando presente y alerta cada vez que tenes la oportunidad de estar frente a un plato de comida. Esto significa que durante el acto de comer sos vos y el plato de comida. No vos, el plato de comida, la tablet, el celular, la televisión, etc.

7. Tendrás que trabajar sobre la sustitución de placeres y reemplazar hábitos viejos por otros nuevos que vayan en sintonía con la opción de vida que elegiste.
8. Tendrás que estar dispuesto a armar una nueva vida en la cual vos sos el protagonista, no permitiendo que otros diseñen tu propia vida. Los cambios que realices tienen que ser importantes para vos, no para los demás.
9. Tendrás que poner tu cuerpo en movimiento. No importa que disciplina elijas, con qué intensidad lo hagas, simplemente hacelo.
10. Tendrás que trabajar sobre la humildad, pidiendo ayuda cuando sea necesario y dejarte ayudar para poder salir de este lugar al cual llegaste en soledad y del cual vas a salir acompañado por personas que vos elijas para acompañarte en este proceso.

Finalmente, a medida que vas trabajando sobre todos estos aspectos, te pido que empieces a creer un poco más en vos y te pares frente a esta enfermedad con actitud positiva queriendo mucho el cambio y queriendo de una vez y para siempre ser el protagonista de tu propia vida.

¿Ya pensaste que vas a hacer hoy?

ADELGAZAR VALE LA PENA



Entendamos un poco como cada uno se va encerrando dentro de su propia cárcel de la obesidad.

Si tu propósito es simplemente bajar de peso, haces lo mismo de siempre, te pones excusas para no cambiar, es obvio que no estás dispuesto a pagar el precio que tenes que pagar para revertir tu historia de sobrepeso u obesidad.

Ahora, que tal si cambias el bajar de peso por recuperarte de una enfermedad crónica llamada obesidad.

Si en lugar de hacer lo mismo de siempre, te propones hacer cambios en tu vida. Agregar movimiento, beber mayor cantidad de líquidos y comer en cantidad y calidad adecuadas. Si en lugar de ponerte excusas, aceptas. ¿Aceptar lo que? Aceptar que lo que tenes no son solo kilos de más sino como ya te mencione, una enfermedad llamada obesidad. Aceptar el tratamiento que te indiquen sin hacerle modificación alguna, sin negociar ni un punto ni una coma.

Si en lugar de pensar que esto no es para vos, te dispones a hacer a pesar de. A pesar de que te cueste, a pesar de que no tengas ganas. Simplemente, hacer.

Te puedo asegurar que adelgazar VALE LA PENA. Presta atención al término vale la pena, tiene dos palabras principales, valor y pena. El valor de la recompensa, del logro, del resultado añorado pero no sin la cuota de sacrificio necesaria para lograrlo (pena)

Animate, VALE LA PENA!

PUEDES REESCRIBIR TU HISTORIA



Escucho a diario personas con sobrepeso quejarse por su falta de habilidad para adelgazar y mantenerlo en el tiempo. Que no pueden con esto y con aquello. Que quede claro que nadie es culpable por llegar a donde llego y que nada tiene que ver la voluntad en todo esto. Acá hay fisiología, neurotransmisores, hormonas y un organismo al cual no le gusta dietar.

Dale a tu organismo alimentos de buena calidad y deja que tu organismo haga el resto, pero no por un día o dos, por siempre. Quizás la mayor dificultad no esté en adelgazar sino en cambiar una forma de ser y de vivir. Capaz que tengo que cambiar la perspectiva desde donde veo este problema llamado obesidad. Capaz que siempre puse el foco en el problema en sí y no en cómo salir de él. Arrancar un proceso de cambio desde el padecimiento, el no puedo, lo intente todo y nada funciona, soy así, cada vez que baje volví a subir es muy difícil. En lugar de poner el foco en el problema en sí, ponelo en cómo salir de él. Rodeate de las personas que vos creas que puedan ayudarte en este proceso de cambio y enfrenta este nuevo desafío con alegría.

Seguramente pienses que convivir con el problema no tiene nada de alegre y te entiendo, pero piensa que vas a empezar a salir de él y eso tiene que hacerte sentir feliz. Mira las dificultades o problemas que la vida te puso como una preciosa oportunidad para crecer. Convertí estos problemas en desafíos, desafíos que van a ayudarte a desarrollar tu carácter, crecer y tener la preciosa oportunidad de transformar tu vida.

La palabra transformación quizás asuste, pero más asusta quedarme como estoy.

Quedarme como estoy es quedarme estancado, siempre en el mismo lugar privándome de todas las oportunidades que me da la vida para vivirla a pleno. Quedarme estancado es permanecer en mi zona de confort, que de confort no tiene nada. Es simplemente una zona segura, conocida, donde como un loop repetimos lo mismo una y otra vez. Una zona donde todos los días son iguales, donde no hay nuevos desafíos, no hay riesgos. ¿Y si

quizás este problema venga de la mano que no me animo a arriesgar? Capaz que hemos terminado un ciclo y tenemos que prepararnos para una nueva etapa en nuestras vidas. Pero no tengas miedo, da un paso a la vez, y luego otro y otro más. Sin pausa, volviendo a confiar en vos, creyendo en tus potencialidades, ampliando tu campo visual, empezando a visualizarte en otro lugar. Tienes un mundo de posibilidades a tus pies, no te culpes, quizás no fuiste capaz de verlo. Esta propia enfermedad, llamada obesidad te puso una venda en los ojos y no te permitió verlo. Es tiempo de correr el velo y empezar a escribir otra historia. Animate, no te vas a arrepentir.