

10 CONSEJOS PARA LLEGAR AL VERANO

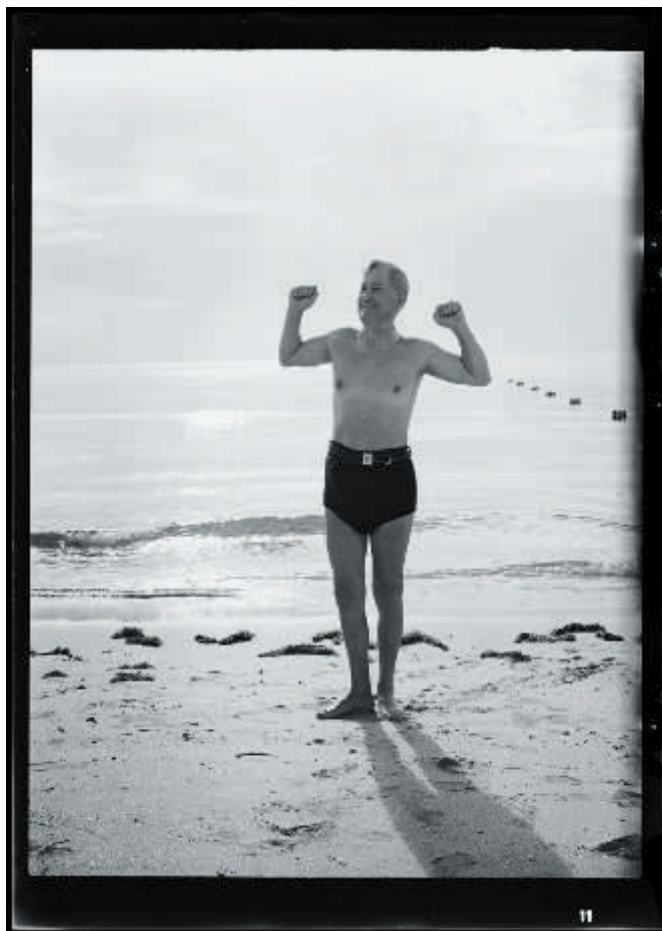
SI BIEN ESTAR EXCEDIDO DE PESO MOLESTA TODO EL AÑO, CUANDO SE ACERCA EL CALOR NOS PREOCUPAMOS Y SALIMOS A BUSCAR MÉTODOS DE URGENCIA. SIN PRISA NI PAUSA, ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA NO PERDER LA SALUD EN EL INTENTO. POR CAROLINA ROSSI *

► A LA HORA DE HABLAR DE

peso corporal, podríamos identificar tres: el saludable, el estético y el deportivo. Lo paradójico es que pocas veces coinciden. El primero es aquel que recomienda el médico clínico de acuerdo con las tablas de la OMS (Organización Mundial de la Salud). El segundo es, por el contrario, completamente subjetivo: aquel que nos hace vernos bien frente al espejo. El último, aunque cueste creerlo, quizá sea el que está más lejos de los otros dos. Se supone que un deportista está en su peso ideal saludable para rendir mejor, pero lo cierto es que no siempre el deporte es salud. El alto rendimiento, por ejemplo, no es salud. O al menos en algunos deportes. Los corredores de fondo que se destacan del resto se ubican en las tablas de IMC (índice que combina el peso y la altura de una persona y arroja un valor orientativo acerca del peso saludable) en un sector que bien podría agrupar a los desnutridos. En contraposición, están los casos que se ubican en la otra punta, como el de los lanzadores.

Sea cual sea tu caso, a la hora de perder esos kilos, para decidir el peso objetivo sería bueno acudir a un profesional que te asesore. Más allá de que creamos saber bien qué hay que comer y qué no, el hecho de tener el control y el compromiso con alguien suma muchísimo. Si es para un fin atlético, elegí a un especialista en nutrición deportiva. Ellos sabrán mejor que nadie cómo orientarte para poder perder grasa sin arriesgar el rendimiento. Mientras tanto, estos consejos te pueden ser de ayuda al inicio de la batalla con los kilos de más.

En dos meses se puede lograr mucho con conducta y constancia. Sin hacer locuras pero armándose de disciplina a la hora de comer y de moverse. En una de esas, el verano te encuentra contento con vos mismo.



1 MOVETE MÁS

Muchos acusan problemas de salud para justificar su imposibilidad para adelgazar, pero lo cierto es que en la mayoría de los casos el tema es bastante simple: se trata de un balance entre lo que entra y lo que sale del cuerpo. Si ingerís 2.000 calorías y gastás 2.500, en una semana vas a sumar un saldo negativo de 3.500 calorías, lo que corresponde a medio kilo de grasa menos en tu cuerpo. Esto quiere decir que en dos meses podrías bajar cerca de cuatro kilos solo mediante la actividad física. Imaginate ajustando la alimentación. ¿Qué actividades representan

un gasto de quinientas calorías? Esto dependerá del peso, el sexo y el nivel físico de la persona, pero a modo orientativo, un hombre de ochenta kilos medianamente entrenado puede gastar cerca de quinientas calorías trotando cuarenta minutos o pedaleando una hora aproximadamente.

Si no sos amante del deporte, tratá, al menos, de incorporar ejercicio a tu rutina diaria: usar las escaleras en lugar del ascensor o caminar en vez de subirte al auto.

2 ACTIVIDAD ADECUADA

Si nos centramos en quemar grasas, tenemos que elegir aquellos ejercicios que las utilicen más como combustible. ¿Qué quiere decir esto? Que según cómo nos movemos, la energía proviene de distintas fuentes y en distintas medidas. Si bien el fútbol o el spinning pueden quemar calorías a lo loco, al ser trabajos intermitentes, no se ubican en la rama de actividades aeróbicas por excelencia, en las que la mayor parte de esa energía consumida viene de las grasas.

¿Qué hacer? Actividades de baja intensidad que podamos sostener en el tiempo a ritmo constante. Nunca menos de treinta minutos. Y cuanto más, mejor. Deportes cíclicos, sin nada de intermitencias ni esfuerzos exagerados que te quiten el aliento. Caminar, trotar, pedalear, nadar, lo que puedas y te guste, pero siempre pensando en mantener una intensidad que no sea muy elevada y te permita realizarlo en forma constante treinta, cuarenta, cincuenta, sesenta minutos o más. El tiempo dependerá de tus posibilidades, pero la regla es empezar de menos a más, escuchar el cuerpo y respetarlo.

FOTO: CORBIS/LATINSTOCK

3 RESTRINGÍ LAS GRASAS
Un gramo de grasa contiene nueve calorías, más del doble que un gramo de carbohidrato o proteína, que solo contienen cuatro. Además, vienen en tamaño reducido, por lo cual dan menos sensación de saciedad. Cien gramos de bizcochos dulces equivalen a 450 calorías y veintidós gramos de grasa. Cien gramos de pan francés aportan 270 calorías y ni un gramo de grasa. El pan en su justa medida es un alimento recomendado y saludable, el problema es su abuso. El aceite de oliva, por ejemplo, tiene buena fama, y es verdad que es una grasa de excelente calidad y esencial para el organismo, pero si usamos dos o tres cucharadas por ensalada, dos veces al día, y pensamos que así vamos a adelgazar, estamos muy confundidos. Cuatro cucharadas de aceite equivalen a 430 calorías y 48 gramos de grasa. Media cucharada por día alcanza para cubrir las necesidades de sus nutrientes esenciales.

4 COMÉ FRUTAS Y VERDURAS, PERO SIN EXAGERAR
Las frutas y las verduras, además de ser fantásticas por su bajo contenido calórico y graso, aportan vitaminas y minerales que son esenciales para el funcionamiento del organismo. Pero cuidado: diez manzanas por día equivalen a unas mil calorías, y por más que prácticamente no contengan grasa, las calorías que sobran porque no las gastamos, vengan de donde vengan, terminan transformándose en grasa. Tres frutas diarias es un número razonable.

No solo el arroz y los fideos son hidratos de carbono. Las frutas, verduras y legumbres contienen un alto porcentaje de carbohidratos y la idea es no pasarse tampoco. Las proteínas son muy importantes y a veces, cuando se comienza un plan alimenticio con restricciones calóricas, se las consume en baja medida con la falsa creencia de que lo más importante es consumir "mucho fruta y verdura" para adelgazar. Las carnes magras, el pollo, el pescado y los lácteos descremados son también indispensables en nuestra dieta.

5 NO TE SALTEES COMIDAS
Tratá de respetar las cuatro comidas diarias a rajatabla: desayuno, almuerzo, merienda y cena, y si entre alguna de estas pasan más de tres o cuatro horas, incluí una colación para no llegar a la siguiente comida tan famélico. Buenas opciones de colaciones son una manzana y un turrón: cien calorías saludables de practicidad, saciedad y sabor.

6 OJO CON LA SAL
Si bien la sal no contiene ni retiene grasas, retiene líquido. Y el líquido pesa. A la hora de querer estar livianos y desinchados, tenemos que pensar en controlar su consumo.

7 EVITÁ EL ALCOHOL
Cuando se dice que las del alcohol son calorías vacías, es cierto. El alcohol no contiene ningún nutriente y aporta calorías que fácilmente mutarán a grasa si no se queman. Como agravante, es tóxico para el hígado y eso dificulta la metabolización de las grasas. No te digo volverte fundamentalista abstemio, pero un poco de moderación no viene mal: pensá que media botella de vino o una cerveza equivalen aproximadamente a cuatrocientas calorías vacías.

8 INFORMATE Y APRENDÉ A REEMPLAZAR Y A ELEGIR
A veces no sabemos qué tiene lo que estamos comiendo y pensamos que no es tan grave darse ciertos permitidos o, por el contrario, evitamos cosas que no son tan terribles a la hora de batallar contra las grasas. ¿Sabías que una milanesa de soja con queso derretido tiene más del doble de las calorías que una lata de atún? ¿O que el jamón cocido tienen casi la mitad de las calorías que la milanesa? ¿Te morís por un alfajor? Quizá no sea lo mismo, pero al turrón le dicen el hermano bueno del chocolate. ¿Más tips? A nadie le gusta el edulcorante, pero quizá se puede usar una cucharadita de azúcar en el café en vez de tres y completar con dos sobrecitos de endulzante dietético. Todas las galletitas tienen grasa: es preferible el pan francés a cualquier galletita salada, por más LIGHT que acuse su envase. Si te morís por un helado, pedite frambuesa al agua en vez de chocolate granizado y así podrás pasar igual por la heladería sin pecar. Leé bien los paquetes y no te dejes engañar por rótulos DIET o LIGHT, fijate realmente qué contenido calórico y graso tienen y compará con otras alternativas más saludables. A los huevos se los acusa de tener mucha grasa y colesterol, y no es tan así: un huevo duro tiene 78 calorías y cerca de cinco gramos de grasa; una clara sola, diecisiete calorías, 0,1 gramos de grasa y un alto contenido de proteínas. Una muy buena idea es consumir solo un huevo por vez y sumar una o dos claras más para aumentar el aporte de proteínas sin agregar grasa. Con las bebidas es muy fácil sumar azúcar y calorías. Acá, el rótulo LIGHT de las gaseosas suele ser honesto. Un vaso de gaseosa común aporta unas ochenta,



* Carolina Rossi es deportista desde siempre. Corredora y entrenadora, capitana del *Running Team FILA* de Palermo, lleva una vida inquieta: corre, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro, cruzó los Andes corriendo y participó en carreras de diversos tipos, incluidas maratones, ultramaratones y triatlones. Ahora, sueña con un IronMan. www.carolinarossi.com.ar

cien calorías; pero si es light, menos de una. Claro que no es la opción más sana, siempre el agua es lo mejor, pero si queremos tomar algo con gusto y no sumar calorías y azúcar extras, las bebidas dietéticas pueden ser una buena opción. Además, las bebidas con sabores que nos resultan agradables hacen que nos sea más fácil aumentar el consumo diario de líquido.

9 COCINÁ MAS Y COMÉ DESPACIO
No hay nada como elegir y cocinar lo que uno va a comer. Hacete un tiempo para comprar y preparar vos tu comida, es algo que vale la pena. Somos lo que comemos, dicen. ¿Por qué no destinar tiempo a algo tan importante? Lo mismo a la hora de la acción en sí de comer. Date tiempo para masticar bien cada bocado, comé despacio y pausado. Esto, además de favorecer una buena digestión, va a ayudar a que te sacies con una menor cantidad de alimentos.

10 HACÉ BUEN USO DE LA TECNOLOGÍA
Hay aplicaciones que te ayudan a controlar las calorías y nutrientes ingeridos registrando todo lo que comes. Es práctico porque el programa calcula todo y resultará fácil llevar un registro de cuánto y cómo estamos comiendo, y si estamos cerca o lejos del objetivo diario. A mi entender, esto es algo muy útil una vez que ya se han establecidos los valores por medio de un profesional calificado. Por ejemplo, si el nutricionista establece que no te pases de 1.800 o 2.000 calorías o de un 20% o 25% de grasas por día, será útil la aplicación de tu celular para controlarlo y medirte. Lo que no se recomienda es hacerle caso a lo que te arroje un teléfono con respecto a cuánto tenés que pesar o cuánto necesitás comer.

Asesoró: **Licenciado Federico Von Proschek, Centro Médico Contepomi**
www.contepomi.com