

Newsletter Isapre Banmédica, Octubre 2011

LA “GUATA” DE LOS CHILENOS: ¿UN PROBLEMA ESTÉTICO O DE SALUD?

Ambos. Eso concluyen Paulina Jiménez, Nutricionista e Inés Urquiaga, Doctora en Biología Molecular del Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas de la UC, entidad que trabaja junto con Fundación Banmédica en el Programa Alimentate Sano. Las especialistas entregan algunos consejos sobre cómo eliminar este habitual y molesto problema.

La llegada de la primavera, las altas temperaturas, la renovación de las vitrinas y la proximidad de la temporada de playas y piscinas, se transforman en alarmas o llamados de atención para miles de chilenos que han visto notoriamente aumentada su grasa corporal durante el invierno.

Los gimnasios comienzan a llenarse y las dietas extremas comienzan a circular por el ciberespacio. Todo con el fin de erradicar la detestable e incómoda “guata” o “barriga” que avergüenza a tantos chilenos y chilenas en esta época del año.

Para conocer las causas de este acostumbrado mal en Chile, conversamos con la Nutricionista Paulina Jiménez y la Doctora en Biología Molecular Inés Urquiaga, pertenecientes al Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas de la UC, entidad que trabaja junto con Fundación Banmédica en el Programa Alimentate Sano.

¿Por qué acumulamos grasa en el abdomen? Según Paulina Jiménez, si se consume un exceso de calorías, es decir, más calorías que las que se gastan, suele generarse la llamada “guata”, por depósito de grasa en el abdomen. El exceso de calorías puede provenir de la ingesta elevada de grasas o hidratos de carbono, pero principalmente son los hidratos de carbono los que condicionan la acumulación de grasa en el abdomen.

“Los alimentos ricos en hidratos de carbono, son los elaborados con harinas blancas y/o azúcares, como por ejemplo el pan blanco, fideos, productos de pastelería, golosinas, bebidas y jugos azucarados, arroz blanco papas, etc., y estos son los alimentos que las personas deben evitar para no acumular la grasa abdominal”.

El perímetro de cintura normal para un hombre es menor a 102 cm. y para una mujer es menor a 88 cm. Sobre estos valores, para ambos sexos constituye un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades crónicas y es un componente en el diagnóstico de Síndrome Metabólico. “La circunferencia de cintura, que es una forma de evaluar la obesidad

abdominal, se asocia fuertemente con la enfermedad cardiovascular. No es la balanza, sino la hinchazón de medir la que nos sirve para autoevaluarnos, algo fácil y sin costo”, explica Inés Urquiaga.

La especialista agrega que existen diversos componentes por los cuales las personas acumulan grasa abdominal: el sexo, siendo los hombres los que tienen un mayor riesgo, la etnia, la edad, el ambiente, y el componente genético. “Todos estos componentes pueden ser controlados, con actividad física y hábitos de alimentación saludable”.

Paulina apoya 100% sus palabras y reafirma que si bien hay factores genéticos que predisponen a un individuo a desarrollar “guata”, el estilo de vida y la dieta juegan un papel fundamental en su evolución. A su juicio, el perímetro de cintura nos debe preocupar todo el año y no sólo el verano, ya que sin duda condiciona un riesgo para la salud y no sólo se convierte en un problema estético. “El perímetro de cintura se puede disminuir con una alimentación saludable y adecuada, acompañada de ejercicio. Un ejemplo de alimentación saludable y comprobada científicamente, que disminuye el perímetro de cintura, es la dieta mediterránea”, enfatiza.

Ambas expertas son férreas promotoras de esta dieta y entregan una serie de recomendaciones para poder llevarla a cabo:

- Consuma a diario verduras surtidas y abundantes, son ricas en fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales.
- Coma frutas frescas a diario como postre, en lugar de dulces, golosinas u otros postres elaborados.
- Prefiera cereales integrales, como pan integral, arroz o fideos integrales: conservan los nutrientes y la fibra que los cereales refinados pierden con el procesamiento.
- Consuma productos lácteos principalmente fermentados, como yogurt, queso y quesos. Evite la leche entera: prefírala descremada o semidescremada.
- Consuma legumbres al menos tres veces por semana, combinándolas ocasionalmente con cereales como arroz, mote o pastas.
- Coma más pescados y mariscos. Son fuente de ácidos grasos omega-3, proteínas, vitaminas y minerales y, en Chile, la oferta es diversa y generosa.
- Limite el consumo de carnes rojas, embutidos y otras carnes procesadas, al mínimo: su alto contenido de grasas saturadas, sal y preservantes aumenta el riesgo cardiovascular.
- Incorpore frutos secos como nueces, almendras y avellanas, en pequeñas porciones, a su dieta habitual. Aportan ácidos grasos saludables, fibra y antioxidantes y provocan sensación de saciedad.
- Para cocinar y aliñar, use idealmente aceite de oliva o Canola. En su defecto, prefiera otros aceites vegetales, nunca grasas animales.

- Consuma paltas regularmente: por su riqueza en grasas monoinsaturadas y antioxidantes, son tan valiosas desde el punto de vista nutricional como el aceite de oliva.
- Limite el consumo de crema y mantequilla, papas fritas y snacks envasados, bebidas y alimentos azucarados. Estos poseen un alto contenido calórico, pero son pobres en nutrientes esenciales.
- Saque partido a las especias y hierbas a la hora de sazonar. No solo mejoran el sabor y aroma de las comidas: también le entregan antioxidantes y disminuye la cantidad de sal añadida a los alimentos.
- Mantenga la costumbre de consumir nuestros guisos y ensaladas tradicionales. Son nutritivos y equilibrados y aprovechan los productos frescos de cada estación.
- Si consume vino, hágalo en cantidad moderada (una a dos copas diarias), idealmente junto con las comidas.
- Disfrute de las comidas como un espacio para compartir con la familia y los amigos, esto contribuye a aliviar el estrés cotidiano y desarrolla el placer del buen vivir.

Si quieres saber más detalles de la dieta mediterránea, recibir información, conocer recetas y llevar un registro de tu perímetro de cintura junto con otros indicadores del síndrome metabólico, puedes ingresar a www.alimentatesano.cl