

ENFADARSE ES SANO. Descubre por qué en la pág. 116

LA REVISTA
PARA LOS HOMBRES

Men's Health

Plan Especial

PIERDE PESO ¡YA!

UNA BARRIGA PLANA
GARANTIZADA pág. 54

SALUD DE HIERRO
TRUCOS SENCILLOS
GRANDES BENEFICIOS

JUEGOS
ARDIENTES
¡ELLA SE DERRITIRÁ!

PÓSTER GRATIS
DUPLICA
EL TAMAÑO DE
TUS BICEPS

COME MENOS
SIN PASAR
HAMBRE

2,75€
EN ESPAÑA

Test ¿ES ELLA
TU CHICA 10?
Ponla a prueba
PÁG.81

DR. GREGORIO MARISCAL BUENO
Nutrición y Medicina Estética.

PÁGINA

70

Avd. Ciudad de Barcelona 206, 1º B
28007 Madrid Tf: 91/ 401-13-09.

ATRÉVETE CON UNA
MARATÓN
TODOS LOS PASOS PARA
ALCANZAR LA META
PÁG.50

ABRIL 2003

8 414520 005018 00025

Alta Sacidad

SIN QUE SIRVA DE PRECEDENTE, EN ESTE ARTÍCULO TE ANIMAMOS A COMETER UN ASESINATO. DESCUBRE LA MANERA DE MATAR EL GUSANILLO QUE SE ALOJA EN TU ESTÓMAGO SIN AÑADIR CALORÍAS A TU DIETA.



S

OBRE EL PAPEL TODO ES COSER Y CANTAR. PARA BAJAR DE PESO SÓLO TIENES QUE REDUCIR LA INGESTA ENERGÉTICA Y, MEDIANTE EL EJERCICIO FÍSICO, QUEMAR CALORÍAS Y GRASAS.

CHUPADO. De modo que tomas un desayuno frugal, te pegas 30 minutos de *footing* y llegas al trabajo fresco como una rosa.

Pasadas unas horas, tu estómago despierta y reclama comida, un hambre atroz se apodera de tu ser alterando tu percepción y de pronto esa compañera de trabajo en la que nunca te habías fijado se transmuta en ese oscuro objeto de deseo: una jugosa y apetitosa morcilla. A estas alturas debes estar cansado de oír de la importancia de la motivación y de la fuerza de voluntad para llevar una dieta a buen puerto. No vamos a quitar razón a los que defienden estas

nobles cualidades pero, cuando el hambre se manifiesta con toda su virulencia, las buenas palabras sirven más bien de poco. El quid de la cuestión (y el tema de este artículo) es cómo controlar un instinto tan primario como el hambre. Tenemos buenas noticias: los estudios científicos sobre el control del apetito están en auge. La razón va más allá de satisfacer las frívolas necesidades de los que quieren un cuerpo Danone para lucirlo en la playa. Los profesionales de la salud creen que con esta vía de trabajo se abren nuevas posibilidades para atajar patologías como la obesidad y la bulimia. Queda mucho por descubrir pero, por el momento, ya se han definido algunos de los factores que intervienen en la aparición del hambre. "A grandes rasgos podemos concluir que en dicha sensación intervienen elementos de tipo fisiológico y mecanismos de tipo neuroquímico", explica Alfredo Martínez, catedrático de Nutrición de la Universidad de Navarra. Lógicamente, si las causas del hambre son dispares, también lo serán las maneras de atajarlo.

Estrategia 1 LLENA EL ESTÓMAGO

La parte fisiológica del asunto es relativamente simple: cuanto más espacio ocupen los alimentos en nuestro aparato digestivo, mayor hartura experimentaremos. Así que se trata de llenar el estómago de comida pero no de calorías. Durante mucho tiempo se ha hablado de la densidad energética, es decir, del contenido en kilocalorías de un alimento. Pero este término está quedando obsoleto. "Lo más correcto es hablar de densidad nutricional, que establece la cantidad de nutrientes en relación al aporte calórico. Un alimento con una elevada densidad contiene muchos nutrientes en pocas calorías", comenta la Dra. María José Castro, médico especialista en nutrición y profesora de nutrición humana y dietética en la Universidad de Valladolid.

De entre todos los nutrientes no encontrarás otro que sacie más el estómago que la fibra. La razón es que, una vez en el estómago, la fibra ocupa mucho espacio, haciendo que te sientas más lleno. Además, esa sensación permanece durante más tiempo porque la fibra tarda más que la mayoría de los alimentos en viajar por la larga y serpenteante carretera de tu tracto digestivo. "Cuando la fibra llega al estómago se hincha, sobre todo si se toma con agua,

ocupando un volumen muy importante en nuestro aparato digestivo. Además, tiene los beneficios colaterales de aligerar el tránsito intestinal y de no aportar caloría alguna", corrobora el Dr José Izquierdo Ruiz, del Centro Avalón de Granada. Asimismo, los alimentos ricos en fibra generalmente tienen que ser masticados más y tardan mayor tiempo en consumirse.

Consejo práctico: antes de ingerir alimentos ricos en fibra bebe agua en abundancia. Aumentará la sensación de saciedad.

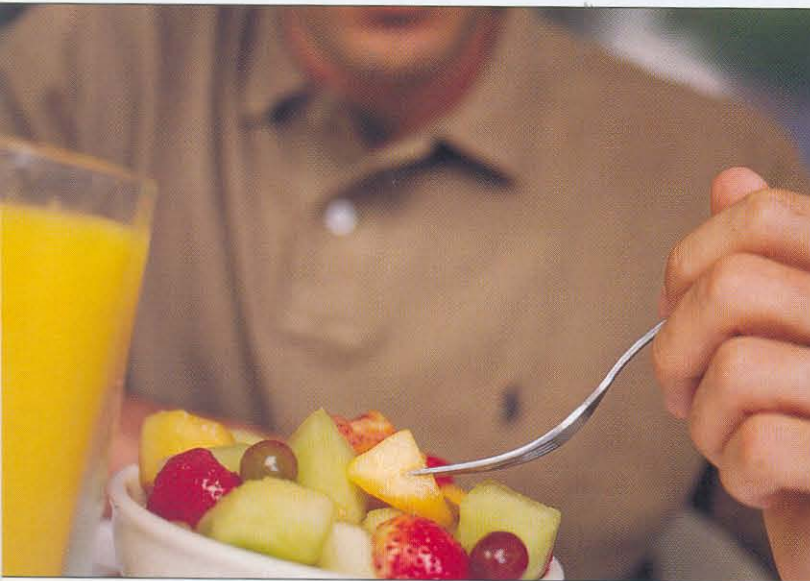
La fibra no es una sustancia difícil de conseguir, la encontrarás en los cereales integrales, las judías verdes, los guisantes secos, las lentejas y las habas. Igualmente, existen otros compuestos que también son capaces de captar agua. "Por un lado tenemos la hemicelulosa y la celulosa, que se encuentran en cereales integrales, verduras y hortalizas, aunque su consumo excesivo puede conllevar efectos adversos", avisa la Dra. Castro. De forma similar se comporta la goma guar, un nutriente que se halla, especialmente, en las leguminosas.



La pectina es otra sustancia que merece nuestra atención. En un reciente estudio publicado en la "Journal of the American College of Nutrition", se analizaron las sensaciones del estómago de dos grupos de sujetos. Al primero se le dio para desayunar zumo de naranja y al segundo, zumo de naranja con pectina, un tipo de fibra presente en determinadas frutas. El resultado fue que los sujetos del grupo de la pectina se sintieron más repletos que los primeros y la diferencia se mantuvo durante más de 4 horas. Curiosamente, no se necesitó mucha cantidad de pectina: los que

consumieron sólo 5 gramos se sintieron igual que los que ingirieron 20. Un pomelo contiene unos 3 gramos, una manzana de 150 g, 3,5. Las peras y las fresas también son ricas en esta sustancia.

Consejo práctico: La mayor parte de la fibra del pomelo se halla en el tejido blanquecino que recubre el interior de la cáscara, de manera que pévalo sin eliminar "lo blanco".



Estrategia 2 COME BIEN

Calmar la voracidad de tu estómago llenándolo de fibra es harto fácil si se compara con la dificultad de obviar los mecanismos neuronales que producen la gula. "El cerebro dispone de unos sensores que detectan la falta o escasez de nutrientes y estas alarmas disparan el hambre. Simplificando, podemos decir que cuando nuestras reservas están llenas el anhelo de comer desaparece", aclara Martínez. Los elementos nutricionales ante cuya carencia nuestro cuerpo reacciona son la glucosa, los aminoácidos y los ácidos grasos. Por lo tanto, una buena dieta antihambre debe cumplir con el requisito de ser equilibrada. Para este cometido, se hace obligada la visita a un especialista en nutrición o a un endocrinólogo que nos personalizará un plan adecuado a fin de controlar el perímetro de la barriga sin morir de inanición en el intento.

Consejo práctico: huye de las dietas "milagro" y asesórate con un especialista.

Especialmente virulento es el hambre que provocan las denominadas "dietas milagro" (dieta de la uva, dieta de la alcachofa, dieta del cacahuete, dieta del idiota, etc.). "No tan sólo se demuestran ineficaces, sino que además nos pueden llegar a provocar desnutrición", alerta Martínez.

Estrategia 3 SIRVETE UNA BEBIDA DENSA

Los batidos espesos de frutas son un híbrido entre los alimentos sólidos y líquidos que ocupan mucho espacio interno, pero no añaden demasiadas calorías a tu dieta diaria. Y como, probablemente, no vas a engullir un vaso de batido de un sorbo (un ejemplo extrapolable a los donettes o a cualquier otro tentempié azucarado) tu cuerpo tiene más tiempo para darse cuenta de que está siendo alimentado. Además, la fibra de la fruta hace que la barriga esté llena de fluidos durante mucho tiempo.

Consejo práctico: PARA HACER UN BATIDO DE FRESA Y PLÁTANO:

>Mezcla 250 mililitros de yogur descremado, 1/2 taza de fresas frescas, 1 plátano y 125 ml de zumo de naranja. Cuando hayas acabado, tendrás en tus manos una deliciosa bebida de unos 400 ml.

>Puedes prepararlo en casa y beberlo en la oficina, pero consérvalo en un termo o en cualquier otro recipiente aislado para que se mantenga frío. Los batidos que venden en los supermercados también sirven, pero asegúrate de elegir uno que contenga yogur o leche descremada o, al menos, baja en calorías.

EL TAMAÑO SÍ IMPORTA. UN BATIDO DE 250 A 350 MILILITROS ES UN BUEN APERITIVO. UNA MAYOR CANTIDAD HARÍA QUE LAS CALORÍAS ASCENDIESEN PELIGROSAMENTE.

Estrategia 4 ANTICIPATE AL MONO

Son las 5 de la tarde, es decir, demasiado pronto para merendar. Pero el hambre anula tu raciocinio hasta el punto que empiezas a pensar en las cualidades nutricionales de tu bolígrafo. El Dr. Gregorio Mariscal, especialista en nutrición y medicina estética, asocia estos síntomas al "hambre psíquico". "Es aquel –se apresta a definirlo– que se produce en situaciones adversas y que la persona relaciona con la ansiedad. Se manifiesta en forma de una avidez desmesurada por alimentos ricos en hidratos de carbono o grasas, comparable al síndrome de abstinencia de ciertas drogas".

Consejo práctico: Ten siempre una patata al horno a mano. Calmará tu voracidad sin que tu peso se resienta.

Podemos combatirlo con 40 gramos de hidratos de carbono media hora antes de que la crisis acontezca. "Para ello utilizaremos alimentos ricos en esta sustancia que necesiten el concurso de la insulina en su metabolización –la fruta no sirve– y pobres en proteínas", añade el Dr. Mariscal. En resumen, ten siempre a mano alguno de estos remedios: una patata cocida (o al horno), 6 galletas, un tazón de pasta, un panecillo o un cuenco de cereales. De todos estos remedios el más indicado es la patata. Aunque este tubérculo arrastra la innecesaria fama de engordar, se trata de un alimento hipocalórico. "El problema está en la forma de prepararlo, si las freímos o las cocinamos en un estofado de carne, absorben una gran cantidad de grasas", aclara Mariscal.

Estrategia 5 ENGRASA TU ESTÓMAGO CON CALDO

Mucha gente opina que la sopa es un plato aburrido que te deja con hambre. Pero un caldo bien hecho puede saciar un apetito de lobos. Por ejemplo, una

sopa de verduras con alubias tiene mucha fibra, de manera que el líquido permanece en tu cuerpo durante más tiempo. Podemos potenciar su efecto atiborrante agregándole carne que aporte proteínas y grasas al organismo. "Las grasas también colman el apetito porque, al ser muy difíciles de digerir, mantienen nuestro aparato digestivo ocupado durante más tiempo", justifica el Dr. Izquierdo.

Consejo práctico: Añade alubias a tus caldos para aumentar la dosis de fibra.

Con esta estrategia incrementamos peligrosamente las calorías. Que no cunda el pánico, los expertos estipulan que una dieta equilibrada debe incluir un 30% de grasas, entre un 15-20% de proteínas y alrededor de un 50-55% de hidratos de carbono.

Estrategia 6 CAMBIA DE HABITOS

No es la primera vez que lo decimos. Para soltar lastre, tan importante es lo que comemos como la forma en que lo deglutimos. Esto implica, a menudo, modificar nuestra conducta. Toma nota de estos trucos, cortesía de nuestros expertos.

Consejo práctico:

>Compra y conserva sólo aquellos alimentos que sean necesarios y mantenlos fuera de la vista.

>No cocines para un regimiento, límitate a una ración por comensal.

>Come siempre en el mismo sitio.

>Utiliza platos y cubiertos de postre.

>Intenta realizar un mínimo de 4 comidas (mejor 5): disminuirás el tiempo de ayuno, ingerirás menores cantidades y controlarás la ansiedad.

>30 minutos antes de comer tómate una fruta y bebe abundante agua.

>Mastica bien y despacio. Deja los cubiertos encima de la mesa mientras desplazas la mandíbula. MH