

¿Cómo recuperar la alimentación saludable sin angustia?

TRAS CASI DOS AÑOS DE PANDEMIA:

Perder los kilos ganados durante el confinamiento forzado, así como dejar los alimentos dañinos, representa un desafío complejo que debe enfrentarse con gradualidad.

Mantener una dieta equilibrada, que incorpore diferentes tipos de alimentos y nutrientes esenciales, combinándolos con hidratación constante, ejercicio físico, socialización y sueño adecuado, es esencial para una vida sana.

Ello implica preferir alimentos que brinden la cantidad precisa y equilibrada de proteínas, vitaminas, aminoácidos y carbohidratos, así como ingerirlos en cantidades apropiadas, de modo tal que no se produzca sobrepeso u obesidad.

De este modo, para que una dieta sea considerada saludable, "debe ser balanceada y contener todos los grupos de nutrientes adecuados para cada una de las etapas de nuestra vida", explica Carolina Rendón Vesga, nutricionista de la Universidad de Antioquia, Medellín, y Máster en Conducta Alimentaria de la Universidad Adolfo Ibáñez.

Sin embargo, la pandemia del covid-19 alteró significativamente esta cadena, no solo por la pérdida de los espacios de socialización y ejercicio, sino también por la aparición de factores externos como angustia, incertidumbre e impacto económico, los cuales se conjugaron para alterar los hábitos alimentarios de una parte importante de la población.

Tal como explica Alexia Hananías, directora de la Carrera Nutrición y dietética de la Universidad de las Américas, Campus La Florida y Providencia,



La sugerencia es consumir mayor cantidad de granos integrales, carnes blancas y legumbres, e ir evolucionando hacia la adopción de una dieta mediterránea como norma.

esto se debe a que "el acto de ingerir alimentos es voluntario. Es decir, depende de las necesidades individuales, la disponibilidad de alimentos, la cultura, la religión, la situación socioeconómica, aspectos psicológicos, publicidad y moda, entre otras variables internas y externas. Por lo tanto, es susceptible a ser influenciado por estos medios externos".

Dichos estímulos negativos fueron los que precisamente se dispararon durante el último año y medio, reflejándose en prolongados períodos de encierro, incremento en niveles de estrés y

falta de actividad física. Todo ello se tradujo, en muchos casos, en diversos grados de desorden alimentario, como ingesta excesiva de productos ultra procesados o con formulaciones altas en nutrientes críticos (como sodio, azúcares y grasas saturadas).

"Uno de los factores preponderantes (de esta alteración) fue el confinamiento prolongado que obligó a la población a adaptarse a este nuevo contexto. En este sentido, se veían imposibilitadas las actividades básicas de la vida diaria, como trasladarse de un

lugar a otro para ir a estudiar o trabajar, practicar actividad física al aire libre, salir a caminar o hacer trámites, lo que causó un aumento importante del sedentarismo", precisa Alexia Hananías.

"Asimismo —enfatisa— aumentó la compra de alimentos menos saludables, privilegiando aquellos altos en azúcares y en grasas saturadas, lo que se atribuye a una de las consecuencias del estrés y ansiedad por el encierro. Esto provocó en la población un incremento de la malnutrición por exceso".

Diagnóstico que comparte Carolina Rendón, quien, a su vez, agrega que "también se incrementó el consumo de alcohol, llevando a que Chile se convirtiera en uno de los países con mayor crecimiento de esta situación durante la pandemia, entre personas adultas".

"Además de ser un fenómeno negativo en sí mismo, este incremento en el consumo de alcohol también constituye exceso de consumo calórico. Lo cual, sumado al sedentarismo y mayor disponibilidad de horas de ocio, hizo que las personas estuviesen más propensas a aumentar de peso", enfatiza.

GRADUALIDAD Y CONSTANCIA

Aunque el fin de las restricciones y el retorno a un ritmo de vida relativamente normal abrió la posibilidad de recuperar los patrones de alimentación saludable, tal objetivo suele ir acompañado por una excesiva presión de recuperar rápidamente la figura perdida. Sin embargo, esto es contraproducente, en la medida que la persona sufre mayor angustia o estrés.

"Las personas deben ser conscientes de que si ganaron 10 kilos en seis meses o un año de pandemia, no pueden bajarlos por completo en solo unas semanas. Hay que ser realistas, flexibles, y menos estrictos con nuestras metas, reduciendo gradualmente la ingesta de aquellos alimentos que hayamos estado

consumiendo en exceso, especialmente los altos en nutrientes críticos como chocolates, alcohol o galletas, por ejemplo. Actuar de golpe llevará a que el alimento 'prohibido' se vea como algo 'deseable', lo cual se traducirá en retrocesos", sostiene Rendón.

Al respecto, Hananías comenta que algunos consejos útiles para retomar los hábitos alimentarios saludables son: establecer horarios y frecuencia de alimentación; sentarse a la mesa a comer en familia, sin distractores como televisión o celular; porcionar las raciones de alimentos utilizando como medida una taza; incorporar a la alimentación verduras, frutas y legumbres; consumir al menos dos litros de agua al día; privilegiar alimentos que contengan menos sellos de advertencia en el etiquetado nutricional; realizar actividades al aire libre como salir a caminar o ejercicios; evitar dormir en exceso; y no comprar alimentos ricos en azúcares y grasas, para evitar la tentación de consumirlos.

Carolina Rendón sugiere consumir mayor cantidad de granos integrales, carnes blancas y legumbres, e ir evolucionando hacia la adopción de una dieta mediterránea como norma. "Y en el caso de las compras de alimentos por delivery, dejar de lado gradualmente masas y frituras, reemplazándolas por una mayor proporción de ensaladas, verduras, pescado y carnes blancas", aconseja.