

VOLVER A COMER BIEN

■ M^º ISABEL CORDERO ÁLVAREZ.

Lda. en Farmacia.

Grado en Nutrición Humana y Dietética.

Diploma en Nutrición.

Directora Técnica de ASNUTRI, Asesoramiento Nutricional, Dietético y de Salud.

www.asnutri.com



Comer bien no es una opción, es una necesidad.

Comidas de empresa, cenas con amigos, reuniones familiares, compromisos sociales...

Estas navidades nos hemos saltado todas las normas, los hábitos y la dieta. ¿Cuántas veces hemos oído o hemos comentado “estoy deseando que terminen las fiestas para dejar de comer”? Y es que nuestra forma de demostrar la proximidad y firmeza en nuestras relaciones sociales es entorno a una mesa, y como tenemos muchas relaciones sociales puede ser para empacharse.

Con poco que analicemos esas comidas nos daremos cuenta que hemos comido demasiadas proteínas, demasiadas grasas, demasiados dulces y demasiado alcohol. A veces ni siquiera hemos tenido el merecido descanso digestivo. Una aberración para nuestro cuerpo.

Pero ¿porque?

Los alimentos los transformamos en nutrientes que nuestras células van a utilizar como fuente de energía y vida. Pero en ese proceso se generan tóxicos que envenenan a las células y se han de eliminar.

UN GRAN ESFUERZO

El corazón mueve en una persona en reposo la cantidad de 5 litros de sangre por minuto, es decir, 7,2 toneladas al día, la misma cantidad que tienen que depurar riñón, hígado y pulmones para eliminar el ácido úrico, el colesterol y el dióxido de carbono (CO₂) formados. Los excesos hacen que el organismo no sea capaz de eliminar todos ellos y se van acumulando.

Es posible que se nos hayan disparado los niveles de glucosa, lípidos, tensión arterial, ácido úrico,

hayamos aumentado de peso, tengamos molestias gástricas, etc..., que son los primeros síntomas del desequilibrio sufrido.

¿QUÉ HACER?

Lo primero es volver a la rutina de horarios de comidas, y preparaciones culinarias sencillas sin demasiadas grasas ni azúcares; disminuir un poco la cantidad de comida en general y de proteínas en particular y retomar los hábitos de ejercicio diario.

Debemos favorecer la eliminación de esos tóxicos y lo podemos hacer por distintos frentes:

- Dieta alcalina: para contrarrestar el exceso de ácido úrico en la orina. Esto lo conseguimos con una dieta depurativa a base de vegetales, y exenta de proteínas que acidifican la orina. No es, por tanto descabellado tomar sólo frutas y verduras una vez a la semana. Hay ciertos alimentos que por su composición en nutrientes y agua tienen esos efectos que buscamos, como pueden ser las alcachofas, cebollas, ajos, puerros, apio, piña natural, cítricos, cereales integrales, nueces, y los vegetales con piel en general. Además, los vegetales tienen hasta un 95% de agua.

- Hidratación: igualmente si no nos hidratamos lo suficiente, la sangre aumentará su concentración de tóxicos, el riñón se tendrá que esforzar más por depurarla y la orina será más concentrada. Hay que lavar los filtros y se consigue con agua.

- Fitoterapia: Té verde, cola de caballo, arenaria (diuréticas), alcachofera, diente de león, boldo (para el hígado) y tomillo, llantén, gordolobo, eucalipto, romero (para los pulmones)...