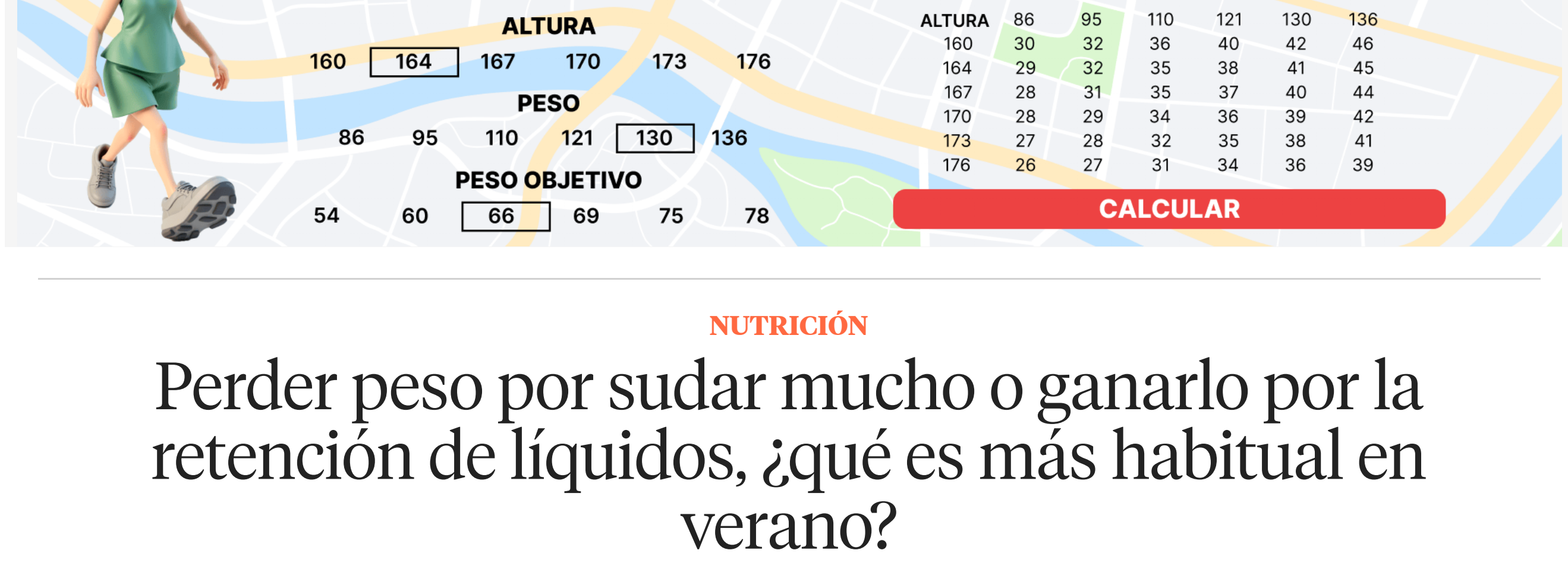
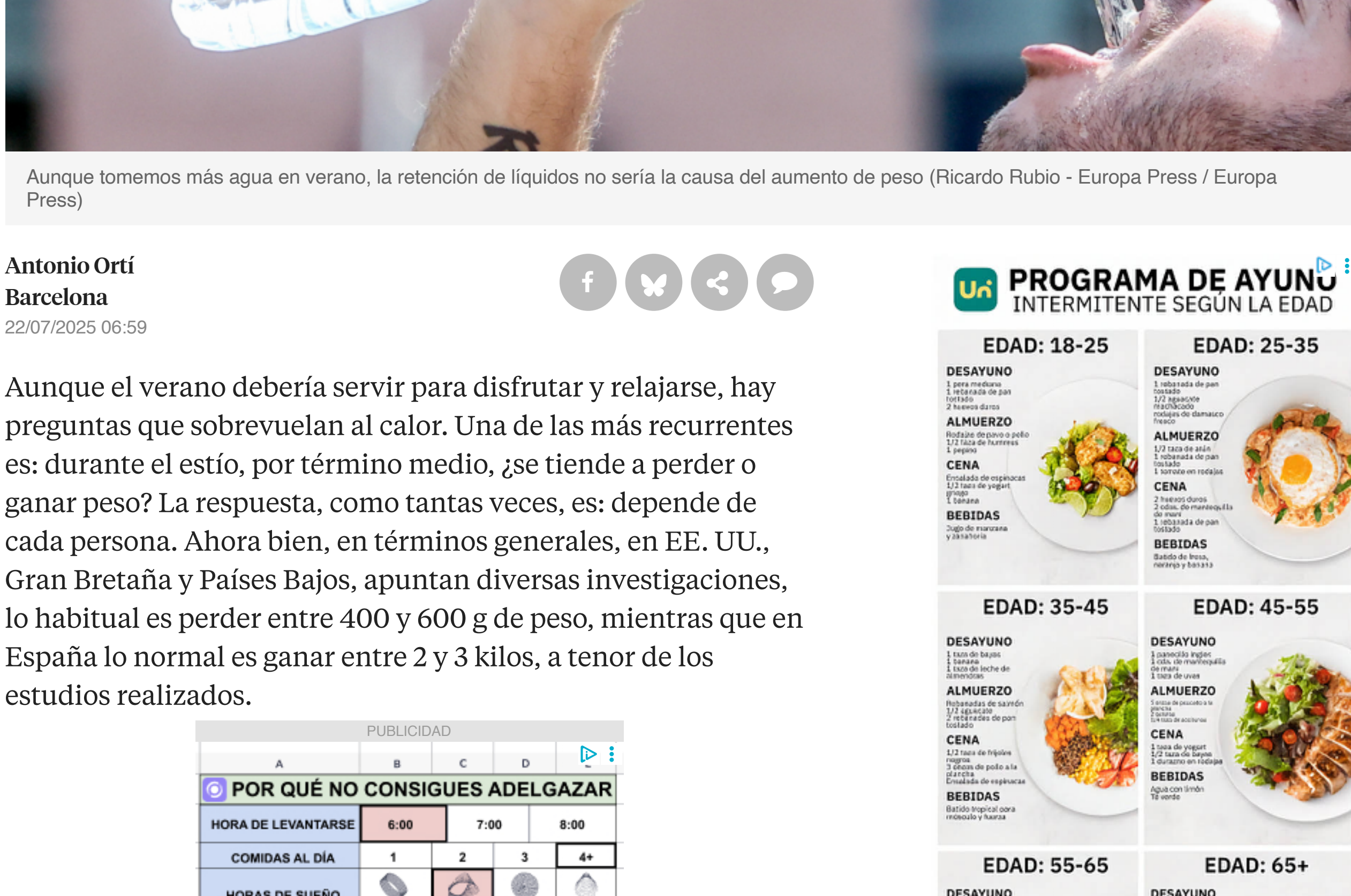




NUTRICIÓN

Perder peso por sudar mucho o ganarlo por la retención de líquidos, ¿qué es más habitual en verano?

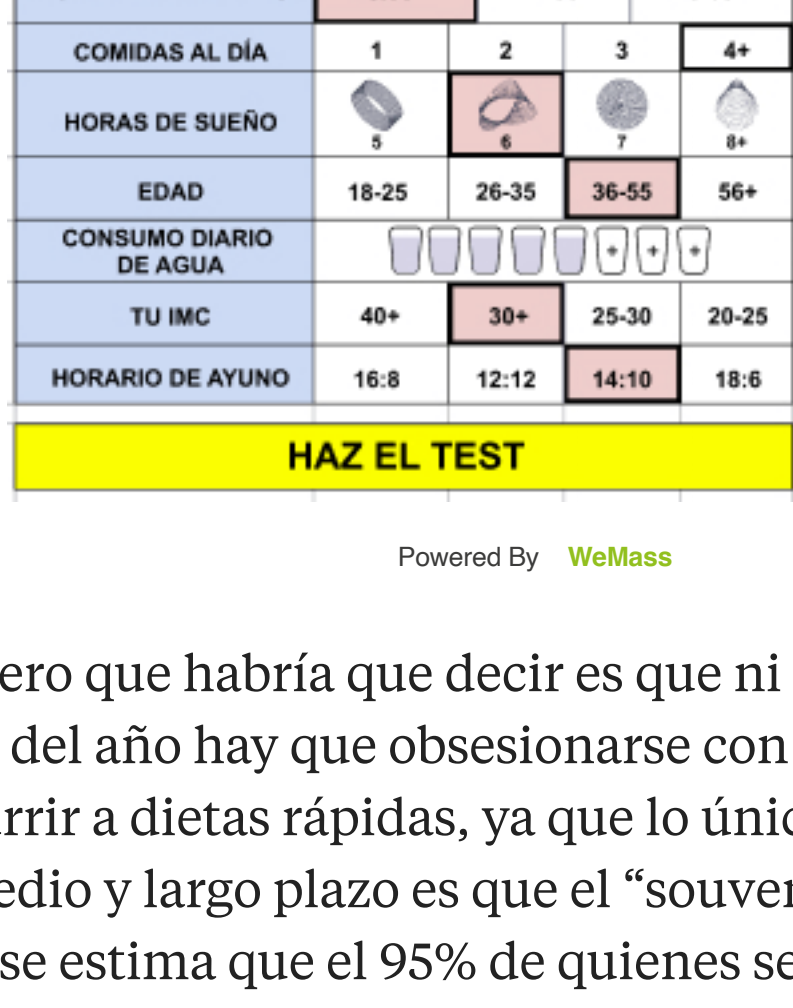
- Las variaciones en la masa corporal se explican mucho más por los hábitos de alimentación y de sueño que por los efectos del calor
- ¿Qué pasa si en verano retraso el horario de la cena?



Aunque tomemos más agua en verano, la retención de líquidos no sería la causa del aumento de peso (Ricardo Rubio - Europa Press / Europa Press)

Antonio Orti
Barcelona
22/07/2023 06:59

Aunque el verano debería servir para disfrutar y relajarse, hay preguntas que sobrevuelan al calor. Una de las más recurrentes es: durante el estío, por término medio, ¿se tiende a perder o ganar peso? La respuesta, como tantas veces, es: depende de cada persona. Ahora bien, en términos generales, en EE. UU., Gran Bretaña y Países Bajos, apuntan diversas investigaciones, lo habitual es perder entre 400 y 600 g de peso, mientras que en España lo normal es ganar entre 2 y 3 kilos, a tenor de los estudios realizados.



Powered By Wellness



En relación con la cuestión principal, Lluís Serra Majem, catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC), confirma que a tenor de la evidencia científica disponible, “los españoles aumentan entre 500 gramos y dos kilogramos de peso durante el verano, aunque la percepción subjetiva de muchos investigadores es que este incremento puede ser incluso mayor”. Sin embargo, “lo más preocupante es que el peso que ganamos en verano no lo recuperamos completamente en los meses siguientes, lo cual contribuye a un aumento progresivo y sostenido año tras año, coincidiendo con el verano y quizá también con las fechas navideñas”, apostilla este enamorado de la antigua dieta mediterránea que actualmente es **rector** de la ULPGC.

Según una revisión de estudios aparecida en *The New England Journal of Medicine*, que cita Serra, “en EE. UU., Japón y Alemania el mayor aumento de peso se produce entre noviembre y enero y no en verano, como ocurre en España”. Ahora bien, se trata de investigaciones con más de diez años de antigüedad, por lo que conviene interpretar los datos con cautela.

Admitiendo este escenario (algo que deberán confirmar investigaciones en el futuro), la pregunta es: ¿por qué los japoneses, estadounidenses, alemanes u holandeses tienden a perder peso en verano, mientras en España ocurre lo contrario?

Los españoles aumentan entre 500 gramos y dos kilogramos de peso durante el verano (Mané Espinosa / Propias)

Según Serra, en verano necesitamos comer menos para mantener la temperatura del cuerpo entre 36 y 37 grados. También bebemos mucha más agua, aunque Serra descarta que la causa del aumento de peso sea la famosa retención de líquidos. “La fluctuación del agua corporal, ya no hablo de líquidos, puede oscilar en torno a un litro respecto al peso corporal, pero no más”, recalca para dar entender que no es la razón por la que se aumenta de peso (“lo que hace aumentar de peso es retener lípidos y grasa, y no el agua que bebemos”, aclara este experto), si no más bien es una excusa autocomplaciente para no tener que referirse a las verdaderas causas.

A saber: en España, a diferencia de otros países, engordamos en verano por practicar menos actividad física que en otros lugares (algo lógico, porque en la península e islas la temperatura exterior es considerablemente más alta) pero, sobre todo, por los horarios desordenados de las comidas, por el picoteo *non-stop* y por consumir mucho alcohol.

Lo que hace aumentar de peso es retener lípidos y grasa, y no el agua que bebemos

Lluís Serra Majem
Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

La médica de familia Cristina Petratti, miembro de la Sociedad Española de Obesidad (**SEEDO**), añade una razón más: en esta época del año dormimos menos horas de las necesarias (a causa del calor, de trasnochar y de regalarnos “resopones” a las tantas), lo que propicia un aumento de peso, ya que segregamos más cortisol y grelina, una hormona que producimos en el estómago y que estimula el hambre.

“En verano se tiende a hacer lo mismo que se hizo durante todo el año. Si la tendencia es no cuidarse mucho, entonces vas a ganar peso. Y al contrario: si comes alimentos poco calóricos, como frutas, verduras o gazpachos, y haces actividad física, entonces bajarás de peso”, contesta.

“La conclusión —sigue diciendo Petratti— es que no se trata del verano, sino de cómo lo vivimos. El secreto está en el equilibrio: hay que disfrutar, pero sin desordenarse. Al final, se trata de que el verano juegue a nuestro favor y no en contra”, concluye en lo que se refiere a lo que denomina el “hambre hedónico”.

El secreto está en el equilibrio: hay que disfrutar, pero sin desordenarse

Cristina Petratti
Médica de familia de la Sociedad Española de Obesidad

Respecto a qué cabe hacer para paliar esta situación indeseada, Petratti se decanta por cambiar de hábitos, en tanto cualquier dieta que tenga que acabar, recuerda, es un ejercicio inútil. Por lo que respecta a Lluís Serra, revela cuál es su modus operandi cuando se le va la mano con las excelentes mermeladas de higos caseras que prepara en Las Palmas o con los estupendos arroces que degusta en compañía de familiares y amigos.

“Es verdad —desvela— que antes tenía oscilaciones de peso en verano, algo que ahora he corregido. Lo que hago es actuar precozmente. Es decir, cuando sé que tengo un par de días en los que inevitablemente tengo excesos, porque al mediodía me voy a comer una paella con los amigos y por la noche tengo cena y al día siguiente un aperitivo, automáticamente los dos o tres días siguientes rectifico mi alimentación y sustituyo los hidratos de carbono por ensaladas y pescado. Es decir, no me privo de nada, pero he aprendido a actuar a tiempo”, reconoce el presidente de la ONG **Nutrición sin Fronteras**.

¿Qué significa exactamente que se puede comer “de manera ocasional”?

En la cúspide de la mayoría de las pirámides alimentarias aparece un grupo de alimentos bajo el epígrafe de “consumo ocasional”. Sabemos que son productos que deben tomarse con poca frecuencia, pero ¿con cuánta, exactamente? ¿Una vez a la semana? ¿Al mes? ¿Cuántas veces es posible comer helados y patatas bravas en el chiringuito para que los expertos lo consideren un consumo ocasional?

Un estudio impulsado por Susana Menal-Puey e Iva Marques, profesoras de la Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte de Huesca y expertas en planificación dietética, titulado *Development of Criteria of Incorporating Occasionally Consumed Foods into a National Dietary Guideline: A Practical Approach Adapted to the Spanish Population*, pone los puntos sobre las ies. Según esta investigación de alto impacto publicada en la revista científica *Nutrients* en 2019, el consumo ocasional es aquel que se realiza, como mucho, tres veces al mes, ya que si fueran cuatro, no sería consumo ocasional, sino consumo semanal.

Ahora bien, si alguien come tres veces al mes un bombón crocanti (lo que encajaría en la noción más extendida de “consumo ocasional”), pero también unas bravas bien surtidas de salsa, un cuenco de galletas saladas (también tres veces al mes), unas palomitas de maíz cada sábado, una tapa de quesos frescos, unas salchichas de Frankfurt, un puñado de chuches, etc., la suma de estos “consumos ocasionales” da lugar a un resultado que asusta. Por este motivo, la “ocasionalidad” ha de hacer gala al nombre y guardar relación con un patrón de consumo saludable para que el resultado no sea el conocido: una ganancia de entre dos y tres kilos en verano.

Etiquetas • Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

MUNDODEPORTIVO



A Isabel Díaz Ayuso le 'llueven' las críticas por lo que llega a decir de Catalunya: "Deja de llorar"

Te puede gustar

Ligeros, desenfadados, claros: nuevos estilos para looks veraniegos... Patrocinado por MARC ...

La IA que genera dinero y que arrasa en España Patrocinado por Spain KI

Un cardiólogo aconseja: «Si tienes grasa en el abdomen... Patrocinado por goldent...

Cargando siguiente contenido...

Collagen Piel Antiedad

FAES Farmas

FAES Farmas

Abrir