



El doctor Juan José López Gómez, durante su intervención. :: FOTOGRAFÍAS HENAR SASTRE

«No existen las dietas milagro, hay que evitar los excesos todo el año»

Juan José López Gómez intervino en el ciclo de nutrición que patrocina El Árbol y organiza El Norte de Castilla

:: N. C.

VALLADOLID. Insistió muchas veces: no existen las dietas milagro, y menos para perder peso de forma acelerada de cara al verano, en la llamada 'operación bikini'. Los consejos del doctor Juan José López Gómez se resumen en que hay que «aplicar el sentido común» y optar, durante todo el año, por «una dieta equilibrada», hacer «ejercicio progresivo y adecuado a cada

persona» e ingerir muchos líquidos en época estival para evitar la deshidratación. El especialista en Endocrinología y Nutrición del hospital Clínico Universitario de Valladolid participó en el ciclo de conferencias de nutrición que patrocina Supermercados El Árbol y organiza El Norte de Castilla, y que una vez más congregó a los ciudadanos en el salón de actos de Caja España-Caja Duero de Fuente Dorada.

Una vez que dejó claro que no cree en ninguna 'dieta de oro', «de no ser para los que las promueven, que se hacen de oro vendiendo sus libros», porque todas ellas persiguen una pérdida de peso rápida y para ello recurren a la restricción de algunos de los macronutrientes, por lo que se abandonan con gran facilidad. Eso, si no provocan algún

«Las frutas son muy sanas y aportan mucha agua, pero algunas, como las cerezas, también mucho azúcar»

«Hidrata más un zumo de naranja que una cerveza»

«En verano hay que beber al día entre medio y un litro más de agua que el resto del año»

tipo de complicación en la salud. En este sentido, aseguró que aquellas dietas en las que se eliminan los hidratos de carbono también pueden ser un problema, dado que si falla la glucosa, que es el principal alimento del cerebro, provoca dolores de cabeza, incluso pérdida de masa muscular.

De entrada, destacó que esas dietas «no suelen hacernos felices porque nos gusta comer de todo» y, por lo tanto, inciden en la salud mental: «nos volvemos irascibles», incluso afectan a las relaciones sociales en un país como España en el que es costumbre salir a la calle, ya que, por lo general, la persona que se somete a una de estas dietas 'milagro' se encierra en su casa. Una vez abandonada la dieta, se produce el efecto rebote y el 'sufridor' re-

cupera todo el peso perdido en cuestión de días. Al final, acaba en el endocrino, que es por donde tenía que haber empezado.

López Gómez, coinvestigador del Instituto de Endocrinología y Nutrición, aseguró que la dieta que se empieza después de Semana Santa se olvida en cuanto uno está de vacaciones, porque hace mucho calor y se recurre a los refrescos azucarados y las cervécitas, que se alían con las grasas de los pescaditos fritos y las barbacoas, y con los helados, para dar al traste con todos los sacrificios anteriores.

El doctor López Gómez propuso para el verano una ingesta adecuada de frutas y verduras (cinco piezas al día entre unas y otras); carnes y pescados crudos, cocidos o a la plancha; y muchos líquidos, principalmente agua; sumados a un tipo de ejercicio adecuado a cada persona y a la época del año, buscando las horas más frescas, desde luego nunca la de la siesta, que es cuando más suben las temperaturas. Eso sin prohibir a nadie, que en un día señalado se coma los pescaditos fritos, el helado deseado o tome una cervécita fresquita. Pero siempre sin abusar. Como el resto del año.

También insistió mucho en el tema de la hidratación porque, según sus datos, el 70% de la población se encuentra en riesgo de padecer una deshidratación y un golpe de calor. Los niños porque se mueven más que los adultos y las personas mayores porque con el envejecimiento se pierden los mecanismos que advierten de la sed. También incluyó en este amplio grupo de riesgo a los diabéticos del tipo dos, porque el azúcar deshidrata.

En diversas ocasiones el endocrino y nutricionista recurrió a las prácticas pirámides de alimentación. «A los nutricionistas nos gustan más que a los que encargaron las pirámides de Egipto», bromeó. También optó por jugosos y visuales ejemplos en la pantalla para descartar algunos errores muy interiorizados en la población. Tras su amena conferencia, los asistentes formularon unas cuantas preguntas sobre si 'La alimentación ayuda a estar mejor en verano'.

Videoreportaje en elnortedecastilla.es



Asistentes a la conferencia impartida ayer en Valladolid por el doctor López Gómez.