

20 de diciembre de 2018

Hábitos saludables y Navidad sí son compatibles

Para evitar que la Navidad pase factura a nuestra salud, tanto física como emocionalmente, el Dr. Ferran Tognetta, responsable de comunicación en la Dirección General de Salud de DKV, aconseja planificar las comidas, comer despacio y con moderación, elegir alimentos y tipos de cocinado ligeros, sin dejar de practicar ejercicio.

Tognetta recomienda respetar las horas de descanso y de sueño, así como planificar las compras junto a un presupuesto del dinero que se va a invertir estos días, para sobrellevar el estrés que pueden provocar estas fechas de excesos.

Los abusos en Navidad están a la orden del día. No es ningún secreto que durante estas fiestas que ahora se acercan comemos de manera más abundante y con más frecuencia. Además, los menús incorporan alimentos más calóricos, ricos en grasas y en azúcares, que provocan un sobreesfuerzo del aparato digestivo con consecuencias negativas para nuestro bienestar general. Por otro lado, aunque para muchos la Navidad es una de las épocas más entrañables del año, el sobreesfuerzo tanto a nivel psicológico como económico que implica y la cantidad de horas que supone su planificación y organización provocan cierto agobio o ansiedad en muchas personas.

Conciencia y moderación

El primer paso para **combatir los excesos de Navidad** y evitar que pasen factura a nuestra salud física o emocional, **es ser conscientes de lo que comemos y poner medidas.** Según el Dr. Ferran Tognetta, responsable de comunicación en la Dirección General de Salud de DKV, el abuso de los típicos alimentos presentes en las reuniones navideñas pueden tener consecuencias incómodas para nuestro cuerpo. Los mantecados y carnes grasas (ricos en grasas) o los mariscos (ricos en ácido úrico), son algunos de los manjares que pueden provocar acidez, flatulencias, abdomen hinchado, o pesadez de estómago. El doctor apunta que la clave está en la moderación: “Algunas de estas comidas son interminables o se repiten casi diariamente durante estas fechas, por lo que es importante parar y dosificar el consumo de este tipo de alimentos. También debemos tomar conciencia de comer despacio, ya que así, además de digerir mejor los alimentos, aumentaremos la sensación de saciedad y evitaremos pasarnos con las cantidades”. Asimismo, uno de los momentos más delicados es la hora de la sobremesa, cuando se ofrecen turrone, polvorones, bombones, etc, con altos niveles de azúcar. Para conseguir un mayor control de lo que ingerimos, lo mejor es crear raciones delimitadas y separarlos en un plato a parte.

El Dr. Tognetta también recomienda **reducir el consumo de bebidas alcohólicas o azucaradas**, que son una de las mayores fuentes de calorías y azúcar de las que se suele abusar en Navidad. Conviene limitarlas a los momentos más especiales, como el brindis, y en el caso de las alcohólicas hay que ir alternándolas con agua, intentando no mezclar diferentes tipos de alcohol. El doctor recuerda que solo deberíamos tomar alcohol como algo ocasional, ya que su consumo produce un conjunto de efectos perjudiciales para nuestro sistema nervioso (como retrasar la capacidad de reacción, reducir la percepción del riesgo, producir alteraciones sensoriales y originar cansancio y somnolencia).

Planificación y selección

Comer sano en estas fechas también es posible. Todo es cuestión de **saber planificarse y elegir bien**, pues hay muchos platos ricos y sanos a base pescado, verduras y fruta, o tipos de cocinado más ligeros como asados, que podemos preparar para conseguir una auténtica comida saludable. Así, podemos intentar sustituir los típicos canapés de embutidos, quesos y patés por brochetas de alimentos variados, ensaladas de frutas, mejillones, o incluso cremas de verduras o sopas; mientras que, con los platos principales, podemos optar por carnes más magras como pollo o pavo, así como por pescados cocinados al horno con guarnición de verduras. También es recomendable evitar en todo momento los alimentos procesados y precocinados.

Actividad física

Por supuesto, **es imprescindible no abandonar la práctica de ejercicio**, lo que ayudará a que las calorías no se acumulen en el organismo en forma de grasa. Un paseo diario debe ser una obligación para quemar los excesos cometidos, aunque también es importante saber que hacer ejercicio nada más levantarnos nos ayudará a reducir nuestro apetito el resto del día.

Salud emocional

Durante estas fechas, **nuestro bienestar también puede verse afectado en el plano emocional.** A pesar de que la Navidad es sinónimo de ilusión, de momentos especiales y de reencuentros con los familiares y amigos, el hecho de **organizar las cenas, pensar y comprar los regalos y detalles navideños compaginándolo con el trabajo, cocinar para cantidades de gente** para las que no se está acostumbrado, sumado al **sobregasto económico**, entre otras cosas, puede llegar a provocar un estado de irritabilidad y agotamiento.

Por otra parte, el Dr Tognetta recuerda que **no todas las personas se sienten felices en esta época. Es conocido el fenómeno de tristeza o depresión de la Navidad**, que afecta a algunas personas por motivos diversos: algunas echan de menos a seres queridos, reactivándose duelos, otras hacen balance de objetivos incumplidos durante el año, algunas son muy sensibles a la época del año con menos luz solar y en otras personas, la sensación de “obligación a ser feliz” les crea conflictos de coherencia. Además, añade Tognetta, es una época en que los fenómenos de empatía social están más presentes y recuerda que es conveniente ayudar y colaborar con otras personas que pueden estar ingresadas en hospitales por enfermedades graves, presentar dificultades económicas o soledad familiar extrema.

Estas son algunas de las medidas que podemos llevar a cabo para disfrutar de estas fiestas. En definitiva, si somos conscientes de lo que comemos, tomamos pequeñas decisiones y no dejamos a un lado los hábitos diarios, podremos sobrellevar la Navidad de una manera mucho más saludable.

DKV entiende que las empresas deben ir más allá de los beneficios económicos, asumiendo su responsabilidad ética, social y medioambiental con la sociedad, a través de acciones dirigidas a sus grupos de interés. Como compañía aseguradora, DKV se esfuerza en crear un mundo más saludable en los ámbitos de la salud y el medioambiente, la obesidad infantil, la inserción laboral de personas con discapacidad y el envejecimiento activo.

En España, DKV está implantado en todo el territorio nacional con una amplia red de oficinas de seguros de salud (<https://dkvseguros.com/seguros-medicos-particulares/>) y consultorios, donde trabajan casi 2.000 empleados que dan servicio a cerca de 2 millones de clientes.

Para más información www.dkvseguros.com.

DKV Seguros

Patricia Sánchez

Patricia.sanchez@dkvseguros.es

apple tree communications

Marina Vicens · Jordi Bou

mav@homeatc.com · jb@homeatc.com