

LA NUTRICIÓN

Desde hace años, venimos observando como la gente a nuestro alrededor sigue las dietas más extrañas sacadas de los lugares más insospechados, desde supuestos "médicos", pasando por la amiga de turno y terminando por la revista tal y cual.

Amigos míos, salvo un porcentaje ínfimo, todos estamos sujetos a las leyes de la fisiología, todo lo que ingerimos, tanto comida como bebida tiene un valor calórico, y todo lo que hacemos, desde mantenernos vivos, hasta freír un huevo también tiene un valor calórico, con estos datos, es una verdad absoluta que si ingerimos más calorías de las que gastamos engordaremos, si mantenemos un equilibrio en esta ecuación, nos quedaremos como estamos, y si ingerimos menos de las que gastamos bajaremos de peso.

Pero aquí está el error queridos amigos, no se trata de ingerir menos calorías de las que gastamos, si no de gastar más calorías de las que ingerimos. y es ese detalle, el que conlleva a los resultados que todos podemos ver, frustraciones, anorexias, obesidad, etc

Come de todo pero con moderación, y el día que te pases con algún alimento, pásate con el ejercicio para compensar.

Salvajadas de dejar de comer, comer solo un tipo de nutrientes, disociarlos, saturación de otros, obligan al organismo a unos esfuerzos metabólicos que más adelante nos pasaran factura, no pretendo dar clases de nutrición, pero tengo la fórmula mágica que os llevara a la mejor salud posible, y lo voy a hacer gratis, a ver si alguno de los farsantes de dietas o pastillas milagrosas hace lo mismo, os proporciona la fórmula para mantenerse en forma y adelgazar completamente gratis.

Realiza ejercicio moderado dos o tres días por semana, a ser posible con amigos y sobre todo diviértete.

TIPOS DE NUTRIENTES

Hidratos de Carbono o Glúcidos

Son la fuente más importante de energía, aportan 4 calorías por cada gramo de glúcidos que ingerimos, deben ser la principal fuente de energía de los deportistas. Se aconseja que entre el 55-65% de la energía de la dieta provenga de los hidratos de carbono y según su estructura química, podemos dividirlos en dos tipos:

Esenciales

Es decir, el cuerpo no puede fabricarlos y se deben ingerir por la dieta. Son: L-arginina, L-histidina, L-isoleucina, L-leucina, L-lisina, L-metionina, L-fenilalanina, L-treonina, L-triptófano, L-valina. Denominamos alimentos con un valor biológico elevado a aquellos que contienen gran cantidad de aminoácidos esenciales, tales como la carne, el pescado, los huevos, la leche y sus derivados. Son de menor valor biológico los cereales, las leguminosas y los frutos secos.

No esenciales

El cuerpo si puede fabricarlos y son: L-alanina, ácido aspártico (L-asparagina), L-cisteína, L-cistina, ácido glutámico (L-glutamina), L-prolina, L-hidroxiprolina, L-serina, L- tirosina, y L-ornitina.

El 80% de los aminoácidos se forman en el hígado y el 20% se obtienen a través de la dieta. Destaca su importante función en el sistema nervioso central (SNC), puesto que son necesarios para que el cerebro reciba y envíe mensajes.

Los aminoácidos, según la disposición de su molécula, pueden aparecer de dos formas: D (forma dextrógira) y L(levógira).

Las Enzimas

Hay un determinado tipo de proteínas, llamadas enzimas, que son imprescindibles para la digestión y otras funciones metabólicas. Su importancia radica en la capacidad reguladora de las reacciones energéticas a nivel celular.

Grasas

Proporcionan energía y calor. Por cada gramo de grasa obtenemos 9 Kcal., es decir, más que los hidratos de carbono y las proteínas. A menudo se las asocia con el nombre de lípidos.

Saturadas

Son principalmente de origen animal, hallándose en la carne, los huevos, la leche y derivados.

Insaturadas.

Proceden principalmente de una fuente vegetal. En función de su estructura química pueden ser:

Monoinsaturadas.

El aceite de oliva es el ejemplo más característico de las grasas monoinsaturadas.

Poliinsaturadas.

Los aceites de semillas y los de pescado de mares fríos se caracterizan por su composición en grasas poliinsaturadas de gran riqueza nutricional.

Nutricionalmente se recomienda, que por cada dos grasas de origen vegetal, se tome una de origen animal relación 2:1.

Vitaminas

Son sustancias orgánicas que se encuentran en la alimentación, y son esenciales para el crecimiento, mantenimiento y reproducción, aunque aporten energía directamente.

Liposolubles	Hidrosolubles
Son solubles en grasa. Se extraen de la comida por absorción, y se mantienen en el organismo durante un período largo de tiempo. Son las vitaminas A, D, E y K.	Solubles en agua. Son también extraídas por absorción, se mantienen en el organismo por poco tiempo, deben ser restablecidas. Son la vitamina C y todas las del grupo B.

DIETAS

Tenéis que tener en cuenta una serie de datos fundamentales a la hora de seguir una dieta sin riesgos:

LAS DIETAS SON INDIVIDUALES Igual que no se debe uno, tomar un medicamento que el medico le ha recetado al vecino (entre otras cosas porque puedes ser alérgico, y lo próximo que te tomes, puede ser en un hospital) las dietas deben ser diseñadas para cada persona, de este dato depende en gran medida, que la dieta tenga el efecto deseado.

NO COMER ADELGAZA IGUAL QUE BEBER LEJÍA Esto quiere decir, que aunque sea mas a largo plazo que beber lejía, no comer, no nos llevara a un buen destino, conseguiréis un tipito de "muerte". El no comer, nos lleva a no ingerir calorías y el organismo debe sacarlas de donde sea, y el lugar, no es la barriguita-cartucheras-culo que me quiero quitar, si no de donde el cuerpo opina que debe sacar.

COMO ADELGAZO DE DONDE QUIERO El organismo acumula grasa (fuente de energía) porque no sabe si mañana podremos comer, de manera que previsor, acumula por si acaso. Pero nosotros no podemos decirle de donde queremos que la quite. Es un error muy común pensar, que ejercitar la musculatura

que se encuentra en la zona problemática provoca que se reduzca. El cuerpo sitúa la grasa donde cree conveniente, en función de parámetros tales como el sexo, la edad, etc. Si ejercitamos la musculatura abdominal la tendremos fuerte, pero la grasa seguirá donde está, ahora bien, al ejercitar la musculatura abdominal, aumentamos el gasto energético y favorecemos la pérdida de grasa, pero lo más eficaz es evidentemente el ejercicio aeróbico.

TODO LO QUE YO COMO ME ENGORDA Eso no es exactamente así, como ya hemos dicho antes, todo lo que comemos (todos), se puede traducir en calorías, y todo lo que hacemos en el día (incluso mantenernos vivos) también se puede traducir en calorías. La ecuación es bien simple:

GASTO MENOS DE LO QUE INGIERO = ENGORDO

GASTO MAS DE LO QUE INGIERO = ADELGAZO

¿CUANTO GASTO YO? Esa es otra historia. Existe algo llamado:

METABOLISMO BASAL, que consiste en la cantidad de calorías, que utiliza nuestro cuerpo para mantenerse en funcionamiento, y esa cantidad, depende de muchos factores, peso, edad, estatura, sexo (al que pertenecemos, no al otro), temperatura, estado de ánimo, clima, etc.

Con todo esto, está claro que todas las personas tenemos un metabolismo basal diferente, y por eso hay gente, que come lo mismo que nosotros y ellos no engordan y nosotros sí, porque gastan más calorías en su metabolismo basal que nosotros.

LAS PASTILLAS MILAGROSAS

Evidentemente hay medicamentos (y como tales solo deben ser recetados por médicos) que provocan un aumento del gasto calórico diario (estimulantes) pero a cambio de subirnos por las paredes, otros quitan el hambre o bien por saciedad (se hinchan en el estómago) o bien por inhibición (saturan ciertos receptores) y en definitiva lo que hacen es que ingiramos menos calorías. ¿Son buenos? Yo no me atrevería a decir que no, en algunos casos y bajo estricta supervisión médica, es posible que sí, pero por lo general es más adecuado aumentar el gasto calórico por medio de la actividad física, ya que además de quemar calorías, mejoramos el sistema cardiovascular,