

COM AFECTA EL NADAL EN L'AUGMENT DE PES

29 desembre, 2018



En Nadal ens trobem amb les celebracions, els grans dinars... Però, com influeixen aquestes dates en la nostra salut i en el nostre pes? Quins són els factors que intervenen en el guany de pes i donen consells per evitar-ho.

El Nadal s'associa a l'augment de pes degut a un dels protagonistes d'aquesta època que són els àpats nadalencs. A més, hem d'afegir que els aliments típics d'aquests àpats porten moltes calories i per tant són els causants d'augmentar el nostre pes. Solen estar plens de sucre i greixos (habitualment els menys saludables).

Consumim menys fruites i verdures, per tant la nostra dieta queda desequilibrada. I a més, consumim més alcohol, per tant el creixement calòric es dispara.

Altres factors:

La gastronomia no és l'únic responsable del nostre augment de pes. Hi altres factors:

- **L'exercici físic:** Molts deixem de fer esport perquè estem en període vocacional, a més estem amb la família. Per tant, no tenim la despesa energètica adequada.
- **Les celebracions:** el Nadal és el moment on es fan dinars d'empresa, de clubs, de companys d'equip, d'amics, el que porta a una alteració de la rutina diària.

Qui ha de tenir més control:

En general, tothom. Però sobretot aquelles persones que pateixin sobrepès, obesitat o malalties com hipertensió,

diabetis, àcid úric, triglicèrids o colesterol. És evident que els esportistes també em de procurar tenir precaució i no tornar amb més pes de l'habitual perquè la temporada futbolística continua.

Consells:

Per evitar guanyar pes en aquestes nadals els dietistes recomanen:

- Evitar l'abús d'alguns dels plats tradicionals de nadal plens de **greixos saturats** (garrí, xai, cabrit, ànec, embotits, formatges i dolços), **sucres** (torrons, massapà), **sal o alcohol** (vi, cava)
- En els menjars, prendre de primer plat quantitats moderades de marisc o salpicó; de segon, menjar peix, pollastre de corral, gall dindi o conill, acompanyat de verdura; i de postres incloure fruita per prendre menys dolços.
- Intentar no cuinar grans quantitats de menjar per evitar dinar en els dies posteriors les restes sobrants.
- Hauríem de mantenir el nivell d'activitat física prèvia o, com a mínim, caminar a diari.

En els dies intermedi, entre Nadal, Sant Esteve, ...) a més de prendre fruita, introduir alimentació amb verdures i prendre molta aigua; no abusar de l'alcohol i començar sempre els dinars amb aigua.

Font: Cuidate plus