

¿Cómo hacer saludables las comidas navideñas?

La Navidad es para muchos sinónimo de excesos en la alimentación pero unas sencillas pautas ayudan a que no sea del todo así.

Canarias7
saludable

suplemento semanal

El invierno, la fragilidad y la necesaria prevención

El doctor René de Lamar escribe hoy sobre la importancia de la detección a tiempo de problemas en personas mayores.





¿ES SANO CORRER?

Mejora la calidad ósea y muscular

Doctor Garcés. El especialista del Hospital Perpetuo Socorro detalla las ventajas de una de las modalidades deportivas más populares, al tiempo que apunta consejos para prevenir lesiones

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
TRAUMATOLOGÍA Y CIRUGÍA ORTOPÉDICA
HPShospitales.com

BENEFICIOS DE CORRER

Mejora la calidad ósea y muscular

Prevención. Es recomendable correr al menos tres días por semana para ayudar a prevenir la osteoporosis, que provoca un debilitamiento de los huesos por una disminución de su densidad, volviéndose más porosos y por ende frágiles ante caídas o golpes, rompiéndose con mayor facilidad.

Canarias7 Saludable / Las Palmas de Gran Canaria



C7

Especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica. *El doctor Garcés, en las instalaciones del Hospital Perpetuo Socorro.*

Son de sobra conocidos los riesgos de lesión que sobre el aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) puede tener la práctica del running, como en otros deportes y ejercicios físicos, pero son menos conocidos sus beneficios. Entre estos destacan la mejora de la calidad ósea y el fortalecimiento de la masa muscular. Dichos beneficios a su vez previenen la aparición de lesiones, algo que lógicamente no puede evitarse totalmente ya que es casi imposible evitar una caída desafortunada o un golpe fortuito. Sin embargo, sí es posible tomar algunas precauciones que minimicen el riesgo de sufrirlas.

El sistema esquelético de los miembros inferiores (pelvis, fémures, tibias, peronés y huesos del pie) constituyen la estructura fundamental para la transmisión de fuerzas durante la carrera. Estos huesos serán los que reciban, en intensidad distinta, los impactos que se producen durante las fases del running. Este hecho provoca un estímulo a través de las cargas soportadas que permite un incremento de la densidad ósea, o lo que es lo mismo, que los huesos se vuelvan más densos para adaptarse a esos continuos impactos a los que son sometidos. Este aumento de la fortaleza ósea hace al cuerpo más resistente ante posibles fracturas y el avance de la temida osteoporosis, explica el doctor Gerardo Garcés, especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica de Hospital Perpetuo Socorro.

Por ello, asegura, es recomendable correr al menos tres días por semana para ayudar a prevenir esta enfermedad que provoca un debilitamiento de los huesos por una disminución de su densidad, volviéndose más porosos y por ende frágiles ante caídas o golpes, rompiéndose con mayor facilidad.

A la protección de los huesos contribuye una musculatura bien desarrollada, aunque no debe estarlo excesivamente. Correr es una actividad muy útil en este sentido ya que permite un buen desarrollo muscular sin hipertrofiarse la musculatura, consecuencia típica de los entrenamientos de fuerza y que podrían llegar a aumentar la absorción de impactos por parte de huesos y articulaciones. La especialización alcanzada por músculos entrenados en correr habitualmente los harán menos propensos a las lesiones y facilitarán la función de las articulaciones, así como la estabilidad de las mismas, siendo en este sentido coadyuvantes de los ligamentos.

Esta protección es muy positiva a cualquier edad pero especialmente importante a medida que se envejece. Se estima, según diversos estudios, que la fuerza muscular se reduce en torno al 10% a partir de los 50 años y tal porcentaje se incrementa según transcurren las siguientes décadas. Por ello, realizar ejercicios aeróbicos como correr, complementados por actividades específicas de fuerza, mejora la firmeza de la masa muscular y permite llevar una vida más activa, duradera y saludable. De esta forma se evitan algunas de las consecuencias de la debilidad muscular, como poder padecer inestabilidad secundaria y dolor estructural, detalla el también jefe de los servicios médicos de la UD Las Palmas. En esta misma línea también el running ayuda a combatir el sobrepeso y la obesidad, situaciones claramente negativas por el incremento de impactos sobre huesos y articulaciones.

No obstante, «cuando se corre, como en cualquier otro ejercicio físico, hay que escuchar al cuerpo con atención, ya que normalmente avisa a través del dolor, la inflamación o la sobrecarga. Estos avisos son señales de alarma que emite el cuerpo para avisarnos de que paremos y suelen ser la antesala de la lesión», concluye el especialista en Traumatología y Cirugía Ortopédica de Hospital Perpetuo Socorro.

El riesgo de un entrenamiento inadecuado

A pesar de los reconocidos beneficios de esta actividad hay que tener cuidado con los efectos del entrenamiento inadecuado o del sobreentrenamiento. El corredor debe ser consciente de la necesidad de una adaptación inicial del organismo de forma progresiva, adaptada a las características y experiencia anterior de cada uno. Por muy saludable que uno crea encontrarse, cuando se comienza una actividad demandante como ésta es fácil provocarse lesiones, especialmente por sobrecargas. Buscar el consejo de algún experto en el área puede evitar males mayores por hacer las cosas mal planificadas.

Un aspecto especialmente importante es el preventivo para evitar lesiones. Es imprescindible realizar una revisión médica previa, no solo del sistema cardiocirculatorio sino también del aparato locomotor. Situaciones como pies planos, rodillas torcidas o columnas desviadas pueden agravarse y ser causa de dolores importantes si no se tienen en cuenta a la hora de planificar el entrenamiento. Emplear un equipamiento adecuado al tipo de terreno, climatología, características personales y programa de actividades es esencial. Idealmente debería un corredor novato hacerse valorar técnicamente por un experto. Las técnicas inadecuadas en la forma de correr provocan gran cantidad de lesiones difíciles de resolver. Y un consejo que todo deportista debe tener siempre en mente es el reconocimiento de las propias limitaciones. Si al correr notamos alguna molestias o dolor debemos parar y acudir al médico para que valore la causa del problema.





Una Navidad sana

Alimentación. Las fechas navideñas son una época de excesos, empezando por la comida. Sanidad ofrece algunos consejos

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

La Dirección General de Salud Pública del Gobierno de Canarias informa de que el principal aporte de alimentos en estas fiestas de Navidad debe ser de frutas, verduras y hortalizas. Las macedonias de fruta son preferibles a los postres de repostería. Son preferibles los zumos de frutas naturales a los refrescos o bebidas alcohólicas, mejor sin azúcar.

Además, se recomienda incorporar los cereales y legumbres a las comidas, especialmente los primeros al desayuno, de forma diaria, conjuntamente con la leche o sus derivados. Incorpore granos de arroz, lentejas, judías o garbanzos a los potajes y de maíz a las ensaladas.

Puesto que durante la época navideña suele aumentarse el consumo de grasas animales y considerando que el consumo de lácteos es alto en Canarias, es preferible consumir en este tiempo leche y derivados lácteos desnatados, con las excepciones correspondientes a los niños.

Los huevos enteros (fritos, en tortilla, duros, etc.) deben reducirse a un máximo de dos o tres por semana, para posibilitar que el consumo de huevo contenido en algunos alimentos tradicionales como el turrón y otros postres, sobrepase la cantidad recomendada que según la edad y circunstancias personales puede estar entre 4 y 5 huevos por semana aunque las recomendaciones actuales tienden a uno diario

Para las comidas navideñas es mejor optar por el consumo de pescado que por el de carne y dentro de éstas, por el de pollo o pavo, antes que por el de carnes rojas. Seleccione las carnes magras o libres de grasa y elimine toda la grasa visible y la piel de las mismas. Los pescados azules (atún, caballas, sardinas, salmón…) son más grasos y ricos en calorías que los pescados blancos (vieja, besugo, sama…) pero tienen la ventaja de que su grasa aporta elementos protectores del corazón y las arterias (ácidos grasos omega-3).

En conjunto, el consumo de pescados, huevos o carne, debe ser de 2 raciones al día, variando cada día entre unos y otros, de tal manera que el día que se ha comido uno de ellos, es mejor no comer de los otros o hacerlo en cantidades complementarias muy pequeñas.

Si prepara o consume croquetas o albóndigas mejor si son de pescado que de carne. El aceite de oliva virgen, es la mejor grasa para el consumo humano. Recuerde que el colesterol sólo se encuentra en los alimentos que proceden de los animales.

La mejor bebida es el agua. Debe hacerse un consumo de 1,5 litros por persona y día, por término medio. En la mesa no debe faltar, con preferencia a las bebidas alcohólicas y refrescos.

Prepare los alimentos preferentemente al horno, así conservará el valor nutricional de los alimentos y reducirá el contenido de grasa de los mismos. La mejor forma de cocinar las papas, batatas, pimientos, calabacines, bubangos, berenjenas y cebollas, entre otras verduras, es precisamente asándolas al horno con su piel.

Para evitar la pérdida de nutrientes al hervir o cocinar las verduras al vapor, es mejor prepararlas y cocerlas en trozos grandes.

Tres recomendaciones para estas fechas

■ **Frutos secos.** Son alimentos cuya parte comestible posee menos del 50% de agua (almendras, avellanas, nueces, pistachos, piñones, cacahuetes). Los frutos secos son ricos en carbohidratos complejos, fibra, minerales y vitamina E, por ello, constituyen una excelente alternativa frente a los embutidos.

■ **Turrones o mazapanes**. Son alimentos tradicionales, y por ello no deben rechazarse, pero se recomienda un consumo moderado, por su alto valor energético, que es aproximadamente de 470kcal. por 100 gramos, favoreciendo por consiguiente el sobrepeso.

■ **Sidra, cavas, vinos y licores.** Recuerde que cuanto menos alcohol, mejor para la salud. Puede disminuir la ingesta de alcohol intercalando la toma de un vaso de agua entre copa y copa.