



**Cero Excusas**

## **BOLETIN NUTRISALUD**

Mayo de 2018

### **P**or qué el alcohol nos engorda?

Adelgazar se ha convertido en un paradigma siempre presente en la vida de millones de personas que tienen sobrepeso u obesidad.

De hecho, la humanidad actual la podemos clasificar en tres grupos:

- 1. Los Gordos**
- 2. Los Flacos**
- 3. Los Atlético**s

La primera categoría la forma aproximadamente un 35% de las personas y la tercera un 40% quedando un 25% para los que llamamos atléticos o sea personas que hacen ejercicio regularmente y se mantienen en un peso adecuado, ni flacos ni gordos.

Sin embargo tanto los gordos como los atléticos tienen un permanente interés por la alimentación y por bajar de peso.

Para ello tratamos de hacer PLANES NUTRICIONALES y comer saludablemente.

Un estudio reciente del HANES en los Estados Unidos demuestra que el 70% de la población de ese país está interesada en llevar un plan de alimentación que los ayude a mantener o reducir su peso, pero solamente el 12% realmente hace un

NutriSalud es una empresa dedicada a promover la salud y el estilo de vida saludable en las personas de toda edad o sexo, con interés fundamental en la conservación y recuperación de una condición nutricional óptima mejorando la auto-estima y procurando ayudar a sus pacientes en todo momento.

esfuerzo por lograrlo y solamente la mitad de ese grupo o sea un 6% de la población, logra una disminución sustancial de su peso corporal.



La mayoría de quienes emprenden la carrera por reducir algunos kilos extra suelen eliminar los carbohidratos y el azúcar, como primera medida y esto se debe a que se considera a estos alimentos

los causantes de la obesidad y posiblemente en mucho, están en lo cierto ya que los carbohidratos, a pesar de **APORTAR MENOS CALORÍAS QUE LAS GRASAS** tienen un efecto metabólico sobre la hormona llamada **INSULINA** que es la que gobierna la acumulación de grasa en el cuerpo, mucho más elevada que la de las grasas y proteínas por lo que su efecto inmediato es mucho más alto. Además muchos de los carbohidratos solamente sirven como fuente de energía ya que no forman parte de los tejidos, como sí lo hacen las proteínas y en cierta forma las grasas.

El problema lo tenemos en nuestra capacidad para mantener por un periodo largo, un plan nutricional bajo en carbohidratos por lo que esos planes tienen un alto índice de fracasos.

Muchas veces al hacer un plan nutricional sin ayuda de un experto, las personas olvidan considerar las llamadas **«calorías vacías»** que aportan las bebidas alcohólicas como parte de la dieta diaria.

Oímos decir «lo que engorda son las bocas o botanas» y cosas similares.

Cierto es que el alcohol **NO CUMPLE UN PAPEL METABÓLICO ESPECÍFICO** o sea que no es en realidad un alimento para el cuerpo humano ya que no puede integrarse en la producción de algún tipo de molécula ni puede acumularse, bien como grasa o como reserva de carbohidratos pero sí puede echar por la borda sus esfuerzos para adelgazar.

eso es porque las bebidas alcohólicas contienen calorías vacías, que no aunque no aportan nutrientes, sí tienen un **EFFECTO AHORRADOR** de otras calorías. O sea que las calorías que consumimos en forma de alcohol nos proporcionan energía **INSTANTÁNEA** la cual utilizamos en forma inmediata y de esa manera hacemos que las calorías provenientes de los otros nutrientes, se acumulen en forma de grasa al no ser necesarias **«DE MOMENTO»**.

El alcohol tiene una densidad calórica de 7 Calorías por gramo, elevada si la comparamos con las 4 que aporta 1 gramo de carbohidratos o de proteína y es cercana a la cantidad de calorías que aporta 1 gramo de grasa, que son 9.

Las bebidas alcohólicas no aportan ningún nutriente, salvo algunos antioxidantes obtenidos en los polifenoles del vino, que se pueden obtener de otros alimentos pero, cuando lo consumimos nuestro cuerpo oxida primero esas calorías para generar energía porque simplemente **SON MÁS FÁCILES DE PROCESAR**, aplazando la oxidación de otros nutrientes como las grasas, las cuales, al no ser necesarias de momento, se depositan en el tejido adiposo.

O sea que el alcohol, que son calorías **CASI LISTAS** para asimilarlas pero no pueden ser almacenadas, debe ser **QUEMADO** inmediatamente y de allí se deriva el efecto ruborizante (se produce un enrojecimiento de la piel) y termogénico (aumenta la temperatura corporal) que es muy apreciado en personas que deben permanecer en ambientes muy fríos.

Lo que ocurre también es que frecuentemente la ingesta de alcohol va acompañada de otras sustancias altamente energéticas como azúcares, grasas y otros.

Las siguientes recomendaciones pueden ayudar a mantener un buen plan nutricional:

- Siempre busca el consejo de un profesional que te lleve el control del plan nutricional
- Acompaña tu plan nutricional con un programa de **EJERCICIO FISICO ACTIVO** por lo menos 3 veces por semana
- Toma bebidas alcohólicas con moderación, prefiriendo siempre aquellas con menos aporte calórico o que no contengan cremas o azúcar.
- Si vas a agregar alguna bebida carbonatada, elige en formato light.