

Cómo recuperarse tras los excesos navideños

La dietista Patricia Yáñez ofrece una serie de consejos para devolver la normalidad a nuestro organismo.

CUN ■ Las Navidades son una oportunidad para juntarse con la familia, amigos, descansar y celebrar, pero también se convierten en unos días de excesos culinarios. Días de comidas copiosas acompañadas de turrón o polvorones junto a un aumento en la ingesta de alcohol. Por ello, puede surgir la necesidad de devolver al organismo su rutina y perder esos kilos adquiridos.

“Los excesos de estas fechas suelen deberse a alimentos con alto aporte de grasas y azúcares, por tanto, lo ideal sería priorizar estos días siguientes un mayor consumo de frutas y verduras de temporada”, aconseja la Dra. Patricia Yáñez, dietista del Área de Nutrición Hospitalaria de la Clínica. Adaptarse a la estacionalidad de estos productos va a favorecer que se consuman en su estado óptimo de nutrientes.



La verdura y fruta de temporada son el mejor aliado para dejar atrás las consecuencias de las comidas copiosas.

Dentro de ese aumento en frutas y verduras, la especialista recomienda la ingesta diaria de una ración de verdura cruda y fruta fresca. “Así se va a aumentar el aporte de fibra a la dieta así como cubrir las necesidades de vitaminas y minerales que ayudan a recuperar

el equilibrio en el organismo”.

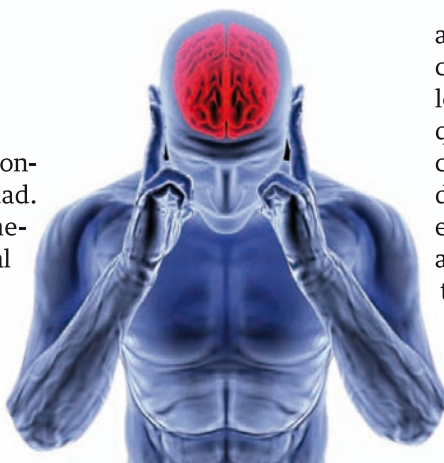
En concreto, los alimentos detox cobran protagonismo en muchas de las dietas tras las fiestas. Vegetales de hoja verde, frutas cítricas o rojas están incluidos en este grupo que ayuda a eliminar toxinas y depurar el organismo. “Son

alimentos que deberíamos incluir en nuestra alimentación diaria, no solo tras comidas copiosas”, apunta. Junto a ello, otro consejo reside en “dar preferencia a tecnologías culinarias con menor aporte de aceite como pueden ser el vapor, asado o la cocción”.

Migrañas, más que un dolor de cabeza

■ Las migrañas son una de las enfermedades más discapacitantes entre la población joven de entre 25 y 45 años. Una enfermedad que provoca un alto nivel de absentismo laboral y de presentismo (bajo rendimiento en su trabajo). Por ello, se ha elaborado un Atlas sobre el Impacto y Situación de

la Migraña en España para concienciar de esta enfermedad. “La migraña altera enormemente la vida familiar, social y laboral de las personas que la padecen. Por ello se necesitan más y mejores tratamientos”, reconoce el Dr. Pablo Irimia, neurólogo de la Clínica. Pese



a que no tiene un origen conocido, el especialista cuáles son los factores desencadenantes que pueden prevenirse: “Los cambios en los horarios de vida, la falta de sueño, cambios en los horarios de comida, el ayuno prolongado, la menstruación y, especialmente, el estrés favorece su aparición”. Además, hay que controlar la obesidad, la ansiedad o la hipertensión arterial para evitar su cronificación.