## elPeriódico | Lunes, 7 de junio de 2021

Se acerca el verano, y con él, a medida que vamos sacando las camisetas de manga corta y los shorts, entran las prisas por perder esos kilos de más que se han ido acumulando bajo los jerséis y las chaquetas. Como en muchas otras cosas, las prisas no son buenas compañeras, y nos llevan a tomar decisiones precipitadas ante la falta de conocimiento que pueden llegar a ser perjudiciales para la salud, como por ejemplo eliminar las grasas de la dieta para perder

Desde el principio de los tiempos los seres humanos se han alimentado de una variedad de nutrientes, necesarios para el buen funcionamiento del organismo, entre los que, evidentemente, también encontramos las grasas. Hace unas décadas, con el desarrollo de nuevos cánones de belleza y las innovaciones de las industrias alimentarias, estas empezaron a ganarse una muy mala fama. Productos light, 0,0% materia grasa, eco, bio, etcétera, se han ido haciendo un hueco en nuestra alimentación diaria. Pero ojo, las grasas son necesarias para el correcto funcionamiento del organismo y totalmente necesarias en una dieta para perder peso.

«Debemos partir de la base de que para perder la grasa acumulada no debemos de dejar de consumirlas», simplifica Albert Martínez, dietista-nutricionista y portavoz del CoDiNuCat. «Lo que hace perder grasa es un déficit energético negativo, es decir, las calorías», zanja. Tanto es así, que de hecho se puede afirmar que las grasas son necesarias en una dieta enfocada a la pérdida de peso. «Son un macronutriente igual de necesario que el resto, es más, son bastante interesantes en una dieta de pérdida de peso porque tienen un gran componente saciante», explica Martínez y asegura que ese hecho ayuda a sentirse lleno y evitar tomar malas decisiones. «Cuando tenemos hambre, elegimos siempre peor, por eso es interesante la sensación de saciedad que nos aportan las grasas en un proceso de pérdida de peso», añade el portavoz del Col·legi de Dietistes y Nutricionistes.

Aun así, es importante matizar que todas las grasas no son iguales. «No es lo mismo consumir grasas que vengan de un aceite de oliva o un pescado azul que de un bollo industrial. Obviamente las primeras son las conocidas como grasas buenas, es decir monoinsaturadas o poliinsaturadas y las segundas las grasas malas, es decir las trans», explica.

En cuanto a las grasas saturadas, que en un principio también se consideraban en el paquete de las malas, Martínez asegura que son un buen aporte para la dieta. «Las provenientes de los lácteos o Entender + el fitness

# Si quieres perder peso, come grasas

Productos 'light', 0,0% materia grasa, eco, bio, etcétera, se han ido haciendo un hueco en nuestra alimentación diaria. Pero ojo, las grasas son necesarias para el correcto funcionamiento del organismo e imprescindibles en una dieta enfocada a la pérdida de peso por múltiples razones.



**GONZÁLEZ** 

Compartimos experiencias, rutinas, tendencias y dudas sobre la actividad física. Escanea el QR para escribirnos





los huevos no son tan malas como antes se pensaba, es cierto que los lácteos enteros tienen más calorías, pero también dan la sensación de saciedad que buscamos y aportan nutrientes básicos».

Las únicas grasas que se deberían evitar, se esté en una dieta de pérdida de peso o no, son las trans. «De este tipo de alimentos, típicamente incluidas en los productos

«Cuando tenemos hambre elegimos siempre peor, por eso es interesante el poder saciante de las grasas»



procesados, tenemos evidencias de que contribuyen al desarrollo de enfermedades, como resistencias a la insulina, y también provocan tendencia a engordar v acumular grasa en la zona abdominal», explica.

#### Salud hormonal

La grasa, sobre todo de tipo insaturada, es un macronutriente esencial para la salud. Tanto es así que eliminarla de la dieta podría llevar a desarrollar problemas. Es el caso de las vitaminas liposolubles como la D, la A, la E y la K. En una dieta sin grasas estas podrían llegar a niveles deficitarios y desencadenar enfermedades. «Las hormonas tienen una parte de su composición que es grasa, y si no las consumimos .careceremos de una buena salud hormonal», explica. Este hecho se hace especialmente relevante en el caso del cuerpo de la mujer, cuyos procesos hormonales son más complejos. «Las mujeres, además, tienen una mayor afinidad a la utilización de grasas como sustrato energético», asegura Martínez. La clave



entonces para una buena dieta de pérdida de grasa no es eliminar este macronutriente, sino comer de forma saludable creando un déficit calórico moderado eliminando alimentos superfluos de las comidas como bebidas azucaradas, salsas, alcohol o carbohidratos simples y ampliar el consumo de alimentos con una mayor densidad nutricional, ricos en fibra o proteína. «Una dieta saludable debería permitirnos comer casi de todo, no ser demasiado restrictiva y ser progresiva. Lo correcto es perder en torno a medio kilo por semana, es decir un máximo de dos kilos al mes», asegura Martínez que insiste en que siempre debe ir acompañado de una práctica deportiva adaptada a cada caso. ■

### Vida rural

## Migas de verdad



Valeria Milara

El otro día mi madre hizo migas. Con sus torreznos, su guindilla, su sardina embarrilada y con miel. ¡La que se forma siempre que lo cuento! Que menuda exquisitez, que eso es un plato de lujo... Pues no. Es una comida humilde. Lo que comían los pastores para llenar el estómago y tupirlo de grasa y así no arrecirse mientras guardaban las borregas. Así las comía mi abuelo y mi padre. Sin tantos aderezos porque cuando él era un crío, no había para tanto. Me pasa lo mismo con los huevos estrellados. Cuento esto porque en algunos restaurantes nos ofrecen estos platos como si fueran manjares exóticos, pijos y exclusivos. Cuando ha sido la gastronomía de los que tuvieron que dejar el mundo rural y hacinarse en las grandes ciudades. Agosto era ese mes soñado, cuando cerraban las fábricas. Se plegaba un viernes y la madrugada del sábado salíamos, para evitar el calor y llegar a la hora de comer a casa de mi abuela que nos esperaba con un ajoblanco fresquito. Lo había hecho para sus hijos queridos, que se fueron porque en su tierra no había futuro. Yo he vivido lo mejor de ese lugar, unos veranos únicos.

Ahora sé que he sido rica. En aquellos momentos los que pasábamos el verano en el pueblo éramos los pobres, porque los adinerados se iban a la playa, a los hoteles. Ahora veo que el mundo rural está idealizado. Algunos por ignorancia lo ven como algo moderno y guay. Otros, porque no han vivido su dureza, va que son dueños de fincas donde viven de organizar fiestas y eventos y de la aspereza del campo saben poco. Desde fuera se ve idílico. Desde su gastronomía hasta sus utensilios, como esos platos desconchados que llaman vintage. O esos cántaros que mi madre sostenía en el cuadril y que pesaban más de una arroba. La palabra *arroba* ya existía. No hemos descubierto nada. Solo que ahora las fotos son más bonitas gracias a unos filtros que maquillan la rudeza de la tierra. Si queremos que la gente vuelva a llenar esa España vaciada hay que invertir recursos para ello y ser realistas. No quiero ver la tierra que tanto quiero como un lugar exótico donde ahora se casan y se hacen fotos los que tienen dinero. Porque la riqueza es otra cosa. ■