la alimentación

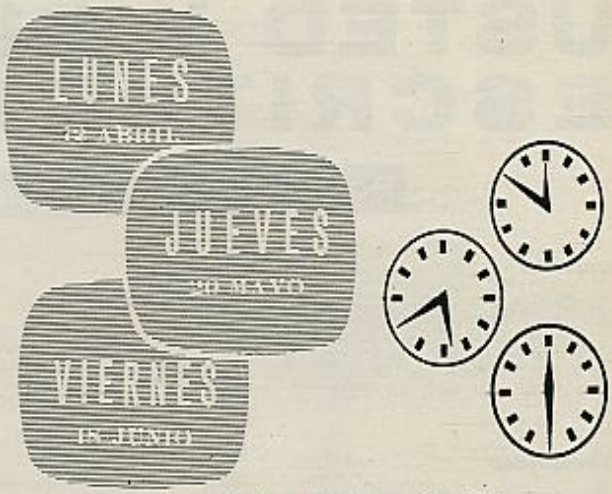
ES seguro que a todos nosotros nos han recomendado alguna vez, siendo niños, que no anduviéramos comiendo todo el día. Estaba prohibido comer «fuera de las comidas». Pero, ¿es cierto que esto es malo? En realidad, esta opinión no ha recibido nunca una demostración científica. Por el contrario, cada vez son más los que afirman que la costumbre de comer a menudo es saludable. Naturalmente no entendemos por ello comer a menudo de una manera desordenada, sino hacerlo con un cierto criterio, subdividiendo la alimentación del día en pequeñas comidas más numerosas que las tradicionales, fuera de las cuales nos enseñaron que no debía comerse nada. A igualdad de calorías, los que comen sólo dos veces al día, en comparación con los que comen más a menudo, pesan más, tienen un contenido más elevado de colesterol en la sangre y una menor tolerancia al azúcar; es decir, cosas que es preferible evitar. No es difícil dar una explicación fisiológica de esto: las comidas abundantes que sobrepasan las necesidades inmediatas del organismo, pueden perjudicar los delicados mecanismos de transformación.

Experimentos hechos sobre ratas, han demostrado que cuando estos animales reciben toda la alimentación de una sola vez o en dos veces cada día, pierden, primeramente, peso, pero muy pronto se adaptan a la nueva situación, vuelven a ganar el peso perdido y a menudo se vuelven más gruesas que lo establecido en la tabla de control. Estos datos pueden explicar el éxito de un régimen de adelgazar adoptado en los Estados Unidos, que consiste en comer seis veces al día, cerca de doscientas calorías cada vez. De este modo, los pacientes nunca toman lo que normalmente se llama una comida, pero muchos de ellos consiguen adaptarse a este tipo de dieta y logran notables pérdidas de peso.

Estos no son, naturalmente, conceptos absolutos. En Inglaterra se observó exactamente lo contrario: muchas personas obesas no empezaban a perder peso hasta que sus comidas se reducían a dos, cada una de ellas de 550 calorías. No debe sorprendernos que puedan obtenerse en las personas obesas buenos resultados con dos esquemas opuestos de administración del mismo número de calorías. Las personas obesas, como las de peso normal, presentan costumbres muy diversas en el modo de alimentarse, y si el médico quiere encontrar el régimen más adaptado a cada uno de sus pacientes, debe investigar a fondo sus costumbres alimenticias. Sólo quiere decirse con esto que la forma de las dos comidas abundantes, tal como la practicamos nosotros, no sólo no es intocable, sino que no es tampoco la mejor.

Una de sus peores consecuencias es la de tomar por la mañana un escasísimo desayuno para no perder el apetito para el almuerzo. Este es un error típicamente español que tiene perjudiciales repercusiones, sobre todo, en los niños. Aun sin llegar al brekfast anglosajón a base de huevos, tocino, cereales y fruta, sería oportuno tomar al menos una cierta cantidad de leche, de mantequilla o margarina, de mermelada, de pan, con lo que se evitaría el doble inconveniente de sentir hambre a media mañana (menor rendimiento en la escuela y en el trabajo) y de tener que hacer una comida demasiado abundante a mediodía (digestión larga que coincide con la reanudación del estudio o del trabajo). Incluso los que se preocupan de no comer demasiado para no engordar encontrarían muchas ventajas en el hecho de tomar un desayuno que consistiera en una taza de leche sin grasa con café y un poco de fruta fresca, lo que permitiría que a mediodía tuvieran suficiente con un almuerzo reducido. Es extraño que se cometan tantos errores alimenticios (y éste es solamente uno de ellos), pero entre nosotros es así. Transcurrido el primer año de vida, es como si no existiese la ciencia de alimentación.

ULRICO DE ACHELBURG



DEJESE GUIAR POR TELE GUIA SI PIENSA EN TV

LOS PROGRAMAS DE LA SEMANA EN LA REVISTA DE TELEVISION