



sino ponernos manos a la obra de inmediato, pues cuanto antes compensemos esas calorías de más, antes volveremos a nuestro peso habitual”, recomienda Carmen Navarro, fundadora y directora de los centros medicoestéticos que llevan su nombre. A lo que Montse Folch añade que “si ganamos algún kilo pero reducimos el estrés, ¡está claro que nos compensa! Relajémonos y a perderlos cuanto antes”.



¿Cómo hacerlo? “En primer lugar, hay que huir de las dietas milagro. En segundo, asegurarse el aporte de proteínas y aminoácidos adecuado para mantener la masa muscular. Yo aconsejo además tomar algún complemento de nutricosmética. Y, cómo no, apoyarse en tratamientos estéticos que no sólo sirvan para evitar la temida flacidez –que una vez que aparece, es mucho más difícil de combatir– sino, además, para reducir volumen, tonificar, mejorar la pérdida de peso y, sobre todo, para ayudarnos a conseguir una silueta armoniosa perdiendo centímetros justo donde sobran, y sólo allí”, detalla Carmen Navarro. Todo ello, preferiblemente acompañado de alguna actividad física que nos ayude a mejorar el metabolismo e incrementar el gasto calórico del organismo.



También es cierto que al volver a la actividad habitual, puede pasar “que el propio estrés nos lleve a quemar más y, por tanto, favorezca la pérdida de peso. Eso sí, comiendo menos cantidad de todo y haciendo algo más de actividad física diariamente”, afirma Montse Folch. Pero ojo porque como advierte esta experta, también puede ser que “el estrés nos provoque más ansiedad y esto nos lleve a comer más”.



**Contador a cero y vuelta a empezar** Otra posibilidad es aprovechar el final de las vacaciones para replantearnos definitivamente nuestros hábitos alimenticios y empezar de cero para aprender a mantenernos una vez alcanzado nuestro peso ideal con una dieta saludable y ajustada plenamente a nuestras necesidades.

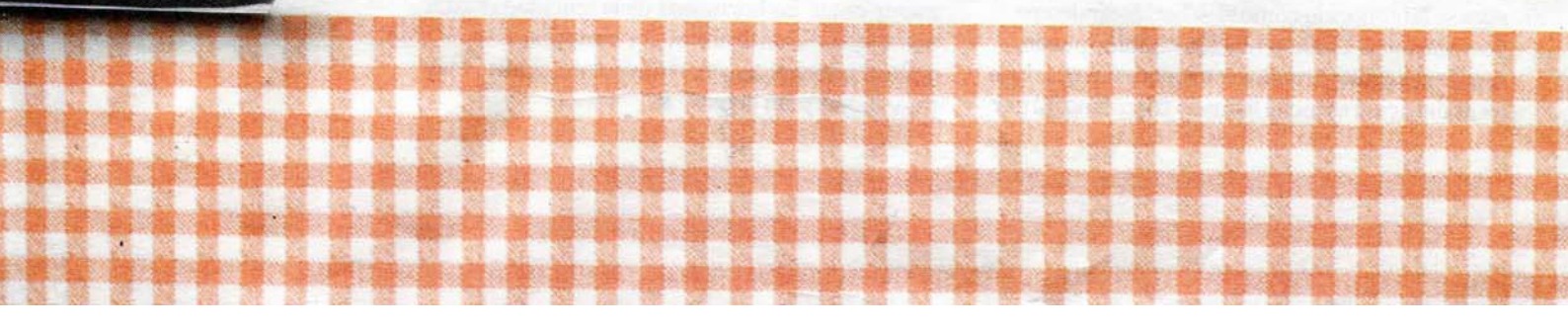
Si este es nuestro objetivo, Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza, propone “hacer un tratamiento ultrarrápido de depuración corporal y antioxidante de tres a cinco días. Este se puede realizar con zumos y batidos de frutas y verduras o con preparados que repongan los electrolitos (minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica) y que aporten vitaminas y minerales”.

Tras esta depuración, “es importante preparar nuestro aparato digestivo con prebióticos y probióticos. Nuestra defensa intestinal es fundamental para mantener la inflamación a raya, pues esta se manifiesta en distensión abdominal, problemas digestivos, celulitis, etcétera”, explica Paula Rosso.

Por su parte Montse Folch también nos sugiere unas pautas para ayudarnos a limpiar nuestro organismo de los posibles excesos del verano y alcalinizar nuestro cuerpo, es decir, equilibrar su pH y contrarrestar la acidez que provocan algunos alimentos y bebidas.

En primer lugar, es muy importante combatir la deshidratación “tomando mucha agua, a la que es una buena idea añadir zumo de limón para alcalinizarla. Podemos tomar también como bebida ▶

**ES HABITUAL QUE EN VERANO SE HAYA GANADO ALGÚN KILO** **EL ESTRÉS AL VOLVER A LA RUTINAS DIARIAS INCITA A COMER**



► hidratante y mineralizante el agua de coco; y en lugar de café, mucho mejor té con limón, jengibre o canela, ya que además son antioxidantes”, explica Folch. Esta experta añade que durante unos días, sería recomendable “evitar los productos lácteos y sustituirlos por almendras crudas bien masticadas. También hay que huir de los fritos, los alimentos procesados, la sal marina y el azúcar refinado y, en cambio, optar por verduras y frutas crudas enteras o en forma de zumos, batidos o licuados, semillas, frutos secos, alimentos integrales y especias y condimentos como el hinojo, el jengibre o el perejil”.

Otro buen consejo es, al levantarnos, “beber un vaso de agua templada con medio limón exprimido y una punta de bicarbonato (una tercera parte de una cucharadita de café)”, aconseja Montse Folch.

**Una dieta para nota** Para una alimentación de sobresaliente, Paula Rosso considera oportuno realizar un test de intolerancia alimentaria que nos indique “qué alimentos deben suprimirse, cuáles podemos tomar eventualmente y cuáles tomar libremente”. Asimismo, propone “realizar un análisis médico y correcto de nuestra composición corporal y hacer un desglose de los alimentos consumidos habitualmente para poder analizar los errores más comunes de la dieta, establecer el menú idóneo, y mejorar y optimizar nuestra pauta alimentaria”.

Esta experta aconseja acudir a “un médico especialista para que nos aconseje una correcta pauta micronutricional que asegure una buena fuente de polifenoles (antioxidantes), como las legumbres, los cereales integrales o las frutas y verduras de color rojizo y morado como la remolacha, la berenjena, las fresas o la granada, entre otras”.

Por su parte, Montse Folch apunta algunos suplementos nutricionales para mantener la salud en óptimas condiciones ofreciéndonos energía, purificación y mineralización: “el polen de abejas, el alga chlorella, el alga spirulina, y probióticos en forma de fermentados como el chucrut, el kéfir o la kombucha”.

**La clave para un mejor humor, el triptófano** Después de unos días de descanso, desconexión y placer, el retorno a la rutina y a las obligaciones diarias puede ir acompañado de sentimientos de tristeza, apatía, fatiga o irritabilidad. O, dicho de otra forma, podemos vernos afectados por lo que en los últimos años se ha conocido como el debatido síndrome posvacacional. La alimentación también puede ayudarnos a mitigar todos estos síntomas gracias a un aminoácido esencial llamado triptófano. El por

qué el triptófano puede sernos de utilidad en este retorno a la rutina reside en que interviene en la producción de serotonina, una sustancia química producida por las neuronas que se cree produce un estado de ánimo estable.

En este sentido, Manuel Sánchez, responsable del área de nutrición y dietética de la clínica Planas, asegura que una buena concentración de serotonina en el organismo “está relacionada con la sensación de optimismo, tiene un efecto antidepresivo y hace que aumente la sensación de saciedad”.

Por este motivo, consumir alimentos que contengan triptófano puede ayudarnos a mejorar nuestro humor en la medida que va aumentando la serotonina en el cerebro y la sensación placentera que esta provoca.

El momento ideal para empezar a tomar los productos ricos en triptófano es en el desayuno al ser “la parte del día en que mejor se digieren las sustancias dulces, ya que al despertarse, las hormonas están predispuestas a la optimización del consumo de estas”, apunta Manuel Sánchez.

En este sentido Manuel Sánchez aconseja “los productos lácteos –mejor si son desnatados– y la fruta, especialmente el plátano, la ciruela, la piña o el aguacate. También frutos secos, ya que además de ser ricos en triptófano pueden tener un efecto antiestrés”. Este especialista en nutrición y dietética también indica que, “para un buen estado de ánimo estable los cítricos y los alimentos ricos en vitamina C juegan un papel importante. La naranja o el kiwi ayudan con el estrés y refuerzan el sistema inmunitario”.

No sólo en el desayuno. En el resto de las comidas del día también se pueden haber incorporado alimentos ricos en triptófano. Son los que se encuentran en “las proteínas de la carne, el huevo (sobre todo la yema) y en muchas legumbres. Por su parte, el pescado en general y el pescado azul en particular son verdaderos antidepresivos naturales”, asegura Manuel Sánchez.

Finalmente, en una dieta para el buen humor no podemos olvidarnos del chocolate. Además de contener triptófano, el placer gustativo produce en el organismo unas sustancias químicas cerebrales llamadas endorfinas, conocidas popularmente como las hormonas de la felicidad porque nos ayudan a sentirnos bien y a adoptar una actitud positiva. Eso sí, el chocolate, cuanto más puro mejor y sin abusar. ■

