

trappas

ÑAM, ÑAM MAGAZINE...

NÚMERO 34. JUNIO 2018. 4€

PREMIO NACIONAL DE GASTRONOMÍA



“Comer es lo más divertido que se puede hacer con los pantalones puestos”, Karlos Arguiñano.

MISIÓN BRADBURY

Viajamos al futuro para conocer a unos androides con estrella Michelin

LA TELE QUE ALIMENTA

Hemos reunido bajo nuestros focos a los cocineros más populares de la tele

SEX & FOOD

¿Quedamos para cenar y luego ya vemos... o mejor al revés?

GANA UN CUERPO SIN PERDER LA CABEZA

Nos preocupa tu salud, así que te contamos **todo lo que puedes y lo que no deberías hacer** para lucir este verano un 'selfie' playero de escándalo.

TEXTO RAÚL ALONSO

Ante el espanto general, al primer descuido la esforzada *runner* salió despedida de la cinta de correr como alma que lleva el diablo. “Con ella ya son cuatro desde ayer”, comentó con cierta guasa el instructor de la sala de cardio minutos después de levantarla del suelo. Una anécdota, esta vez sin consecuencias, que forma parte del peaje de esa alocada carrera que al grito de *Operación bikini* miles de españolas y españoles emprenden cada año. Todo esfuerzo parece posible cuando, tras colgar el abrigo y embutirse en la camiseta del FIB'17, contempla estupefacto la amorcillada silueta.

Los habituales del gimnasio saben que con los primeros calores hay tortas para subirse a la bicicleta elíptica, pero también suenan los timbres de las clínicas estéticas, hay lista de espera en los salones de belleza, se dispara el consumo de productos bajos en grasa y de la cosmética milagro. Todos somos conscientes, el reto es conseguir en dos meses lo que se debiera haber trabajado todo el año, pero aún así, se intenta... y algunos con verdadera entrega.

Y uno de los teléfonos que no deja de sonar es el de Ángela Quintas. Esta química y experta en nutrición clínica es una de las *coach* de nutrición más solicitadas en España: “Antes, la gente joven no tenía tantos referentes, pero ahora las redes sociales están llenas de cuerpos espectaculares, que en ocasiones son irreales. En mi consulta les invito a mirar a la gente en la playa, en un entorno real, donde posiblemente su cuerpo sea similar al de tantos otros”.

¿Pero cuánto hay de necesidad y cuánto de presión social, mediática o publicitaria? “Todos tenemos esa necesidad de mostrarnos en sociedad, y más en verano. Es importante estar seguro de uno mismo y en ocasiones hacer

este tipo de tratamientos realiza un poquito la autoestima, pero el objetivo no es exponerse sino encontrarse bien”, contesta Paula Rosso, doctora especializada en medicina anti envejecimiento del Centro Médico Lajo Plaza (Madrid).

CAMBIO PERDURABLE

De autoestima también habla Estrella Pujol, carismática fundadora de Oxigen, uno de los centros de belleza de referencia en Barcelona: “Es cierto que existe una gran presión social en cuanto al aspecto físico, pero quiero creer que la gran mayoría toma la decisión para estar mejor y más guapo, pero sobre todo para sentirse mejor”.

Julio Alonso, fundador de la escuela de salud Sanuk, recomienda amplitud de miras a quienes desde hace 20 años le confían su entrenamiento personal: “El objetivo no puede ser sólo externo, hay que cultivar de dentro hacia afuera. Estamos obsesionados con la inmediatez, la verdadera salud se construye desde la salud emocional y orgánica, respetando los ritmos naturales del cuerpo. En pérdida de peso lo que se va rápido vuelve rápido. Es preferible educarse en nutrirse mejor y adelgazar de forma gradual y equilibrada, sin prisas y con salud”.



“ESTAMOS OBSESIONADOS CON LA INMEDIATEZ. LA VERDADERA SALUD SE CONSTRUYE DESDE LA SALUD EMOCIONAL Y ORGÁNICA”

La pérdida de peso es la preocupación número uno cuando se habla de la ‘operación bikini’, objetivo que conviene abordar con absoluto rigor. “Hay personas que se ponen objetivos como la pérdida de ocho kilos, y eso no se puede ni debe hacer de la noche a la mañana”, afirma Ángela Quintas. Lo cierto es que muchos de estos profesionales sienten que la urgencia temporal por lograr objetivos es un hándicap del que muchos no son conscientes.

EL PESO NO ES LA CLAVE

En opinión de Quintas, autora de *Las recetas de ‘Adelgaza para siempre’* (Planeta, 2018), uno de los errores comunes para los que confían en la dieta es “pensar que el peso es lo más importante, lo que no es cierto: lo importante es aprender a comer”. En su opinión ésta es la vía para “perder grasa manteniendo la masa muscular lo más estable posible”, lo que garantiza un adelgazamiento saludable y estable. “Si pasas hambre con la dieta, si estás cansado todo el día y no sabes por qué, si ves que los tejidos se van quedando blanditos... algo no va bien”. Estas son tres de las señales que demuestran que junto a los kilos, pierdes masa muscular. Una dieta excesivamente restrictiva obliga a nuestro cuerpo a utilizar la masa muscular como combustible, lo mismo que ocurre cuando la ingesta de proteínas no es suficiente o dejamos de practicar deporte bruscamente. Otra de las causas de esta pérdida es que pase excesivo tiempo entre la ingesta de una comida y otra, por ello la recomendación de Quintas es clara: “Al día hay que hacer tres comidas principales y dos tentempiés, sin saltarse ninguna”.

“Una buena dieta asegura un nivel óptimo de energía”, explica Quintas, “y si lo que queremos es aprender a comer bien y mantener ese hábito en el tiempo, hay que disfrutar del proceso. No es un sacrificio, lo haces para ganar salud, y si un día estás de celebración, no pasa nada, mañana volverás a trabajar en tus objetivos”.

Y una vez establecido el objetivo, hay que trabajar con convencimiento. Aquí van algunas de sus pistas para conseguirlo: “Volver a comprar en los mercados productos frescos, evitar en la medida de lo posible los alimentos procesados, tener cuidado con las dietas diuréticas, porque igual que pierdes agua la recuperas, reducir la ingesta de alcohol que solo aporta kilocalorías vacías, sin ningún tipo de nutrientes...”. Y pensando en el público más *gourmet*, recomienda



apostar por la calidad siempre que se tapea o se consume un dulce. Los aliados son la fruta, verdura, pescado, carne y los lácteos, estos últimos son “una buena solución a media tarde o en forma de yogurt para la recena”. Por el contrario, hay que huir de soluciones como las barritas sustitutorias: “Valen para momentos puntuales pero no como alimento habitual”.

SUDAR CONTRA LA GENÉTICA

Todos los expertos aconsejan acompañar la dieta con una adecuada actividad física: “A la hora de elegir nuestro programa de ejercicios y de marcarnos los objetivos debemos tener en cuenta nuestra herencia genética”, es la recomendación de Julio Alonso. “Es muy importante que haya congruencia entre los objetivos, lo que te propones hacer y lo que realmente eres capaz o estás dispuesto a hacer. Es más sano menos ejercicio pero repartido en más jornadas que no concentrar todo el esfuerzo en un solo día”.

La deserción marca muchas de estas puestas a punto exprés, en la mayoría de los casos por la prisa en ver resultados o lo inadecuado del entrenamiento. Para evitar este tipo de percances, la recomendación es trabajar de forma adecuada el volumen y la intensidad del ejercicio: no es lo mismo correr 30 minutos que 90, y no es lo mismo hacerlo en llano que en montaña, pero “para que el ejercicio se traduzca en una reducción de peso, se recomienda hacer sesiones de más de 20 minutos”.

Alonso propone un truco, mitad casero mitad tecnológico, para trabajar suficientemente pero con control de los músculos a través de la medición del ritmo cardiaco. Se trata de calcular la FCMáx (frecuencia cardiaca máxima) de cada uno. En general es suficiente con restar a 220 nuestra edad, si tengo 50 años te dará 170 de FCMáx.



“SI LO QUE QUEREMOS ES APRENDER A COMER BIEN Y MANTENER ESE HÁBITO EN EL TIEMPO, HAY QUE DISFRUTAR DEL PROCESO”

Y ahora viene la parte tecnológica de la solución. Utiliza un *smartwatch* para comprobar que tus pulsaciones nunca cruzan por mucho tiempo esta frontera, y que en la mayoría del tiempo en que realizas el ejercicio te mantienes entre el 70% y 60%, para nuestro deportista de 50 años, de 119 a 102 pulsaciones. “Se pueden programar para que nos avisen si bajamos las pulsaciones o si sobrepasamos la FCMáx recomendada. Incluso podremos volcar las curvas de esfuerzo para verificar progresos”, recomienda Alonso.

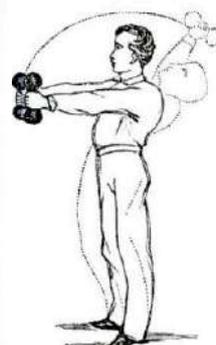
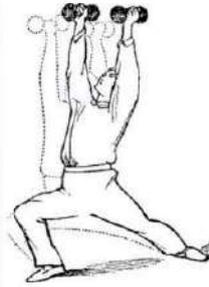
En cualquier caso hay que tener en cuenta que no podemos ir contra natura: “No todos podemos aspirar a un cuerpo olímpico si el biotipo que nos marca el componente genético nos predispone a otro canon muy diferente. Es cierto que en buena medida es modificable a través de la constancia en el esfuerzo deportivo y la dieta, pero siempre tenderá a imponerse su genética”.

EL ESPEJO DE BLANCANIEVES

“Crear que puede conseguir un cuerpo perfecto en poco tiempo”, es el error que más a menudo corrige Estrella Pujol a sus clientas en Oxigen: “Hay que ser realistas y honestos, no todo el mundo va a conseguir los mismos resultados”. Y es que no solo de dieta y deporte se vale la ‘operación bikini’ para llegar a sus objetivos. Pujol confirma que en los meses previos al verano la demanda de tratamientos corporales se incrementa, en especial los exfoliantes “para preparar la piel para el sol y potenciar el efecto de cualquier otro tratamiento ya sea reductor para las personas que tienen que perder peso, o reafirmante para personas delgadas”. En el caso de los hombres, la reducción de cintura y abdomen es el objetivo, “seguido de los tratamientos faciales y masajes descontracturantes o fisioterapia”.

Pero Pujol no puede evitar mirar con cierta candidez al cliente que vuelca todo su esfuerzo en las semanas previas al verano: “Cuando hago el diagnóstico yo les digo que lo importante es cuidarse durante todo el año, y es que en solo unos meses no podemos hacer milagros”. Por fortuna, es un mensaje que cala: “Los hábitos van cambiando y en general nos cuidamos más”.

Por otro lado, una generación que ha madurado comparando año a año los posados playeros de Ana Obregón tiene muy presente que la ciencia médica puede ser un interesante apoyo



“ES IMPORTANTE QUE HAYA CONGRUENCIA ENTRE LO QUE TE PROPONES HACER Y LO QUE REALMENTE ERES CAPAZ O ESTÁS DISPUESTO A HACER”

en la ‘operación bikini’. Haciendo un esfuerzo de concreción, la doctora Paula Rosso resume el perfil mayoritariamente femenino que acude a su clínica: “Viene con unos siete u ocho kilos de más, y con zonas puntuales a tratar sobre todo por problemas de flacidez y celulitis. Quiere mejorar para ponerse el bikini, por el qué dirán, para subirse al barco en Ibiza, para salir bien en Instagram o porque simplemente le apetece”. Pero el tratamiento médico es solo una parte del trabajo que se realiza en el Centro Médico Lajo Plaza.

“Vamos a controlar su peso y, si el objetivo es perder unos pocos kilos, al mismo tiempo haremos los tratamientos que le motiven. Y cuando hablamos de pérdidas de peso más importantes, por ejemplo 10 kilos, esperaremos a perder los primeros kilos antes de actuar sobre esa flacidez”, explica Rosso: “Pero es igualmente importante dedicar tiempo a conocer a la paciente, estar pendiente de ella, hacer un seguimiento minucioso, darle recomendaciones de los suplementos vitamínicos que necesita y el tipo de deporte que debe practicar”.

¿Y los hombres? Aunque la doctora asegura que menos, a ellos también se les ve en las semanas que marcan en rojo las clínicas estéticas en su calendario. Sus preferencias pasan por tratamientos de botox y ácido hialurónico, vitaminas para dar luminosidad a la piel y sobre todo eliminación de manchas cutáneas, “que envejecen mucho y preocupan por igual a mujeres que a hombres”. Sin duda el periplo para lucir un buen posado en bañador es ajetreado. Por ello Julio Alonso recuerda que “durante el entrenamiento es motivador visualizarse tal y como se quiere llegar a ser, percibiendo una sensación de felicidad y autoconfianza”. Y sobre todo, nada de obsesionarse. El secreto, como en casi todo, está en disfrutar. 🕒