



Hablan gastroenterólogo, nutricionista, neuróloga y un chef

# Especialistas derriban cinco mitos del 18 sobre comer, tomar y dormir

Con fiestas tan largas como estas, es fácil caer en excesos de alcohol o de comida.

VALENTINA ESPEJO

**Mito 1: ¿Con una siesta larga puedo ponerme al día en la deuda de horas de sueño?** Luis Salazar, gastroenterólogo de Clínica Indisa, explica que "según la Organización Mundial de la Salud (OMS) un adulto debe dormir entre 7 y 9 horas diarias aproximadamente, de tal manera que si una persona duerme 6 horas un día pues se va acumulando una deuda de al menos 1 hora de sueño diario". Así que dormir todo el domingo no ayudará a recuperar horas de sueño, dice la neuróloga del Centro del Sueño de la Clínica Alemana, Victoria Mery. "Es crucial mantener una rutina de sueño lo más regular posible durante estas celebraciones", comenta.

**Mito 2: Si consumo alcohol duermo mejor.** "Si bien es cierto que el consumo de alcohol produce una disminución del estado de conciencia y hace que una persona se duerma más rápido aparentemente, la calidad del sueño es insuficiente", puntualiza Salazar. Agrega que "consumir alcohol antes de dormir puede contribuir a la supresión del sueño REM durante los dos primeros ciclos de sueño (REM es una de las fases más importantes de la arquitectura del sueño)". La neuróloga Victoria Mery asegura que "el consumo excesivo de alcohol no solo provoca que el sueño sea más liviano y con más despertares, sino que, combinado con el cambio de horarios durante varios días y la inactividad física, se convierte en una de las principales razones por las que cuesta retomar la rutina a la vuelta de las Fiestas Patrias".

**Mito 3: Si tomo omeprazol y/o sales de frutas antes de las comidas evitaré malestar e hinchazón esto-**



ELISA VERDEJO

Uno de los mitos es que se duerme mejor con alcohol en el cuerpo. Falso, dicen los expertos.

**macal.** La gastroenteróloga de Clínica Alemana Eugenia Morales dice que, si bien estos productos pueden ofrecer un alivio temporal, es importante no abusar de ellos. "La sal de fruta, aunque eficaz para combatir la acidez, puede provocar desequilibrios electrolíticos si se consume en exceso. El omeprazol, por otro lado, puede ser utilizado en estos días, pero sin excederse, ya que puede generar efectos secundarios indeseados", advirtió. Sin embargo, su colega de la Clínica Indisa, el doctor Salazar, explica que este mito es "parcialmente cierto, porque en algunos pacientes estos medicamentos evitan los síntomas relacionados con el exceso de ácido y/o el reflujo ácido hacia el esófago. Por el contrario, para quienes el síntoma predominante es la hinchazón, la distensión, los gases o el dolor abdominal,

pueden tener un efecto neutro o incluso negativo".

**Mito 4: Un almuerzo prolongado es mejor que las cuatro comidas diarias.** Según Rinat Ratner, nutricionista de Clínica Alemana, es importante tener pausas de tres a cuatro horas entre comidas para que el organismo regule el azúcar en la sangre y el metabolismo pueda llevarse a cabo. "Si concentramos el consumo de mucha comida en un solo periodo, el cuerpo ingiere todos los nutrientes, pero al mismo tiempo se cansa más. Sobre todo si es carne, porque esta genera un exceso de triptófano que es un componente que nos relaja y nos da sueño", opina Heinz Wuth, chef experto en gastronomía científica y creador de contenido en la cuenta de Instagram @soyenciaycocina.

**Mito 5: ¡El lunes me desintoxico!** Para ayudar al organismo a recuperarse tras las fiestas, la gastroenteróloga Eugenia Morales recomienda aumentar la ingesta de agua, consumir frutas y verduras ricas en fibra, y retomar hábitos saludables como el ejercicio y el descanso adecuado. "Es fundamental escuchar al cuerpo y darle tiempo para volver a su ritmo normal sin recurrir a medidas extremas o dietas restrictivas. Un reposo digestivo de 3 a 5 días permitirá que el tubo digestivo vuelva a funcionar como antes", explica. Para el chef Heinz Wuth, "la gente cree que al consumir estos batidos seudo milagrosos, de varios vegetales y demases, se van a desintoxicar. Sin embargo, no existe la comida detox, ese es un mito porque lo único que desintoxica nuestro cuerpo es nuestro hígado y páncreas".