

Sumar kilos en invierno

Hay muchas razones por las que ganamos peso en otoño y que acabamos de rematar la jugada en invierno. Pensar que cuando afuera hace frío, nieva o llueve lo normal es desear quedarse en casa. Y como resultado (ya nos enseñó el confinamiento), terminemos comiendo incluso por aburrimiento.

Estos meses nos pone en alerta que llega la época de otoño-invierno. El primer aviso es cuando nos cambian la hora. Los días comienzan a acortarse. Una falta de luz que parece dejarse notar en nuestro organismo e impactar en el peso. No solo eso. En estos meses de otoño e invierno tenemos varias fiestas: día de la madre, del padre, del niño, que nos llevan a consumir más calorías. Por otro lado, al decir invierno nos preparamos a cocinar recetas ancestrales como sopaipillas, pan amasado o calzones rotos que se toman nuestra mesa. Es decir, nos llevan a una dieta rica en calorías, azúcares simples, harinas refinadas, grasas trans, entre otros alimentos que son perjudiciales para la salud, generando en promedio que subamos entre dos a tres kilos, pero varía en cada caso. Aquellos que se descuidan pueden subir mucho más.

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) dio a conocer los resultados del último reporte "Panorama de la Salud: América Latina y el Caribe 2023", el que da cuenta de que el 26,4% de los adultos en Chile (uno de cada cuatro) sufre de obesidad. Sharon Pérez, nutricionista de Nueva Clínica Cordillera -Las Condes-, explica que realizar actividad física en casa es una buena solución si no se puede pagar un gimnasio o un personal training. Por otro lado, sostiene que los ejercicios de peso son más eficientes a la hora de quemar calorías. Llevar una alimentación equilibrada y aumentar el consumo de proteínas logra una mayor saciedad, contribu-



ALEJANDRA RAMOS SÁNCHEZ
 Exatleta nacional e internacional, OLY

yendo a la pérdida de masa grasa y atenuando la pérdida de masa magra. Beber al menos dos litros de agua, y lo más importante, reducir el consumo de azúcares simples (galletas, pasteles, etc.) y embutidos como cecinas, pates, salame, entre otros, y evitar el consumo de alimentos ultraprocesados con sellos.

Para evitar ganar peso en invierno no hay truco científico que valga: ejercicio y alimentación saludable son las claves para lograrlo. Mi experiencia me dice que lo importante es no dejar de hacer deporte. Es verdad que la actividad física suele reducirse durante estos

Para evitar ganar peso en invierno no hay truco científico que valga: ejercicio y alimentación saludable son las claves para lograrlo.

meses por el frío y las lluvias, pero existen actividades complementarias que no requieren salir de casa, como subir y bajar escaleras, bailar, realizar abdominales, etc. Lo recomendable es realizar ejercicio por lo menos tres veces a la semana por 30 minutos como mínimo. Podemos ejercitarnos en casa haciéndolo con una máquina o bien creándolo uno mismo en cualquier espacio dentro de la vivienda. Hoy la tecnología a través de internet nos entrega una gran gama de videos, incluso gratis, que nos permite ver y a la vez poner en práctica el tipo de ejercicio que deseamos realizar para nuestro cuerpo. Por tanto, no hay excusas para sumar kilos en invierno.