

Bernardita Ruffinelli dice que no come de más en la cama porque le da lata pararse por más comida.



SERGIO COLLAO

La comediante cuenta por qué le encanta comer en la cama

# Por qué los especialistas le hacen la cruz a comer en la cama

WILHEM KRAUSE

Para Bernardita Ruffinelli, comedianta y conductora de "Push up" en Goodstock Radio, comer en la cama es clásico.

"No tengo limitaciones", asegura. El desayuno diario siempre se deglute ahí, pero los fines de semana, cuando todo es más relajado, también el almuerzo y la cena.

"Lo único que no se puede comer en la cama son cosas que hay que preparar, como completos o tacos, que van con muchos ingredientes que hay que poner en la mesa", comenta.

Cuando vivía con sus papás, era sagrada levantarse para almorzar.

"Era una de las cosas que yo más odiaba cuando era joven. A veces me pegaba el carrito del universo y tenía que estar al otro día vestida y comiendo en la mesa, cuando habría estado feliz de tragarme algo acostada y seguir durmiendo", cuenta.

Cuando se fue de casa de sus papás, a los 25, pensó que eso no lo haría nunca más: "Me dije: *Acá no obligo a nadie a que se levante; el que quiere levantarse, lo hace y el que no, come en la cama y no hay problema*".

Vive con su hija Florencia (20) y su pareja en un departamento en Providencia. Les gusta, sobre todo los fines de semana, comer algo con una bandeja en la cama.

## ¿Qué dice un neurólogo?

Según Álvaro Vidal, neurólogo de Clínica Somno, la cama debe ser un lugar que se use para dormir y mantener actividad sexual. Así nomás.

"Si hacemos todas las actividades del día sobre la cama, le quitamos importancia como lugar de descanso. Esto el cerebro lo va a recibir como una señal y va a dejar de asociar la cama a un lugar donde

el cuerpo se relaja", explica.

La consecuencia central es que se produzcan trastornos del sueño, como el insomnio.

"Puede que al comienzo no haya problemas, sobre todo ahora que la tentación es grande en cuarentena, pero eventualmente nuestro cuerpo dejará de percibir la cama como un espacio de descanso y al cerebro le costará bajar las revoluciones y tratar de dormir. Este ha sido uno de los factores importantes por los que la gente llega a la consulta", señala.

## Nutrióloga le hace la cruz

María José Escaffi (@dra\_escaffi) nutrióloga, internista y jefe del departamento de nutrición y vida saludable de Clínica Las Condes, dice que lo ideal es siempre comer sentado.

"Si comes acostado, viendo una serie, no te das cuenta de cuánto comes. En cambio si estás en la mesa, estás midiendo más las porciones. ¿Cuántas veces nos llevamos una bolsa de algo a la cama y no nos damos cuenta hasta que la terminamos?", plantea.

**-Hay un mito de que al comer acostado se hace más lenta la digestión.**

-Si estás comiendo un plato de tallarines, para que llegue a tu intestino, se va a demorar un tiempo. Si después de comer acostado sales a pasear el perro, tu digestión no se va a haber alterada. Pero se altera si sigues acostado. Una de las recomen-

daciones para no tener constipación es moverse.

**-¿Cree que el desayuno en la cama es una mala costumbre?**

-Es una mala costumbre, porque además es una buena instancia de darle el ejemplo a los hijos de comer un desayuno equilibrado. Comer en la cama no se recomienda nunca, sólo cuando alguien está enfermo. Pero si te fijas, hasta a los pacientes que están en la clínica les entregamos las bandejas y ajustamos las camas para que ojalá coman lo más sentados posible.

Ruffinelli se rebela a los consejos de los especialistas.

**-Un neurólogo dice que uno puede tener trastornos de sueño por comer en la cama, que deja de verla como un lugar de descanso.**

-Puede ser, pero yo a ratos trabajo en

mi cama y no creo que me afecte mayormente a la hora de quedarme dormida.

**-Una nutrióloga comentó que uno no se fija tanto en cuánto come al hacerlo en la cama.**

-Creo que cuando uno se lleva algo a la cama, hay menos probabilidades de comer de más porque no te vas a levantar a buscar más; es la porción que te llevaste y punto. Creo que es más práctico en cuanto a que la porción esté justa, porque te da lata ir por más.

**-¿Ha tenido malas experiencias comiendo chocolate?**

-Se te cae un pedacito, no te das cuenta, y al otro día piensas que tuviste un accidente. Pasa lo mismo con la soya del sushi. Yo tengo un cubrecamas que no queda tan feo si se mancha, pasa piola. Prefiero cambiar el cubrecama que dejar de comer en la cama.

La comediante Bernardita Ruffinelli se rebela: dice que en su casa no se obliga a nadie a comer en la mesa.

## ¿Y si mancha la cama?

Manuel Ahumada, investigador del Centro de Nanotecnología Aplicada de la Universidad Mayor, dice que limpiar migas de pan en la cama no es problema, el lio lo generan los líquidos (café, té, aceites y jugos naturales) porque penetran más rápido las telas.

"En ropas con tinciones de colores fuertes, utilizar cloro o un quita manchas potente podría dañar la tela, lo mejor es hacer un prelavado de inmediato", dice.

¿Cómo hacerlo? "Añadir algún polvo capaz de absorber la humedad como pueden ser el talco o la maicena, después aplicar vinagre diluido con un cepillo de dientes sobre la mancha", describe.