Només pensem en eliminar

Joan Pérez

Dietista-Nutricionista Solc

#Solcestacontigo

A la societat actual tenim un problema amb el pes, aquest problema se'n deriva de molts anys d'exposició a múltiples factors, des de la publicitat abusiva, passant per la manca d'activitat física, i finalitzant per la tradició de les iaies de malcriar-nos a base de fer-nos repetir el plat i comprar-nos llepolies per tindre'ns callaets i no molestar la seva migdiada.

Tota aquesta càrrega cultural la portem a les nostres espatlles, on tot ho celebrem amb menjar, ja siguin les alegries o les penes, ens porten a menjar malament. Quan acabem guanyant uns quilograms de més, la culpa sempre la té el menjar en general, i volem dietes que ens permetin menjar menys, però continuar menjant igual de malament. Però realment cal dietes, cal deixar de menjar per a perdre pes?

Com pràcticament tot a la vida, la qualitat sempre és molt més rellevant que la quantitat. No som allò que mengem, sinó com ho mengem.

Quan decidim fer canvis a la vida, un dels principals fracassos ve derivat del tot o res, aleshores en alimentació decidim treure'ns de davant tots aquells productes que pensem que ens estan sent perjudicials; i entre d'ells refusem aliments que si que son saludables per no entendre la seva base nutricional. Això ens ha fet que tinguem por als ous pel colesterol, a l'oli pel greix, al pa perquè ens engreixa o som dels quals hem passat a beure llet desnatada o begudes vegetals. L'altre gran fracàs ve derivat del record, del no acceptar que el temps passa i que les circumstàncies han canviat, i amb elles hem canviat nosaltres tant per dins com per fora, el qual ens porta a fer el que fèiem abans obtenint resultats completament diferents.

Costa veure a gent que pense en canviar i substituir, vivim en una societat on passem del blanc al negre constantment, del consumisme al minimalisme, de prendre llet amb galetes a comprar productes de soia i desdejunar un suc de taronja.

Però la nutrició si volem que siga efectiva, deu cobrir les nostres necessitats, tant les energètiques com les de micronutrients, i per això no requerim d'eliminar productes, sinó de substituir-los i adaptar-los a cada situació de la vida. Cal que comencem a canviar aliments de menor qualitat per aquells que ens aporten més nutrients, de substituir els ultraprocessats per una truita de la mare, d'una amanida del Mc'Donals per un plat de peix, d'un batut per un got de llet amb pa torrat.

L'objectiu és aconseguir una nutrició adequada per a cada pacient, però per abastar-ho cal anar molt més enllà de recordar-se'n d'ella quan ens sentim incòmodes amb el nostre propi cos o quan tenim una malatia. La nostra forma de nodrir-nos ens requereix canviar d'hàbits i

mai de receptes màgiques, de substituir aliments i mai d'eliminar-los, i de comprendre la fam per no passar-ne mai.

Com a darrer consell a l'hora de seguir un pla dietètic, cal tenir en compte les següents pautes o recomanacions:

- Única i exclusiva per a cadascú: respectant els gustos i les necessitats.

- Basada en el canviar d'hàbits, i complementada amb altres aspectes de la vida com l'activitat física o el descans.

- Que substitueixi aliments de baixa qualitat per altres més rics nutricionalment

- Que no et faça passar fam

- Que permeta una pèrdua de pes progressiva (al voltant de 500 g per setmana, ja que una pèrdua superior s'acompanya de pèrdues d'aigua i múscul, però poc greix, i al torna als hàbits anterior es recuperarà tota l'aigua i augmentarà el greix. Sent aquestes oscil·lacions de pes tan brusques perjudicials per al metabolisme, vient-se reflectit en afectacions en la salut, i conseqüentment una reducció en la qualitat de vida).