

# VIDA *feliz*

**Dieta anticancerígena**

**Alimentación  
y salud mental**

**Dieta para la tercera edad**

**Obesidad:**

**Adelgace comiendo bien**



# La alimentación del deportista



**“Aunque los requerimientos nutricionales varían según el deporte, cada uno debe encontrar la comida ideal que satisfaga la mayoría de sus necesidades según las características personales y el deporte practicado”.**  
—Robert Hass, médico nutricionista de Martina Navratilova.

### Gabriel Boleas

Como los alimentos que ingerimos son la fuente de combustible de los sistemas energéticos del cuerpo, la alimentación juega un papel muy importante. Por eso, debe ser planificada cuidadosamente. En lo que al deporte se refiere, existen dos modalidades por las cuales el cuerpo puede recibir combustible para alcanzar su máximo rendimiento.

Una de las modalidades es utilizar periódicamente energizantes químicos como complemento de la alimentación, que pueden ser adquiridos en farmacias bajo diversas identificaciones. Estos energizantes, sean naturales (vitaminas) o artificiales (drogas de diversa índole), pueden estimular el rendimiento deportivo del atleta, pero también pueden perjudicarlo.

La segunda forma de proporcionar combustible a los sistemas energéticos es por medio de los alimentos que ingerimos. No obstante, cualquier clase de alimento, mal dosificado y sin un plan bien estruc-

turado, no es una propuesta alimentaria deportiva; es ¡comer por comer!

#### **Pautas generales para manejar la dieta**

Si usted se dedica al deporte y tiene interés en lograr un buen rendimiento deportivo por medio de la alimentación, lo primero que debe hacer es consultar a su médico. Abordar una nueva dieta o mejorar la que actualmente sigue no es algo que pueda controlar usted solo. El médico sabe cómo reaccionará su cuerpo a los diferentes alimentos que ingiera, y cuál es la cantidad que necesita de acuerdo con su estado físico (que puede ser fácilmente estimado mediante un chequeo clínico). Es necesario que sepa que no existen dietas estándar para los jóvenes o adultos, gordos o flacos. Toda dieta debe estar adaptada a las características y los requerimientos físicos de cada deportista.

Todos los seres vivos necesitan, en mayor o menor cantidad, una serie de sustancias que se transforman en combustibles en nuestro cuerpo. Los porcentajes de esas sustancias varían según la actividad que desarrolla cada individuo. Estos grupos alimentarios son:

1. *Carbohidratos compuestos* (féculas): pan, pastas, cereales integrales como la avena, el trigo y el arroz. Hay que ingerir una cantidad suficiente como para obtener entre 60% y 80% de las calorías diarias.

2. *Carbohidratos simples* (azúcares): proporcionan entre el 5% y el 10% del requerimiento calórico diario.

3. *Proteínas* (vegetales y animales): proveen del 10% al 15% de las calorías diarias.

4. *Grasas* (vegetales y animales): producen del 5% al 20% de las calorías.

5. *Vitaminas* (todos los grupos).

Teniendo en cuenta estas sustancias y el consejo del médico, le presentamos un ejemplo de menú para un día, lo que no significa que deba comer solamente los alimentos propuestos, o que este menú sea el indicado para su propio estado.

Gabriel Boleas es profesor de Educación Física y profesional del Centro de Vida Sana, Entre Ríos, Argentina.

### Desayuno

Media taza de cereal integral cocido  
Una fruta fresca  
Media taza de leche descremada

### Media mañana

Una fruta fresca

### Almuerzo

Ensalada mixta sin aceite  
Una taza de queso *cottage* o  
Una taza de sopa de legumbres (porotos, lentejas o arvejas)

### Media tarde

Una fruta fresca

### Cena

Sopa de legumbres (si no es vegetariano puede comer una porción de pollo asado con arroz)  
Papas al horno con cáscara (si no es vegetariano puede reemplazarla con un filete de pescado asado sin manteca ni aceite)  
Ensalada de verduras crudas (aderezada sin aceite)

### Después de la cena

Una fruta fresca o  
Un yogur descremado

## Comidas para después de la competencia o del esfuerzo

“Esta comida debe reponer el fluido, las vitaminas, los minerales y las proteínas que el cuerpo necesita para cada día.

“Todos los atletas necesitan mantener el estado de sus músculos por medio de los nutrientes básicos. Aunque las necesidades nutricionales varían según el deporte, cada uno debe encontrar la comida ideal que satisfaga la mayoría de sus necesidades según las características personales o el deporte practicado:

“1. *Vegetarianos*: dos tazas de legumbres (porotos, arvejas o lentejas).

“*Lacto-vegetarianos*: una taza de queso *cottage* y una taza de legumbres.

“*Lacto-ovo-vegetarianos*: Claras de huevo (no ingerir yemas), una

taza de queso *cottage* o de yogur y media taza de legumbres.

“2. Dos papas al horno hervidas o una taza de pastas de harina integral cocidas con salsa de tomate al natural.

“3. Una taza de verduras (verdes, amarillas o anaranjadas) cocidas al vapor y crudas, como bróculis, zanahorias, etc.

“4. Dos frutas frescas (especialmente cítricas).

“5. Agua mineral, la cantidad requerida por el cuerpo”.<sup>1</sup>

## Secretos de los campeones

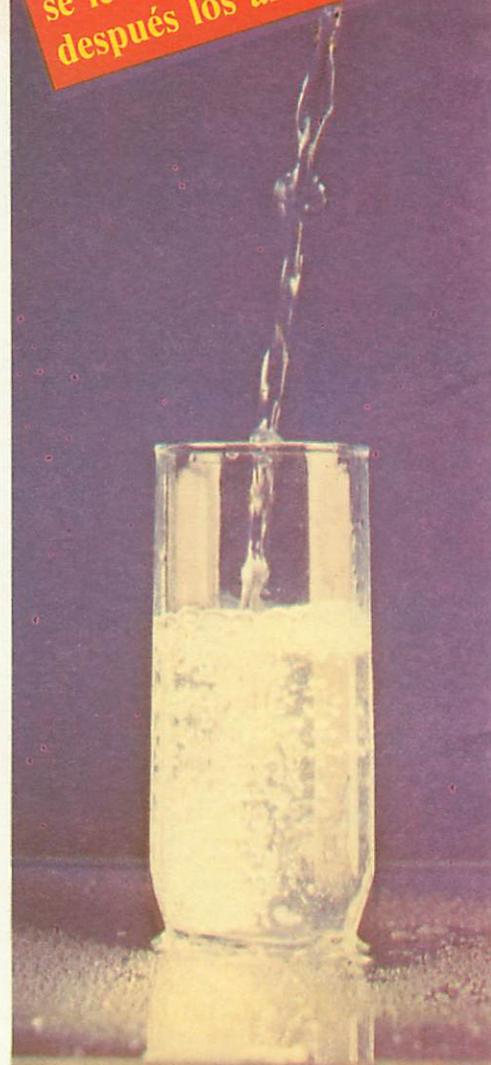
Hay algunos secretos de los deportistas destacados, que nos pueden estimular a comer mejor.

1. Mantener siempre el peso corporal. No perder más de 900 gramos en una semana si se pretende competir con alto rendimiento. Este secreto es extremadamente valioso y se ha convertido en una de las reglas más importantes de la nutrición deportiva. Desgraciado el atleta que viole esta regla y que adopte una dieta por su cuenta para subir o bajar de peso. Los deportistas de disciplinas pesadas (lucha, artes marciales, boxeo) no se atreverían a perder peso drásticamente poco antes de competir, porque saben que generalmente perder peso equivale a... ¡perder la competencia!

Una drástica pérdida de peso (900 gramos por semana) disminuirá la capacidad aeróbica (cantidad de oxígeno que la sangre puede transportar y distribuir por los músculos durante la actividad física) y afectará severamente el rendimiento atlético.

2. ¿Cuán pronto hay que comer después de competir? Es necesario prestar atención al propio cuerpo. La naturaleza, en su infinita sabiduría, ha decretado que la actividad física exhaustiva demore el apetito, y por una buena razón: se necesita reponer el más vital de los elementos perdidos durante la competencia: el agua. El primer deber es reponer el agua, y después los alimentos.<sup>2</sup>

La primera necesidad para el organismo es que se le reponga el agua, y después los alimentos.



### Referencias

<sup>1</sup> Robert Hass, *Comer para ganar*. R. Hass es médico nutricionista de grandes campeones como Martina Navratilova, Jimmy Connors, y otros.

<sup>2</sup> *Ibid.*



## editorial

Los ángulos desde los cuales se puede tratar el tema de la alimentación son tantos como especialidades tiene la medicina. En este número dedicado exclusivamente a la nutrición, hemos intentado, dentro del espacio posible, abarcar el mayor espectro de posibilidades que nos ofrece el tema en relación con las distintas edades y etapas de la vida humana.

Hay, sin embargo, un aspecto que queremos recalcar en estas líneas: la alimentación tiene mucho más incidencia en la salud mental de lo que generalmente se cree y se dice. Por ejemplo, el sueño dorado del cuerpo ágil, bello y estilizado es una obsesión que cada día atormenta a más mujeres. Desde el comienzo de la década del 60, las mujeres occidentales reciben a través de todos los medios de comunicación un único mensaje que se origina en ciertos convencionalismos culturales: la obesidad es un estigma, una calamidad espantosa que incapacita a la mujer para ser reconocida social y, aun, sexualmente. Un estudio realizado recientemente en los Estados Unidos y Europa comprobó que el 70% de las adolescentes y mujeres jóvenes se sienten desconformes con su cuerpo y se ven obesas a pesar de que la mayoría exhibía un peso adecuado a su altura y contextura física.

Por otro lado, a esta obsesión por la delgadez progresiva —que fácilmente desemboca en **anorexia**, la falta total de apetito—, en muchas personas se suma la impotencia de lograr esa buena “imagen de exportación”. Esto genera una frustración continua, que origina un vacío psicológico que se intentará llenar con más comida. Estas personas corren el riesgo de padecer **bulimia** (del griego “hambre de buey”). De este modo, **anorexia** y **bulimia** son dos de los principales trastornos de la conducta alimentaria. Sin querer simplificar estos graves comportamientos alimentarios —que hunden sus raíces en profundidades que sólo puede desentrañar la Psicología—, queremos dejar claro un mensaje: **Por encima de cualquier convencionalismo cultural está nuestra salud. Alimentémonos para sentirnos bien física y mentalmente, y no sólo para dar una imagen.**—RB.

## contenido

### 2 La alimentación del deportista

Conocer cómo reacciona nuestro organismo ante un esfuerzo muy exigente es de vital importancia, aun para conservar la vida.

**Gabriel Boleas**

### 6 Dieta para reducir los riesgos del cáncer

La ciencia ha demostrado ampliamente que los alimentos que ingerimos pueden ser un factor causante o preventivo del cáncer.

**Informe de un organismo científico**

### 10 Obesidad: una visión fina de un asunto gordo

Aunque usted no lo crea, para adelgazar necesita *comer bien*.

**Hans Diehl**

### 14 Cuando el adolescente se come todo

La bulimia —del griego, “hambre de buey”— es cada vez más frecuente entre los adolescentes. Expresa un delicado trastorno psicológico.

**Catalina Hervais**

### 17 Alimentación y salud mental

Para el autor, la alimentación puede ser tanto un factor desencadenante de una enfermedad mental como un factor terapéutico.

**Mario Pereyra**

### 20 La alimentación en la tercera edad

La milenaria sentencia agustiniana de que “la salud del cuerpo se fragua en la oficina del estómago” es especialmente pertinente para los ancianos.

**Esther I. de Fayard**

### 24 Cómo hacer conservas

Consejos prácticos de economía doméstica.

**Ester S. de Primucci**

## SECCIONES

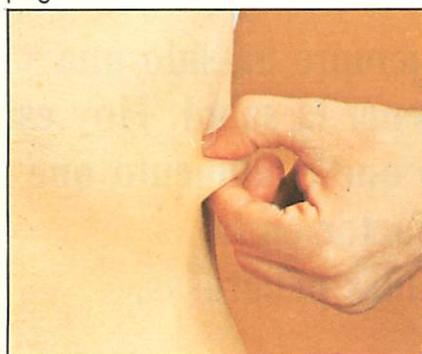
13 Elija **VIDA**

16 **VIDA** familiar

23 **VIDA** y salud mental

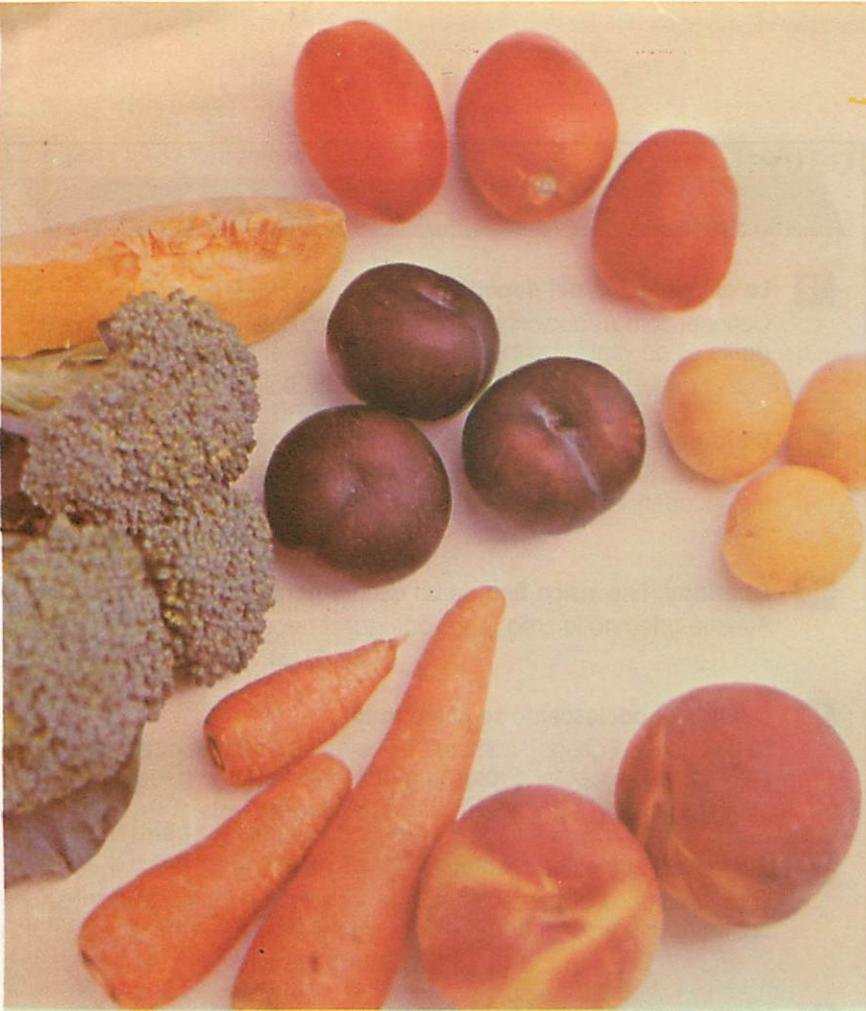
26 **VIDA** en la cocina

página 10



página 20





# Dieta para reducir los riesgos del cáncer

La nutrición saludable siempre ha sido una llave esencial para mantener la salud. Hoy es ampliamente reconocido que el alimento que comemos puede ser un factor en la prevención de enfermedades peligrosas, incluyendo el cáncer.

Se puede comer mejor para disminuir las posibilidades de contraer cáncer? Los grandes investigadores en el campo de la dieta y del cáncer dicen SI. Ellos creen que se podría evitar una proporción mayor de muertes por cáncer con los cambios apropiados en la dieta común, de todos los días. Las evidencias para este concepto fueron reexaminadas por un panel de expertos sobre Dieta, Nutrición y Cáncer convocado por la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos (NAS en inglés). La evidencia preliminar fue lo suficientemente persuasiva como para que el panel recomendara una orientación dietética que, si se la sigue, puede reducir los riesgos de contraer cáncer.

## Sentido común nutricional

¿Cuál es exactamente la conexión que hay entre la dieta y el cáncer? Por lo general, los científicos creen que muchas células cancerosas son producidas en su mayoría por la exposición a sustancias químicas y a otros elementos del entorno. Pero también han encontrado que ciertos tipos de dietas, y su selectivo aporte de nutrientes, promueven o inhiben el crecimiento del cáncer químico.

Esto ha hecho que los científicos estudien de nuevo la nutrición. Por muchos años, las investigaciones en este campo se centraban en la recomendación de los nutrientes necesarios para cada día, a fin de evitar serias enfermedades por deficiencias. Ahora sabemos que los excesos y desequilibrios nutricionales pueden estar relacionados con otras enfermedades, en especial las enfermedades crónicas.

En la nutrición saludable, por lo tanto, lo más no siempre es lo mejor. El objetivo es el equilibrio. El consumo equilibrado de nutrientes está mejor logrado mediante una variedad de alimentos y no por el

Extraído y condensado por Aldo D. Orrego de los informes del Instituto Norteamericano para Investigaciones sobre el Cáncer, aparecidos en *Vibrant Life*.

Tabla 1

## Alimentos anticancerígenos

### VEGETALES

### FRUTAS

#### Ricos en betacaroteno

Brócoli	Damascos (albaricoques)
Zanahorias	Melones
Coles rizadas verdes	Melocotones
Mostazas verdes	Mangos
Remolachas, (betarragas) verdes	Papayas
Col común	Duraznos
Calabaza (zapallo)	Caquis
Espinaca	Ciruelas
Batatas	Tomates

#### Ricos en vitamina C

Espárragos	Zarzamoras (moras)
Col de Bruselas (bretón)	Melones
Repollo	Pomelos (toronjas)
Coliflor	Limonos
Coles rizadas verdes	Limas
Mostazas verdes	Naranjas
Pimiento verde	Papayas
Col común	Frutillas
Papas	Fresas
Espinaca	Mandarinas
	Tomates

#### Ricos en vitamina E

Cereales integrales	Naranjas
Germen de trigo	Peras
Soja	
Brócoli	
Col de Bruselas (bretón)	
Verduras verdes	
Espinaca	

**NOTA 1:** Como el contenido de **selenio** en los alimentos depende principalmente de las condiciones del suelo, la cantidad de este mineral en los alimentos variará de acuerdo con el tratamiento que se dé a los cultivos. Se lo encuentra mayormente en el *germen de trigo*, el *salvado*, las *cebollas*, los *tomates* y el *brócoli*.

**NOTA 2:** Los suplementos de vitaminas y minerales no son recomendables, pues es muy fácil excederse en la dosis. Además, la vitamina A en grandes cantidades es tóxica.

posible incremento en el riesgo de cáncer.

Como fue señalado por el comité de la NAS, la dieta propuesta no garantiza que alguien nunca tendrá cáncer, pero sí reduce los riesgos. Además, estas recomendaciones son compatibles con una buena nutrición, porque también reducen las posibilidades de contraer otras enfermedades crónicas.

### Dieta racional

A continuación se presentan los tres principios dietéticos más importantes, según las recomendaciones de la NAS.

**1. Reduzca el consumo de grasa saturada y no saturada.** Las investigaciones científicas han mostrado repetidamente una asociación entre la cantidad de grasa consumida y la incidencia del cáncer, especialmente el cáncer de pecho, intestino grueso y próstata.

El cáncer de mama, por ejemplo, tiene mayor incidencia entre mujeres occidentales, que viven en ciudades industrializadas y en regiones donde se tienen dietas con muy alto consumo de grasa. Las mujeres del Japón y otros países del Asia, donde las dietas son bajas en grasa, son las que tienen los promedios más bajos de cáncer de pecho. Los estudios hechos sobre las dietas con bajo tenor de grasa que tienen ciertos grupos religiosos, también mostraron significativas disminuciones en los riesgos de cáncer de mama y de colon.

Mucha gente que consume dietas con altos contenidos de grasa han cambiado por productos con grasa poliinsaturada, con el propósito de reducir sus niveles de colesterol en plasma. Mientras que esto puede bajar los niveles de colesterol en el plasma, y posiblemente el riesgo de enfermedades cardíacas, no mejora los riesgos de cáncer, porque el consumo *total* de grasa no se ha reducido. El hecho importante de esta recomendación es reducir el *total* de la cantidad de grasa para

uso de suplementos vitamínicos y minerales. Mientras las deficiencias de algunas vitaminas y minerales —tales como las vitaminas A, C y el selenio— están asociadas con un alto riesgo de cáncer, no existen evi-

dencias para decir que el exceso de estos nutrientes —más allá de las cantidades encontradas en una dieta equilibrada— es saludable. Además, el consumo excesivo puede causar efectos negativos, como un

Tabla 2

## Las mejores fuentes de fibras

Alimento	Medida	Gramos de fibra
Salvado de cereales	1/2 taza	hasta 13,5
Copos de maíz	1 taza	8,
Porotos horneados	1/2 taza	8,3
Brócoli cocido	1 mediano	7,4
Coco	1 mediano	6,1
Espinaca cocida	1/2 taza	5,7
Zarzamoras (moras)	1/2 taza	5,3
Almendras	1/4 taza	5,1
Manzana	1 mediana	4,5
Porotos riñón	1/2 taza	4,5
Arvejas cocidas	1/2 taza	4,2
Poroto blanco	1/2 taza	4,2
Banana	1 mediana	4,0
Maíz	1/2 taza	3,9
Papa	1 mediana	3,9
Pera	1 mediana	3,8
Lentejas	1/2 taza	3,7
Porotos Lima cocidos	1/2 taza	3,5
Batata	1 mediana	3,5
Porotos Pinto	1/2 taza	3,1
Trigo molido	1 galletita	3,1
Maníes partidos	1/4 taza	2,9
Arroz integral crudo	1/2 taza	2,8
Naranja	1 mediana	2,6
Pasas de uva	1/4 taza	2,5
Col de Bruselas (bretón)	4	2,5

protegerse tanto contra el cáncer como de las enfermedades cardíacas.

Algunas buenas formas de reducir la cantidad de grasa son las siguientes:

- Hornear, asar o hervir en vez de freír.
- Eliminar, gradualmente, el uso de manteca, crema, salsas saladas, margarina para untar, margarina de repostería y aceite.
- Revise los niveles de contenido de grasa en los alimentos envasados. En lo posible, evite todo producto procesado.

**2. Incremente el consumo de frutas, verduras y cereales integrales.** Con la hueste de “noes” que se han propuesto para evitar el cáncer, son buenas nuevas saber que existen alimentos que pueden y deberían ser consumidos para reducir los riesgos de cáncer. Ciertos nutrientes y otros constituyentes alimenticios —como las vitaminas A, C y E, el selenio y la fibra— pueden ser potenciales sustancias anticancerígenas si se los consume en los niveles encontrados en una dieta equilibrada. He aquí algunas consideraciones al respecto.

- Se ha comprobado que comer alimentos altos en **betacaroteno** (que se convierte en vitamina A después de consumida) reduce notablemente el riesgo de adquirir cáncer.

- También los alimentos ricos en **vitamina C** parecen inhibir el cáncer, particularmente el cáncer de estómago y de esófago. Algunas evidencias preliminares indican que otros cánceres pueden ser controlados por medio del consumo de alimentos ricos en vitamina C.

- Aunque sólo existen datos preliminares acerca de los efectos precisos de la **vitamina E** sobre el riesgo de cáncer, se ha demostrado que reduce los riesgos.

- El **selenio**, al igual que la vitamina E, es un mineral que tiene efectos biológicos relacionados con la reducción de los riesgos de diversos cánceres.

Estudios preliminares en seres humanos han mostrado que los promedios de mortalidad de cáncer eran más altos en las áreas donde el



**Tabla 3**

## Formas de agregar más fibras a la alimentación

He aquí 8 formas de incrementar el consumo de fibras y nutrientes.

Consuma	En lugar de
Panes o panecillos integrales	Pan blanco
Arroz integral	Arroz blanco
Papas horneadas con cáscara	Puré de papas
Manzanas sin pelar (o compota de manzanas sin pelar)	Compota tradicional
Naranjas (lo más naturalmente maduras; son las mejores)	Jugo de naranja
Cereales integrales (calientes o listos para comer)	Cereales procesados
Palomitas de maíz (pororó; poco sazonadas o sin condimentar)	Papas fritas
Salsa de porotos	Salsa de crema agria

consumo de selenio era muy bajo, y viceversa. La cantidad de selenio en los alimentos depende de dónde se produce el alimento; la cantidad de selenio en el suelo determina cuánto de ese nutriente estará presente en las plantas y en los animales que comen las plantas. Sin embargo, es importante notar que las dosis elevadas de selenio pueden ser tóxicas.

Véase la tabla 1 para las principales fuentes de estos nutrientes.

**3. Consuma alimentos con una adecuada proporción de fibras.** La dieta fibrosa es, actualmente, una mezcla compleja de componentes (véase la tabla 2). Todavía no existe información detallada sobre qué fibras anulan los procesos cancerígenos o incluso cuántas de estas fibras están presentes en alimentos diferentes. Pero sin duda alguna, existen evidencias firmes de que la dieta alta en fibras reduce el riesgo de cáncer de colon. Veamos algunos aspectos interesantes de las fibras.

• La fibra puede disminuir el tiempo de tránsito de los alimentos en el sistema digestivo (el tiempo en-

tre que se come y se elimina la materia fecal), con la consiguiente reducción del tiempo de contacto entre los carcinógenos y el alimento en los intestinos.

• Parece que la grasa incrementa la producción de los ácidos biliares en el sistema digestivo, y se cree que algunos de estos ácidos promueven el cáncer de colon. Se piensa que el bolo producido por la dieta fibrosa diluye los ácidos y disminuye los riesgos de cáncer.

• ¿Cómo se puede incrementar el consumo de fibras en la dieta? Simplemente teniendo en mente que las mejores fuentes de fibra son los granos enteros, las frutas y las verduras. La mayoría de las frutas y las verduras crudas tienen más fibra útil que las que han sido peladas, mezcladas, cocinadas o sufrieron cualquier otro proceso. Una forma muy fácil de incrementar la fibra es sustituir la harina refinada por la harina integral en cualquier receta (véase la tabla 3).

• ¿Cuánta fibra se debería comer? Si bien no existe alguna recomendación oficial de cuánta fibra se debería consumir diariamente,

muchos expertos en nutrición sugieren que la cantidad debería rondar entre los 25 y 45 gramos diarios, dependiendo de su textura física.

• Todos necesitamos fibras. Se debería animar a los niños a comer dietas bien equilibradas que incluyan alimentos con alto contenido en fibras, no sólo para que tengan una buena nutrición sino también para que adquieran una disciplina alimentaria que les provea un futuro saludable. Los ancianos (incluso los que tienen problemas de masticación) deberían mantener una buena cantidad de fibra en la dieta para evitar problemas digestivos.

• ¿Puede ocasionar trastornos el consumo de fibras? Cuando una persona incrementa el consumo de fibras a niveles elevados, puede experimentar ciertos trastornos. Esto se debe a que la fibra puede estimular la formación de gases intestinales en el colon, como una reacción normal a las bacterias encontradas en el lugar. Si la gente incrementa la cantidad de fibras gradualmente y come comidas bien balanceadas, este problema se circunscribirá a unas pocas semanas, porque las bacterias necesarias han tenido la oportunidad de aparecer.

• ¿Cómo puede ayudar la fibra a reprimir el apetito? Cuando se remueve el volumen de fibra de los alimentos, la persona tiende a comer más y más rápidamente, particularmente los alimentos con alto contenido de carbohidratos. Esto prolonga el tiempo para sentirse lleno y así satisfacer el apetito. Masticar los alimentos más tiempo (cuando existen fibras es imprescindible) estimula la secreción de los jugos digestivos en la boca y el estómago. Esto crea una sensación de saciedad, de manera que podrá comer menos y sentirse más satisfecho.

Por último, recuerde: *La mejor manera de tener una buena salud y un adecuado consumo de nutrientes anticancerígenos, es ingerirlos sobre una base regular, sistemática, y directamente de las fuentes naturales donde se encuentran.* 

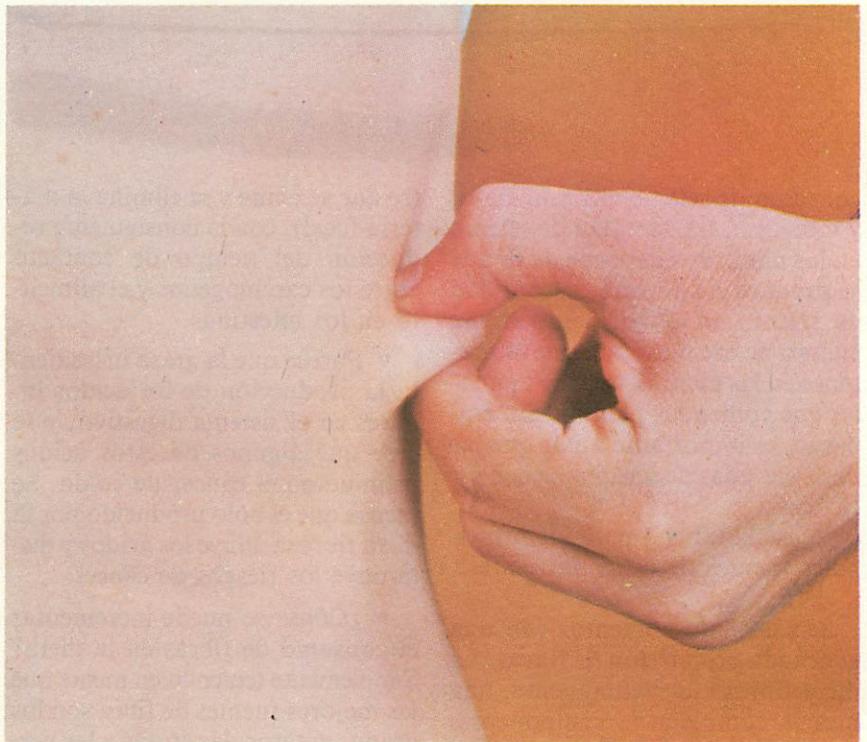
# Obesidad: una visión fina de un asunto gordo

Si usted puede pinzar un centímetro de grasa de su costilla más baja, está excedido/a de peso.

Hans Diehl

**S**abía que después de 20 años de dieta, la persona promedio es tres kilos **más pesada**? ¡(¡Cuántas dietas inútiles!) Además, uno de cada dos adultos está excedido de peso. Esto quiere decir que existe el tan mentado ensanchamiento *trasero*. Una empresa europea, fabricante de sillas de propileno, tuvo que ensanchar 5 cm los asientos para poder acomodar las posaderas ensanchadas de sus clientes.

La obesidad (o sea, un sobrepeso del 20%) es uno de los problemas más generalizados de la actualidad. Tan severa es esta enfermedad que millones de seres humanos padecen serios riesgos médicos. La probabilidad de que las personas obesas tengan enfermedades cardíacas es tres veces mayor que quienes tienen peso normal. Son 5 veces más propensas a desarrollar diabetes, 5 veces más a tener altos promedios de colesterol, y 6 veces más (en especial las mujeres) a desarrollar enfermedades de la vesícula biliar. También son más



propensas a desarrollar cáncer de colon, recto, próstata, pecho, cervix, útero y ovario, y a tener osteoporosis y dolores de cintura.

De acuerdo con informes recientes del Estudio Framingham, de Inglaterra, sólo 3 ó 6 kg de peso extra están asociados con altas tasas de mortalidad; es decir, *casi cualquier grado de sobrepeso tiene un efecto adverso sobre la salud y la longevidad*. Cada kilogramo extra

le resta casi dos meses a su promedio de vida; 30 kg de sobrepeso, por consiguiente, ¡le costará 5 años de vida!

## Alimentando la vida

No es verdad que se sube de peso *naturalmente* a medida que pasan los años. Aceptamos que la mayoría *subirá* 500 g por año después de los 20. ¡Pero esto no justifica el exceso si se está excedido de peso!

Hans Diehl es médico y colaborador de *Family Life*. Traducido por Aldo D. Orrego.

## Alimentos con alto contenido de grasas saturadas

Carne común y de ternera  
Cerdo  
Manteca  
Queso  
Aceite de coco

Pollos  
Chocolate  
Leche y crema  
Aceite de palma  
Manteca de cerdo

## Alimentos con alto contenido de grasas no saturadas

### *Monoinsaturadas*

Almendras  
Lenguado  
Aceite de oliva  
Paltas (aguacate)  
Bacalao  
Aceite de maní  
Aceite de semilla de algodón  
Margarina vegetal  
Maníes

### *Poliinsaturadas*

Aceite de maíz  
Aceite de sésamo  
Mayonesa  
Margarina liviana  
Aceite de alazor  
Aceite de soja

Nuestra cultura es la culpable. Nuestras revistas están llenas de gente hermosa, radiante y feliz. . . y recetas con alimentos complicados. El alimento que comemos en casa y el que se ofrece en reuniones, restaurantes e incluso hospitales, contribuyen a nuestra obesidad. Nuestra idea de cenas elegantes tiende al romanticismo, ¡y a los ataques cardíacos!

Nuestra reacción inmediata ante la obesidad es comenzar una dieta. Demasiadas personas caen presa de los "mercaderes de la miseria", quienes ofrecen soluciones rápidas mediante remedios curanderiles y planes de semi ayuno.

Lo único realmente verdadero es que hay dietas especiales para alcanzar resultados especiales. Pero existe un mecanismo de control en el negocio de la dieta: si usted no modifica su estilo de vida y elige los alimentos correctos, el peso que pierda con cualquier dieta lo volverá a ganar tarde o temprano. En suma, su dieta debe convertirse en un asunto de *estilo de vida* y no de estallidos repentinos de vez en cuando. Casi el 95% de todos los que realizan una dieta recuperan su peso perdido dentro del año, y tienen que hacer la dieta de nuevo. El método rítmico del control de la cintura no funciona.

Con el paso de los años, los médicos han probado muchas drogas: depresores del apetito, anfetaminas, diuréticos, hormonas e inyecciones de vitamina B<sub>12</sub>. Pero las drogas dietéticas no sólo han demostrado ser insuficientes, sino que a menudo se tornan muy peligrosas. Muchas provocan serios efectos colaterales, otras veces son adictivas, y, lo más importante, todas postergan y desaniman la adopción de estilos de vida dietéticos saludables y efectivos.

### ¿Quién tiene exceso de grasa?

Desde que la obesidad ha sido definida como "una patología caracterizada por la acumulación de grasa más allá de lo necesario para un funcionamiento correcto del organismo", el modo más seguro para determinarla es el peso hidrostático o la simple "prueba de pinzar un centímetro" (si usted puede pinzar un centímetro de grasa de su costilla más baja, está excedido/a de peso).

El exceso de calorías se deposita como grasa. No importa que provenga del azúcar, la proteína, el almidón o la grasa. Si las calorías no se usan, se depositarán en nuestro "banco de grasa", y este banco tenderá a proyectar oficinas más am-

plias y a establecerse alrededor de nuestra sección media. ¡Por cada depósito de 3.500 calorías, subimos 500 g de grasa! Justamente, un extra de 100 calorías por día puede significar 4,5 kg por año. No es una mala cobertura. . . ¡para las ballenas!

Si pudiéramos eliminar del consumo alimentario diario sólo 500 calorías, durante 7 días, al fin de la semana habremos perdido 500 g de grasa.

Para revertir tal desequilibrio de energía —donde se queman menos calorías que las ingeridas— tiene tres alternativas:

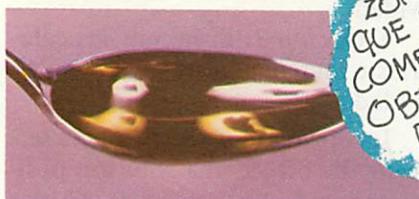
- *Opción 1*: disminuir las calorías y mantener el nivel de actividad.
- *Opción 2*: mantener las calorías e incrementar el nivel de actividad.
- *Opción 3*: disminuir las calorías e incrementar el nivel de actividad.

La opción más efectiva es la tercera. Le ofrece una solución positiva: usted consume pocas calorías y quema más mediante el ejercicio.

Aquí le proponemos un incremento de la cantidad de alimentos que come mientras disminuye las calorías. *Usted puede comer todo lo se le antoje* de las clases correctas de alimentos nutritivos (pronto gustará de todos ellos), y todavía perder peso si pone empeño y camina por lo menos 30 minutos por día.

### ¡La abuela tenía razón!

Por diversas razones, la alimentación actual no es la misma que la de hace un siglo. Antes de entrar al siglo XX, nuestra dieta consistía mayormente en alimentos cultivados en la huerta o en granjas cercanas. Estaba complementada con unos pocos productos o alimentos básicos comprados en los almacenes y algo de carne de vaca, alimentada con pasto. Nuestros abuelos no usaron alimentos envasados semipreparados, que se compran en los supermercados, ni alimentos de restaurantes ni comidas rápidas.



SI SE PROCESAN 4 MA-  
ZORCAS DE MAÍZ - MÁS DE LO  
QUE USTED POSIBLEMENTE PUEDE  
COMER DE UNA SOLA VEZ - PUEDE  
OBTENERSE UNA CUCHARADA  
DE ACEITE DE MAÍZ QUE  
CONTIENE 125 CALORÍAS

Pero el tiempo y los gustos han cambiado. El ganado es engordado en "granjas de crecimiento" para producir animales más gordos; y los cortes de carne tienen el doble de grasa que los del ganado alimentado con forraje. Los productos de granja son procesados, refinados, concentrados, azucarados, salados y químicamente reelaborados para lograr gustos más ricos en calorías pero muy pobres en valores nutritivos. La publicidad y los medios de comunicación han creado una demanda que produce grandes márgenes de ganancias. . . y cuerpos más gordos.

El alimento, tal como crece en el campo, es nutricionalmente equilibrado. Pero el refinamiento le quita la mayoría de sus fibras y nutrientes. El procesamiento agrega calorías, sustrae nutrientes y contribuye con miríadas de aditivos químicos.

Nuestra dieta ha cambiado en otros aspectos. Los cereales integrales, como la avena, han sido reemplazados por desayunos rápidos y

azucarados. Los almuerzos consisten en papas fritas, carne y bebidas heladas.

Las cosas eran diferentes en los días de nuestros abuelos. Ellos decían que el alimento, no la ropa, hace al hombre (o a la mujer). Las calorías pobres, vacías, libres de sus fibras y nutrientes, no pueden criar niños saludables y adultos enérgicos, pero pueden agregar protuberancias a los cuerpos, que las modistas y los sastres no pueden esconder.

#### Calorías vacías

El 50% de nuestra dieta está constituida por calorías procesadas, concentradas, desprovistas de los nutrientes y las fibras vitales que pueden hacer que nunca tengamos sobrepeso.

El azúcar y otros endulzantes refinados se cuentan entre el 21% de nuestras calorías diarias. Los alimentos menos nutritivos, con la mayor cantidad de azúcar, son los más altamente promocionados.

Las grasas y aceites visibles representan otro 20% de nuestras calorías diarias. Los aceites para cocinar y para ensaladas, las margarinas de repostería y para untar, la mayonesa y la manteca son muy pobres en valores nutritivos y muy ricas en calorías. En efecto, las grasas son el doble más engordantes que el azúcar. ¡Un gramo de grasa tiene 9 calorías!

La mayoría de los alimentos vegetales contienen muy poca grasa. Sin embargo, la tecnología moderna ha logrado remover químicamente estas grasas naturales y procesarlas en ¡aceites! Si agregamos estos aceites extractados y concentrados al alimento que preparamos, o a los alimentos procesados, estamos adicionando cantidades enormes de densidad calórica en nuestra dieta.

#### Por favor, no coma animales

Las grasas escondidas, que a menudo pasamos por alto, provienen casi todas de productos animales: carne, queso, crema y leche.

La carne proporciona sobreabundancia de calorías y proteínas grasas. Muchos comen carne para conseguir proteínas. Pero mientras comen entre 80 y 125 gramos de proteínas por día, los científicos han encontrado que sólo se necesitan entre 40 y 56 gramos. Los estudios muestran que el consumo excesivo de proteínas es peligroso, pues contribuye a enfermedades del hígado y a la osteoporosis.

¿Sabía usted que el 50% de las calorías de un vaso de leche proviene de la grasa, aunque el envase diga que sólo contiene el 3,5% de grasa? El "3,5%" se basa en la cantidad, no en las calorías.

#### Cómo ganar la línea "perdida"

Evite los alimentos refinados y procesados, y coma menos productos animales. En su lugar, coma más alimentos naturales, que son naturalmente bajos en calorías y altos en nutrientes y fibras.



# Eliza

## VIDA

Hugo Vergan es médico del servicio de cirugía cardiovascular del Hospital Castex, Buenos Aires, Argentina.



### ...y buena silueta

Como ya lo hemos mencionado en otras entregas, el exceso de peso es consecuencia de la ingesta excesiva de calorías en relación con las necesidades diarias. Como el 99% de nosotros está en condiciones de *elegir* lo que come, especialmente si es en exceso, es vital nuestra responsabilidad cuando nos sentamos a la mesa.

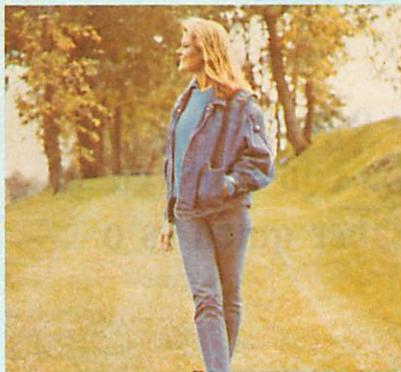
Si una persona decide reducir su peso corporal, es necesario que tenga en cuenta la gran cantidad de factores sociales, culturales, físicos, psicológicos, éticos y estéticos que han intervenido en las decisiones de su vida. Ocurre que el obeso carga sobre sí un verdadero *peso* emocional, que algunas veces lo obsesiona en demasía y otras lo sume en la desidia, como consecuencia de ver fracasado su proyecto de bajar algunos kilos. Por tanto, es necesario, como en todo programa de rehabilitación, un plan bien delineado, que siga cierta estrategia. Por ejemplo, es muy útil que la persona escriba en un papel, de consulta estrictamente personal, los datos que lo ayuden en su propósito.

#### Razones

Comience por escribir todas las razones que se le ocurran por las cuales vale la pena bajar de peso. No excluya ninguna, por más que le resulte banal. Recuerde que esta especie de diario personal no será consultado por nadie. No olvide las razones de orden afectivo, estético o de salud. Todas valen para dejar de ser gordo.

#### Elija una dieta

Elija un buen método para adelgazar. Desconfíe de los que prometen resultados rápidos y espectaculares. Existe un principio básico que debe orientar un programa de reducción de peso: la dieta debe ser equilibrada (huya de las que excluyen totalmente algún grupo de alimentos), y la reduc-



ción de peso debe ser gradual, y no muy apresurada (el organismo debe adaptarse al nuevo peso en forma progresiva, pues de lo contrario recuperará los kilos perdidos con desalentadora rapidez).

#### Armese de coraje

Crea firmemente en su capacidad para afrontar el programa elegido. Si usted cree que no tiene fuerza de voluntad, está equivocado. Como mucho, usted tiene su voluntad debilitada, pero con un programa de ejercitación estará fuerte para afrontar momentos difíciles. Por eso es útil que escriba en su libretita una serie de pequeños pasos u objetivos, que serán necesariamente de plazos cortos al principio y más largos en el futuro.

Estas metas deben contemplar ciertos elementos objetivos (kilos perdidos) y subjetivos (relativos a su aspecto estético). Estos objetivos serán consultados periódicamente por usted, e incorporará los nuevos datos obtenidos en la misma libretita. Es posible que no pueda resistir la tentación de compartir con alguien sus primeras victorias. Elija a alguien de suma confianza, y, si es posible, que esté trabajando sobre lo mismo (otra persona obesa). Es bueno comentarse los progresos obtenidos. Le darán fuerzas para continuar. Evite "hacer bandera" con todo el mundo. Si fracasa, no querrá comenzar de nuevo jamás.

En cuanto a la sugerencia dietética, puedo esbozar algunos conceptos

prácticos, pero es mejor que el programa lo controle su propio médico. Recuerde dos cosas: no existen soluciones mágicas. La reducción de peso incluirá necesariamente algunos "pequeños" sacrificios, y usted debe saberlo y asumirlo para conseguir su objetivo. El "secreto", si lo hay, es muy simple: obtener un equilibrio calórico negativo todos los días. Esto significa que si su actividad física diaria requiere 2.000 calorías, usted debe consumir 1.800 ó 1.700 aproximadamente. Si su exceso de peso es muy importante, deberá realizar un balance negativo mayor, pero nunca deberá ingerir menos de 1.000 a 1.200 calorías diarias.

Los hidratos de carbono y las grasas son los alimentos que más calorías contienen. Por lo tanto, se deberá reducir la ingesta de estos grupos de alimentos hasta niveles relacionados con el equilibrio negativo deseado. Sin embargo, resulta muy conveniente discriminar de la dieta los hidratos de carbono y las grasas de mala calidad, y elegir para el consumo los que, además de calorías, aporten proteínas, vitaminas y minerales.

Recuerde que los hidratos de carbono de mala calidad son el azúcar y las harinas o cereales refinados. En cambio, los de buena calidad incluyen la miel, los cereales enteros, las legumbres, las frutas, las hortalizas y las oleaginosas. Entre las grasas, las de mala calidad son las de origen animal, especialmente las carnes y los lácteos enteros. Pero resultan beneficiosos ciertos aceites vegetales (girasol, oliva, maní, maíz, etc.) y las grasas provenientes de algunas legumbres (soja) y oleaginosas (nueces, almendras, avellanas, etc.).

Obviamente, quedan muchas cosas por decir. Sólo recuerde que *necesariamente* deberá realizar ejercicios físicos diarios como complemento ineludible para conseguir sus metas. No se queje, vale el esfuerzo. Recuerde que depende de usted. Elija **VIDA**. . . y buena silueta.

# Cuando el adolescente se come todo

Sea cual fuere la historia o la edad del bulímico, hay siempre una constante en su vida: la incapacidad de saber quién es o qué desea realmente.

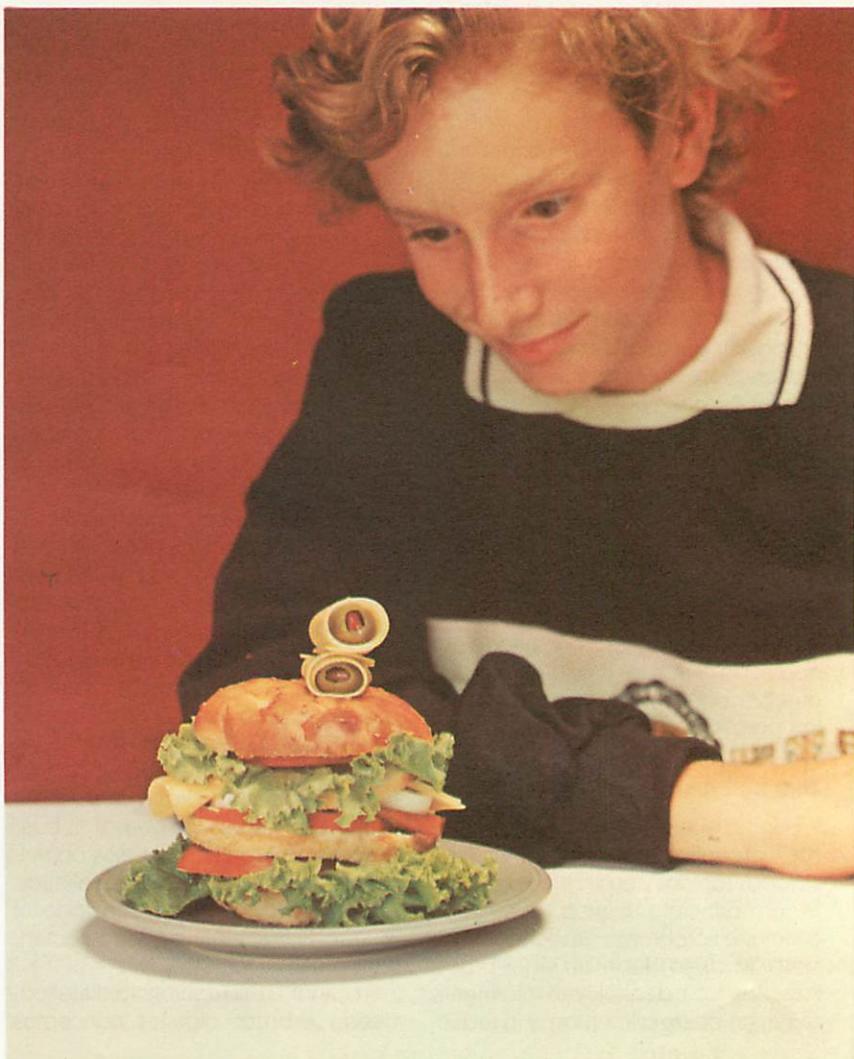
## Catalina Hervais

Las dificultades psicológicas se expresan a menudo en el comportamiento alimentario, algunas veces por el excesivo deseo de comer, y otras por falta de él.

Las personas bulímicas tienen súbitos deseos de comer, no importa qué, ni cómo, ni cuándo. Comen sin hambre, sin necesidad, sin fin. . .

La palabra bulimia significa en griego "hambre de buey". Actualmente la padecen muchos adolescentes, especialmente mujeres. Las estadísticas nos dicen que el 95% de los bulímicos son mujeres y sólo el 5% son varones. Se da en cualquier edad de la vida, pero es cada vez más frecuente entre los adolescentes.

Los bulímicos tienen tanta hambre como sed los alcohólicos. Contrariamente a lo que se cree, no siempre son obesos. Muchos de ellos son delgados. ¿Por qué? Al-



Catalina Hervais es psicoterapeuta especializada en el tratamiento de pacientes bulímicos. Reside en París. Traducido de *Vie et Santé* por Mónica Casarmona.

gunos pasan largos períodos sujetos a algún régimen (o mejor dicho, al ayuno) y otros vomitan compulsivamente lo que acaban de comer. Lo verdaderamente comprobado es que todos ellos esconden detrás de su sonrisa una real aflicción, ampliada por sentimientos de desvalorización y despersonalización.

No estamos hablando de apetito. El apetito es una sensación que acompaña a la necesidad fisiológica de comer. Efectivamente, para tener hambre es necesario tener el estómago vacío, lo que es rarísimo entre las personas bulímicas. Detrás del real placer de comer de un bulímico nunca se oculta un verdadero deseo de alimentarse. Tener la boca vacía los aterroriza; sólo la boca llena los calma momentáneamente, sin saciarlos jamás. Cuando dejan de comer es porque han llegado al límite del hastío y el malestar. En realidad, el vacío que sienten no está en el estómago, sino en la mente.

Un adolescente bulímico explicó así lo que sentía: “Se me hace presente un sentimiento de angustia. No tengo hambre, pero *debo* comer. Empiezo a dar vueltas, trato de contenerme, pruebo algunos bocados. Comienzo a experimentar una sensación irracional e irresistible, hasta que termino por traicionarme y todo queda en proyectos. . . Corro a buscar alimento. *Engullo absolutamente* todo lo que encuentro a mano. Es verdad que prefiero las cosas ‘ricas’, pero cuando no las tengo como hasta el hastío todo lo que encuentro en la heladera. Lo peor de todo es que no puedo impedirlo. A veces termino vomitando”.

Todos los bulímicos se expresan más o menos en estos términos al hablar de sus momentos de crisis, y lo hacen tremendamente consternados.

En general, las adolescentes bulímicas que son más “redondas” que sus compañeras se autosometen periódicamente a estrictos regímenes, por no decir ayunos. Gastan toda su energía en luchar contra los kilos sobrantes. Isabel, una de

mis pacientes más bonitas, no quería volver a la universidad pues durante las vacaciones había engordado ¡tres kilos! Otra me dijo un día con cierto humor: “La gente no ‘comprende’ por qué peso 59 kg en febrero, 46 al mes siguiente y 62 tres meses más tarde. . .”

#### **Aunque no parezca**

Aparte del comportamiento (actúan como drogadictos respecto de la comida), la mayor parte de los adolescentes bulímicos no aparentan serlo a primera vista: se mantienen delgados y no derrochan nerviosismo.

La bulimia alcanza a jóvenes de todas las edades y de diferentes niveles socioeconómicos. A menudo la sufren estudiantes de éxito o personas que ocupan puestos de responsabilidad.

#### **Causas manifiestas de bulimia**

Las hay de todo tipo. Cada adolescente tiene una historia diferente y una “explicación” diferente para su bulimia. Algunos la atribuyen a una enfermedad de los “nervios”. Otros la conectan con un acontecimiento específico: “Me atacó a los 18 años, cuando murió mi padre”; o “Comencé con este problema a los 17, cuando comprobé que mi novio me traicionaba”. Otros invocan espontáneamente un motivo “psicológico”. Creen que son bulímicos porque no tienen a alguien a quien amar, o porque no tienen dinero para vivir como desean, o porque se consideran feos.

Tenga una raíz psicológica más profunda o no, la bulimia “desaparece” cuando una terapia adecuada pone de manifiesto las razones del problema.

Sea cual fuere la historia, la edad o la condición socioeconómica, hay una constante en la vida de todo bulímico: la *incapacidad de saber con claridad quiénes son realmente, o qué desean verdaderamente*. Una joven bulímica lo expresó así: “En mi vida cotidiana jamás he sido yo misma. Siempre he existido en función de mis padres o de quienes me

#### **Características de la bulimia**

1. Absorción rápida de una gran cantidad de alimentos.
2. Consumo de productos de alto tenor calórico que, durante la crisis bulímica, son asimilados fácilmente.
3. Descontrol de la ingestión de alimentos.
4. Repetidas tentativas de perder peso: regímenes severos, ingestión de drogas adelgazantes o de diuréticos.
5. Fluctuaciones notables de peso —más de 5 kilogramos— causadas por repetidas crisis seguidas de regímenes severos.
6. Conciencia de poseer un comportamiento alimentario anormal y miedo de no tener voluntad para abandonarlo.
7. Momentos depresivos y sentimientos de autodesprecio después de la crisis bulímica.

rodean; como si tuviera miedo de existir por mí misma. . . Me he impuesto papeles ‘prestados’, en los cuales me he sentido siempre presionada”.

#### **La trampa de los bulímicos**

Sin duda, todos desempeñamos diferentes papeles. Pero en gran medida estos papeles no son ajenos a nosotros mismos. Son la imagen de lo que realmente somos; o sea, de nuestro inconsciente, sobre el cual está construida nuestra vida psíquica. Los papeles que elegimos desempeñar nos permiten concretar una serie de motivaciones inconscientes que nos llevan a vivir una vida más plena y equilibrada. Los bulímicos arrastran problemas inconscientes que desconocen. Su comportamiento está en contra de lo que desearían hacer. Cuando hablan o actúan es para hacer o decir lo que piensan que *deben* decir y no lo que sienten realmente. Este es el testimonio de una adolescente bulímica en una sesión de terapia de grupo: “Desde que me esfuerso por decir en el grupo las cosas *como las veo*, me doy cuenta de que antes *no me sentía capaz* de ser yo misma, me consideraba *nadie*, era una ex-

Carmen Block de Gómez es licenciada en Ciencias de la Educación, y tiene veinte años de docencia secundaria y universitaria.



### Frutas, verduras y desarrollo intelectual

"Aunque tengo poco tiempo y muchas cosas que hacer, yo trato de preparar alimentos sanos. Podría tirar un bife en la plancha, y de ese modo conformar a mi gente. Pero prefiero tomarme el trabajo, porque la alimentación es vital para el rendimiento intelectual de los chicos", le comenta una madre a otra mientras acompañan a sus hijos a la escuela.

No son muchas las madres que reconocen la influencia de la comida en el desarrollo mental del niño.

Un régimen sano de alimentación favorece un adecuado desarrollo de la capacidad de aprendizaje. Se ha comprobado científicamente que una mala nutrición afecta esta capacidad e impide que el intelecto se desarrolle de acuerdo con las posibilidades hereditarias que recibió.

La maduración del sistema nervioso comienza a partir del segundo mes de gestación y llega hasta los dos años. Este proceso es irreversible. Si en esta etapa el cerebro no logra su desarrollo total, no puede recuperarlo en los años siguientes. Si la maduración correspondiente a cada etapa no se produce en su momento, ya no ocurrirá más. Dado que este crecimiento no se detiene, es importante proporcionarle las sustancias nutritivas que necesita para su buen desarrollo.

Si el cerebro recibe los alimentos necesarios, podrá realizar una correcta actividad intelectual. Para que las neuronas funcionen adecuadamente, requieren la energía química que obtienen mediante la oxidación de los nutrientes. El alimento que necesita nuestro cerebro proviene de las siguientes sustancias.

- **Glucosa.** Es el combustible de las neuronas, y podemos obtenerla,

fundamentalmente, de los cereales y sus derivados, los azúcares, así como de la fruta dulce.

- **Vitaminas del complejo B.** Son indispensables para el metabolismo de los hidratos de carbono, de los cuales se obtiene la glucosa. Están repartidas en gran cantidad de alimentos, especialmente en la levadura de cerveza, los cereales integrales, las legumbres, la leche y sus derivados, los huevos, las verduras de hojas verdes y los tomates.

- **Vitamina C.** Cumple una función importantísima en la regeneración de los tejidos. Se encuentra prácticamente en todas las frutas y verduras, pero especialmente en las cítricas.

- **Aminoácidos.** Forman las proteínas que son transportadas al organismo por la sangre. Por eso es vital que en una buena dieta no falten los alimentos proteicos: huevos, leche y sus derivados.

- **Calcio.** Se lo necesita para la reproducción y funcionamiento de las células nerviosas. Puede obtenerse de la leche, el queso, la harina de soja, las frutas secas y verduras, tales como repollo, nabiza, coliflor, apio, lechuga, escarola, radicheta, zanahoria.

- **Magnesio y fósforo.** Estos minerales son necesarios para repolarizar las neuronas. Se los encuentra en el cacao, las frutas secas, los cereales integrales, el maní, las nueces de Pará, la harina de soja y diversas frutas oleaginosas.

- **Potasio.** Resulta importante para el trabajo cerebral. Se lo encuentra en casi todos los alimentos, pero especialmente en las frutas cítricas, legumbres, banana y tomate.

- **Sodio.** Es requerido para el buen funcionamiento de los nervios. Está presente en algunos alimentos que lo contienen de por sí y en la sal común.

traña para mí misma. Mostraba a los otros una imagen que no era la mía".

De esta situación surge, infaltablemente, cualquiera sea la situación social y familiar, la necesidad que tiene el bulímico de "engañar", de no ser sincero, de fingir ante los otros, aunque no lo razone de esa manera.

Muchos adolescentes necesitan meses de análisis y terapia para aprender a decir con palabras lo que sólo sabían expresar con la bulimia.

### El mensaje de la bulimia

Un estudio de la conducta bulímica nos enseña que *todo* tiene un sentido, una lógica, aunque haya cosas que parezcan indicar lo contrario. Cualesquiera sean los medios empleados, cada ser humano se las arregla siempre para satisfacer las exigencias de sus necesidades inconscientes.

Por eso, en muchos casos, la bulimia llega a ser una verdadera enfermedad, para la que es necesario encontrar remedio. Así se trate de úlcera, asma, amenorrea, descompensación glandular, bulimia, y hasta cáncer, hay un inconsciente al que se le debería dar la palabra. Así sería más fácil encontrar el remedio.

¿Qué dice el inconsciente de un adolescente bulímico? Dice claramente que se siente presionado por las exigencias de sus padres, por los requerimientos del grupo y por sus complejos personales, justificados o no.

### Conformidad con modelos parentales y sociales

Tal vez, el mayor problema de los bulímicos sea no saber ser ellos mismos. A algunos les resulta casi imposible abandonar el lugar que ocupan *ante* sus padres, o no se animan a ser diferentes en el grupo, y terminan por ser lo que sus padres o amigos les *exigen*. En el fondo tienen miedo de ser ellos mismos. Y lo que es peor aún: *tienen miedo de no ser lo que los demás quieren que sean*. Ese miedo los paraliza y les impide ocuparse de ellos y de los otros.



# Alimentación y salud mental

Mucho más de lo que creemos, la alimentación tiene una incidencia directa sobre nuestro equilibrio mental.

*Mario Pereyra*

**E**l reflejo alimentario de succión y deglución aparece muy temprano en la vida humana, constituyendo una de las primeras formas de relación con el mundo externo. La actividad oral o bucal está al servicio de la necesidad biológica de la nutrición, pero es también fuente de satisfacción y placer. El contacto con el seno materno o el biberón, su manipuleo, apropiación y juego va construyendo el mundo del niño. El psicoanálisis ha postulado que esa función placentera es básica en el desarrollo de la personalidad; y sus perturbaciones, causa de enfermedad mental.

Si bien muchas de las hipótesis psicoanalíticas no han sido verificadas científicamente, las investigaciones han reconocido que el vínculo construido por la madre a través del acto nutricional tiene efectos significativos sobre el comportamiento futuro. Las madres que suelen alterar el normal desarrollo emocional y mental de sus hijos son las hiperansiosas y rígidas con los horarios, la cantidad y ca-

lidad de las raciones, las apresuradas que atiborran de comida, las que se desesperan porque el niño come poco, las que reprimen excesivamente la avidez instintiva y las que hacen del acto de comer un espectáculo de reprimendas o empalagosas felicitaciones.

## **Estrés**

Comer (por lo general en forma excesiva) para combatir el estrés, la ansiedad o la angustia es una práctica muy generalizada. El acto de masticar, deglutir, sentir el estómago lleno, y en general la gratificación digestiva, parece calmar los nervios y dar una sensación de sosiego. Especialmente, la cena es el momento más propicio para el ejercicio alimentario sedativo, cuando se metaboliza el estrés acumulado a lo largo del día con opíparas comidas y otros hábitos tóxicos. Sin embargo, a pesar de esa aparente sensación de bienestar, las “dietas salvajes” —como dice el Dr. Cormillot—, el vaso de vino, la tasita de café y el cigarrillo de postre no





## Los momentos de las comidas construyen un espacio privilegiado de comunicación y acercamiento social.

disminuyen el estrés sino, por el contrario, lo estimulan intensamente, además de generar otras complicaciones psicosomáticas (obesidad, insomnio, cefaleas, malestares digestivos, etc.). Pero si bien es cierto que las costumbres alimentarias pueden excitar el sistema nervioso y bajar las defensas del organismo, también es cierto que una dieta adecuada ayuda a disminuir el estrés y favorece las funciones vitales. Una buena alimentación antiestrés debe estar compuesta con abundantes azúcares no refinados (por ejemplo, frutas), pocas grasas —siempre no saturadas, de origen vegetal— y, sobre todo, por gran cantidad de vitaminas y minerales. En particular, es básico el papel de la vitamina C, encargada de sintetizar los corticoides, las principales hormonas del estrés. El exceso de sal y salsas aumenta el estrés. Los cereales completos, las legumbres, frutas y verduras son los alimentos más positivos.

### Depresión

Es común que la depresión produzca trastornos en la alimentación: el más común de ellos es la anorexia, o falta de apetito. El paciente no sólo no tiene hambre sino que ha perdido el gusto por la comida y le da igual un plato que otro. A veces se produce un descenso significativo del peso. Menos frecuente es el aumento de la ingestión alimentaria. En esos casos el sujeto come en forma casi compulsiva, rápidamente y sin saborear lo que ingiere. Cuando a la depresión se le agrega una dosis importante de ingestión alcohólica, la situación se agrava y los riesgos —incluso suicida— aumentan considerablemente. Si bien la depresión requiere un tratamiento específico, la adecuada hidratación (un vaso de agua por hora, fuera del horario de las comidas), una alimentación balanceada y atractiva a base de vegetales y rica en vitaminas (especialmente C

y las del complejo B), son medidas terapéuticas muy importantes.

### Conductas adictivas

Se ha descrito la obesidad, entre otras formas, como una enfermedad adictiva que usa los hidratos de carbono (azúcar) como droga. En este sentido comparte las características propias de otras formas de adicciones como el alcoholismo, el tabaquismo y el consumo de drogas ilegales, o el abuso de las drogas legales. Las personalidades infantiles (caracterología oral), pasivas y dependientes son las que corren más riesgos. Pero, asimismo, quien se propone controlar sus impulsos orales puede hacer de esa debilidad una oportunidad para madurar y desarrollarse emocionalmente. Hay muchos métodos para modificar las conductas indeseables: uno de ellos sugiere llevar un control exhaustivo de la cantidad, horario y circunstancias en las que se sintió impelido a comer. Eso permite descubrir cuáles son las motivaciones, situaciones y estados de ánimo que estimulan el apetito. Controlar esas condiciones por medio del esfuerzo consciente (control interno) o por la vía de recursos externos (por ejemplo, hacer ejercicios o deportes en las horas que el apetito es más fuerte) es todo un desafío y un aprendizaje de autodesarrollo. También es necesario controlar los componentes que rodean el acto de comer —por ejemplo, la velocidad y el ritmo de los bocados, haciendo pausas—, mejorar la masticación, evitar los platos que tienen, etc. Finalmente, refuerce las conductas de éxito premiándose (no precisamente con comida) por los logros obtenidos. El dominio del apetito requiere decisión, fuerza de carácter y una provisión especial de la ayuda divina. No dude en reclamarla, suele ser lo más efectivo.

### Otras patologías mentales

Son múltiples las enfermedades asociadas a los problemas alimentarios. En forma sumaria citamos, por ejemplo, la agresividad que genera la dieta carnívora, el insomnio

y la abulia que proviene de las cenas abundantes, la histeria que suele acompañar la anorexia. También sufren la pérdida del apetito quienes padecen alteraciones del esquema corporal (por ejemplo, las adolescentes que se ven gordísimas con 50 kg y aun con menos), los que consumen psicoestimulantes como la cocaína y las anfetaminas, y determinados tipos de personalidades como las fronterizas o borderline.

### El valor sanitario de la función nutritiva

Si bien los trastornos de la alimentación constituyen factores de riesgo sobre la salud mental y pueden relacionarse con determinados cuadros o síndromes psicopatológicos, también es cierto que la conducta de comer es un notable promotor y factor organizador de una vida sana y feliz.

**Construyendo la arquitectura de la existencia.** Los horarios de la comida estructuran el tiempo diario, determinando la mañana —entre el desayuno y el almuerzo—, la tarde —entre el almuerzo y la cena— y la noche —después de la cena—. Estos hitos significativos que dividen el día, crean ciclos (ciclos circadianos) organizadores de nuestras actividades, y establecen puntos de referencias que nos permite situar los acontecimientos vitales. Esto proporciona seguridad, orden y estabilidad. Es una norma regulada por la propia biología, una legalidad inscrita en los ritmos del cuerpo. Precisamente quienes no respetan el reloj biológico que dispone realizar las funciones digestivas en ciertos horarios establecidos y permite un período prudencial de descanso entre las comidas (5 horas es lo aconsejado), sufren diversos tipos de trastornos. Por el contrario, las investigaciones demuestran que las personas de hábitos fijos y organizados gozan de mejor salud.

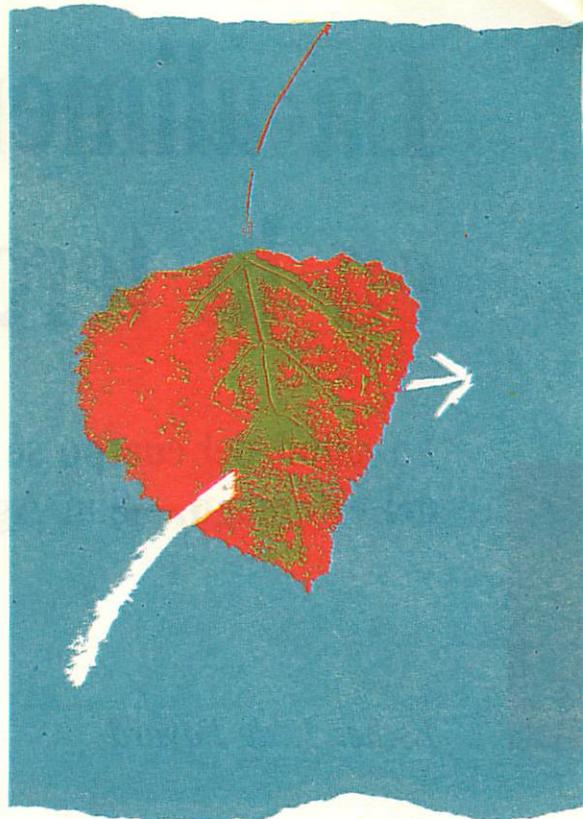
**El encuentro familiar.** Los momentos de las comidas construyen un espacio privilegiado de comunicación y acercamiento social. Por eso se entiende la práctica de utili-

zar esos lugares para actividades laborales, comerciales o diplomáticas. Los empresarios, hombres de negocio y políticos han descubierto que “las comidas de trabajo” son las circunstancias más propicias para realizar transacciones o lograr acuerdos especiales que serían muy difícil de alcanzar en la oficina. Parece que rodear una mesa y compartir los mismos alimentos crea una atmósfera amistosa de buena voluntad y disposición solidaria, que intensifica los vínculos y la comunicación armoniosa. Muchas decisiones importantes de la historia han sido tomadas con el estómago lleno. Este es un hecho reconocido por la experiencia cotidiana; sin embargo, ¡cuánto se ha desvirtuado esa práctica en la vida familiar! La mesa, en vez de ser el lugar del encuentro, suele ser el espacio del desencuentro, donde cada uno come en horarios distintos. La proliferación de actividades en la sociedad industrializada actual ha disgregado la familia, convirtiendo la institución social alimentaria en un simple restaurante.

Pero eso no es todo. Esa hora dispuesta para enriquecer el diálogo fluido y la cohesión familiar también se ve cercenada por la aparición de otro personaje de la técnica electrónica contemporánea: la televisión. Este aparato se ha convertido en un invitado infaltable en muchos hogares, que se ha impuesto ejerciendo silencio entre los comensales y fomentando una comunicación pasiva, unilateral y receptiva, lo que viene a ser una forma de incomunicación y aislamiento. Además, la hora de comer ha sido explotada por las emisiones televisivas para propalar los informativos. Posiblemente los noticieros configuran las transmisiones más siniestras, donde los horrores de la delincuencia, los conflictos y todas las formas morbosas del “malestar de la cultura” (Sigmund Freud) aparecen con cruda realidad. Por supuesto, nada de esto favorece la buena digestión y la salud familiar. Por eso, ¿no será el momento de defender ese espacio sagrado

del bienestar y del encuentro familiar tomando alguna decisión que proteja el derecho de confraternidad sin interferencias?

**La función nutriente.** Ciertamente, el acto de comer es el momento de incorporar a nuestro organismo los nutrientes que tienen los alimentos. Pero esa función no es exclusivamente biológica. También tiene un carácter emocional, social y espiritual. Es el tiempo de integrar los contenidos afectivos que cada miembro de la familia desea impartir a los otros. Es el momento cuando se com-parte (el pan y las experiencias que cada uno ha recogido durante el día), cuando los mayores vuelcan sus consejos y experiencias, cuando los más chicos aprenden, cuando se enseña el control y el dominio propio. Es cuando la familia se identifica, cuando uno se siente “parte” del grupo, cuando se habla y se escucha, cuando se crea la atmósfera de la intimidad y la tierna consideración; en definitiva, cuando se dibuja la cálida imagen del amor doméstico, el paisaje de un sereno remanso de paz que ilumina con nuevas energías el duro oficio de vivir.



# La alimentación en la tercera edad

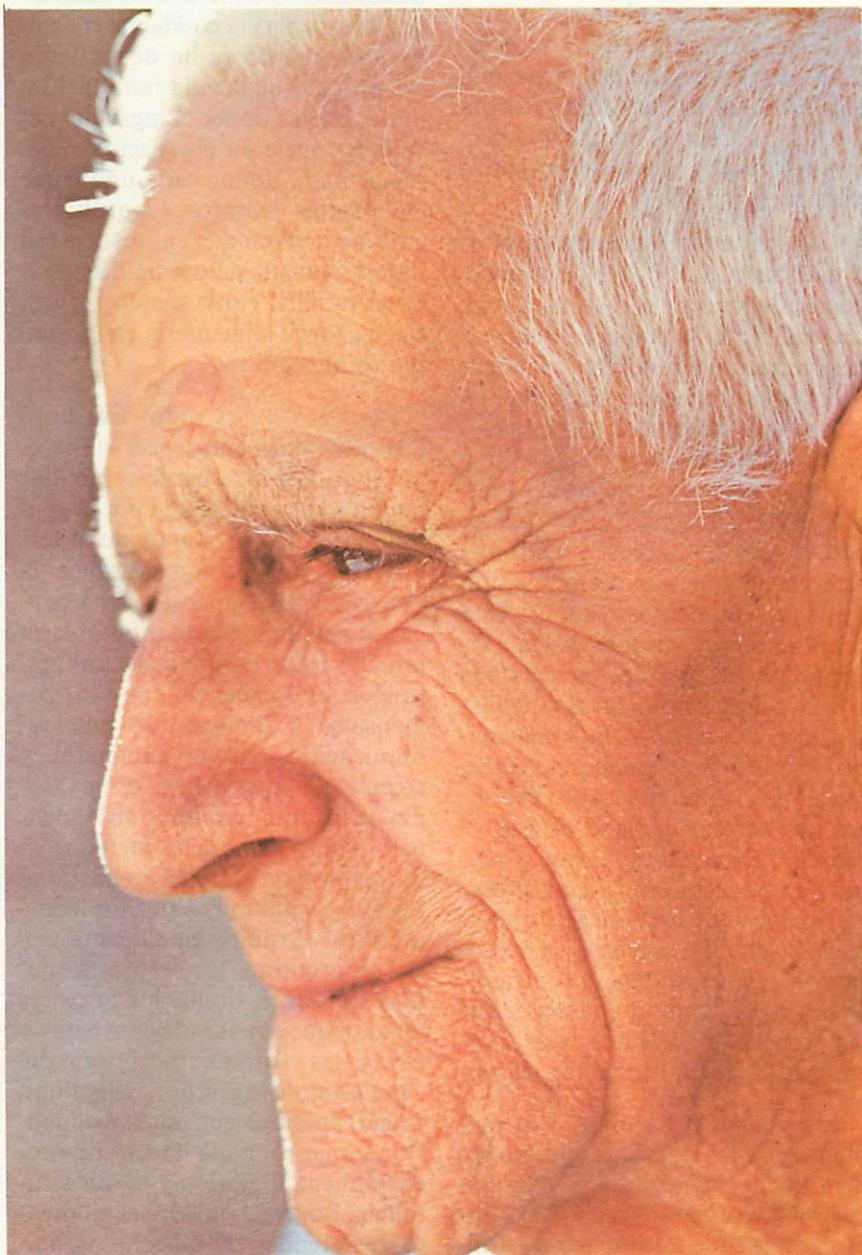
La salud del cuerpo se fragua en la oficina del estómago.—San Agustín.

TERCERA EDAD

*Esther I. de Fayard*

**D**emás está decir que todos —más aún los golpeados por los problemas propios de la edad avanzada— somos “propietarios” de una necesidad interior: vivir más y mejor. Estas dos necesidades básicas se satisfacen sólo cuando la palabra que las resume se convierte en realidad: SALUD. Sin ella todo empalidece y pierde sentido hasta desvanecerse. Los especialistas nos dicen que de todos los factores que influyen en la salud (que son muchos), el más importante es la nutrición. Intentamos, pues, aproximarnos a un tema de vital importancia tomados de la mano de los expertos en esta ciencia. Pero para que no sólo sea información que resbale sobre un caparazón de congénita resistencia al cambio (“porque así viví toda la vida”, “porque a mí nada me hace mal”, “porque total de algo hay que morir”), necesitamos romper las trincheras tras las cuales nos guarecemos para no corregir viejos y malos hábitos alimentarios. Esto sólo lo puede lograr cada uno.

Esther I. de Fayard, escritora de dilatada trayectoria, fue directora de *Vida feliz*.



## Factores que inciden en las carencias nutricionales del anciano

### Físicos

Masticación insuficiente  
Escasa secreción salival e insalivación  
Deficiencias de la actividad gástrica e intestinal  
Visión deficiente  
Vértigos  
Cefalea  
Diabetes  
Osteoporosis  
Enfermedades reumáticas  
Languidez muscular  
Abuso de fármacos

### Psicológicos

Hábitos alimentarios equivocados  
Soledad  
Apatía  
Ansiedad  
Depresión  
Alcohol  
Inapetencia  
Sensación de inutilidad  
Anorexia  
Carencia de planes o metas

### Socio-económicos

Aislamiento social  
Pobreza  
Carencia de centros de educación sanitaria y de prevención  
Falta de planes para el empleo del tiempo libre  
Discriminación social

Estamos de acuerdo en que los impresionantes avances científicos nos han beneficiado muchísimo. Pero estamos también de acuerdo en que no todo lo que ha traído el paso del tiempo ha sido lo mejor. Por ejemplo, para una inmensa mayoría ha desaparecido la huerta familiar. En el largo camino que se para al productor del consumidor se pierden muchas propiedades alimentarias. Compare una planta de lechuga fresca, recién arrancada de la huerta, con otra recién adquirida en el mercado. Las diferencias nutricionales se acentúan cuando se trata de productos envasados, sometidos a procesos de conservación.

Y seguimos estando de acuerdo cuando pensamos en los hábitos perjudiciales que hemos adquirido por obra y gracia de nuestra sociedad industrializada: cereales refinados, mejorantes, conservadores, acidulantes, estabilizadores, colorantes y aromatizadores, entre otros.

Si somos inteligentes para "alimentar" la vida útil de nuestro automóvil con el mejor aceite y la mejor gasolina, porque sabemos que gastar más para darle lo mejor es, a la larga, un buen negocio, ¿cómo no aplicar el mismo principio cuando se trata de nuestra maravillosa maquinaria humana? Aunque signifique extirpar viejos y "queridos" hábitos. Actualizarlos al ritmo del conocimiento científico del que hoy afortunadamente disponemos, será el mejor "negocio" que podríamos hacer.

No son pocos los que piensan que la mejor y mayor cantidad y calidad de vida dependen de titeres que mueve el azar o la predestinación. Me decía un buen amigo:

—No vale la pena cambiar. Veo, Fulano de Tal tiene más de 80 años. Come lo que le viene en ganas, se da el gusto de algún habano, toma su vaso de vinito en las comidas, y usted lo ve, fuerte como un roble.

¿Está el bosque poblado sólo de robles? ¿No vivirá más y mejor el roble que recibe un tratamiento adecuado a su necesidad?

## Semáforo en rojo (o ¡detengámonos! y pensemos)

Ya vivimos lo suficiente como para saber que es mejor pensar con la cabeza que con el paladar. Así que repasemos algunos elementos a los que la ciencia de la alimentación les está poniendo luz roja:

**Harinas.** Cuanto más refinadas (000, 0000) tanto más suaves y tiernas son las tortas, los bollos y las masas. . . pero tanto más pobres en valor nutritivo. Además, preferimos lo más tierno, olvidando que, precisamente, uno de los perjuicios de nuestros hábitos alimentarios es haber sustituido la comida dura por la blanda.

**Huevos.** Proporcionan proteína de la más alta calidad y de fácil asimilación. Pero la yema, ¡antes tan ponderada!, contiene mucha grasa y colesterol, uno de los mayores enemigos de la gente de la tercera edad.

**Grasas animales.** Los mayores problemas de salud de la gente de edad avanzada provienen de una alimentación rica en grasas animales, ya que eleva el riesgo de arteriosclerosis en los vasos cardíacos, cerebrales y renales. Esto está más que comprobado. Las grasas, además, atentan contra el peso ideal. La obesidad no es nunca un buen compañero, pero mucho menos en la tercera edad.

**Azúcar.** La disminución de la capacidad del páncreas es normal en las personas de edad avanzada. Ello hace que el azúcar sea difícil de metabolizar, lo que puede desembocar en una situación metabólica prediabética que, de no ser atendida, llevará finalmente a la diabetes declarada.

Acaso algunos se pregunten: ¿Todo es malo? ¿Tendremos que morir de hambre por no morir de una enfermedad? ¡De ninguna manera!

## Semáforo en verde (o ¡avancemos! con inteligencia)

Hay un mundo de posibilidades a nuestra disposición si sólo hacemos algunas correcciones en el camino conocido y nos atrevemos a

## Sugerencias para economizar

- Cocine platos sencillos. La comida muy elaborada demanda más trabajo y dinero.
- Use muchas frutas y verduras crudas. Aprovechará todos los nutrientes.
- No deseche los sobrantes. "Nada se pierde, todo se transforma. . ."
- Elabore sus propias galletitas, pizza, tapas para empanadas, etc., utilizando harina integral, harina de soja (dos cucharadas por taza de harina), mayonesa vegetal, etc. Con menos dinero alimentará mejor a sus comensales.
- Disminuya el uso del azúcar. Sustitúyalo por la miel o el dulce natural de la fruta.
- Use con generosidad los cereales en recetas fáciles y sabrosas. Es más barato que los remedios.
- Utilice las hojas externas de las verduras. Son menos tiernas y lindas, pero puede aprovecharlas en sopas o budines.
- Use muy poco aceite. La salud y la billetera se lo agradecerán.
- Remoje las legumbres y cocine bastante cantidad de una vez. Conserve en el freezer por porciones. Ahorrará gas y tendrá algo listo para emergencias.

Adaptado de *Cocina económica y saludable*, Eliana C. de Pereyra.

internarnos en caminos nuevos, ¡siempre de la mano de los expertos en nutrición! para no caer en nuevos errores. Gasolina especial en vez de común. Volvamos brevemente a los elementos recién mencionados:

**Harinas.** ¿Por qué refinar los cereales y quedarnos con la peor parte? Hoy se sabe que su mayor valor nutritivo está en la cáscara y el germen. Utilicemos los cereales integrales y ganaremos en todo sentido, incluso en nuestra salud dentaria —generalmente deteriorada en esta etapa de la vida—, que podría mejorar si masticamos alimentos duros.

**Huevos.** Moderación. Mucha moderación. Para los adultos el consejo es no utilizar más de uno o dos huevos por semana, y para los ancianos, como máximo, uno por semana. Algunos dietistas aconsejan utilizar sólo las claras, para evitar el colesterol y la grasa de las yemas.

**Azúcar.** Lo ideal es remplazar el azúcar refinado por miel, y aprovechar también el azúcar natural de las frutas dulces. Nuestra necesidad básica de 15 a 20 g por día estará así cubierta.

**Aceites.** Para las grasas de origen animal no hay semáforo en verde. Hay un solo consejo: descartarlas.

En su lugar nos recomiendan la utilización moderada, y preferentemente en crudo, de aceites de semillas de frutos. La grasa que nuestro organismo necesita la podremos obtener, además, en los frutos secos y oleaginosos.

### Elementos importantes para la tercera edad

Muchas personas mayores se alimentan mal cuando, a causa de la disminución de la eficiencia física, deberían alimentarse mejor que nunca. Un cruel círculo vicioso los atrapa: disminuyen los ingresos y aumentan las necesidades (más remedios, más visitas al médico, más calefacción en invierno, más refrigeración en el verano). Es una situación que no podemos cambiar, pero sí un desafío a administrar con inteligencia lo poco que tenemos. Cierta vez una madre me mostró el último billete que le quedaba. Tenía cuatro niños de un padre que se había "borrado". Llamó al mayorcito y le pidió que fuera al almacén y comprase pan y fiambre. Después morirían de hambre si no caía maná del cielo. ¿No le parece que hubiera sido más inteligente comprar unos kilos de harina de maíz con ese mismo dinero? Administremos bien lo poco y alcanzará para más.

Enumeremos algunos elementos

que no deben faltar en la dieta de las personas mayores:

**Calcio.** Es importante prevenir la osteoporosis (huesos que se quiebran fácilmente). Un vaso diario de leche, mejor aún yogur o cuajada, y un poco de requesón o queso tierno, cubrirá esta necesidad. Los que no toleran la leche ya tienen la posibilidad de conseguir, en las casas de comidas dietéticas, *tofu* (requesón de leche de soja).

**Hierro.** No coma clavos. Puede conseguir este valioso elemento en la levadura de cerveza, en las espinacas y en algunas frutas: manzanas, naranjas, bananas, peras, pasas de uva o de ciruela.

**Vitaminas B<sub>1</sub>.** Los trastornos de absorción, propios de la edad avanzada, dificultan la absorción del oxígeno por parte del cerebro. El consejo es ingerir cada día una cucharada de levadura de cerveza líquida, en combinación con la dieta habitual.

**Magnesio.** Es un elemento que disminuye notablemente en los tejidos de las personas de edad avanzada. Para solucionarlo nos aconsejan comer tres o cuatro avellanas cada día. ¡Son caras! Sí. Pero también lo son los remedios.

**Proteínas.** La capacidad digestiva y de absorción disminuye en el anciano. Conviene, pues, escoger fuentes de proteínas de alto valor y de fácil asimilación. Aunque la carne roja es rica en proteínas, es desaconsejable por su alto contenido de grasa. Por eso es mejor obtenerlas en otras fuentes: yogur, queso fresco, requesón; o proteínas de origen vegetal: poroto soja, cereales integrales, frutos secos y puré de legumbres. Ya que, salvo el poroto soja, las proteínas de los vegetales no son completas, lo mejor es combinarlas para obtener así la compensación necesaria.

**Fibras.** Son la "escoba" imprescindible para la limpieza de los intestinos. El salvado de trigo y de avena, el consumo abundante de verduras crudas y frutas, y 6 a 8 vasos de agua por día (entre las comidas y no con ellas), suplirán esta necesidad.

## Consejos prácticos

**Coma regularmente.** No trastorne la complicada tarea digestiva interrumpiéndola a cada rato por no poder resistir la tentación de “picotear”.

**Prefiera la fruta fresca, de estación.** Es de fácil digestión y más barata que la envasada o la que llegó al mercado desde el frigorífico.

**Haga uso generoso de verduras.** Mejor crudas, para que contengan todo su valor nutritivo. Si las hierve, que la cocción sea ligera. No tire el agua de la cocción. Haga una buena sopa.

**Beba mucha agua.** Por lo menos un litro y medio diario, aunque no tenga sed. Su organismo la requiere. . . y no me diga que cuesta mucho.

**Coma con tranquilidad.** Cuelgue los problemas en la percha antes de comer. De todos modos, no los podrá resolver dentro de los 30 minutos siguientes. Disfrute del placer de estar haciendo su parte para vivir más y mejor. Mastique bien. No olvide que la digestión comienza en la boca.

### “No sólo de pan”

Aunque el factor nutricional es importantísimo, no queremos terminar sin mencionar —aunque sea sólo de paso— algunos otros que deben unírsele para completar un cuadro que nos aproxime a la ansiada sensación de salud. La forma como sobrellevamos nuestras enfermedades, los aspectos psíquicos y anímicos que manejan nuestras actitudes, el papel que desempeñamos dentro de nuestra familia y la relación de amor y esperanza con el autor y sustentador de nuestra vida, conforman la “dieta” del alma; que potenciará, o no, los beneficios de una alimentación sana.

Hoy, como siempre, son muy ciertas las palabras de nuestro Señor: “No sólo de pan vivirá el hombre” (S. Mateo 4: 4).



Obras consultadas: *Alimenta il tuo star bene* [Alimenta tu bienestar], Dr. Glauco Facchini. *La salud y la nutrición*, Dr. Ernst Schneider. Archivo de la Biblioteca de la Casa Editora Sudamericana.

# VIDA

## y salud mental

Mario Pereyra es profesor de Filosofía y licenciado en Psicología. Actualmente ejerce como psicólogo clínico.



## Psicoanálisis de la obesidad

La obesidad es una compleja enfermedad psicosomática donde intervienen variables orgánicas, conductuales, emocionales, familiares, sociales, culturales e incluso espirituales. Hay evidencias de que la influencia genética es un factor determinante del grosor corporal. En un estudio de 3.850 casos, se encontró una clara relación entre el índice de la masa corporal del hijo con sus padres biológicos, y ninguna relación con el peso de los padres adoptivos.<sup>1</sup>

Sin embargo, nadie niega la gravitación de los factores psicológicos en el deseo descontrolado de comer en exceso. Hamburger observó cuatro tipos de motivaciones en la sobreingesta: 1) la ansiedad, las tensiones, las depresiones y el malestar en general; 2) una necesidad de gratificarse ante una situación muy estresante, desagradable o frustrante; 3) el encubrimiento de conflictos emocionales subyacentes; y 4) la búsqueda de sedación.<sup>2</sup>

Una paciente de 35 años, con una voluminosa constitución que excedía generosamente los 100 kg, me consultó diariamente por más de dos meses mientras realizaba un tratamiento adelgazante. Era una mujer de temperamento emotivo, que reprimía fuertemente sus emociones (“me trago todo”, decía), especialmente sus enojos, iras y resentimientos. En esas circunstancias pasaba el día rumiando sus malestares (“me doy mucha manija”), teniendo mucha dificultad para verbalizar o exteriorizar sus problemas; más bien se encerraba en su casa y se ponía a comer de todo para calmar la rabia. Parecía que el hecho de masticar, destrozarse los alimentos y luego engullirlos la tranquilizaba. Cuando la terapia tenía éxito y la paciente lograba descargar sus emociones, infaliblemente ese día bajaba de

peso (hasta 3 kilos); en caso contrario, no reducía un gramo e incluso solía aumentar. Esto ocurría aún cuando cumpliera fielmente con la dieta de 800 calorías, las dos sesiones diarias de sauna e hidroterapia y los abundantes ejercicios físicos.

En otro caso (mujer soltera, 40 años, 120 kg), la psicoterapia demostró que todos los tratamientos intentados durante tantos años habían fracasado por temor al matrimonio y fobia a la sexualidad. Esa gruesa cobertura adiposa la descalificaba para asumir la posibilidad de formar pareja y ejercer su condición femenina. Y Lito, un paciente con 25 kg de sobrepeso, comentaba: “Me acuerdo que mi mamá siempre me decía: ‘Nene, sentate quieto y comé estos sándwiches, mientras mirás televisión’”. Desde chico fue condicionado para el sedentarismo y la obesidad, y así vivía.

Para los adultos que miran una hora de TV diaria, el riesgo de engordar es de sólo un 3%, contra un 25% de quienes pasan las tres horas.

A veces, comer en desmedida es un sustituto del afecto, un medio de sentir seguridad y bienestar, una expresión de la falta de estima personal, un autocastigo o una manifestación de un sentimiento de inferioridad. En otras ocasiones es una defensa ante la invasión de sentimientos depresivos o de pérdida, una forma de quedar detenidos en el tiempo, de no crecer, de la incapacidad para establecer límites, de matar el aburrimiento, de llenar el vacío de una vida sin sentido. . . y tantas cosas más.

¿Está excedido de peso? ¿Qué dicen los kilos de usted? ¿Qué mensaje está transmitiendo el lenguaje de su cuerpo? ¿Está satisfecho de él? Cambiar es posible, especialmente cuando se sabe lo que hay que cambiar.

Si desea la bibliografía, por favor solicítela al director de esta publicación.

# Cómo hacer conservas

Ester S. de Primucci

**P**ara hacer conservas de alimentos se necesitan tres elementos esenciales: (1) una olla adecuada donde hervir (2) los envases (frasco o botella), y (3) un aro de goma o tapa hermética para éstos.

## La olla o recipiente

Debe ser lo suficientemente grande como para que los envases queden parados y se mantengan separados sobre una rejilla que los eleve 2 ó 3 cm del fondo. El agua debe sobrepasar el envase por lo menos 2 cm.

Las conservas de tomates o frutas pueden ser hervidas en una olla común grande. Las verduras necesitan una olla de presión o autoclave, pues estos alimentos se deterioran fácilmente, y el hervor en olla común no es seguro.

## Los envases

Los envases más útiles son los de vidrio (frascos o botellas). Antes de usarlos es conveniente revisarlos para que no tengan trizaduras o roturas en la boca. Es necesario esterilizarlos para garantizar la duración de la conserva. Para ello se ponen los frascos en agua fría o tibia que se lleva a punto de ebullición. Sacarlos del agua caliente en el momento de llenarlos.

## Las tapas

Son los elementos clave de un buen envasado. Las hay de tres tipos:

1. De vidrio, con aro de goma separado, que corresponde a frascos

de boca ancha con borde y grapa de ajuste.

2. De metal, con aro de goma separado y cierre a rosca.

3. De metal, con aro de goma adherido y cierre a presión.

En los dos primeros casos es conveniente no apretar totalmente la tapa antes de hervir, sino inmediatamente después de sacar el envase del agua hirviendo. Es conveniente que las gomas sean renovadas cada vez que se envasa un producto.

## Selección de frutas y verduras

Usar frutas y verduras de la estación, frescas y sanas. En lo posible envasarlas el mismo día que hayan sido cosechadas. Preparar los alimentos en cantidades que puedan ser envasadas y hervidas de una sola vez, así se evitará que los envases queden llenos y sin hervir de un día para otro.

Los alimentos deben ser muy bien lavados, quitadas sus partes descartables y trozados a gusto. Es necesario cocerlos lo suficiente como para matar todas las bacterias y de acuerdo con lo indicado en cada receta.

## Sistemas de conservación

Los tres métodos de conservación más usados son:

1. *En seco*. Preparar los alimentos y verterlos en frascos esterilizados. Sellar con tapa hermética. No necesitan el hervor. Este método es especialmente recomendado para los dulces.

2. *En frío*. Se usa particularmente para la fruta fresca, que se coloca directamente en los envases esterilizados y luego se los sumerge to-

talmente en agua hirviendo durante pocos minutos.

3. *En caliente*. Requiere preparar las verduras y verterlas calientes en los envases esterilizados. Luego hervirlos en olla de presión durante el tiempo que indique la receta.

Cuando se hierven los frascos, cuidar que estén aislados del fondo y entre sí por papel, lienzo o rejilla de alambre. Al sacarlos del agua, colocarlos invertidos sobre una rejilla. Completar el cierre de las tapas con grapa o rosca.

## Proceso de envasado

**1.**  
Preparar la verdura o fruta (lavar, pelar, triturar, etc.).

**2.**  
Esterilizar los envases ajustándoles un aro de goma en la boca, excepto si se usan tapas a presión.

**3.**  
Llenar los envases (con embudo, si es necesario), sin apretar el producto, hasta 2 cm antes del borde.

**4.**  
Agregar los condimentos, la sal o el almíbar. El líquido debe cubrir los alimentos sin dejar burbujas.

**5.**  
Sacar el aire.

**6.**  
Dejar enfriar en lugar templado y sin corrientes de aire.

**7.**  
Etiquetar el frasco o botella con la fecha de envase.

**8.**  
Antes de almacenar, comprobar que los envases no pierden ni acusan señales de descomposición.

DIRECTOR  
**Ricardo Bentancur**  
REDACTORES  
**Mónica Casarramona**  
**Aldo D. Orrego**  
CORRECTOR  
**Ariel A. Pérez**  
SECRETARIA  
**Aurora H. de Martigani**  
DIRECTOR DE ARTE  
**Luis O. Marsón**  
FOTOGRAFO  
**Hugo Primucci**



GERENTE GENERAL  
**Roberto Gullón**  
PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL  
**Rolando A. Itin**  
GERENTE DE DISTRIBUCION  
**Arbin E. Lust**  
GERENTE DE PRODUCCION  
**Daniel Pérez**

**Agencias**  
SERVICIO EDUCACIONAL  
HOGAR Y SALUD

**ARGENTINA:** BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. Tel. 24280. BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647. CORDOBA: Avda. Sabattini 1680, B° Maipú, 5014 Córdoba. Tel. (051) 23194. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072. TUCUMAN: Avda. Mate de Luna 2399, 4000 San Miguel de Tucumán. Tel. 235472.

**BOLIVIA:** LA PAZ: Rosendo Villalobos 1592. Casilla 355. Tels. 352843, 327244. SANTA CRUZ DE LA SIERRA: 3er. anillo externo, Avda. C. Cushing y Alemania. Casilla 2495. Tels. 3-2200. 3-2201.

**CHILE:** ANTOFAGASTA: 14 de Febrero 2784. Casilla 1260. Tel. 24917. QUILPUE: Errázuriz 1027, Casilla 237. Tels. 910039, 910874. SANTIAGO: Santa Elena 1038. Casilla 328. Tel. 2225948. Porvenir 72. Casilla 2830. Tel. 2225880. TEMUCO: Claro Solar 1170. Casilla 2-D. Tel. 33194.

**ECUADOR:** GUAYAQUIL: Calle Tulcán 901. Casilla 1140. Tel. 361-205.

**ESPAÑA:** EDITORIAL SAFELIZ: Aravaca 8. Madrid-3 Tels. 233-4238, 233-8661.

**PARAGUAY:** ASUNCION: Kubitschek 899. Tel. 24-181.

**PERU:** AREQUIPA: San Francisco 323. Casilla de Correo 1381. Tels. 239571, 233660. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499. Casilla 330. Tels. 23-2641. LIMA: Jr. Washington 1807, oficina 502. Casilla 1002. Tels. 23-9012, 23-1361. PUCALLPA: Avda. Basadre Km 4.700. Casilla 350. Tel. 6914. PUNO: Lima 115. Casilla 312. Tel. 193.

**URUGUAY:** MONTEVIDEO: Mateo Vidal 3211. Casilla 512. Tel. 81 46 67.

REGISTRO NACIONAL DE LA  
PROPIEDAD INTELECTUAL  
N° 184439

CORREO ARGENTINO  
Suc. Florida (B) y Central (B)

PRINTED IN ARGENTINA

FRANQUEO A PAGAR  
Cuenta N° 199

## Últimas palabras

*Terminamos el editorial diciendo que por encima de cualquier convencionalismo cultural está nuestra salud. Debemos alimentarnos para sentirnos bien física y mentalmente, y no sólo para dar una buena imagen.*

*En estas líneas quiero ahondar un poco más en ciertos aspectos psicológicos de la bulimia, tan generalizada y tan poco tratada en los medios de comunicación. Diversos estudios aseguran que el síndrome bulímico afecta en nuestro país al 10% de la población que tiene entre 10 y 30 años. De ese grupo, del 90 al 95% son mujeres. La paciente bulímica es descrita por los especialistas como una mujer soltera, blanca, veinteañera, bien educada, y que tiene peso normal para su altura. Son personas ansiosas, impulsivas, inestables, propensas a la depresión, con baja tolerancia a la frustración y con muy pobre autoestima. Se sienten desconformes continuamente con su cuerpo, manifiestan confusión de roles y tienen problemas en la definición de su identidad sexual. Proviene, generalmente, de clases sociales favorecidas y de familias muy unidas (grupo aglutinado), que encubre un alto grado de agresión, tensión y conflicto. Los padres son hiperescrupulosos, perfeccionistas, sobrevaloran el rendimiento escolar, laboral e intelectual y expresan una excesiva preocupación por la gordura y la dieta. El sexo es tema tabú en la casa, y domina una fuerte tendencia al ascenso social. Las madres son hostiles y deprimidas y ocupan un lugar central en la familia, en tanto los padres funcionan periféricamente y son impulsivos e irritables, y a menudo alcohólicos.*

*¿Qué puede hacer si se reconoce dentro de esta estructura familiar? ¿Qué hacer si su hijo es un bulímico? En primer lugar, aconsejan los especialistas, no le imponga una dieta especial, ni discuta con él acerca de su peso. Evite compararlo con compañeros que tienen éxito, y haga lo posible para fomentar su iniciativa, independencia y autoestima. Por otra parte, usted no se sienta culpable de la situación. No deje que su hijo lo manipule con esta enfermedad. No descuide a su pareja. Como en casi todos los trastornos psicológicos, la puerta de salida se encuentra cuando fomentamos la libertad interior, la independencia y la autoestima del otro. . . y de nosotros.—RB.*



**VIDA feliz** (Marca Registrada). Editada mensualmente e impresa mediante el sistema offset por la Asociación Casa Editora Sudamericana, de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, a fin de entregar al hombre de hoy el mensaje de la vida plena —física, mental, social y espiritual— que contiene la Sagrada Escritura. Miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas. Redacción, administración y talleres: Avda. San Martín 4555. 1602 Florida, Buenos Aires. República Argentina. Tel. 760-0416. Domicilio legal: Uriarte 2435. 1425 Capital Federal.

**CHOCLO DESGRANADO**

- 10 kg de choclo desgranado**
- 1 taza de agua hirviente por cada 2 tazas de grano**
- 1/2 cucharadita de sal fina por cada envase de 1 kg**
- 1 cucharadita de azúcar por cada envase de 1 kg**

Poner el choclo —muy tierno— desgranado en un recipiente con agua hirviente. Llevar a fuego lento y sacar cuando largue el hervor. Verter en envases previamente esterilizados hasta 2 cm por debajo del borde. Agregar una cucharadita de azúcar y 1/2 cucharadita de sal fina por cada envase de 1 kg. Tapar herméticamente y esterilizar en olla de presión según el método en caliente, durante 90 minutos.

**MORRONES ROJOS**

- 75 morrones rojos maduros**
- 2 1/2 cucharaditas de sal**

Quitar la piel de los morrones poniéndolos en horno caliente de 6 a 8 minutos. Enfriarlos rápidamente pasándolos por agua fría. Sacarles los hollejos, cabos y semillas. Envasarlos bien apretados en frascos de 1/2 litro de capacidad. Agregar 1/2 cucharadita de sal en cada envase. No necesitan agua. Esterilizar los frascos de 500 cc durante 40 minutos (los de 1 litro durante 55 minutos). Rinde 6 frascos de 1/2 litro, con unos 15 morrones medianos por frasco.



# VIDA

*en la cocina*

## Tiempo de conservas

Ester S. de Primucci

**TOMATES AL NATURAL**

- 10 kg de tomates maduros y parejos**
- 10 cucharaditas de sal fina**
- Dientes de ajo machacados y hojas de albahaca, cantidad necesaria**

Lavar bien los tomates. Ponerlos en agua hirviente durante 2 ó 3 minutos. Escurrirlos y enjuagarlos en agua fría. Quitarles el lugar de nacimiento del cabo y la piel. De aquí en adelante el tomate puede ser procesado de tres maneras diferentes:

1. *Entero.* Poner los tomates enteros o cortados en mitades (con semillas o sin ellas) en una cacerola y calentarlos hasta que comiencen a hervir. Llenar los envases esterilizados con los tomates calientes y cubrirlos con su propio jugo. Agregar 1/2 cucharadita de sal fina por cada litro de tomate, ajos machacados y hojas de albahaca a gusto. Tapar los envases y hervirlos durante 15 minutos en olla común.

2. *Triturado.* Procesar los tomates pelados y hacerlos hervir durante 10 minutos. Esterilizar los envases y llenarlos con el tomate hirviente. Agregar los condimentos y tapar herméticamente.

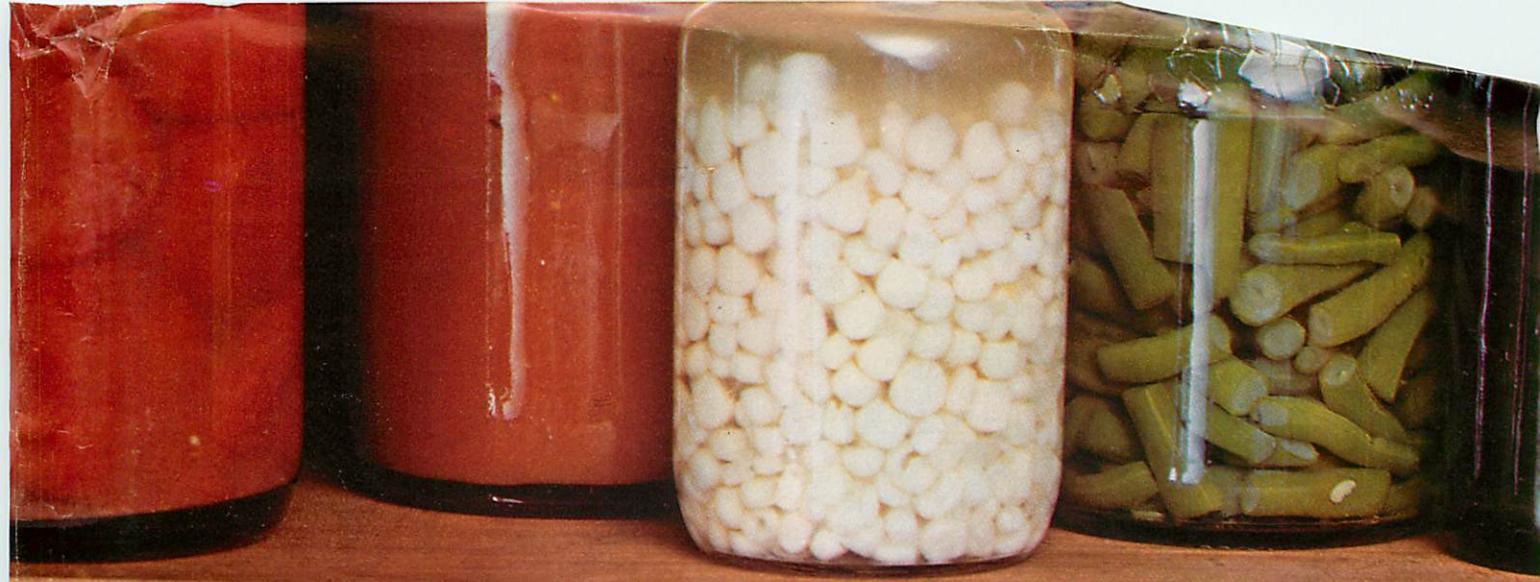
3. *Jugo.* Pasar los tomates pelados por un tamiz o colador fino. Calentar el jugo así obtenido, agregar una cucharadita de sal fina por litro de jugo y envasar como el tomate triturado.

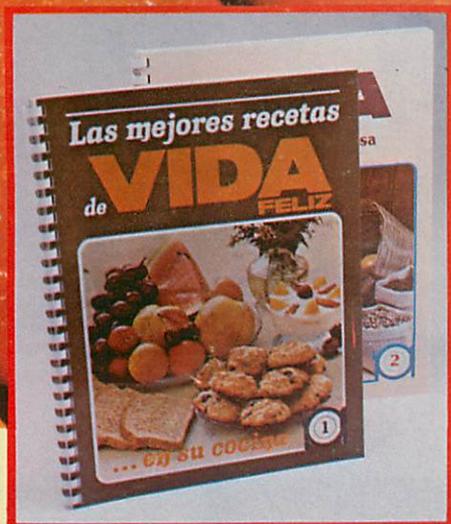
**CHAUCHAS AL NATURAL**

- 5 kg de chauchas tiernas**
- 2 litros de agua**
- 2 cucharaditas de sal**

Lavar las chauchas, cortarles las puntas y sacarles los hilos. Ponerlas en una cesta de alambre o en un lienzo de trama abierta e introducir las de 3 a 5 minutos en agua hirviente. Envasar en frascos esterilizados, moderadamente apretadas. Completar el contenido del envase con agua salada y seguir las instrucciones del envasado en caliente. En lo posible, envasar en frascos de 1 kg y esterilizar en olla de presión durante 25 minutos. Si se utiliza olla común, esterilizar durante 2 horas. Rinde aproximadamente de 10 a 12 frascos.







**Dicen que por el estómago se llega más rápidamente al corazón. . . pero también al médico.**

Allí, en su cocina, donde se fragua la salud de su familia, tenga siempre a mano **Las mejores recetas de Vida feliz.**

Prevenga graves enfermedades cardiovasculares y, aun, el cáncer.

**Pida información a la agencia del Servicio Educacional Hogar y Salud más cercana a su domicilio (vea las direcciones en la página 25).**