

UN NUEVO AÑO

Propósito 2022: comer con más fibras y hacer la paz con el cuerpo

El shock provocado por la pandemia cambió, quizás para siempre, las pautas de la alimentación: la salud desplazó a la estética. Los expertos dan consejos, pero no prometen milagros. Cómo funcionan, y cómo modificar, nuestros hábitos. El rol clave de las fibras.



ANNA LANZANI*

“Propósito número 1, obviamente bajar 9 kilos”: así, en una Nochevieja de dos décadas atrás, Bridget Jones empieza su famoso diario. Horas después de nuestro último brindis, es posible que muchos de nosotros estemos pensando en lo mismo que la simpática rubia en eterna lucha contra el sobrepeso.

Si por un lado mejorar la alimentación figura, año atrás año, en los top 5 de los propósitos de los consumidores de todo el mundo, el trauma de la pandemia trajo un marcado cambio de enfoque: las razones para comer mejor ya no son de tipo estético y se basan en una búsqueda de mayor salud. “Se vive una sola vez” es el mantra que hemos aprendido en meses de crisis sanitaria.

Sin embargo, nuestro camino está sembrado de golpes bajos. La búsqueda del equilibrio psicofísico requiere indicadores concretos, por ende, temas como un vientre hinchado o la “paniculopatía fibrosa edematosa” (celulitis, que le dicen) siguen teniendo el poder de arruinarnos el día. Con el agravante de que nos sentimos aún más culpables al percibir lo “antiestético” como síntoma de algún mal funcionamiento fisiológico. En otras palabras, desde la insidiosa microbiota intestinal hasta la inefable microcirculación linfática, “si se ve feo, algo no está funcionando”.

Mes tras mes, tragedia tras tragedia, estamos aceptando

nuestro cuerpo imperfecto, le dedicamos pensamientos de gratitud cósmica por haber sido capaz de resistir un virus que ha causado millones de muertes, pero en el fondo no podemos perdonarle su incapacidad de hacer frente a los siniestros productos de desecho que intoxican los tejidos.

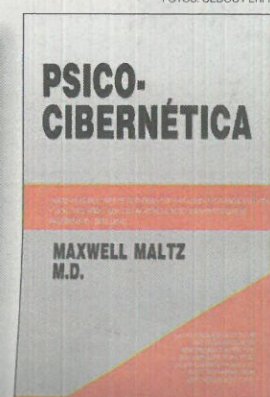
Siempre hay algún amigo que la hace fácil: “es solo cuestión de organizarse”, dice, citando consejos que pueden en cambio generar peligrosos picos de cortisol en quienes, penalizados por un metabolismo no particularmente

brillante, se sienten no solo con sobrepeso sino también desastrosos en su rutina diaria. Tranquilos, la ciencia viene en nuestra ayuda con sus estrategias y soluciones.

Psico Cibernética: no son 21 días, pero funciona. Los hábitos son funcionales a nuestro cerebro para afrontar situaciones repetitivas con reacciones preestablecidas, sin tener que consumir muchos recursos cognitivos. Más del 40 por ciento



BRIDGET JONES. Su primera anotación en el ya célebre diario era que se proponía bajar nueve kilos. Dos libros que ayudan.



de las acciones que realizamos cada día no son decisiones de ese momento, sino hábitos. Y ¿qué pasa entonces con las malas costumbres, aquellas que no nos hacen ser como “queremos ser”? El tema es complejo, pero sabemos que nuestro cerebro es un órgano moldeable, una esponja.

Corría 1960 cuando Maxwell Maltz, un cirujano plástico de la universidad de Columbia, publicó un estudio destinado a entrar en la historia: “Psico Cibernética: el secreto para mejorar y transformar su vida”. Según Maltz, 21 días es el tiempo que necesitamos para adquirir cualquier nuevo hábito. Este análisis se ha ido perfeccionando. El tiempo necesario para cambiar una costumbre varía entre 18 y 254 días, destacan los expertos del University College de Londres, precisando que lo que tiene más impacto es la intensidad de la motivación a los cambios y la complejidad de la novedad que se quiere introducir.

El “menú” variado del hombre de hielo

viene de pág. 64

Efecto dominó-el ejemplo de Lisa. Aclarados estos aspectos, la pregunta ahora es comprender como llevar a cabo la misión. Podemos encontrar una ayuda en otra afortunada obra: “El Poder de los Hábitos” de Charles Duhigg, un éxito planetario que puso a disposición de los lectores, con un lenguaje accesible, el resultado de decenas de estudios científicos. Según Duhigg, la creación de un hábito influye a menudo como una reacción en cadena: un único y pequeño cambio puede poner en marcha un “dominó” que permite reprogramar todo el circuito neuronal.

En el prólogo de su libro, el experto relata la historia de Lisa Allen: ex obesa, fumadora crónica, endeudada e inconstante en su trabajo, durante una crisis de desesperación decidió dejar de fumar para hacer un viaje por el desierto de Sahara, el sueño de su vida. Al cabo de unos años, su propósito de comenzar a cambiar uno de sus hábitos (el cigarrillo) disparó un círculo virtuoso en el patrón de sus rutinas. Al examinarla

A.I.
Situada entre el norte de Italia y Austria, en el espléndido marco de los Dolomitas, en esa parte de Europa siempre disputada llamada Tirol, se encuentra la ciudad de Bolzano. Aquí, fue donde Hombre de Hielo, comúnmente conocido como Ötzi, vivió, en la segunda mitad del cuarto milenio a.C. y murió, tras ser herido por un flechazo. Perfectamente conservado gracias a la deshidratación combinada con el congelamiento a gran altura, Ötzi es hoy día una fuente inestimable para los paleoantropólogos. Su estómago, perfectamente preservado, nos permite iluminar la alimentación de un hombre del neolítico. Los científicos pudieron identificar dos comidas completas, en dos distintas etapas de digestión. El día anterior al que la flecha lo tumbara, Ötzi había comido cereales, plantas silvestres y carne de ibice, un animal común en el entorno alpino. Por otro lado, unas pocas horas antes de caer en el hielo para la eternidad, nuestro hombre neolítico había almorzado con carne de ciervo, hierbas silvestres, frutas y bayas además de repetir cereales, del tipo *Triticum spelta* y secale, los “antepasados” del trigo actual. La presencia de salvado sugiere el consumo del trigo integral. La conclusión es entonces que nuestros antepasados alpinos mantenían una dieta variada y rica en fibras, carne, vegetales y cereales integrales.



ÖTZI. Nuestro antepasado del neolítico comía un animal de los Alpes y un antecedente del trigo.

ción. En nuestra búsqueda de un camino hacia rutinas más saludables, comer con más fibras parece ser uno de los preferidos de los consumidores. Una encuesta de 2020 el Consejo Internacional de Información sobre la Alimentación (IFIC) revela que la fibra es el más buscado entre los ingredientes saludables y su reputación supera a la de los cereales integrales, las proteínas vegetales, los probióticos y los ácidos grasos omega-3.

Las góndolas de supermercado reflejan esta preferencia. Las ventas de productos con fibra funcional no paran de crecer y sólo en Estados Unidos los productos con alto contenido en fibra (más de 5 gramos) aumentaron en 2021 casi 12%, tras años de crecimiento de dos dígitos, según un reporte de la consultora internacional SPINS.

Los consumidores reconocen a la fibra múltiples beneficios para la salud, desde la mejora del funcionamiento del aparato digestivo hasta la reducción de la presión arterial y de las inflamaciones o la ayuda a conseguir un peso saludable. En efecto, si se toma en cuenta un mismo volumen de comida, los alimentos ricos en fibra tienden a saciar más y tienen menos calorías.

Según la investigación realizada por la consultora Qualtrics en una muestra de 8.800 personas de todo el mundo, los consumidores de América Latina son los más interesados en aumentar el consumo de fibra (70% frente a un promedio mundial del 52%), seguidos por los consumidores de Estados Unidos (60%).

Siempre según el mismo estudio, a pesar de sus mejores intenciones, la mayoría de los consumidores tienen dificultades en cumplir las directrices recomendadas para la ingesta diaria de fibra. “Solo seis argentinos ca-

da 100 consumen las cinco porciones diarias de frutas y verduras recomendadas”, advierten los expertos del departamento de Alimentación y Dietética del Hospital de Clínicas a partir de un estudio de la segunda mitad de 2021.

Comer más fruta, verdura, cereales integrales y productos ricos en fibras es un gesto simple que desencadena un estilo de vida más saludable y sin culpa: ¿por qué no ponerlo en nuestro diario para 2022? ■

*Experta italiana en agroindustria e historia de la cocina.
<https://storiaincucina.food.blog/>

AMIGUITOS

PARA LEER Y COLOREAR

HISTORIA PARA LEER Y COLOREAR

- + 4 MARCADORES
- + 1 PLANTILLA
- + STICKERS

EN TODOS LOS KIOSCOS DEL PAÍS

OPCIONAL CON DIARIO PERFIL

M4 Editorial

-perfecta forma física, con un nuevo trabajo y una vida más ordenada en todos los frentes- los científicos podían ver la actividad neuronal de sus viejas conductas, pero esos impulsos habían sido a su vez desplazados por nuevos patrones neurológicos. Al concentrarse en modificar una sola acción -la de fumar- Lisa también había aprendido por sí sola a reprogramar las otras rutinas automáticas de su vida.

¿Y si empezamos por comer más fibras? En nuestro camino para sentirnos “menos Bridget Jones” y más saludables, hemos aprendido que es posible cambiar hábitos. Sostenidos por una motivación que consideramos prioritaria, conviene comenzar con una rutina pequeña, muy frecuente y fácil de modificar. Un hábito que, al cambiarlo, no quite placer y, al contrario, posiblemente lo agregue. Podría ser ir a nadar todos los días, acostarse más temprano, leer un libro cada noche, tomar más agua o comer solo cereales con fibras. Cada cual elige lo suyo, y consta por otro lado observar que muchos consumidores que desean el “total well-being” ya han hecho su elec-

Solo 6 de cada 100 argentinos consumen las cinco porciones de fibra y verduras recomendadas