

# Vence la fatiga sin aumentar de peso GANA ENERGÍA CON LOS ALIMENTOS

*Los alimentos que ingerimos tienen mucho que ver con nuestro estado de ánimo. Los hay que nos pueden insuflar energía y vitalidad, procurándonos una digestión cómoda, sin que ello conlleve ganar unos kilos de más.*

**S**on tantos los problemas con los que debemos enfrentarnos en nuestra vida diaria, más los que nos agregamos sin verdadera necesidad, que no es de extrañar que más de los dos tercios de la población española confiese experimentar etapas de melancolía, pesimismo y falta de energía, sobre todo durante el otoño, el invierno o la primavera.

Son muchos los que admiten que por las mañanas les cuesta un esfuerzo monumental levantarse de la cama para afrontar el nuevo día, con sus retos difíciles o sus rutinas poco apetecibles, también lo son aquellos que reconocen llegar agotados a casa por la noche y sin apenas ganas de conversar con sus familiares. La sobrecarga de trabajo, las tensiones con los compañeros de oficina o con los mandos de la empresa, el estrés y el insomnio que ello provoca, las discusiones de pareja, las preocupaciones por los hijos o los nietos, la dificultad por encontrar trabajo en los jóvenes y los no tan jóvenes, las desilusiones sentimentales, las decepciones ante una relación acaso sobrevalorada o por una elección equivocada... y luego, además, está la salud, la inquietud por la propia o por la de nuestros seres queridos, todo ello en su conjunto o por separado es suficiente para instalar en nosotros un estado de desaliento y una falta de motivación y de energía, que puede llegar a bloquearnos en nuestro día a día.

Junto con la satisfacción profesional y la estabilidad emocional, la práctica regular de ejercicio físico, el cultivo de la creatividad y el contacto con la naturaleza son pilares esenciales para tratar de recuperar la energía perdida. Pero hay otro pilar tanto o más importante, y ése tiene que ver con la alimentación, en cómo y qué comemos. A este aspecto viene a cuento la tan repetida frase de Hipócrates que decía: "que la alimentación sea tu única medicina y que la medicina sea tu alimentación".

La alimentación supone pues, en palabras de la doctora Cindy Moore, de la Universidad de Cleveland, el combustible de nuestro cuerpo, lo que elijamos como combustible tendrá un impacto directo en la funcionalidad de nuestros órganos.

## LOS NUTRIENTES MÁS ENERGÉTICOS

Haciendo un repaso rápido sobre los nutrientes responsables de concedernos energía y vitalidad, cabe empezar citando a:

- **Las calorías.** Si no se consumen las necesarias, uno se siente debilitado y más proclive al cansancio. Las calorías se adquieren con la alimentación, en forma de proteínas, lípidos y carbohidratos. Las necesidades medias de kilocalorías diarias para una persona adulta se encuentran entre las 1.800 y las 3.000.

- **Las grasas.** Bien es sabido que suponen un nutriente básico para optimizar la resistencia y el rendimiento físico durante el ejercicio. Se cifra en torno a un 20 por ciento de la dieta diaria las necesidades de grasa, que obtenemos, cierto es, de productos cárnicos, pero también de otras fuentes, como aceites vegetales, semillas y algunos frutos secos, entre otros.

Si de glúcidos y proteínas se liberan, al quemarse, una media de cuatro calorías por gramo, en el caso de las grasas asciende a nueve, por ello decimos que las grasas son la mayor fuente de

**M**enos de una cuarta parte de la población española desayuna correctamente y sólo un 10% de los niños lo hace.

## RELACIÓN ENTRE DIGESTIÓN Y MENTE

La digestión tiene mucho que ver con nuestro estado de ánimo y con la falta o no de energía. Porque si nos alimentamos de una manera inadecuada y absorbemos un exceso de toxinas, nuestro metabolismo no podrá ejercer de forma eficaz sus diferentes funciones. El sistema digestivo refleja muchas veces problemas psíquicos no resueltos, que se acaban por manifestar con molestias o dolores bien diversos, como hinchazón, gases, colitis, úlceras o diarreas nerviosas.

## EN PORTADA

energía necesaria para el funcionamiento de nuestro organismo.

● **Las proteínas.** Al metabolizarse nos proveen de aminoácidos y nitrógeno. Son ellas las responsables de mantener vivas a las células, las que aseguran el crecimiento, las encargadas de transportar hormonas y vitaminas en nuestro organismo y las que preservan y fortalecen nuestra masa muscular. De hecho, tanto hormonas como músculos están constituidos por proteínas de diferente índole. Ayudan a reforzar los tejidos y a potenciar el sistema inmunológico. Por ello, un mínimo del diez por ciento de nuestra dieta debe incluir alimentos proteicos, como las legumbres, los huevos, los quesos, las sopas vegetales y de pollo, la carne y el pescado.

● **Los carbohidratos.** Como bien saben los deportistas, son indispensables para obtener la energía necesaria para asegurar el rendimiento deportivo, la resistencia física, así como para recuperar las fuerzas tras el sobreesfuerzo que requiere la competición. Los hidratos de carbono son responsables del almacenamiento de glucógeno, azúcares con los que se nutren los músculos. Se habla de que hasta 65 o 70 por ciento de las calorías que ingerimos debieran provenir de carbohidratos. Están presentes en cereales, incluido el pan y la pasta en todas

sus formas y presentaciones en semillas, verduras y frutas.

● **La vitamina C.** Es también esencial para mantener la energía. Se recomiendan dosis de entre 200 y 300 miligramos diarios. Está presente en las frutas, como los cítricos y el kiwi, y en muchas verduras verdes como la espinaca y la acelga.

## NI MUCHO NI POCO

Comer en exceso, sobre todo cuando son ágapes que requieren una digestión lenta y pesada, con un porcentaje elevado de

**U**n ejercicio físico o intelectual llevado al límite puede generar un gran desgaste, con una pérdida notable de energía.

materia grasa provoca sopor, laxitud y agotamiento, y muchas veces genera malestar.

Si se come en exceso de forma continuada o por sistema, se corre el riesgo de ganar peso, incluso de tender a la obesidad cuando no hay ejercicio físico que lo compense, y en muchos casos se acaba cayendo en una especie de letargo y desgana generalizados. Por contra hay quien cumpliendo con las

## PARA GUARDAR EN LA DESPENSA

- Las legumbres.
- La miel y la jalea real.
- El chocolate negro.
- La pasta integral.
- El pan de trigo, espelta o centeno.
- Los copos de avena y cebada.
- Los frutos secos.
- Algunas semillas y derivados, como sésamo (tahín), lino, calabaza, alfalfa...
- Aceites vegetales como el de aguacate y el de oliva.
- Plantas medicinales como el ginseng, el romero, la ajedrea o el guaraná.
- Café orgánico o de comercio justo.

## PARA GUARDAR EN LA NEVERA

- Los mariscos.
- Los pescados, especialmente los blancos, como la merluza.
- Las frutas como el plátano, la pera de agua, las ciruelas y los cítricos.
- Los frutos del bosque como los arándanos, las frambuesas y las moras.
- Las verduras como la col, la col de Bruselas, la acelga, la espinaca, especialmente aquellas que sean ecológicas y de temporada (mejor precio, mejor sabor y propiedades).
- Yogures bajos en grasa.
- Las algas.
- Los huevos.
- El agua sin gas.



## LA OPINIÓN DEL EXPERTO



## DR. JORGE PÉREZ-CALVO

Médico y experto en nutrición energética. Director del Centro de Medicina Natural y Biológica.

**“Una digestión adecuada nos permitirá sentirnos con energía y buen estado de ánimo”**

## ¿Qué influencia tiene la digestión en el estado de ánimo de las personas?

Si la digestión es cómoda, después de comer no estaremos cansados ni con sueño o bajón ni con hinchazón abdominal. La persona se siente con energía, con buena atención y capacidad de retención y memorización y con buen estado de ánimo.

## ¿Cuál es la mejor manera de distribuir las comidas diarias para mantenernos con energía a lo largo de todo el día?

Es importante, comer regularmente de tres a cinco veces al día, según metabolismos,

una cantidad suficiente, sin picotear entre horas. Debe hacerse un buen desayuno en el que se incluyan cereales integrales, hacer una comida donde no puede faltar el cereal y la proteína, y una cena más frugal con verduras y proteína, por ejemplo, pero procurando cenar pronto, antes de las 21 horas si es posible.

## Le pedimos cuatro o cinco consejos básicos para remontar los bajones de energía que podemos tener en nuestra vida diaria

Tomar suficientes carbohidratos complejos a lo largo del día. Evitar los azúcares de

rápida absorción y las bebidas estimulantes. Y asegurar una ingesta alcalina, con minerales, caldos de hortalizas y algas.

## ¿Qué papel les concede a los alimentos o bebidas estimulantes como el café, el chocolate, el té, el guaraná o el mate como apoyo para vencer la apatía?

Es cierto que son estimulantes, pero no aportan energía, sólo movilizan las reservas biológicas del cuerpo, por lo que producen un desgaste que luego pasa factura. De todas ellas, el té es el más suave.

tres comidas diarias, sigue sintiéndose cansado y alicaído, en tal caso tal vez debiera plantearse comer menos, pero más a menudo, como apuntan algunos expertos.

Otra causa que se vincula a la fatiga y la falta de energía con respecto a la alimentación es el consumo de alcohol y la falta de determinadas vitaminas, como la vitamina C y de minerales como el hierro, el potasio, el magnesio y el calcio.

Una alimentación equilibrada y ajustada va de la mano con la práctica de ejercicio de forma regular y adaptada a nuestras posibilidades y preferencias. Pero también es cierto, como apuntan los expertos, que un ejercicio físico, y también mental, llevado al límite puede generar un gran desgaste, con una pérdida de energía notable, aumentar la toxemia y hacernos más proclives a contraer enfermedades. Por ello es tan

importante conocerse bien a uno mismo y no forzar la máquina de nuestro cuerpo más allá de lo recomendable.

Un primer paso, hablando de alimentación, es conceder a la primera comida del día la importancia que merece. Para muchos expertos, hablando de energía, el desayuno es la comida más importante del día. Como ya dice la palabra, es el final del ayuno a que ha estado sometido el cuerpo durante las siete u ocho horas de sueño. El cuerpo precisa de un buen empujón para iniciar la jornada con la necesaria dosis de energía.

Según datos de estudios realizados por el Ministerio de Sanidad español, menos de una cuarta parte de la población de este país desayuna correctamente, y lo que es peor, sólo un diez por ciento de la población infantil lo hace. Son una mayoría los que descuidan esta colación,

## UNA MIRADA MICROSCÓPICA

El saber cómo los alimentos que ingerimos se transforman en la energía que precisamos para desarrollar nuestras funciones metabólicas nos puede ayudar a tender hacia una dieta lo más equilibrada que sea posible, ganando energía sin aumentar a su vez de peso.

Es bien sabido que los principales nutrientes que absorbemos con la alimentación son las proteínas, las grasas y los polisacáridos o carbohidratos, juntamente con la fibra, las vitaminas y los minerales. Los tres primeros son los encargados de metabolizar los nutrientes y transformarlos en energía para el organismo. En la digestión, las proteínas se transforman en aminoácidos, las grasas en ácidos grasos y glicerol y los carbohidratos en azúcares, en un proceso en el que deben intervenir las enzimas. Ello da lugar a unas moléculas más pequeñas, capaces de entrar en las células y que una vez dentro, en contacto con el fluido intercelular, inician un proceso de oxidación conocido como glicolisis. La glicolisis transforma la glucosa y otros azúcares en piruvato, un sustrato clave para la generación de energía en las células y para la síntesis de glucosa o glucogénesis. Este sustrato penetra en la mitocondria, organelo responsable de la producción de la molécula ATP (trifosfato de adenosina). Y es ese ATP el depósito donde se almacena la energía y desde donde se distribuye a cada célula de nuestro organismo para poder desarrollar con eficacia sus funciones biológicas, como la contracción muscular, la transmisión nerviosa, la fabricación de nuevos tejidos, la secreción hormonal, la circulación de la sangre y la digestión. El ATP es la fuente de energía directa para mover nuestros músculos.

→ que salen de casa por la mañana sin haber probado bocado o todo lo más habiendo tomado un bollo o pasta y una café con leche. Pero lo cierto es que las personas que no desayunan bien no conseguirán recuperar esa carencia en nutrientes y energía durante el resto de la jornada. Y no desayunar bien, influye no sólo en el rendimiento físico, sino también en el intelectual.

### LOS 10 ALIMENTOS QUE MÁS AUMENTAN LA ENERGÍA

Ganar energía con la alimentación, evitando al mismo tiempo ganar peso corporal, supone la potenciación de unos ciertos alimentos sobre otros.

Para el estado de ánimo, hemos de incluir alimentos que nos aporten calorías y proteínas, pero también aquellos que estabilicen el nivel de azúcares en la sangre y que activen la liberación de sustancias químicas en el cerebro, como la serotonina, que nos hace sentir bien y con optimismo.

Se trata de alimentos que aportan vitalidad y energía pero sin generar una digestión especialmente lenta o pesada y que no suelen contribuir al aumento de peso si se consumen con mesura.

**1- Las verduras de temporada**, como la espinaca, la acelga, el brócoli y la alcañofa, por su riqueza en sales minerales (hierro, potasio, magnesio) y proteínas.



**2- Las legumbres**, como el garbanzo, la alubia y la lenteja, por ser una fuente privilegiada de proteínas vegetales (una media del 23

por ciento), que consumidas sin exceso, potencian la energía sin aumentar de peso y ayudan a moderar los niveles de azúcar.

**3- Los cereales**, sobre todo si son integrales, en forma de copos o de pasta en todas sus presentaciones son muy energéticos, al ser fuente principal de carbohidratos, de los cuales debe proceder al menos el 60 por ciento de las calorías o energía que precisamos a diario.

**4- El pescado**, especialmente el blanco, es una fuente de calorías (77 calorías por 100 gramos), proteínas, vitaminas y de grasas saludables (ácidos grasos omega 3), con la ventaja de su fácil digestión.

**5- La miel y los otros productos de la colmena**, como la jalea y el polen, ya que constituyen un energizante de primer orden, que además actúan como antisépticos naturales y potencian nuestras defensas inmunológicas. Cien gramos de miel aportan 325 calorías y 81 gramos de carbohidratos. Pueden utilizarse como un endulzante ideal.

**6- Las algas pardas** como el kombu, el wakame, el hiziki, el espagueti de mar, la laminaria y las algas verdes, como la espirulina y la chlorella, constituyen un aporte extraordinario de sales minerales y proteínas. La espirulina, por ejemplo, es un perfecto sustituto de los complementos multivitamínicos.



### 7- El chocolate negro, sin leche.

Ya se sabe que el cacao contiene sustancias psicoactivas como la teobromina y que estimula

la liberación de endorfinas, lo que nos prepara para el placer. Pero cabe dosificar las tomas, porque contiene mucho azúcar y hacer una elección de cuanto más puro y amargo, a partir del 75 por ciento de cacao.

**8- Los frutos secos**, como las avellanas, las nueces, las almendras y los pistachos son una excelente fuente de proteínas completas, vitaminas y de ácidos grasos insaturados. Aportan energía, ideal para deportistas y excursionistas, y no engordan si se toman en dosis razonables. Lo mejor es consumirlos crudos o tostados, sin salar.

**9- Los aceites vegetales**, como el de aguacate, cártamo o almendras son ricos en vitaminas (ácido fólico), proteínas y ácidos grasos poliinsaturados (oleico y linoleico). Se pueden tomar crudos, para aliñar, favorecen la digestión, sacian el apetito y aportan energía.



**10- Las infusiones estimulantes**, con plantas medicinales como la menta, el romero, la ajedrea, la vainilla o la canela,

o bien plantas en otras formas como el eleuterococo o el ginseng en comprimidos o decocciones y el guaraná y la maca en polvos, constituyen una alternativa al café o al té, ayudan a combatir la fatiga



## CONSEJOS PARA REMONTAR EL BAJÓN

- Hacer un buen desayuno por la mañana, en el que no falten zumos de frutas, cereales (incluido el pan), un huevo duro y una infusión energética.
- Practicar ejercicio físico de forma regular, aunque sólo sea caminar a diario una hora a buen paso.
- Dedicar a las comidas el tiempo necesario, no llevarse los problemas y el estrés a la mesa.
- Compartir las comidas con familiares y amigos siempre que sea posible.
- Puede estar bien acabar la comida con un café o mejor un té verde, o tomar una taza a media tarde, para recargar las pilas, pero sin llegar a excederse.
- Cabe no abusar del alcohol ni de excitantes que puedan ser adictivos.
- No desaprovechar las ocasiones para airearse saliendo a la montaña o al campo los fines de semana.
- Hidratarse bien, beber al menos un litro y medio de agua al día o unos ocho vasos diarios.
- Prueba a dedicar un lapso de tu vida rutinaria a la meditación.
- No abuses de los fármacos.
- Dedicar tiempo a las cosas que más te complacen y cultiva tus aficiones.
- No dejes pendientes asuntos de trabajo y compromisos ineludibles.
- Sal con los amigos.

y la falta de motivación y, como en el caso del guaraná, contribuyen además a perder peso, como nos recomienda el herborista Josep María Teixé, del Manantial de Salud. Se pueden tomar en imaginativas combinaciones, con azahar, anís estrellado o regaliz para mejorar el sabor. Cabe aquí incluir también al café, sobre todo si es orgánico. No cabe duda que la cafeína es un buen estimulante, aunque tendrá efectos diversos según las personas. Se recomienda no tomar más de dos tazas al día, y para quien sea propenso al insomnio, abstenerse a partir de media tarde. No obstante, muchos expertos lo desaconsejan. ♦

Texto: Jordi Cebrián