

Mantenir hàbits alimentaris adequats durant el Nadal

“Durant aquestes festes, el menjar és present de manera constant. De fet, no hi ha cap celebració que es preï sense que les persones se senten al voltant d'una taula. S'ha demostrat que en aquelles situacions que mengem amb més gent, s'ingereix una quantitat de menjar superior a quan ho fem sols”, explica la Dra. Rocío Rosés, psicòloga Infantojuvenil de l'Hospital Universitari General de Catalunya de Barcelona.

Per això, el Nadal és una època especialment complicada quan hi ha alguna alteració alimentària tant a nivell restrictiu (persones que ingereixen una quantitat inferior al que haurien) o quan existeix una sobre ingesta compulsiva (necessitat de menjar una quantitat superior a la que el cos necessita).

Rosés explica que “la sobrealimentació nadalenca, exclusivament no és una cosa que només preocupi quan hi ha alguna dificultat prèvia vinculada amb l'alimentació, sinó que a la majoria de la població canvia els hàbits alimentaris durant aquestes dates. És conegut com les durant aquestes setmanes tots consumim aliments hipercalòrics de manera més freqüent: “picoteig” abans del menjar principal, plats més copiosos i postres amb alt contingut de sucre. I, un cop passa aquesta època, les persones tenen un afany incontrolat per fer dieta de manera ràpida i efectiva”.

Rocío Rosés explica que “s'haurien de mantenir unes pautes senzilles, també durant aquests dies de menjars freqüents, amb l'objectiu de prevenir recaigudes en cas que hi hagi algun trastorn de la conducta alimentària o bé per mantenir la salut i el benestar general.”

- És important no saltar-se cap menjar, encara que mengem més quantitat que la que s'ingereix normalment. El fet de saltar-se un dinar provocarà que al següent arribem amb més gana i per tant, es descompensarà tota la ingesta global diària. Encara que sigui més lleugera, sempre s'ha de fer.

- Tenir consciència que s'està menjant malgrat que estiguem parlant i en un entorn més relaxat i on sovint es consumeix més alcohol del que estem habituats. Cal recordar que si es consumeix alcohol és recomanable prendre'l intercalant-lo amb aigua per discernir entre la set real de la desinhibició (pròpia de l'alcohol), que provoca continuar consumint alcohol malgrat no tenir set. També cal tenir en compte que es consumiran més aliments dels que es farien per l'efecte de pèrdua de control que provoca l'alcohol.

- Cal menjar de tot, sabent que menjar més aquests dies és una cosa habitual i que, al final, es redueix a 5 o 6 menjars com a màxim.

- Per últim i més important, menjar en un entorn social forma part de la nostra cultura mediterrània i llatina. És una manera de sentir plaer amb productes que normalment no ingerim de manera habitual. És per això que, a nivell psicològic, és imprescindible permetre'ns gaudir dels àpats, la companyia i l'entorn que ens proporciona unes dates tan especials com el Nadal.