

## Especialista aconseja no tomar "ni una gota de alcohol" durante 15 días para recuperar el peso tras Navidad

Tweet 1

Me gusta 0

+1 0

Share

Menéame

7/01/2014 - 9:50

### Más noticias sobre:

- Navidad
- Madrid
- Enfermedades

El especialista en Digestivo del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, el doctor Gonzalo Guerra, ha aconsejado no ingerir "ni una gota de alcohol" durante los quince días siguientes a las fiestas de Navidad para recuperar el peso inicial.

MADRID, 07 (EUROPA PRESS)

En declaraciones a Europa Press TV, Guerra ha asegurado que si se deja de lado el alcohol durante dos semanas a partir del 7 de enero quienes hayan ganado un par de kilos durante estas fechas en las que se acostumbra a comer algo de más, los perderán con facilidad. "El alcohol sólo aporta calorías gratuitas; con 15 días sin alcohol y un poco de cuidado en la alimentación los 3 kilos caen", ha subrayado.

Así, ha explicado que cuando se engorda "bruscamente" se produce una "inflamación de la tripa" porque ha habido una "sobrecarga digestiva" en este caso debido a las celebraciones navideñas en las que se acostumbra a ingerir más cantidad de "alcohol". Por ello, ha insistido en que si se elimina el alcohol y se tiene cuidado en las comidas se pierden fácilmente esos kilos, y ha señalado que si se añade a estos cuidados "un poco de ejercicio" ese peso ganado se pierde "en diez días".

Por otro lado, ha defendido que las llamadas 'dietas milagro' son "recomendables" si tienen criterios "científicos" y siempre y cuando se sigan al pie de la letra y se sea constante. "Yo soy muy partidario de ellas", ha confesado a la par que ha matizado que hay dietas como la de la alcachofa con la que algunas personas, como quienes sufren de diverticulitis intestinal, no pueden seguir.

"La alcachofa es buenisima como depurante del hígado, favorece el flujo de bilis que aumenta el poder digestivo, pero quienes tengan una patología como la diverticulitis intestinal que no la tomen porque es muy flatulenta", ha explicado.

PUBLICIDAD



- 0 euros en comisión de custodia en cualquier mercado hasta 2015

Me gusta

Compartir

Sé el primero de tus amigos al que le gusta esto.

Twitter 0

### Otras noticias que le pueden interesar



La tapa de Barcelona



España no dará dinero a Sacyr para que acabe las obras del Canal de Panamá



Los taxis cobran desde hoy una tarifa fija entre Madrid y el aeropuerto

PUBLICIDAD



¿Un iPhone nuevo por 17€?

Compradores españoles consiguen hasta un 80% de descuento usando un sorprendente truco