

«La grasa de los 30 es difícil de eliminar»

-¿Cuáles son las edades del apetito?

-Existen siete: del nacimiento a los 10 años, de los 10 a los 20 años, de los 20 a los 30 años, de los 30 a los 40 años, de los 40 a los 50 años, de los 50 a los 60 años y de los 60 años a los 70 años o más.

-¿Es preciso comer distinto en cada una de ellas?

-Sí, porque las necesidades nutricionales

no son las mismas en cada etapa, ya que el metabolismo no es igual en cada fase y porque la sensación de apetito también cambia. Además, en algunas edades hay cambios hormonales muy importantes que influyen en lo que debemos comer, cómo, cuándo y cuánto.

-¿Qué hay que tener en cuenta a la hora de elegir la alimentación de cada edad?

-¿Alguna de esas edades es más compleja que las demás? Tal vez de los 20 a los 30 cuando los cambios de vida pueden causar los aumentos de peso.

-Algunas son más complejas por los grandes cambios que sufre nuestro cuerpo, como es la segunda década por la aparición de la pubertad y el desarrollo y crecimiento, así como la quinta y la sexta etapa por la menopausia y andropausia. La tercera y la cuarta son complejas por los grandes cambios sociales como vida laboral, matrimonio, hijos, entorno social. Esto determina la formación de unos hábitos de vida muy fijados, que más adelante son más difíciles de cambiar por estar muy arraigados.

-Si se acumula grasa corporal en ese

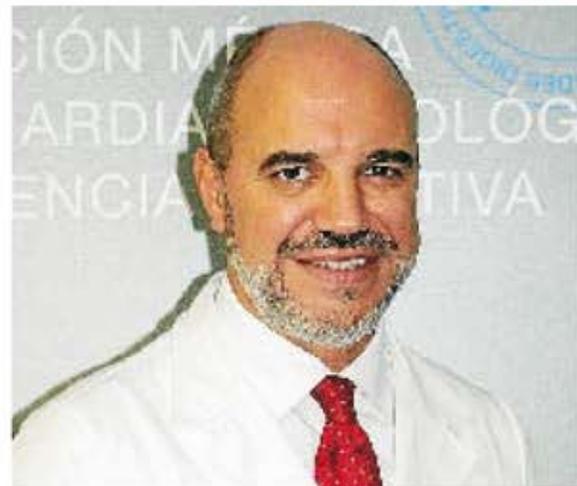
momento, ¿ya será difícil perderla en la siguiente edad?

-La grasa que acumulemos hasta los 30 años, después, va a ser más difícil de eliminar progresivamente porque el metabolismo se pone más lento poco a poco y no vuelve a estar tan activo nunca más. Pero cuando más cuesta es a partir de los cambios hormonales de la quinta y la sexta década, porque trae consigo una disminución del metabolismo muy drástica.

-El hacerlo o no dependerá también de los hábitos alimentarios adquiridos en los dos primeros decenios, ¿no?

-Definitivamente depende también de los hábitos adquiridos. Si no son adecuados va a costar más cambiarlos a medida que

-Sobre todo, las fases de crecimiento y desarrollo de nuestro cuerpo en las primeras dos décadas, así como los cambios hormonales que se producen en las dos últimas décadas. También hay que tener en cuenta aspectos sociales y psicológicos como vida laboral, familia, hijos, actividad física, entorno social, viudedad, jubilación, soledad...



pase el tiempo y, cuanto más arraigados estén estos hábitos nocivos, más difícil será cambiarlos. Lo que pasa es que con los cambios hormonales, a la dificultad de cambiar los hábitos se suman la dificultad o resistencia a eliminar grasas que pone nuestro cuerpo, por el cambio hormonal.

-En el primero, ¿son especialmente importante las proporciones?

-Son importantes las proporciones porque dependemos de nuestros padres y la mayoría de ellos quieren que comamos grandes porciones y dejemos el plato limpio por la creencia errónea de que comiendo más vamos a estar más sanos y crecer mejor. Así nos acostumbran a comer porciones excesivas cuando no es necesario tan-

to y, luego, en la adolescencia, es difícil de modificar ese hábito.

-¿Deberían ser los hijos quienes las decidieran frente a los padres que pretenden que dejen el plato vacío?

-Sí, es importante que decidan los hijos con los padres las porciones. En lo que deben insistir es en comer todos los grupos de alimentos e insistir en la frecuencia de consumo semanal de alimentos necesarios pero sanos como frutas y verduras.

