

Argentina es uno de los países donde hubo más aumento de peso durante la pandemia

31/01/2021

Dialogó con FM Vos (94.5) y Diario San Rafael la nutricionista Eliana Ibarra, quien se refirió al constante aumento de peso que vivieron muchos habitantes del país en el contexto de la pandemia, según diversas encuestas que han tenido lugar.

Si bien considera que es algo temprano para dar a conocer secuelas dejadas por la pandemia, la profesional expresó que ya se pueden ver datos y cifras que ubican al país en el quinto lugar a nivel mundial, entre los que más ha aumentado de peso. “No hay solamente un factor, sino que es multifactorial este aumento de peso, ya que se ha modificado la realidad de cada uno de los argentinos y se remite a que ha habido cambios en la alimentación, cambios en el ejercicio físico, como los más mencionados entre los profesionales y entre lo que se ha visto en esta encuesta realizada en los últimos tiempos”, dijo, y aconsejó empezar a aprovechar la situación para que los cambios de hábitos que se puedan llegar a generar sean dados, por ejemplo, a través de disminuir el consumo de azúcar, recordando que Argentina también se encuentra entre los países que más consume gaseosa.

Sobre eso último, señaló que el azúcar es un alimento sumamente dañino, no indispensable ni necesario para sumar nutrientes a la dieta: “Creo que hoy por hoy, es el ‘veneno’ más al alcance y más consumido de forma enmascarada que tenemos dentro de lo que son los alimentos ultra-procesados”. Recomendó reemplazar las bebidas azucaradas, planificar un menú que dé hábitos de comidas distintos, siendo conscientes de lo que uno come para poder “aprovechar la situación en la que vivimos”, teniendo en cuenta que seguramente “vamos a estar un tiempo más en casa”.

Respecto del llamado “ayuno intermitente”, manifestó que “no lo recomienda” pues no es para todos los organismos y además “es importante no buscar soluciones mágicas a la hora de perder peso con dietas de moda, visualizando qué es lo más sano”.