



## **¿Se puede disfrutar la Navidad de forma saludable?. Sí se puede.**

*Estas navidades engordaremos una media de 2 a 4 kilos y correremos más peligro de sufrir un infarto.*

*Arantza López-Ocaña, médico especializada en nutrición, imparte este lunes una charla sobre cómo afrontar la Navidad de forma saludable.*

*El encuentro será el próximo lunes, día 13, a las 19:30 en la sede de AERGI y además podrá seguirse también de forma online a través de la página web de la asociación: [www.aergi.es](http://www.aergi.es).*

Estas próximas Navidades posiblemente engordemos de 2 a 4 kilos. Al menos, esta es la media que los expertos barajan. Se aproximan, por tanta, echas duras para nuestro organismo. Por ese motivo el Aula Abierta de AERGI acoge, este lunes, una charla en la que la médico y experta en nutrición, Arantza López-Ocaña expondrá una serie de claves para poder pasar este periodo de la forma más saludable posible.

### **Una analítica disparada**

La doctora explica que tras la Navidad solemos tener la analítica disparada por los excesos que hemos realizado, tanto con la comida o la bebida como con el tabaco y la alteración de sueño. Eso se suele traducir normalmente en alteración de nuestros triglicéridos, colesterol, ácido úrico o la glucosa en sangre entre otros. Arantza López-Ocaña apunta que *“la salud no tiene fechas y que es muy importante cuidarnos ahora en Navidad”*.

### **Aumento de los infartos**

El hecho de alterar nuestra alimentación de forma extrema, así como con la bebida o el tabaco son una serie de factores que contribuyen a que el sistema cardiovascular sufra más por lo que es normal que aparezca esta patología. De hecho, Se ha comprobado que el día de Navidad, de Año Nuevo y los días posteriores a estos, son en los que se produce mayor aumento de infartos.

### **Periodo difícil para las personas adictas**

El hecho de que la Navidad sea un periodo de celebración y visto que ha evolucionado hacia un exceso de bebida, comida y socialización hace que sea un periodo muy peligroso para una persona adicta, especialmente si está en rehabilitación. Josean Fernández, presidente de AERGI, explica que es difícil afrontar un periodo como este donde todo es comer, beber, fumar y excedernos



en todo. Por ello es importante estar muy preparados psicológicamente. Son fechas en las que se puede recaer debido al ambiente festivo que vamos a vivir. Un pequeño gesto, a veces divertido para los demás, puede ser la mecha que encienda de nuevo la recaída en el alcohol, las drogas, etc.

Fernández también pide que no juguemos con los niños. Son momentos en los que estamos iniciándoles en el consumo del alcohol y lo hacemos los padres o tutores o familiares directos. *“El prueba un poco que no va a pasar nada puede transformarse en el punto de partida para que ese niño o niña se inicie en el consumo de alcohol. No importa que se haga con bebidas de baja graduación alcohólica ya que el efecto es el mismo. Por este motivo desde AERGI os pedimos que en estas fechas debemos proteger más que nunca a los más pequeños de la familia”.*

### **Claves para pasar la Navidad de forma Saludable**

Arantza López-Ocaña insiste en que debemos mantener unas buenas pautas de sueño, de horarios de comida, sobre todo en los días que vienen entre los festivos. Recomendado siempre la práctica de actividad física. Pasear mucho es una buena idea.

En cuanto a las comidas Arantza resalta que no nos olvidemos de tener presentes a las verduras en los menús navideños. También las frutas deben ser las protagonistas de los postres. Para la elaboración usar más el horno y menos las frituras y no ingerir grandes cantidades de comida en los platos.

La doctora lanzará una serie de ideas de recetas que compartirá el lunes con las personas que acudan a la charla.

En el apartado de alcohol, el consumo responsable es cero y no presionar a ningún familiar ni empujarlo hacia su consumo. Para Arantza, la Navidad no debe ser sinónimo de exceso y nuestra salud no entiende de fechas.

Charla: **NAVIDADES SALUDABLES. ¡SE PUEDE!**

Día: Lunes, 13 de diciembre

Hora: 19:30h.

Lugar: Sede AERG, Antxota Kalea, 2 (Lasarte-Oria) y en [www.aergi.es](http://www.aergi.es)

### **Contacto de prensa**

Para ampliar información pueden dirigirse a: [prensa@comunicamelo.es](mailto:prensa@comunicamelo.es) o al teléfono 609491422 (Martín).