



## **Objetivos saludables para el nuevo año: primer Aula Abierta de Aergi en 2023**

*Estas navidades habremos engordado una media de 2 a 4 kilos.*

*Arantza López-Ocaña, médico especializada en nutrición, imparte este lunes una charla sobre cómo empezar el año 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 pasadas Navidades posiblemente habremos engordado entre 2 a 4 kilos. Al menos, esta es la media que los expertos barajan. Aunque no nos hayamos dado cuenta, estas, han sido unas fechas 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 y consejos para, primero desintoxicarse de todo lo que hemos comido esta Navidad e iniciar el año de la forma más saludable posible y presentará una serie de mitos y bulos respecto a la alimentación.

### **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 entiende de fechas”*.

### **Cuidado con las mal llamadas dietas**

Una de las recomendaciones de la doctora es cómo abarcar el cambio de alimentación tras las fiestas. Seguro que, a muchas de las personas de nuestro entorno escucharemos estos días la famosa frase de que nos ponemos a dieta. Según Arantza *“ahí comienza el primer error. Dieta es un conjunto de hábitos y no un régimen que es lo más apropiado a lo hora de hablar de quitarnos los kilos que nos sobran”*. La doctora pide *“prudencia y no hacer locuras. No vale que nos pasemos una semana solo a fruta o comiendo solo alcachofas para limpiar el hígado. Debemos volver a la alimentación habitual de la dieta saludable explica la doctora”*.

### **Cómo desintoxicarnos de la Navidad**



La doctora impartirá en el Aula Abierta una serie de consejos de cara a limpiar nuestro organismo tras estas fechas que pasan por apostar por una buena dieta donde predomine la fruta, la verdura y las legumbres principalmente además de acompañarlas de unas buenas pautas de higiene de sueño y, por supuesto, de actividad física. *“Como siempre digo, es mejor quitar lo malo que añadir lo bueno. Esto es muy importante. Por ejemplo, consumir verduras como alcachofas (ahora en su época), rábanos, achicoria, endibias, son excelentes como depurativas hepáticas, además de la fruta, legumbres, caldos, infusiones como el té verde, kukitza. Todo ello siempre acompañado de buenas pautas como quitar el alcohol, ultraprocesados, bebidas gaseosas, etc.. Si no hacemos esto sirven de nada”.*

### **Mitos falsos sobre la alimentación**

Aprovechando que debemos volver a la normalidad y sabiendo que para muchas personas, su objetivo ahora es quitarse los kilos de más o hacer un “reset” y aprovechar para iniciarse en la alimentación saludable, la doctora aprovechará para comentar en la charla una serie de mitos sobre la alimentación en los que solemos caer con frecuencia. Mitos como el sudar adelgaza, el agua engorda si la consumimos en las comidas o hay que comer de todo son claros ejemplos de falsas creencias en nuestra alimentación.

### **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. Son fechas en las que se puede recaer debido al ambiente festivo que hemos vivido. 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. Enero suele ser un mes en el que, en un centro como AERGI, vemos con frecuencia personas adictas que, tras las fiestas, vuelven con la recaída.

Charla: **OBJETIVOS SALUDABLES PARA EL NUEVO AÑO**

Día: Lunes, 9 de enero

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).