

La concejalía intenta desmentir algunos de los tópicos más comunes Consumo advierte de los errores y mitos en las dietas para adelgazar

La aparición de folletos, anuncios y otros tipos de promoción han hecho surgir una serie de creencias erróneas que confunden a las personas que quieren perder peso o mejorar su salud. Muchos de estos mitos no se basan en los conocimientos científicos actuales, y otros están propiciados por intereses comerciales y económicos. El consejo fundamental a la hora de seguir estas dietas es consultar periódicamente con el médico o farmacéutico. Lo que sigue son algunos tópicos y un intento de aclarar conceptos erróneos.

1) **"El pan, la pasta y la patata engordan"**. Los hidratos de carbono constituyen la principal fuente de energía para el organismo. Cada gramo de hidratos de carbono aporta 4 Kcal., igual que las proteínas, frente a las 9 Kcal./gramo que aportan las grasas. Los alimentos que proporcionan hidratos de carbono son los cereales y derivados (pan, pasta, harinas...), patatas, legumbres, frutas y verduras. Deben representar entre el 50 y el 60% de la energía total diaria.

Hay que indicar que alimentos como los pasteles, la bollería y los dulces también son fuente de hidratos de carbono, pero muchas veces se acompañan de grasa poco saludable, por lo que se debe moderar su consumo.

2) **El agua no aporta calorías por lo que no engorda.** Incluso si se toma antes o durante las comidas provoca saciedad y así se evita el consumo de otros alimentos. Si se ingiere en gran cantidad, la digestión se realiza más lentamente como consecuencia de una dilución de los jugos gástricos.

3) **Una pieza de fruta aporta las mismas calorías se tome antes o después de las comidas.** Si se toma antes produce saciedad por su aporte de fibra, evitando una ingesta excesiva posterior. El orden en que se ingieren los



Si se toma antes, la fruta produce saciedad y evita, de esta forma, una ingesta excesiva posteriormente.

alimentos no importa si la cantidad de calorías es la misma.

4) **Los alimentos light aportan menos cantidad de calorías que sus equivalentes** convencionales, pero si se toman en exceso también pueden provocar un aumento de peso. Además se ha comprobado que no en todos los casos el valor calórico de estos productos es menor.

5) **Las vitaminas no aportan calorías, por lo que no engordan ni tampoco adelgazan.**

6) **Muchos alimentos son una mezcla** de hidratos de carbono, proteínas y grasas, por lo que resulta absurdo separar unos alimentos de otros cuando su propia composición es una mezcla compleja. El aparato digestivo del ser humano está especializado para realizar la digestión de la más variada mezcla de alimentos.

7) **Los alimentos integrales aportan una mayor cantidad de fibra** que los alimentos refinados, pero la composición en el resto de nutrientes es similar por lo que la cantidad de calorías es

la misma. Se ha demostrado que la fibra es muy beneficiosa para el organismo ya que mejora el tránsito intestinal, contribuye a reducir los niveles de glucosa y colesterol de la sangre y a prevenir enfermedades como el cáncer. Se aconseja incluir en la dieta productos integrales por estas razones y no como medio para reducir calorías.

8) Es frecuente oír la frase **"mi exceso de peso es por retención de líquidos"**. Hay que desmitificar esta creencia popular ya que tanto el sobrepeso como la obesidad se caracterizan por un exceso de grasa corporal y no de agua. Por tanto, el uso indiscriminado que se realiza de diuréticos, sin el asesoramiento y la prescripción de un profesional cualificado constituye un riesgo para la salud.

9) Muchas personas creen que al saltarse alguna toma diaria adelgazarán fácilmente. Sin embargo **lo adecuado es repartir la ingesta diaria en varias tomas**, al menos cuatro, para evitar llegar a la siguiente con ansiedad, ya que esto suele conducir a la ingesta compulsiva de alimentos de alta densidad energética.

Sanidad ofrece consejos para evitar riesgos en tatuajes y piercing

La Concejalía de Sanidad ha difundido una serie de recomendaciones y consejos para evitar complicaciones en la creciente práctica de tatuajes y piercing y garantizar, de esta forma, una mejor prestación del servicio.

Algunos de estos consejos son los siguientes: los locales donde se realizan deben disponer de buena iluminación y limpieza. Los elementos metálicos deben ser resistentes a la oxidación y, aquellos que no sean de un solo uso, han de permitir su esterilización o desinfección. Se prohíben pistolas perforadoras y lápices cortasangre. Los objetos utilizados como adornos, agujas, jeringas estarán siempre esterilizados, envasados y sellados, siendo desprecintados ante el usuario. Las joyas serán de oro de 14 quilates, como mínimo, acero quirúrgico o titanio.

Personal

El personal deberá lavarse las manos antes y después de cada práctica, y utilizará guantes de un solo uso y vendajes impermeables en caso de heridas o lesiones. Además, señala Sanidad, "tendrá conocimientos de prevención de riesgos para la salud".

Al usuario se le entregará un folleto con las características de la aplicación y material usado, la adopción de medidas higiénicas, contraindicaciones y complicaciones más frecuentes, cuidados tras la aplicación y el presupuesto previo y coste del servicio. Se debe exigir ser mayor de edad y advertir de riesgos por transmisión sanguínea.

Todos los consejos se pueden encontrar en los Centros de Salud y en la Oficina Municipal de Información al Consumidor, además de en la página web www.jccm.es.