

## **No digues aigua quan vols dir greix**

Joan Pérez

Dietista-Nutricionista Solc

#Solcestacontigo

Tots naixem amb una estructura corporal determinada genèticament. És aquesta genètica la que ens fa tindre el nostre cos i no altre.

Ens passem la vida criticant o alabant els cossos pel que són les seues façanes, i no pel que fan o com funciona el seu metabolisme. I hem d'entendre que tot té el seu espai a la vida, però que amb els anys evolucionem i cal que siguem més funcionals.

Quan som nens tenim els cossos més esvelts, i la vista ens enganya menys, la pell és més fina, el metabolisme funciona com un rellotge suït i fem poc cas al nostre voltant, perquè podem fer mil coses i ens passem el dia jugant. Quan creixem anem agafant manies cap al nostre propi cos, comencem a escoltar el que ens diu un, i altre, i el de més enllà. I acabem arrastrats per múltiples influències: “és que Marieta menja més que jo i no engreixa”, “tu prova esta dieta i veuràs que bé et va”. Comencem a simplificar el metabolisme en dietes: cucurutxo, carxofa, cetogènica... i sols aconseguim ser un io-io ens mans de la desesperació, perquè el nostre cos es va malacostumant a les rutines breus que li aportem, ja que al no funcionar-nos en busquem ràpidament altres.

Amb el pas dels anys anem acumulant victòries, derrotes i marques a la pell i a l'ADN. Van passant els anys i ens empenyem en voler ser el que vam ser, però som el mateix psicològicament?, el nostre cutis es manté igual?, la nostra son és tan pulcre com als 5 anys? La resposta a totes aquestes preguntes solament les sap cadascú, però totes elles tenen un denominador comú, depenen de com ens hem cuidat: ens hem preocupat de millorar com a persones?, ens hem cuidat la pell?, hem mantingut rutines d'activitat física i d'anar al llit? Si ho hem fet veure'm que el nostre cos evoluciona, perquè som humans i anem envellint a cada instant, però ho fa més lentament que quan ho donem per descomptat i no ho cuidem.

I ja a l'edat climatèrica, quan els problemes físics s'incrementen volem una vareta màgica per reparar el marge de pedres que hem anat acumulant sobre el nostre metabolisme, tornant a ser el que vam ser, sense cap esforç i amb la màxima comoditat. Així mateix, confonem el greix per l'aigua, i se senten expressions com: “estic retenint líquids”, i no ens adonem que allò que s'acumula no és l'aigua sinó el greix, “he perdut dos quilos en una setmana”, sense prestar atenció a la composició corporal que s'ha reduït. De manera que per molt poc que mengem, sinó acompanyem la seva qualitat amb un exercici físic adequat, tot esforç serà en va.

Per desgràcia no existeixen miracles per a aconseguir eixos objectius tant elevats i irreals que ens proposem. La lentitud en que el nostre cos respon als canvis, pot arribar a provocar desesperació, el qual provoca que algunes persones continuen buscant solucions ràpides i acaben recorrent a productes que a la llarga produiran un efecte negatiu sobre la seva salut. Els ésser humans som molt més que una xifra en una bàscula, per això son molts els paràmetres que cal calcular a l'hora de fer canvis a la nostra forma d'alimentar-nos, i el pes és solament un valor, però no l'únic que cal tenir en compte.

Cal saber que el nostre cos no és una sala d'experiments de la NASA, sinó un organisme exposat a molts factors, i com acabem desenvolupant cadascun d'ells ens en sortirem de millor o de pitjor manera. No som el que mengem ni el que fem, sinó com mengem i com anem realitzant allò que fem al llarg de tota la nostra vida. Quan experimentem molt acaba explotant-nos a la cara. La consistència, les rutines al dormir, al menjar i al fer esport són la millor forma d'anar envellint amb la millor qualitat, perquè al final tot tractament ha d'acabar en dos fins comuns: millorar la qualitat de vida del pacient i mantenir la salut el major temps possible. En aquest sentit, a Solc tenim un equip professional que us pot ajudar i acompanyar a fer el canvi que necessiteu, però sense oblidar que qui té que voler és vosaltres mateixos.

Recordeu que sempre estem a temps per a canviar la forma d'enfrontar la vida i els problemes, però que quan abans ens enfrontem a ells major possibilitat tenim de sortir-ne endavant.