

Los españoles ingieren hasta un 30% más de calorías recomendadas durante las navidades, según INFITO

[Multimedia](#)

Siete de cada diez españoles abusa de los alimentos y del consumo del alcohol en las celebraciones navideñas. Los preparados farmacéuticos de cardo mariano compensan los excesos alimenticios y contribuyen a proteger el hígado

Los españoles ingieren hasta un 30% más de las calorías recomendadas durante las navidades por los [excesos](#) alimenticios con la comida y la bebida que se cometen en las celebraciones con familia y amigos, según una revisión de datos realizada por el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) y la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA). Además, una única cena de Navidad puede llegar a contener hasta 1.400 calorías lo que triplica la cantidad recomendada.

El 73% de los españoles realiza entre una y cuatro comidas o cenas con familiares o amigos durante las fiestas navideñas, según datos de INFITO y la SEDCA. “Realizar comidas demasiado abundantes, altas en grasas y azúcares, junto con el consumo de bebidas alcohólicas, favorece la aparición de peores digestiones, sensación de malestar, pesadez o alteraciones gastrointestinales como diarrea, náuseas, reflujo o síntomas de acidez”, advierte Andrea Calderón, nutricionista de la SEDCA.

Los excesos con la comida y la bebida pueden provocar hinchazón de estómago, ardores, indigestión o náuseas, unos síntomas digestivos que se pueden compensar con la toma de preparados farmacéuticos de cardo mariano. Las propiedades de esta planta medicinal contribuyen a mantener el funcionamiento del hígado y favorecen la digestión. “Los preparados farmacéuticos a base de plantas medicinales, como el cardo mariano, ayudan a combatir el malestar, ardor o sensación de hinchazón tras las comidas muy abundantes”, asegura Teresa Ortega, profesora de Farmacología de la Universidad Complutense de Madrid y vicepresidenta de INFITO.

En Navidad se pueden engordar entre 2 y 5 kilos

Si estos excesos se realizan de forma continuada, como ocurre durante las navidades, “se perjudica al funcionamiento del hígado, encargado de metabolizar los excesos de comida y bebida, lo que puede causar cansancio, somnolencia y menos energía” según explica Calderón. Asimismo, según datos de INFITO y la SEDCA, durante las celebraciones de Navidad se puede engordar entre 2 y 5 kilos debido a los llamados atracones y el consumo excesivo de alcohol.

Cada comida navideña puede contener más de 1.100 calorías a las que se debe añadir el consumo de bebidas alcohólicas como cerveza, vino, champán o licores de alta graduación. De hecho, ocho de cada diez españoles afirman que se exceden durante las semanas de las navidades, lo que repercute de forma negativa en su salud digestiva.

“Un día de celebración como puede ser Nochebuena o Nochevieja se suele comer hasta un 200% más de las calorías habituales e incluso el triple de las calorías recomendadas”, comenta la nutricionista. Por ejemplo, según datos de INFITO y la SEDCA, Cantabria es una de las comunidades autónomas donde más calorías se consumen en estas fechas, ya que se pueden llegar a ingerir más de 1.400 calorías pues el menú típico navideño se compone de cochinillo o lechazo al horno, caracoles a la montañesa y postres, como las torrijas o sobaos.

Cardo mariano para proteger el hígado

Una alternativa para combatir los síntomas de los excesos alimenticios son los preparados farmacéuticos a base de cardo mariano, una planta medicinal que favorece el buen funcionamiento del sistema digestivo y la protección del hígado. Esto se debe a su alto contenido en silimarina, un antioxidante natural y hepatoprotector, que ayuda a compensar la toxicidad generada, entre otras cosas, por el abuso de alcohol.

De hecho, el uso del cardo marino está aprobado por la Agencia Europea del Medicamento (EMA) para el alivio sintomático de trastornos digestivos, sensación de plenitud e indigestión y para mantener el buen funcionamiento del hígado. En palabras de Teresa Ortega, “en estos casos, la toma de preparados farmacéuticos de cardo mariano, con los estándares exigidos, favorece el funcionamiento del sistema digestivo y hepático, entre otros beneficios terapéuticos”. No obstante, para garantizar la calidad de los preparados, base indispensable para su empleo eficaz y seguro, lo más adecuado es acudir a una farmacia y seguir las indicaciones del farmacéutico, profesional sanitario que aconsejará en función de las características y trastornos de cada persona.

Consejos para una Navidad saludable

Para evitar los excesos de alcohol y de comida en Navidad, desde INFITO y la SEDCA han elaborado un listado de consejos con el objetivo de conseguir una alimentación y un estilo de vida saludable en estas fechas.

- Planificar las comidas y las cenas

- Reducir el consumo de dulces navideños

- Beber abundante agua durante las comidas

- Evitar el abuso de alcohol

- Hacer ejercicio de forma regular

- Confiar en el cardo mariano para proteger el hígado

- Acudir a la farmacia
