

en el *Journal Physiology & Behavior* de Estados Unidos encontró que el alcohol nos hace enfocarnos en el placer inmediato sin pensar en las consecuencias, lo que a menudo resulta en el consumo de comida chatarra. Contrario a la proteína o los carbohidratos, que requieren de algo de energía del cuerpo para su digestión y almacenamiento, la grasa puede depositarse a sí misma, así que esas papas fritas son las primeras en fila para adherirse a tus muslos.

Aun así, el real problema puede que no sea el consumo de alcohol en sí, sino con qué frecuencia e intensidad bebemos.

Una copa por día

“Para el cuidado de la salud y el peso lo recomendable es el consumo de una copa de vino por día en el caso de las mujeres y dos, los hombres” explica Carina Ringel, nutricionista licenciada de Asistencia Interdisciplinaria en Desórdenes Alimentarios (AIDA). ¿Por qué? La clave es el buen hábito. Esto se probó en un test realizado en los Estados Unidos, que concluyó que las mujeres que tomaban uno o dos tragos al día tenían menos posibilidades de subir de peso que aquellas que le hacían ¡ole! al alcohol. Y lo hicieron mientras consumían un

El alcohol nos hace enfocarnos en el placer inmediato e ignorar las consecuencias: por eso a menudo ingerimos comida chatarra.

total calórico mayor (compuesto de comida y bebida), comparado con el de las que beben en demasía y el de las abstemias.

¿Cómo lo lograron? Los investigadores de este estudio difundido por el *Journal Archives of Internal Medicine* creen que los cuerpos de aquellas que bebieron con moderación por largo tiempo se adaptan de alguna manera. Es decir, metabolizan el alcohol de un modo diferente en relación con las que beben en demasía y las que lo hacen de forma ocasional. Utilizan más energía y, por ende, queman las calorías del trago. “Lo que se observa es que el exceso de calorías ingresadas por la alimentación diaria se neutraliza levemente al competir con las calorías del alcohol, lo cual produce que se acumule menos grasa en el organismo”, dice Ringel. Los científicos aún indagan en las especificidades de cómo y por qué sucede esto, aunque ya dilucidaron

que para las mujeres que beben hasta 225 ml (un vaso) de una bebida alcohólica al día, esas calorías no terminan siendo grasa de más.

Pero hay algo que tenés que saber. Si acumulás los tragos para los fines de semana o para una salida con las amigas (no sos una candidata a este plan anti calorías (y entre las que tienen 18 y 25 años, este comportamiento fiestero está en ascenso, según un estudio de 2009 publicado en el *Journal Addiction*)). “Tu cuerpo ajusta el metabolismo a la cantidad que bebés, y cuando no lo hacés de forma regular tu organismo es incapaz de adaptarse”, afirma la doctora Lu Wang, investigadora del Hospital de la Mujer de Boston y líder del test en cuestión. En lugar de desprestigiar esas calorías sin valor nutricional, tu cuerpo las almacena como grasa. Es como cuando acumulás la ropa que no usás en el fondo del placard: la única diferencia es que tu cuerpo no tiene el sentido común necesario como para esconder lo que no sirve. Tiende a guardar la grasa al frente y al centro; es decir, en tu panza.

⚡ ¡Tomá esto, no eso! ⚡



¿Destornillador o Margarita?

200
calorías

Preparalo con una medida (45cc) de vodka y fruta licuada rebajada con hielo y agua.



¿Sidra o champagne?

70
calorías

Mejor sidra, ya que tiene menos graduación alcohólica, en consecuencia menos calorías.



¿Vino o cerveza?

120
calorías

Optá por el vino tinto por sus propiedades antioxidantes. La cerveza lleva a tomar más y suma más calorías.



Pistas etílicas

La evidencia sugiere que las bebedoras moderadas también suelen tener hábitos más sanos que las abstemias. Si estás acostumbrada a tomar tres o cuatro tragos a la semana como parte de tu dieta, probablemente lo estés compensando con un consumo menor de calorías en algún otro rubro. “Estas mujeres saben moderar la cantidad de alcohol que consumen, por lo que es lógico que sean cuidadosas también con lo que comen”, menciona el doctor Robert Klesges, profesor de medicina preventiva en el Centro de Ciencias de la Salud en la Universidad de Tennessee en Memphis, Estados Unidos. El estudio dado a conocer en el *Archives* encontró que estas mujeres también se ejercitan más, lo que elimina una cantidad adicional de calorías.

También ayudó lo siguiente: a las mujeres que participaron en este estudio se les sirvieron únicamente dos copas de vino de 110 ml o dos tragos de licor de 45 ml al día. En la vida real, es posible que el barman te sirva un trago más abundante, y si lo preparás vos también puede ser que llenes demasiado tu vaso. A la hora de los brindis entonces “elegí los tragos más light: con frutas frescas, hielo, sin crema, con vino o sidra y si podés con edulcorante con sucralosa”, dice Ringel. ■