**Por qué pesamos más después de Navidad**

* Según una encuesta realizada por el Instituto Médico Europeo de la Obesidad, el 40 % de las personas que han subido más de 2 kilos durante las Navidades pasadas, no han podido perder este peso a lo largo del año.
* El 80% de los encuestados señalan como causa de su actual estado “comer más de la cuenta platos que engordan”.
* Los hombres reconocen “pecar” más en alcohol y dulces.
* Las mujeres entre 45 y 65 años de edad abandonan la práctica de ejercicio entre los días festivos y se limitan en dar paseos con amigos o la familia.

   En vísperas de Navidad, el Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO) ha hecho públicos los resultados de una **significativa encuesta** que de forma directa hace la pregunta más incomoda para los españoles cuando se trata de excesos y sobrealimentación: ¿Cuánto peso ganas durante las Navidades?.

[](https://stopalaobesidad.files.wordpress.com/2010/12/pesamos-mc3a1s-despuc3a9s-de-navidad.jpg)   El cuestionario está compuesto por diez preguntas elaboradas por especialistas en nutrición del IMEO que giran alrededor del **peso acumulado** durante esta época y “el patrón” seguido: cuántos kilos se han ganado, si se han podido perder a lo largo del año, cuánto tiempo se ha tardado en conseguirlo y en qué más se “ha pecado” a la hora de comer. La encuesta también observa otras causas, como la ansiedad y el estrés, el estado emocional, el embarazo y el afán por los platos hipercalóricos, que hayan podido influenciar en el exceso de peso.

    De todos los encuestados –un total de 56 personas entre 20 y 65 años de edad, 41 mujeres y 15 hombres– sólo un 18% manifiesta estar en su peso ideal. Un 21% reconoce tener un sobrepeso inferior a 15 kilos. No obstante, más de la mitad de los participantes (el 52%), presenta síntomas de obesidad, pesando hasta 25 kilos de más. Un porcentaje muy significativo, aunque minoritario que llega al 9% del colectivo, padece **obesidad severa** con más de 30 kilos por encima de su peso ideal.

    Los excesos navideños en la comida del año pasado han repercutido de la siguiente forma en los entrevistados: un 20% niega haber subido más de 1 kilo durante las festividades, el 60% reconoce un incremento entre 2 y 3 kilos, mientras que un 20% se queja de haber cogido más de 3 kilos. “Los resultados de la encuesta sólo confirman lo que ya sabemos en consulta, destaca Rubén Bravo, coordinador de la unidad de nutrición de IMEO: las personas con un mayor grado de obesidad acumulan con más facilidad un peso que les resulta muy difícil perder sin ayuda de los especialistas”. Los datos avalan este lema. La mayoría de las personas que tienen más de 20 kilos de sobrepeso han ganado entre 3 y 7 kilos durante las navidades pasadas, sin poder recuperar el peso inicial al cabo del año. “Estos suelen ser “**comedores compulsivos”**, saben que no deben pasarse con las cantidades y los platos hipercalóricos, pero sin embargo lo hacen con la excusa de las Navidades”, añade Rubén Bravo. Según la encuesta, un 80% de los participantes han señalado como causa de su actual estado, que comen más de la cuenta platos que engordan. A esta observación se suman más factores, como el estado emocional, el estrés y la ansiedad, entre otros. En tiempo y esfuerzo no es lo mismo perder dos o tres kilos que perder cinco o seis. “Uno de los motivos para el fracaso de las dietas es su duración, a más tiempo, más fácil es el abandono y por lógica a más peso, más tiempo durara el plan alimenticio”, recalca el experto de IMEO.

   Entre los alimentos más irresistibles se encuentran los dulces, turrones y pasteles. Llama la atención que un 80% de los hombres señalan esta tentación para el paladar como “un problema principal”, mientras las mujeres intentan reducir su consumo (un 60% de las féminas marca esta respuesta). Las tapas, el queso y el chorizo son otras de las **comidas con poder seductor** por parte igual para hombres y mujeres, pero esto sí, siempre se pican entre las comidas principales, según reconocen el 40%. El liderazgo en las copas lo tienen los representantes del sexo masculino que no han disminuido su interés hacia el alcohol y los brindis.

   Más factores que propicien el hecho que pesamos más en Navidad son la **escasa actividad física** que se ejerce durante estos días y el hecho que obviamos la cultura alimentaria a la hora de reducir los azucares y la grasa en la comida. A penas un 30% de los entrevistados mantiene su rutina habitual y practica algún deporte entre los días festivos. El 16% varía las comilonas con discotecas y baile social y la gran mayoría, más del 60%, en los que predominan las mujeres entre los 45 y 65 años de edad, vagamente señala que se limita en hacer breves paseos con la familia y los amigos para facilitar la digestión.

Fuente: https://stopalaobesidad.com/2010/12/22/por-que-pesamos-mas-despues-de-navidad/