

Fecha: 15-08-2021

Medio: El Día

Supl.: El Día

Tipo: Salud

Título: CANSANCIO, DOLOR DE CABEZA Y ESTRÉS: SEÑALES DE UNA MALA ALIMENTACIÓN

Pág. : 20  
Cm2: 413,1  
VPE: \$ 630.756Tiraje: 6.500  
Lectoría: 19.500  
Favorabilidad:  No Definida

CONSECUENCIA DE MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

# CANSANCIO, DOLOR DE CABEZA Y ESTRÉS: SEÑALES DE UNA MALA ALIMENTACIÓN

**L**a alimentación saludable tiene que ver con el equilibrio, es por ello que tanto el exceso como la falta de algunos macro o micronutrientes pueden repercutir negativamente en nuestra salud.

Es así como el consumo excesivo de alimentos procesados, grasas saturadas y azúcares refinados, combinado con falta de frutas y verduras e ingesta reducida de agua producen claras señales en el organismo, las que no se deben ignorar, puesto que pueden derivar en graves enfermedades.

"Dentro de las principales señales que se pueden sentir cuando uno tiene una mala alimentación o no está respondiendo a hábitos saludables es la falta de energía, fatiga, somnolencia incluso, sensación de cansancio más rápido", explicó Daniela González, magíster en nutrición humana y académica de la Universidad Central (Ucen).

La profesional indicó que cuando existe una mala alimentación "incluso cambia el ánimo, la persona puede sentirse más triste a ratos, puede presentar trastornos digestivos, como estreñimiento, también, por ejemplo, hinchazón y presencia de gases estomacales".

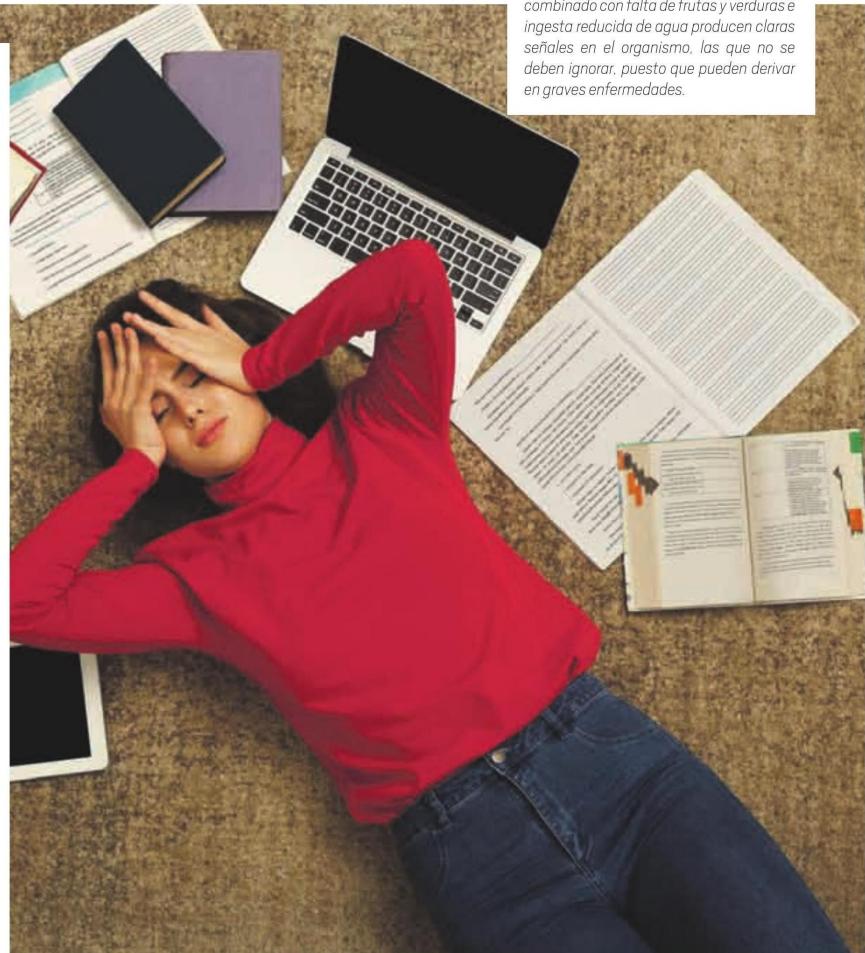
Aunque, advierte, lo principal es la falta de energía. "Esto impacta de una forma global en la salud corporal, el cabello se puede poner quebradizo, se experimentan cambios en la piel", agregó.

Si bien se trata de señales que aparecen después de un tiempo prolongado de mala alimentación, cuando no se cambian los hábitos pueden aparecer graves enfermedades.

Así lo explicó Silvana Olivares, nutricionista y dietista, del programa Autoconsumo de Fosis, quien además colabora con el programa Elige Vivir Sano. "Los primeros signos o síntomas que aparecen cuando las personas comienzan a generar malos hábitos en la alimentación están relacionados con el cuerpo: fatiga, cansancio, dolores de cabeza. En muchas ocasiones las personas presentan mucha ansiedad. Después de eso se pueden detectar, a través de laboratorios con exámenes de sangre, síntomas químicos, empiezan a aumentar los niveles de colesterol y los niveles de azúcar".

A continuación, describió la nutricionista, se pueden desencadenar "daños renales, hepáticos o al páncreas", añadiendo que "hay que poner un poco de atención en este tipo de enfermedades producto de los malos hábitos de alimentación, sobre todo cuando las personas tienen todos estos malos hábitos de forma permanente en el tiempo, ya que la mayoría de estas enfermedades son silenciosas".

El exceso de alimentos procesados, grasas saturadas y azúcares refinados, combinado con falta de frutas y verduras e ingesta reducida de agua producen claras señales en el organismo, las que no se deben ignorar, puesto que pueden derivar en graves enfermedades.



Fecha: 15-08-2021

Medio: El Día

Supl.: El Día

Tipo: Salud

Título: CANSANCIO, DOLOR DE CABEZA Y ESTRÉS: SEÑALES DE UNA MALA ALIMENTACIÓN

Pág. : 21

Cm2: 515,7

VPE: \$ 787.398

Tiraje:

6.500

Lectoría:

19.500

Favorabilidad:

No Definida

#### FALTA Y EXCESO

Para Claudia Bugueño, nutricionista, doctora en educación y sociedad, magíster en nutrición clínica infantil y jefa de carrera de nutrición y dietética de la Universidad Católica del Norte (UCN), es importante hacer una diferencia de los síntomas que presentan las personas por falta o exceso de algunos macro y micronutrientes.

"Mala alimentación se puede definir desde dos contextos, desde una mala nutrición por un déficit o una mala nutrición por exceso. En ambos casos se presenta una sintomatología o hay aspectos que se van a ir evidenciando, y también va a depender si son niños o si son adultos, entonces frente a eso hay algunos aspectos claves, uno de los más evidentes que lleva a decir que tienes una mala alimentación es el peso, si subes estás teniendo un exceso de nutrientes o si bajas vas a tener un déficit de éstos", explicó.

En este punto, la profesional añadió que "hay aspectos mucho más específicos cuando se habla de una mala alimentación que puede estar asociada a déficit de algunas vitaminas, de algunos minerales y principalmente esto se manifiesta a través del cansancio por ejemplo. Puede estar asociado a depresión, a la piel, si su textura no es normal o aparece acné o se ve seca o quebradiza", lo que dependerá de cuál de los dos extremos se trata.

"Cuando tienes mucho sueño o estás muy cansado algo está pasando, puede que esté partiendo una depresión, que en algunos casos está asociada a una deficiencia de micronutrientes, o puede que esté partiendo con una anemia por deficiencia de hierro", argumenta.

#### REVIRTIENDO LOS SÍNTOMAS Y PREVIENIENDO ENFERMEDADES

Silvana Olivares precisó que algunos de los malos hábitos alimenticios se relacionan con "el consumo elevado en cuanto a frecuencia y cantidad de comida alta en grasa, basar la hidratación en jugo y bebidas azucaradas, consumo elevado de azúcar a través de las golosinas, pasteles con elevada frecuencia y cantidad", aclarando que si se cambian los hábitos alimenticios, los síntomas se pueden revertir y las enfermedades antes descritas se pueden manejar de mejor manera.

De esta manera, "si la patología ya está, (diabetes o colesterol) la enfermedad no va a desaparecer, pero si se pueden mantener de una forma compensada sin agravarse, el riñón se va a cuidar a largo plazo. En cambio si la patología está y no existe un cambio de hábito, la probabilidad de que el paciente llegue a diálisis es mucho mayor".

"El cambio de hábitos siempre va a generar una prevención para todo tipo de enfermedades y los síntomas que puede conllevar", explicó la nutricionista.

Por su parte, Daniela González afirmó que si bien "los cambios se perciben en poco tiempo, estos se deben mantener para que se transforme en un hábito. Para decir que existe un cambio real en la alimentación tienen que pasar seis meses", agregando que lo ideal es tener "una buena ingesta de proteínas, de carbohidratos, una alimentación equilibrada que cumpla con las necesidades que tenga el organismo de cada uno, y lo más importante: hidratación".

Claudia Bugueño, en tanto, sostuvo que "es posible mejorar si se cambian los hábitos alimentarios, sobre todo cuando hay deficiencias de micronutrientes como de calcio, hierro, vitamina D, ácidos grasos esenciales, que están en algunos alimentos como el pescado, va a depender si eres niño o adulto. La clave es mantener una dieta equilibrada".

#### ¿QUÉ PASA CON LAS DIETAS VEGETARIANAS Y VEGANAS?

Si bien las profesionales coinciden en que este tipo de dietas son recomendables con supervisión nutricional, quienes las siguen por "moda" o no tienen los recursos económicos necesarios para suplir de manera eficiente la ausencia de algunas vitaminas y micronutrientes, corren el riesgo de tener un déficit de vitaminas importantes para la salud como la B12 o la D.

"Actualmente hay estudios que abalan una dieta vegana o una dieta alta en grasa, como la ketogénica, también hay estudios que están en desacuerdo, pero si una persona, por ejemplo, tiene los medios económicos, tiene los medios, en cuanto a tiempo, para desarrollar un estilo de vida restringiendo algún nutriente, apoyándose a través de la suplementación, se podría recomendar", explicó Silvana Olivares, añadiendo que si no es así "va a existir un déficit de nutrientes a largo plazo, en la alimentación vegana se sabe que el aporte de hierro, el aporte de vitamina B12, y de algunos aminoácidos esenciales van a permanecer en niveles más bajo".

En este punto, Claudia Bugueño advierte que aquellos que llevan un estilo de vida vegetariano por moda, sufren de deficiencia de B12. "Hay personas que llegan a las consultas



con dolores después de tres meses o un año siendo vegetarianos, comiendo solamente cereales y alguna que otra fruta y verdura".

#### RECOMENDACIONES GENERALES

Según explicó la nutricionista de la UCN, "lo que menos deberíamos consumir para evitar efectos adversos en nuestra salud son cereales muy refinados, la harina de trigo por ejemplo, altas cantidades de azúcares, pasteles, tortas, ya que tienen mucha grasa, muchas cantidades de azúcar. Por otro lado, tenemos todo lo que son los embutidos o las carnes procesadas, como las hamburguesas", señala.

En la misma línea, advierte que "tener muy bajo consumo de pescado no es favorable para nuestra salud, porque tienen ácidos grasos que son esenciales, que son protectores cardiovasculares, el aceite de oliva también es un factor protector. La dieta alta en alcohol tampoco es recomendable, las frituras y snacks es lo que deberíamos evitar, ya que se pueden consumir en ocasiones especiales".

Por último, recomienda incrementar el consumo de lácteos, verduras, frutas, cereales integrales o productos integrales, indicando que es positivo fijarse en los sellos.



**Cuando tienes mucho sueño o estás muy cansado algo está pasando, puede que esté partiendo una depresión, que en algunos casos está asociada a una deficiencia de micronutrientes, o puede que esté partiendo con una anemia por deficiencia de hierro".**

**CLAUDIA BUGUEÑO,  
nutricionista, jefa de carrera nutrición y dietética UCN.**

#### ALGUNAS SEÑALES DE DÉFICIT O EXCESO DE MACRO Y MICRONUTRIENTES

- » Aumento o disminución de peso
- » Cansancio
- » Hinchazón estomacal, gases
- » Acné
- » Elevadas concentraciones de azúcar en la sangre  
(mediante examen de sangre)
- » Altos niveles de colesterol  
(mediante examen de sangre)
- » Estrés
- » Dolor de cabeza
- » Cansancio
- » Cabello quebradizo
- » Piel seca
- » Somnolencia
- » Dolor neuromuscular
- » Tristeza
- » Ansiedad
- » Estreñimiento