



ALIMENTACIÓN

LOS HOMBRES SON MÁS RIGUROSOS AL HACER DIETA

La racionalidad masculina es más efectiva que la «sensibilidad» femenina para perder peso. La mayor talla y peso del varón le obliga a un **aporte calórico superior**, pero siempre con control para cuidar la próstata y el corazón. Beben más porque su hígado tolera más cantidad de alcohol, pero los efectos negativos no entienden de sexos

Beatriz Muñoz ● MADRID

La igualdad entre hombres y mujeres no puede atribuirse, al menos, en lo que a la alimentación se refiere. Factores como la composición corporal y las necesidades energéticas varían sustancialmente entre unos y otros. Para Emilio Martínez de Victoria, catedrático de Fisiología y director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada, «los requerimientos no son iguales en cuanto al porcentaje de masa magra, rica en proteína, metabólicamente activa. También hay diferencias en las necesidades de vitaminas y minerales. En concreto, las mujeres precisan más cantidad de hierro por las pérdidas de sangre en la menstruación, mientras que ellos necesitan más vitaminas del grupo B y zinc por la cantidad de masa magra que poseen».

APORTE

Es un hecho constatado que siempre las raciones de comida son mayores en los varones que en las féminas. No se trata de una sobrealimentación, simplemente se cubre una necesidad. «Un hombre de entre 20 y 39 años, con una actividad física moderada, debe consumir unas 3.000 calorías al día, mientras que ellas no deben superar las 2.300», explica Emma Ruiz Moreno, técnico de nutrición y miembro de la Fundación Española de la Nutrición (FEN). Eso sí, continúa la experta, «la energía que proviene de los macronutrientes debe ser la misma en ambos casos: las grasas no deben aportar más del 30-35 por ciento, las proteínas han de proporcionar un 12-15 por ciento y el porcentaje restante viene de los hidratos de carbono».

No obstante, la distribución de las raciones, para el doctor Javier Montero, médico internista del USP Hospital San Camilo de Madrid responde más a «razones sociológicas que fisiológicas. Con independencia de sexo, hay que procurar que realicen una dieta equilibrada y ajustada a sus necesidades. Pero, en cualquier caso, la mayor talla y peso del varón obliga a un aporte calórico superior». El «descontrol» alimentario que ejercen los

vaivenes hormonales en las féminas pasa desapercibido entre los hombres. Montero indica que «la secreción hormonal de las glándulas endocrinas masculinas no presentan los altibajos del sexo femenino con unos niveles de testosterona muy estables en cualquier momento del mes e, incluso, a través de los años».

ESCUDO HORMONAL

La retención de líquidos y, como consecuencia de ello, el hinchazón generalizado tampoco supone un obstáculo para ellos. «Al no tener cambios cíclicos de hormonas esteroides como estrógenos y progesterona que poseen acciones de retención de líquidos y sodio, no presentan este problema», advierte Martínez de Victoria. Asimismo, para Montero, «la diferente arquitectura vascular y mayor laxitud del tejido conjuntivo, propio en las mujeres, hace al varón menos propenso». Aunque la esperanza de vida, actualmente, es mayor en mujeres que en hombres, las causas de mortalidad varían según el sexo. Ruiz explica que «ellos mueren más por infarto de miocardio, mientras que el ictus es la primera causa de fallecimiento femenino». En esta misma línea se sitúa el profesor Martínez de Victoria quien añade que «el riesgo coronario es superior entre ellos durante la vida adulta, ya que la mujer está protegida por los estrógenos hasta la menopausia. Después, ambos están en igualdad de condiciones».

Por este motivo, es recomendable rediseñar el menú y apostar por aquellos alimentos que ejerzan un efecto preventivo. Montero insiste en que «una dieta rica en grasas no vegetales ni saturadas (legumbres, fruta, verdura, pescado azul) en detrimento de las grasas animales saturadas como la carne, pocos azúcares refinados (pastelería, bollería) y con un contenido calórico que nos mantenga en un índice de masa corporal en torno a 22, junto con la práctica de ejercicio físico, reducirá notablemente el riesgo de padecer un fenómeno obstructivo arterial que merme la esperanza y la calidad de vida». Otro de los principales problemas con los que tiene que luchar el hombre es con la

Un varón de entre 20 y 39 años con una actividad física diaria debe consumir 3.000 calorías

Para proteger la próstata hay que apostar por alimentos ricos en licopeno como el tomate

próstata. Martínez de Victoria advierte que respecto a este tema «no hay mucha información, tan sólo vigilancia a partir de los 50 años para controlar el riesgo de cáncer y seguir una dieta rica en antioxidantes vegetales y, en especial, licopeno presente en el tomate y otras hortalizas rojas». En este contexto, para Montero «el cáncer de próstata es al hombre lo que el de mama a la mujer. Incluir isoflavonas como la soja en la alimentación puede disminuir la posibilidad de padecerlo».

Son reticentes a la hora de usar una crema para la cara o someterse a un tratamiento de belleza, pero lo cierto es que a la hora de ponerse a dieta superan con creces en constancia a las mujeres. Ruiz asegura que hay estudios que observan que el 40 por ciento no lo abandonan frente a un 30 por ciento de féminas que sí». Aunque muchos piensen que la salud unida a la belleza es «cosa de mujeres», Montero insiste en que «cuando un hombre decide cambiar sus hábitos lo hace de una manera más tenaz y con mayor éxito. Las mujeres suelen ser más adictivas a sus pautas de conducta, incluidos los malos hábitos alimentarios».

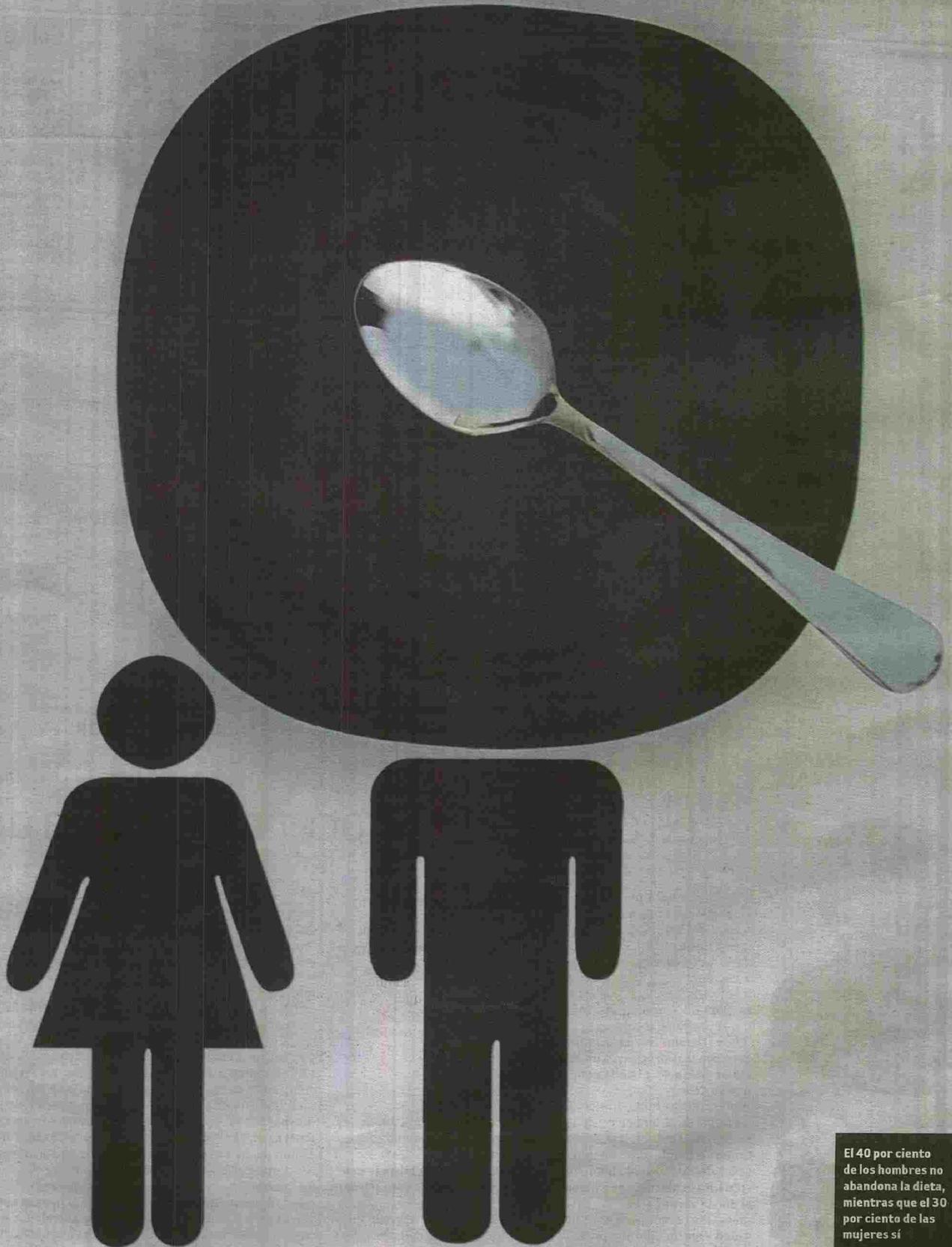
HÁBITO SOCIAL

Al lado de una copa de whisky o de vino, casi siempre aparece una figura masculina. Aunque se le atribuya la característica de bebedor social, lo cierto es que cada vez más la mujer se va incorporando a este rol. Pero a la hora de asimilarlo, existen diferencias sustanciales entre unos y otros. «Ellos tienen mayor actividad de una enzima, alcohol deshidrogenasa, que degrada el etanol en la mucosa del estómago de forma más rápida y se alcanzan menores concentraciones sanguíneas y, por tanto, una disminución sobre los efectos del sistema nervioso y del comportamiento», matiza Martínez de Victoria. En concreto, «estas enzimas son el doble de eficaces en los varones que en las féminas», explica Ruiz. En cualquier caso, Montero advierte que no hay que olvidar que «la dosis diaria no debe exceder en ellos de los siete gramos y en ellas de los cuatro».



ALIMENTACIÓN

RAÚL



El 40 por ciento de los hombres no abandona la dieta, mientras que el 30 por ciento de las mujeres sí



ALIMENTACIÓN

Requerimientos masculinos

Características

- Metabolismo basal más alto que el femenino
- Su ingesta está poco condicionada por los vaivenes hormonales
- Falta de organización a la hora de planificar las comidas
- Abuso en el tamaño de las raciones
- Excesivo consumo de alcohol
- Quema más calorías que la mujer, incluso sentado
- Retienen menos líquidos y se hinchan poco



Ingestas	Hombres		Mujeres	
	20-39 años	40-49 años	20-39 años	40-49 años
Calorías	3.000	2.850	2.300	2.185
Proteínas	54	54	41	41
Calcio	800	800	800	800
Hierro	10	10	18	18
Yodo	140	140	110	110

Fuente: El gran libro de los alimentos

1 Prevenir el riesgo cardiovascular:

- Limitarse el consumo de grasas de origen animal y optar por el aceite de oliva
- Evitar las frituras y apostar por la plancha o al vapor
- Pescados azules
- Carne blanca como ave o conejo
- Dos copas de vino tinto como máximo

2 Combatir los kilos de más

- Media hora de ejercicio: caminar
- Limitar el consumo de cerveza
- Sustituir la copa de sobremesa por una infusión
- Incluir fruta en el desayuno

3 Prevenir problemas de próstata

- Dieta mediterránea: Frutas y verduras, sobre todo el tomate y la soja
- Vitamina C y el selenio favorecen el crecimiento armónico de la próstata: atún, cebolla, patatas
- Evitar el abuso de picantes y especias
- Limitar el café y el té ya que propician procesos inflamatorios
- Más pescado azul y menos carne
- Pipas de calabaza previenen posibles trastornos

José Luis Montoro / LA RAZÓN

Sobre varones

La alimentación del varón debe prestar atención a tres particularidades. La mayor propensión genética al accidente cardiovascular, la presencia de la próstata y la conveniencia de animar de vez en cuando los potenciales erectivos. Para lo primero, conviene aumentar la toma de sardinas en lata cada tarde o cada noche (ácidos grasos omega-3 y calcio); a lo segundo se puede responder eficazmente incrementando el consumo de tomate (por el licopeno), de pipas de girasol y de levadura de cerveza (ricas en zinc), y de nueces de Brasil (fuente de selenio); para el último punto, conviene recurrir a productos ricos en arginina, tales como ajo, cebolla, espárragos y plátanos. Y fuera de concurso, un vasito de vino.

Miguel Á. Almodóvar

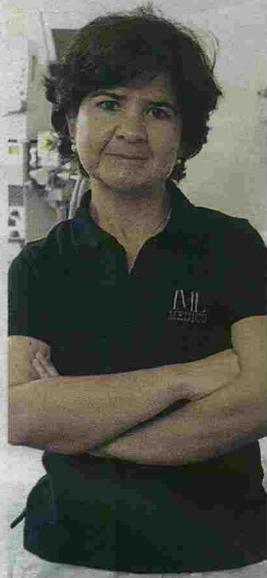
Dra. Amparo Martínez Riquelme

Unidad de Endocrinología del Instituto Médico Láser

LA ENTREVISTA DE MARTA ROBLES



«Les cuesta reconocer que hacen dieta»



-¿Una dieta para un hombre es igual que para una mujer?
-Una dieta equilibrada hay que prescribirla en función del sexo, de la actividad y de la masa muscular que se tiene. Normalmente, a los hombres se les adapta porque tienen más masa muscular que las mujeres.
-Ellos tienen menos celulitis pero son más propensos de acumular grasa en el abdomen, ¿a qué se debe?
-Son motivos hormonales. En las mujeres, al tener estrógenos, se acumula más en las caderas. Como los hombres no los tienen, se les deposita en el abdomen.
-¿Cuántas calorías debe ingerir al día un varón?
-Si es una persona con una actividad ligera, que es poca, lo aconsejable es entre 2.000 y

«Como los hombres no tienen estrógenos, la grasa se acumula en la tripa en vez de en las caderas»
2.500 calorías. En el caso de las mujeres, lo recomendable es que no superen las 2.000.
-¿Deben seguir las mismas pautas que las féminas para perder peso?
-Se deben reducir aproximadamente quinientas calorías sobre el gasto total que hace la perso-

na. O sea, si esa persona gasta 2.000 calorías, para perder peso debería consumir 1.500.
-Sin embargo, ¿hay cosas que el cuerpo femenino tolera peor que el masculino como el alcohol, ¿por qué?
-Ellos se emborrachan antes, porque soportan peor el alcohol. La explicación reside en que la capacidad de toxificar a nivel del hígado es mucho más débil en general. Ellos tienen un hígado más activo.
-Respecto al ejercicio físico, ¿cuál es el más recomendable?
-Como los hombres tienen más masa muscular y sus hormonas les ayudan a quemar grasas más rápidamente, enseguida que se ponen a hacer dieta o se cuidan bajan de peso.
-¿La siesta engorda?

-Para nada. De hecho es muy beneficiosa. Lo que pasa es que si se hace de tres horas después de una comida copiosa, el gasto energético que se tiene es casi nulo y se aprovechan los alimentos mucho más. Lo más aconsejable es optar por una corta, que no dure más de media hora, para después estar más activo.
-¿Por qué los hombres que hacen dieta se resisten a reconocerlo?
-Sí, sobre todo a partir de los 45 años porque creen que es algo poco masculino. Sin embargo, los más jóvenes son mucho más conscientes de que tienen que cuidarse.
-¿Recuperan antes los kilos cuando abandonan el régimen?
-Al abandonarlo antes, lo recuperan de forma más rápida.