¿QUÉ HACEN CHEFS Y 'FOODIES' PARA COMER SIN PARAR Y NO EXPLOTAR?

SIEMPRE RODEADOS DE COMIDA E INVENTANDO MIL Y UNA ESTRATEGIAS PARA NO CAER EN LA TENTACIÓN... ESTO ES LO QUE PODEMOS APRENDER DE LOS TRUCOS DE EQUILIBRISMO DE QUIENES TRAJINAN CADA DÍA CON LOS MEJORES MANJARES.

por Kristin Suleng

La nueva ola de cocineros prefiere las zapatillas al mandil XL. Roncero lidera un grupo que se junta a veces en Madrid para correr en compañía.

AYAKO ANZAI.

Cocina japonesa a domicilio, Sevilla. Se vale del estrés para mantener la boca cerrada.

Lo que más le costó a esta cocinera japonesa al aterrizar en España hace 10 años fue convencer a su equipo y comensales de que su cocina no necesita sal. Aquí se dobla la cantidad recomendada, lamenta (5 gramos al día o una cucharadita de café, incluyendo la oculta en quesos, embutidos y procesados, según la OMS). Qué tiene que ver esto con la talla lo explica Álex Pérez, dietista-nutricionista del Centro de Atención Primaria de Vallcarca-Sant Gervasi, Barcelona: "A más sodio, más retención de líquidos, lo que se traduce en más peso, pero no en más grasa". La chef también cree firmemente en su ADN oriental. Sin embargo, Néstor Benítez, coordinador del grupo de especialización en Nutrición Clínica de la Academia Española de Nutrición y Dietética, tumba su teoría al afirmar que la baja tasa de obesidad de su país –del 3,5%- se debe más a buenas costumbres como la variedad ("tienen la idea de que hay que comer 30 tipos distintos de alimentos todos los días para estar bien") que a la genética. Pero el arma definitiva de la cocinera tiene que ver con el estrés: "Pierdo el apetito por el contacto con la comida, y con los nervios me duele la barriga", reconoce. Pérez describe el proceso como absolutamente normal: "La adrenalina acelera el metabolismo y dispone a quemar calorías y no ingerirlas".

Anzai recuerda que cuando trabajaba en locales pasaban, entre el desayuno y la comida, ocho horas sin probar bocado: "Se cena después de los servicios, a la 1 o 2 de la madrugada", una costumbre nada conveniente. Según Pérez, los chefs deberían cenar siempre antes que sus clientes... o acostarse tarde. "Es mejor que pasen dos horas antes de irse a dormir: el movimiento hace que el proceso digestivo se favorezca".

La apuesta por reducir desperdicios también tiene efectos positivos en la báscula. "Por ejemplo, desayuno los restos de la cena", confiesa. "Las calorías de una porción de pizza son parecidas a las de un tazón de cereales con leche entera", enunciaba hace unos meses la doctora Chelsey Amer en un mensaje que se hizo viral: "Sin embargo, la pizza contiene proteínas que le saciarán el apetito para el resto de la mañana". Ya no parece un disparate...

PACO RONCERO

La Terraza del Casino, Madrid. Comienza el día corriendo y planifica cada ingesta.

Una dedicación plena a la cocina de 17 horas diarias, sin orden en las comidas, y mucho picoteo dulce le llevaron a pesar 118 kilos. Acabó perdiendo 50. Y hoy Paco Roncero, dos estrellas Michelin, representa un ejemplo de superación para individuos con sobrepeso. ¿La clave? Introducir en su vida algo más que su devoción por los fogones: se calza las zapatillas para correr 12 kilómetros todos los días. También planifica su menú semanal. "Los cocineros siempre comemos mal, a deshoras, abriendo la nevera a la 1 de la mañana para coger cualquier cosa. Me puse en manos de una nutricionista y hago deporte desde 2009. Ordenar las comidas y hacer deporte mejoró mi estilo de vida. Empecé muy radical, pero ya no... Si quiero un cruasán, me lo como. El ejercicio ayuda a compensarlo", señala el chef. De sobresaliente..., casi. Porque el ejercicio no debe entenderse como una compensación de los excesos, anota el doctor Benítez: "El cuerpo no funciona así". Álex Pérez está de acuerdo: "Comer mal y compensar con ejercicio es como conducir a base de fuertes acelerones y frenazos para no pasarse de la velocidad máxima, en vez de mantenerla de forma constante. Implica consumir más combustible y forzar la máquina. Tanto para conducir como en la nutrición, lo mejor es la regularidad".

Entre sus cinco ingestas diarias, la comida y la cena siempre van antes que las de los clientes (bien). "Todas las mañanas hago deporte: a veces antes del desayuno y otras después", explica. "Y algunos días tomo lácteos antes de acostarme, de madrugada, aunque digan que no son tan buenos". Piiiii..., error. La leche, dicta la evidencia, solo es mala para los intolerantes y alérgicos. De hecho, los nutricionistas recomiendan que si el estómago ruge antes de irse a la cama, nada como proteínas de alto valor biológico, "como el yogur natural", apunta Benítez.

En cuanto a salir a correr sin desayunar, hay aparentes ventajas (tema que se toca unas páginas más adelante). "El ejercicio en ayuno nocturno estimula la lipólisis y la oxidación de grasa periférica [quema de grasas durante e inmediatamente después del ejercicio]", sentencia Margarita Pérez, catedrática de Fisiología del Ejercicio en la Universidad Europea de Madrid. Sin embargo, se desaconseja a deportistas del montón. No a Roncero, que ha terminado el Iron Man de Lanzarote, uno de los triatlones más exigentes del mundo.

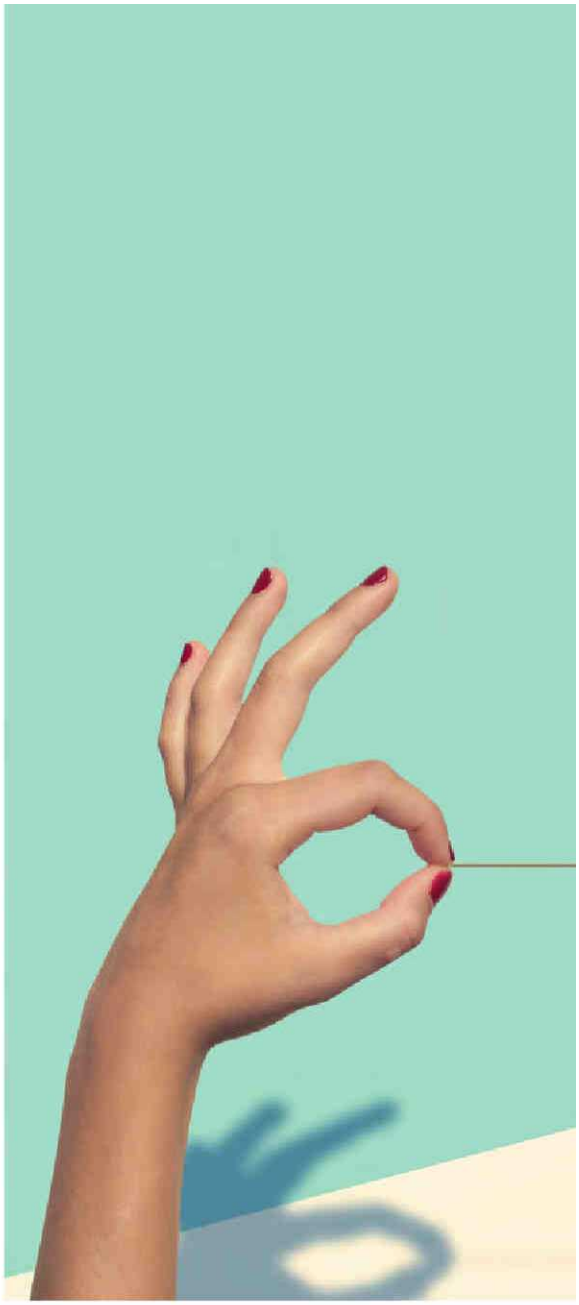
MACA DE CASTRO,

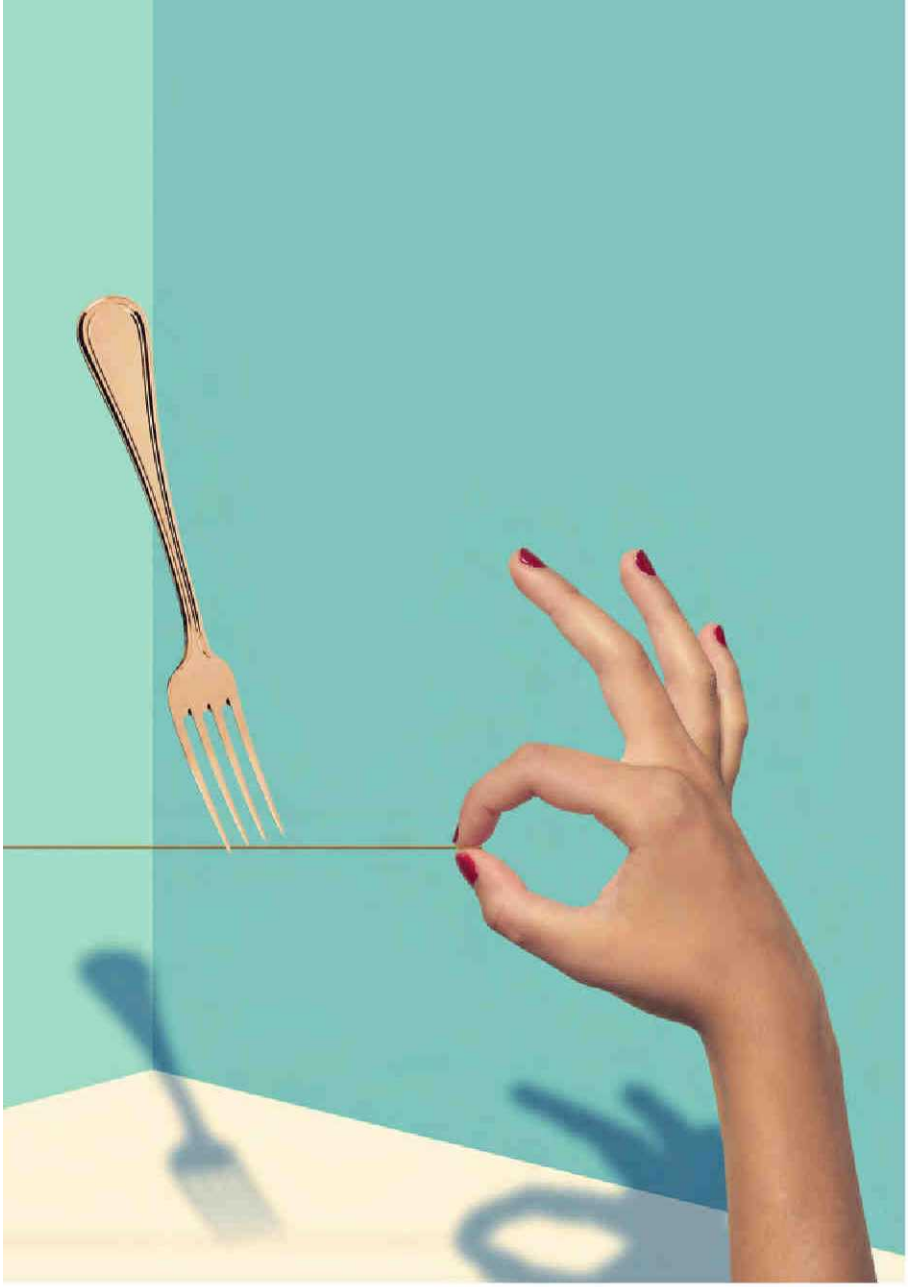
Port d'Alcúdia, Mallorca.
Las farras con colegas, siempre al mediodía (y sentados).

Cuando está en el restaurante, la chef cuida con esmero su dieta. "Si no trabajo, me despisto un poco más, ya que me gusta probarlo todo. Pero, normalmente, hago tres comidas al día. La primera a las 9.30 y la última a las 18.30", señala. Aunque cenar pronto es buena idea (se evitan alteraciones del sueño, vinculadas al sobrepeso), Elisa Escorihuela, dietista-nutricionista del centro Nutt Consejo Nutricional, en Valencia, matiza que un ayuno tan prolongado como el de esta chef no es saludable, entre otras cosas, porque se llega con una elevada sensación de hambre a la siguiente ingesta, que suele ser demasiado copiosa. La experta le aconsejaría comer un plátano antes de meterse en la cama.

De Castro confiesa no tener antojos. "No soy muy de dulces y las degustaciones de platos las hacemos entre varios miembros del equipo y en cantidades no relevantes", explica. Hace ejercicio ("me ayuda a desconectar") y ha tenido que aprender a sentarse a comer (picar cualquier cosa de pie se asocia a una composición de alimentos poco equilibrada, recuerda Giuseppe Russolillo, presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética).

Las reuniones con amigos y colegas siempre están salpicadas de comida. "Pero las convocamos al mediodía, para que al menos no sean nocturnas...", matiza. Buena idea. Beatriz Beltrán, de la Academia Española de Nutrición y Dietética y profesora del Departamento de Nutrición y Ciencia de los Alimentos de la Universidad Complutense de Madrid, lo argumenta: "Hay investigaciones recientes en la crononutrición [comer según el reloj biológico], sobre la regulación de los procesos biológicos en función del tiempo, que





indican que la respuesta de los nutrientes no tiene la misma intensidad en nuestro organismo a lo largo del día. Aunque hay pocos estudios aún, parece bastante claro que consumir los nutrientes por la mañana se relaciona con una mayor pérdida de peso que hacerlo por la noche, por lo que se recomienda una cena ligera".

Planificar por escrito los menús de la semana forma parte de sus estrategias. Y es una medida consensuada contra el sobrepeso.

FERNANDO CANALES

Etxanobe, Bilbao. Para los días de ajetreo, un bocadillo también puede ser saludable.

El chef recuerda que durante los dos primeros años de su carrera su relación con los alimentos se complicó. "Me volvía loco al estar expuesto permanentemente a olores y sabores. Y no quería comer. Hay chefs que cocinan sin probar lo que hacen, como autómatas. El resultado es malo", opina. Hoy cata sus recetas con cucharillas de café y se ha reconciliado con el batiburrillo de olores y esencias que inevitablemente habita. "Hacer surf cada mañana y un desayuno contundente me ayuda a llegar a la cocina saciado y no sucumbir a la tentación". Y un pequeño detalle: "En restaurantes como el nuestro no se puede comer nada porque el género es muy caro. No es como el bar en el que el empleado consume el mismo menú del día que el cliente".

En sus ingestas planificadas priman los hidratos de carbono de asimilación lenta, verduras, pseudocereales como la quinoa y pan de maíz. "Para los días de más ajetreo, a veces almorzamos un bocata con filete, lechuga y tomate. Hay jornadas en las que solo me manejo con tentempiés, como una pechuga o una pequeña ración de pasta a media tarde, sobre las 18 horas".

Una ovación para su escaso miedo a los hidratos. "Restringirlos ayuda a perder peso. Pero al cabo de un año el adelgazamiento es igual que en dietas hipocalóricas equilibradas y con efectos adversos no deseables [aumento de colesterol malo, problemas de descalcificación y renales]",

acota Giuseppe Russolillo, de la Academia Española de Nutrición y Dietética. "La cena es una fruta, no hay que ir a la cama sin nada en el estómago", añade el chef. "Comerse un bocata cuando hay ajetreo no es mala idea, pero mejor si puede ser con pan integral y controlando el contenido proteico –que sea más bien magro– y con abundante vegetal –pimiento asado, lechuga, tomate...–. A la cena debería sumarle un poco de proteína de buena digestibilidad, como un yogur, todo mezclado en un bol, y con un puñado de avena tostada", evalúa el dietista-nutricionista Álex Pérez.

La curiosidad del chef Canales por las especias es interesante. "Al salero le pongo cúrcuma, por su propiedad antiinflamatoria", cuenta. La inflamación se relaciona con trastornos tan dispares como la obesidad, la dermatitis o el cáncer. Y otro condimento estrella en su dieta es el *sumac*, una especia de la cocina libanesa, rica en magnesio y fóforo, a la que el nutricionista concede propiedades astringentes y antiinflamatorias, "pues es rica en taninos".

Entre sus aciertos está practicar degustaciones comedidas. "Nunca tragamos todo lo que probamos. Tras comprobar que está en su punto, se extrae el producto de la boca", describe. Y entre sus fallos, las escasas horas que duerme: rara vez pasan de cinco. Recordemos que la Sociedad Española de Neurología (SEN) recomienda entre 7 y 9 horas para adultos. Y esto es algo que repercute en la báscula. "Al dormir poco o mal disminuye la cantidad de leptina (hormona que nos hace sentir saciados) y aumenta la de grelina (causante del hambre)", detalla Pérez.

"En la cultura vasca un cocinero grande transmitía confianza. Siempre comiendo, al pie del fogón. Sentarnos a la mesa es un logro que tardó en España", Fernando Canales.

MAPI HERMIDA.

Blog La Gastrónoma. Nunca se come enteros los platos que fotografía.

No es cocinera, pero se expone a las tentaciones culinarias con la misma frecuencia que un estrella Michelin. En 2004, esta *foodie*, además de responsable de comunicación de una compañía cervecera, creó una web especializada en gastronomía que la ha llevado a convertirse en una de las prescriptoras más influyentes de nuestro país. Y, también, a comer fuera de casa entre seis y siete veces a la semana para valorar las cartas de los restaurantes. Hay días que desayuna varias veces. "Y también puedo tener cenas por duplicado: una a las 19.00 y otra a las 21.00 en sitios distintos", concreta. En cuanto al número de ingestas por jornada y su relación con el peso hay cierta controversia, aunque gana terreno la tesis que señala Néstor Benítez, dietista-nutricionista y profesor del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad Isabel I: "Desde hace años se dice que hay que comer cinco veces al día, pero es una cuestión sin fundamento. Lo importante es saber qué comemos, cómo es la alimentación que llevamos, y no tanto el número de comidas que es necesario hacer. Cada persona deberá marcarlas atendiendo a sus necesidades".

El secreto de Hermida para esquivar los kilos de más reside en la planificación (siempre mira la agenda de la semana y procura no tener más de tres comidas ni más de tres cenas fuera de casa: al fin y al cabo, está comprobado que en estos eventos engullimos 500 kilocalorías de más). Sus otros dos básicos: prescindir del alcohol entre semana (aunque su relación con el sobrepeso está más relacionada con consumos puntua-

les excesivos o frecuentes de envergadura (más de cuatro bebidas diarias en hombres y más de tres en mujeres, según una revisión de *Current Obesity Reports*) y nunca comerse la totalidad del plato. "A menudo, solo la mitad. Y, si quiero croquetas, me como una, y no media ración", puntualiza.

Se echa a temblar con los menús degustación de 10 platos para arriba, aunque no se corta en sugerirle al cocinero si llevan demasiados fritos o les falta pescado. En los días que tiene libres, una ensaladita en casa, "que es lo que me pide el cuerpo". ¿Más rutinas que superan la prueba del algodón de los expertos? Reírse de la compensación. Ya sabe: comer poco al mediodía para *forrarse* en la cena... no cuela.