

# SALUT I BENESTAR

## **La reacció emocional i la dieta**

-L'alimentació física i emocional es troben íntimament relacionats amb la història de cadascú de nosaltres.

-Podem intentar compensar excessos o defectes del menjar, un buit, més lligat a necessitats psíquiques que biològiques.

- Hi ha conflictes que giren al costat del menjar s'han convertit en un fenomen massiu, Els estudis indiquen un augment constant de l'anorèxia i de la bulímia. Creix la preocupació per l'augment de l'obesitat infantil.

Però el que està en joc en aquesta classe de trastorns alimentaris, no sempre és l'organisme biològic, sinó alguna reacció que afecta a la nostre subjectivitat i que és d'ordre psicològic.

Quan apareixen problemes amb els menjars, convindria reflexionar sobre quin estat d'ànim ens provoca la gana o la inapetència; quin desitjos, ambicions, decepcions o fantasies s'amagant al darrera d'aquest actes que ens porten a engolir o evitar l'aliment. Una mala relació amb el menjar pot ser l'expressió d'un conflicte intern. No te sentit perdre temps i energies controlant obsessivament la dieta, quan el pes del conflicte es desenvolupa en el món dels nostres afectes.

*"mentre des de l'altre costat del fil telefònic la seva mare li deia tot el que feia o deixava de fer el seu germà, Beatriz s'omplia de mal-estar. Li molestava molt que la seva mare li parles del seu germà, de la seva cunyada, dels nens..., però mai s'interessava per ella. Havia començat a treballar com il·lustradora i mai li preguntava per la seva feina. Però sempre esperava el reconeixement que mai arribava, mentre responia amb monosíl·labs: "Sí, es clar, be, possiblement...". Quan s'acomia de la seva mare, empaita les dents: es trobava malament. No sabia quin*

*nom donar al seu malestar, potser enfado, potser ràbia. Es va dirigir a la cuina i va obri la nevera perquè necessitava menjar per anestesiar la seva inquietud. En efecte, mentre mossegava una porció de la xocolata, la seva irritació anava disminuint."*

Aquest és un de tant casos que són atesos per professionals, ja que no se és conscient del que passa, la subjectivitat es troba en conflicte perquè no és capaç de mantenir una relació amb la seva mare.

## **Els conflictes de pes**

Els conflictes del món emocional afecten al nostre estat d'ànim, però també es manifesten en el nostre cos agafant per exemple uns quants quilos de més.

Els problemes més freqüents que fan que el nostre cos agafi més pes:

- La por a créixer: l'excés de menjar per tenir un vincle a un ambient molt protector. Inconscientment, l'abundància d'aliment s'associa a que els pares estan per protegir-nos. I davant la por de trobar-nos sols en decisions complicades, es pot menjar més.

-Sentiments agressius: la necessitat de descarregar emocions agressives i no saber com fer-lo pot conduir a devorar aliments. És una manera d'empassar-se la ràbia.

-Dificultats afectives: Quan un estat emocional ens amenaça amb desbordar la nostra capacitat de control, es pot recorre al menjar per alleujar aquestes tensions afectives.

El menjar funciona com si tinguéssim un element màgic que disminueix momentàniament els afectes que no es poden controlar. El buit interior, que pertany el terreny de la ment, pot intentar omplir-se amb el menjar. D'aquesta manera una cosa material (l'aliment) vindria a omplir, el que ens angoixa, el que no es pot dominar per via de la raó ni del pensament.

Hem de pensar que potser no sobren un quilos de més sinó que ens falta uns grams d'autoestima

Quan psíquicament ens troben millor, també podem ajudar a la alimentació, si realment necessiten baixar de pes, amb unes bones tècniques culinàries com per exemple a la planxa, al vapor, en papillote, cuina amb wok... perquè no només és important l'aliment sinó la manera de cuinar-lo i així aquest aliments que semblen insípidos i avorrits, donen lloc a plats realment saborosos i el millor, poc calòrics.

### **Cuina a la planxa**

Per molts és sinònim de poc sabor, i cuina per malats, però no és cert.



Per cuinar aliments a la planxa es millor untar-los prèviament amb oli en comtes de abocar-lo directament a la planxa o paella. D'aquesta manera es formarà una capa que evitarà la sortida del suc. Un dispensador d'oli en spray és una bona solució per esbandir-lo de manera uniforme.

Al donar la volta als aliments és millor amb espàtula en comtes de punxar-los (si surt el suc quedarà sec).

En el cas de la carn: deixar les peces poc temps de manera que quedi fet per fora i rosat per dintre, si es fa molt queda sec perquè ha perdut tot el suc. La sal es pot afegir després de donar la volta a les peces.

En cas de peix, s'ha de col·locar sobre la planxa calent per el costat de la pel (si es fa prèviament una creu a la pel, evitarà que es contraure). Quan la pel te un color daurat se li dona la volta, però s'ha de tenir en compte que d'aquesta banda ha de estar menys temps.

És molt important servir els aliments molt calents perquè així resulten més saborosos. Per potenciar el sabor sense afegir calories al plat, els aliments es poden condimentar amb espècies al gust: pebre, farigola, romaní... I una bona manera d'acompanyar un peix o la carn és una bona amanida.

### **Cuina al vapor**

La millor opció per una dieta sana i baixa en calories. A més de ser una tècnica molt senzilla pot arribar a ser molt saborosa.



Els aliments cuinats al vapor conserven tot el seu sabor. Avui en dia existeixen molt recipients que permeten preparar més d'un plat alhora.

Fins fa no gaire, la cuina al vapor estava destinada per les persones malaltes o amb problemes digestius. Però a l'actualitat aquesta tècnica gastronòmica procedent d'Orient s'ha estès i te molts "fans" incondicionals a tot el món. I és que les avantatges són moltes:

- Els aliments mantenen el seu sabor i consistència, i el més important, totes les seves qualitats nutritives.
- Es suprimeix tot tipus de greix o olis.
- El menjar resulta molt sucosa.

Es cuina de forma ràpida, econòmica i senzilla ( ni s'enganxa, ni es crema).

Tot això fa que aquest mena de cuinar resulti ideal per qui desitgen aprimar-se o seguir una dieta de manteniment o, simplement, seguir una alimentació sana sense renunciar al sabor. En aquest sentit és important fer servir matèries fresques i de primera qualitat.

### **El papillote**

Ràpida, senzilla i neta, aquesta forma de cuina els aliments és a més molt recomanable per qui desitgen portar una dieta baixa en calories.



Amb aquesta tècnica els aliments conserven totes les seves propietats i sabor, perquè estan fets en el seu mateix suc.

Poques tècniques presenten tantes avantatges com el papillote: resulta fàcil i ràpida, és ideal per les dietes hipocalòriques, al no fer servir els greixos i sucs facilita la digestió i

a més, és un mètode net. En què consisteix exactament la tècnica del papillote? Doncs en realitat el papillote no és més que una tècnica que es basa en embolicar els aliments en paper d'alumini (tapat hermèticament), i fer-lis una cocció curta al forn a una temperatura mitja. Així, els ingredients es couen en el seu propi suc conservant tots els seus nutrients i vitamines.

#### *Algunes recomanacions:*

- És important que una vegada tancat, el paquet no es pot obrir. Per això s'ha de tenir en comte la mida dels ingredients al coure perquè estigui tot al seu punt (evitant que uns quedin durs i d'altres passats).

- El temps de cocció pot variar entre els 10 i els 30 minuts a la majoria de les preparacions. La temperatura ha de ser constant, la més apropiada és de 180°. Si l'embolcall s'infla completament és que el papillote està al seu punt.

- El aliments (carns, peixos, verdures...) han de ser frescos i assegurar-se de que quedi ben embolicat.

- Del paper el més recomanable és el de barba, encara que també es pot fer servir d'estrassa o alumini. També existeixen brosses especials per la cocció que resisteixen les temperatures altes.

#### **Cuina amb "wok"**

Aquesta manera també és molt senzilla de preparar i queda mol saborosa. La cocció és

molt curta per aquest motiu els peixos i les carns es mantenen cruixidors i les verdures lluentes, conservant tots els seus aromes i propietats nutricionals.

Poques vegades les paraules "baix en greix" i

"delicat sabor" coincideixen a la mateixa re-



cepta. I un bon exemple ens els ofereix cuinar amb wok. Però en que consisteix exactament aquesta manera de preparar els aliments?

En realitat el wok, és una paella estreta per la base i ample la part alta, molt utilitzada a la gastronomia oriental, i què a poc a poc, va adquirint nou seguidors en Occident.

La clau per aconseguir els millors resultats és l'us què es fa d'aquesta peculiar paella.

#### *Consells pràctics:*

- El wok ha de començar a utilitzar-se quan està calent. En aquest moment s'afegeix l'oli i es remena per que cobreixi tota la superfície.

- El cuinat és molt ràpid, motiu per tenir tots els ingredients preparats: verdures rentades i tallades a tires, carn o pollastre trossetat, les gambes pelades... Tot ha d'estar tallat de la mateixa mida en petit, així evitarem que es cremin per fora abans de fer-se per dintre.

- Primer es fiques a la paella aquella productes que requereixen una cocció més prolongada. Encara que en realitat sigui un saltejat, també es pot afegir una mica de vi o salses lleugeres, inclús una mica d'all picat al principi. És molt important bellugar freqüentment per aconseguir que tots els aliments es cuinin per un igual.

El wok es pot trobar en qualsevol centre comercial. A l'hora de comprar-lo haurà de comprovar que sigui l'adequat per la seva cuina ja que hi ha per elèctrica, vitroceràmiques, per inducció, etc... I que incloent tots els complementos necessaris; una tap, una reixeta per escórrer els aliments quan estiguin cuinats, i els utensilis de fusta per

*Suplement patrocinat per:*



# Ferreteria Sampere

ferreteria en general

Sala Boadella, 15 Tel. 93 714 52 52

Castellar del Vallès

evitar fer malbé la superfície i han de ser allargats per poder arribar a fons del "wok" sense risc de patir cremades.

### **Exercici físic i salut**

-L'exercici físic, practicant de forma regular, proporciona un bon estat de salut i el seu efecte beneficia a tots els sistemes corporals, no només al cor i a les cuixes, sinó també als ossos, els buïdells i el cervell. L'exercici intensifica, també el benestar emocional, evita guanyar pes i l'obesitat, al temps que redueix el risc de contraure en un futur malalties càrdio-vasculars i degeneratives, com l'osteoporosis.

L'exercici físic té un efecte positiu en l'estat emocional i pot ajudar a alleujar una depressió lleu. Es creu que a aquest afecte d'aixecar l'ànim actua en diferents sentits: augmenta els nivells d'opiacis naturals en el cos (endorfines), accelera l'eliminació de les hormones de l'estrès, i en el psicològic, distrau a l'individu d'angoixes i problemes, al temps que realça l'autoestima.

Hi ha moltes maneres de planificar-te el temps dedicat a l'exercici; pot ser en solitari, en grup, a casa, en un gimnàs o a l'aire lliure.

### **Fer exercici en solitari**

Existeixen dos grans categories d'activitats físiques: les que requereixen la supervisió d'un expert, i les que poden practicar-se sense perill i en solitari, sense cap consell o entrenament especial.

Si fem l'exercici sense que ningú ens controli, haurem de preparar el cos abans de començar, prestar atenció a les sensacions que aquest experimenta, i ajusta la intensitat i la freqüència del exercicis.



Una preparació adequada hauria de ser controlant tant la postura com la respiració, i incloure tant exercicis de escalfament com de relaxació. Si no ho fem provocarem una sobrecarga tant els muscles com a la respiració i provocarem lesions o problemes de salut.

Amb un preparador, això el podem solucionar, corregir els errors i controlar qualsevol sobreesforç. Si ho fem sols, és més difícil adonar-nos si realitzem un exercici de manera incorrecta.

Dintre dels exercicis que podem practicar sense perill a casa som l'aeròbic suau, els exercicis per enfortir la musculatura i els de flexibilitat. I dintre dels exercicis a l'aire lliure pot ser l'aeròbic, o activitat com passejar, córrer, nedar i anar en bicicleta. Cadascuna té les seves pròpies avantatges, però totes tenen en comú que milloren el sistema càrdio-vascular. Encara que es poden fer sols sempre es aconsellable consultar un metge.

### **Fer exercici en grup**

Hi han moltes disciplines com la gimnàstica rítmica que necessiten un preparador físic, una vestimenta adequada i d'un entorn especial.

Els entrenaments, sessions de preparació física i les competicions es realitzant en centres o clubs esportius. Aquests llocs ofereixen a l'individu l'oportunitat de relacionar-se amb d'altres que volen practicar el mateix esport, amb les avantatges que això suposa.

Els esports d'equip, quan es practiquen en una competició organitzada, requereixen compromís i cooperació. A moltes persones els hi atrau l'esperit d'equip i la significativa dimensió social d'aquest tipus d'activitat. Totes les activitats esportives proporcionen diferents beneficis a l'organisme.

