



## Les consultes al metge per indigestions i crisis emocionals augmenten per festes Preparats per digerir els excessos de Nadal

MÒNICA L. FERRADO

| Actualitzada el 23/12/2011 00:00



Preparats Per digerir Els excessos de Nadal XAVIER BERTRAL

Una taula de Nadal abundant i ben parada fa goig, expressa el desig de compartir i d'homenatjar els convidats. Però cal vigilar que no se'ns giri en contra i es transformi en excessos que acaben convertint-se en una batzacada per a l'estómac. Durant aquests dies, els metges de família i les urgències reben més visites per empatxos, indigestions i crisis emocionals, segons indica la mateixa Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària de Catalunya (Camfic). Tenir en compte algunes pautes pot ajudar a prevenir, explica Montserrat Romaguera, metge de família.

### **Planificar**

Fer per avançat un calendari amb els àpats familiars ajuda a preparar-se psicològicament i organitzar activitats complementàries que ajudin a "fer baixar" les calories de més. Qui pensi que ho compensarà menjant menys durant els dies anteriors, s'equivoca. Precisament això pot produir l'efecte contrari: arribar a l'àpat de Nadal amb més gana del compte pot contribuir a l'empatx.

Si es pateix alguna malaltia o desordre que ens obliga a seguir durant tot l'any una dieta sense greixos, sal o sucre, no es pot abaixar la guàrdia. Cal rumiar bé i consultar amb el metge en què es pot fer una excepció temporal i en què no, i pensar menús alternatius. Els amfitrions han de tenir en compte si els seus convidats són hipertensos o diabètics, per exemple.

A l'hora de pensar el menú cal tenir en compte que els àpats hipercalòrics tradicionals de Nadal tenen una forta càrrega energètica perquè es corresponen amb tradicions d'èpoques anteriors, quan durant l'any hi havia més escassetat d'aliments que no pas actualment. Per això, introduir modificacions que rebaixin els greixos també en facilitarà l'ingesta. És important introduir-hi vegetals com a acompanyament.

### **Entaulats**

Tot entra pels ulls. La primera mesura passa per preparar-se psicològicament. No cal menjar-s'ho tot. Si en sobra, no passa res. Es pot dir que no amb cortesia per no ofendre els amfitrions, que sovint insisteixen que

endrapem. Afortunadament, avui dia també hi ha neveres i congeladors per guardar el que sobra. Fins i tot els convidats poden endur-se carmanyoles. També és un bon regal.

Tothom hauria de tenir en compte que més menjar no és sinònim d'estimació. Hi ha altres maneres de demostrar afecte i no hauria de convertir-se en una competició. Això és important en les famílies que viuen una situació de precarietat econòmica, que poden incórrer en més despeses de les possibles. Aquests individus acostumen a fer consultes per crisis d'angoixa i insomni, segons Romaguera. Per evitar-ho, cal pensar que hi ha menús modestos, també bons, imaginatius, i que els detalls hi fan molt.

### **Emocions i sobretaula**

Al voltant de la taula de Nadal també s'hi poden gestar crisis emocionals. Els dols es fan més difícils; les absències, més notòries, i les males relacions amb familiars i parents, més evidents.

Les persones grans que viuen soles també son més vulnerables als trastorns emocionals. Poden patir la solitud les famílies monoparentals i les persones immigrants que estan lluny dels seus.

### **Alcohol i drogues**

També cal vigilar amb l'alcohol. Les persones que prenen medicació han de vigilar perquè no hi hagi interaccions. Les embarassades i els nens no n'haurien de prendre gens. "Sovint es fa com una broma que els nens ho provin, però cal tenir en compte que, per al seu metabolisme, és molt dolent", explica Romaguera. El més important és saber posar límits, però si, malgrat tot, algú s'ha excedit, i molt, cal anar molt en compte amb el vòmit i vigilar que la persona estigui en posició lateral. Si l'endemà es pateix ressaca, Romaguera aconsella prendre paracetamol. "Hi ha moltes llegendes urbanes, però no està demostrat que cap funcioni", afegeix. Es refereix a la creença que prendre coca-cola ajuda a superar el malestar. L'aigua contribueix a rehidratar-se.

### **Accidents nadalencs**

Alguns incidents poden enterbolir la festa. Per exemple, a les urgències és habitual que hi arribin persones amb tallades per obrir llaunes, o tallar pernil o carn amb ganivets llargs i afilats als quals no s'està habituat, explica Romaguera. També cal vigilar els nens. Que no s'enfilin a l'arbre de Nadal i caiguin, que no s'enrampin amb els llums o que no s'empassin les boletes del grèvol, que fins i tot poden ser al·lucinògenes, diu Romaguera. També cal vigilar amb les joguines asiàtiques no homologades, que poden tenir peces petites que es poden empassar, o amb les piles de botó.

### **Creumar, cremar i cremar**

Durant aquestes dates és bo caminar una mica cada dia, per cremar calories i per oxigenar-se. Totes les activitats són interiors i absorbeixen molt de temps. Un bon moment per moure's i passejar és abans o després de la celebració.