

20 minutos

MIBOLSILLO

@20mMibolsillo

EL MEDIO DE ECONOMÍA DE 20 MINUTOS número 46. Julio de 2017

CONSUMO / 10

Sube el gasto en ropa: el estampado triunfa en verano

Los españoles gastan más en textil que hace tres años. El bañador vuelve y triunfan los volantes y los estampados, desde diseños florales y camisas hawaianas hasta cuadros vichy.

ENTREVISTA / 6 Y 7

José Luis Zoreda, vicepresidente de Exceltur

CONSUMO / 9

Las rebajas también llegan a la vivienda

EXTRAFUNDACIONES España, de los países con menos donantes

LOS KILOS ACECHAN DURANTE EL VERANO

SEDENTARISMO

Conviene practicar algún deporte, mejor aeróbico, como andar, nadar o bicicleta

COMIDAS Evitar las más calóricas y consumir frutas, verduras y legumbres en ensalada

ALCOHOL Como aumenta su ingesta, mejor en las comidas

JUAN FERRARI

PND@20minutos.es / @20mMibolsillo

«No todo el mundo aumenta de peso en verano, dependerá del tipo de alimentación y del ejercicio físico que realice cada persona. El sobrepeso y la obesidad se producen por un cúmulo de grasa corporal como resultado de un balance entre las calorías que ingerimos y las que gastamos a favor de las que ingerimos», explica María José Tapia Guerrero, médico especialista en Endocrinología y Nutrición de la Unidad de Nutrición Clínica y Dietética del Hospital Regional Universitario de Málaga y miembro de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Claramente, habrá quien adelgace, quien engorde y quien se quede como está. Sin embargo, los kilos acechan en el verano y algunos médicos, salvando las matizaciones realizadas por la doctora Tapia, cifran entre 3 y 5 kilos los que pueden llegar a cogerse en los meses estivales si no se toman precauciones. Paula Rodríguez Alonso, de la Fundación Española para la Nutrición (FEN), al ser preguntada por qué se tiende a engordar en estas fechas, contesta: «Principalmente se debe a los cambios en la rutina, la tendencia es dejar de consumir ciertos tipos de alimentos y optar por otros más calóricos, además de la falta de ejercicio. Los kilos que se pueden llegar a coger dependen de cada persona y no todas aumentan lo mismo».

Juan Antonio Corbalán, responsable de la Unidad de Salud Deportiva de Vithas Internacional, explica que en verano la gente tiende a coger peso porque hay una mala interpretación de lo que es el des-

PASA A PÁGINA 2



LUIS SANZ