

TEXTO: MARÍA ALCÁZAR
FOTO: JUAN CARLOS PÉREZ

Santa Cruz de Tenerife

ÀLEX YAÑEZ DE LA CAL LICENCIADO EN CAFYD E 'INFLUENCER' DE SALUD Y BIENESTAR

“Al igual que en EE.UU., nuestro índice de sobrepeso infantil es preocupante”

Nació en Barcelona hace 28 años, es licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Cafyd) y, actualmente, doctorando en esa materia. Abrió su cuenta en Instagram para compartir fotos de su viaje a Japón, y no fue hasta un año después cuando uno de sus clientes le comentó que debería de compartir con más gente sus fantásticos consejos sobre nutrición. Hoy suma 90.000 seguidores en esa red social, a los que ha bautizado como *curcuminos* -por eso de que la cúrcuma es una especia antiinflamatoria, antioxidante y dicen que anticancerígena-, y a los que aconseja sobre cómo adoptar hábitos saludables y hacer una alimentación más consciente. A este respecto, considera que, “al igual que en Estados Unidos, nuestro índice de sobrepeso infantil es preocupante”. Visitó Tenerife recientemente para dar una charla dentro de Tecnológica Santa Cruz, y DIARIO DE AVISOS habló con él.

-¿Cuál es su misión como profesional de la nutrición?

“Pues la verdad es que mi misión es sobre todo abrir los ojos a la gente que compra en el supermercado o compra en cualquier tienda y que sepa realmente lo que compra. Que no compre algo que crea que le están vendiendo o algo que le anuncian en televisión, sino que, realmente, compre lo que está en los ingredientes y lo que realmente va a ingerir”.

-Son populares sus publicaciones analizando los lineales de supermercados ¿Le reconocen cuando entra?

“La verdad es que no, porque voy cambiando. Intento no estar en los mismos siempre, porque a veces en los supermercados de una población en una ciudad hay diferentes tipos de alimentos, porque, dependiendo de la población, es más específico un tipo de producto u otro. Pretendo cambiar y luego intento pasar suficientemente desapercibido. Intento disimular cuando viene la gente. La gente me dice que “no tendrás problema para grabarte”, pero soy vergonzoso para grabarme, y que la gente me vea pensando “¿qué hace este tío grabándose en un supermercado?”... Paso bastante desapercibido. Intento no dar la nota [ríe] mucho”.



-¿De dónde viene el apelativo de curcuminos con el que ha bautizado a sus seguidores?

“La cúrcuma. Es una especia muy beneficiosa para nuestra salud: es antiinflamatoria, antioxidante, anticancerígena... Tiene muchísimos beneficios. El principio activo de la cúrcuma es la curcumina y me pareció un nombre así, comercial, y la verdad es que

empecé con la tontería de decir ¡curcumina! ¡curcumino! A la gente le gustó, y nada, es que fue algo anecdótico. Pero como si me llaman Mr. Cúrcuma o Doctor Cúrcuma, me gusta, pues de ahí curcumina (ríe) me hace mucha gracia”.

-Una pregunta que se hace mucha gente hablando de alimentación saludable: ¿es más caro comer sano?

“Realmente muchas cosas sí, porque, por ejemplo, un aguacate sabemos el precio que puede

MI MISIÓN ES ABRIRLES LOS OJOS A TODOS Y QUE SEPAN QUÉ ES LO QUE EN REALIDAD COMPRAN EN LOS SUPERMERCADOS”

VALE LA PENA PERDER CINCO MINUTOS EN LEER LAS ETIQUETAS, GANAREMOS MUCHOS AÑOS EN SALUD”

ES MÁS DIFÍCIL PREPARAR UNA COMIDA SALUDABLE QUE UNA CON MUCHO AZÚCAR Y GRASAS. ES ASÍ, DESGRACIADAMENTE”

hacer una receta con mucho azúcar, con muchas grasas... pero es coger la costumbre. Y desgraciadamente, sí”.

-Y la siguiente: ¿es importante saber cocinar para seguir una dieta saludable?

“Si quieres hacerlo bien, sí. Normalmente tenemos la costumbre de echarle sal a cualquier alimento insípido. O a la sopa echarle la pastillita de caldo, ingredientes no muy recomendables. Y si pusiéramos un poco de sal o una pastillita, pero una pastillita cada día, de cualquier marca comercial, que su principal ingrediente es sal. Segundo, glutamato monosódico, azúcares, grasa de palma, etcétera. Hay que tener un poco más de conocimiento para saber qué es sano y qué no es sano. Pero como yo siempre digo, perderemos cinco minutos, ganaremos mucha salud. Realmente es una inversión que sale a cuenta, ¿no?”.

-En su experiencia como nutricionista, ¿qué hábitos cuesta más cambiar a la gente?

“El hábito que cuesta más cambiar es el que está adquirido. Una persona que crea que está haciendo algo bien y de repente le digas que eso está mal y que tiene que cambiar, es difícil, hay que ir con mucho tacto. Es decirle: todas tus creencias te las voy a romper y te voy a decir que no funcionan. Por ejemplo, una persona que se dice “creo que estoy comiendo esto porque me va bien” o “he quitado las grasas porque las grasas me van a engordar”. No, si el problema no son las grasas, el problema es el azúcar o los ingredientes. Come grasas, come frutos secos, aceite de oliva, todo eso va a ir bien. Entonces, romper ese mito es difícil, y si nos ponemos a ver si la alimentación o el ejercicio, yo creo que la alimentación es más fácil, pero hay que moverse... Mucha gente se alimenta bien, pero está en el sofá todo el día. A esa persona hay que decirle “muévete, camina”, no hace falta que vayas a entrenar y a levantar pesas, camina, vete a moverte. Cuesta encontrar el tiempo. Cuesta decir muévete del sofá”.

-¿A quién pondría a dieta?

“A mis padres. Cumplen algo, pero en casa de herrero, cuchara de palo, ¿no? Mi padre me va haciendo caso en algunas cosas, pero son bastante reacios [ríe]. Ya no me discuten tanto. Poco a poco se están cuidando, pero poco a poco”.

tener, y un bollicao también sabemos el precio que tiene, y una cosa es mucho más económica que otra. Pero también se puede decir que a lo mejor en vez de comerte dos bollicaos te puedes comer una manzana, perfectamente, o a lo mejor un bocadillo pequeño. Realmente hay que organizarse bien. Cuando ya has cogido la costumbre, hacerlo y saber qué cocinar y qué comprar, no llega a ser más caro, pero sí que es más difícil. Y hacer una receta saludable es más complicado que