

O.J.D.: 298501
E.G.M.: 734000
Tarifa: 160200 €
Área: 4992 cm2 - 600%

M A G A Z I N E

EL #MUNDO

Fecha: 03/03/2013
Sección: REVISTA
Páginas: 1,22-26

M A G A Z I N E

EL #MUNDO

Nº 701. DOMINGO 3 DE MARZO DE 2013

A DIETA

DEL PAN AL PLAN

TODA UNA VIDA
PENDIENTE
DE LA BÁSCULA

LOS DOS ÚLTIMOS
MÉTODOS
PARA ADELGAZAR

ELIJA EL SUYO

CINCO SIGLOS
DE BURBUJA
INMOBILIARIA

ANDREW MORTON
DA UN REPASO
A LAS DAMAS
DE LA CORONA
ESPAÑOLA

EL REGRESO
DE ALASKA
SIN MARIO
VAQUERIZO

LA ACTRIZ Y
PRESENTADORA
LUCÍA HOYOS
CONFIESA SU
ETERNA GUERRA
CONTRA
LOS KILOS.



NUTRICIÓN **LAS DIETAS DE MODA**



Uno de cada cuatro españoles tiene previsto ponerse a régimen este año. Si usted es uno de ellos y pretende lucir tipo este verano, no debería retrasar más el momento de iniciar su dieta. Analizamos a fondo las dos que están de rabiosa moda: la rápida y la alcalina, y hacemos repaso del resto de las más populares. por **María Corisco** fotografía de **Ángel Becerril**

Michael Mosley es médico, periodista y presentador de televisión. También, desde hace unos meses, una celebridad. El motivo, un reportaje emitido en la BBC donde probaba las bondades de la conocida como dieta del ayuno intermitente: unos días comes lo que quieres y otros, apenas te llevas al cuerpo 500 calorías. Tras dos meses de *engañar* a su estómago de este modo, Mosley había perdido unos siete kilos, y sus elevados niveles de colesterol y de azúcar en sangre habían vuelto a la normalidad.

Como médico, Mosley siempre había preconizado los dos mandamientos dieté-

ticos por excelencia: no saltarse ninguna comida y no hacer dietas milagro: "Quienes se saltan comidas tienden a picotear cuando sienten hambre, y los que se embarcan en dietas rápidas pierden peso deprisa, pero esa pérdida es principalmente de agua, no de grasa. Y, cuando las abandonan, como sucede invariablemente, recuperan los kilos en forma de grasa. Es lo que se conoce como efecto yo-yo, y no es sano", explicaba. Así pues, él quería no solo perder peso, sino también encontrar un tipo de alimentación que le hiciera "vivir más tiempo y conservarme

más joven, pero disfrutando de los alimentos y haciendo los menores cambios posibles en mi vida cotidiana", fantaseaba.

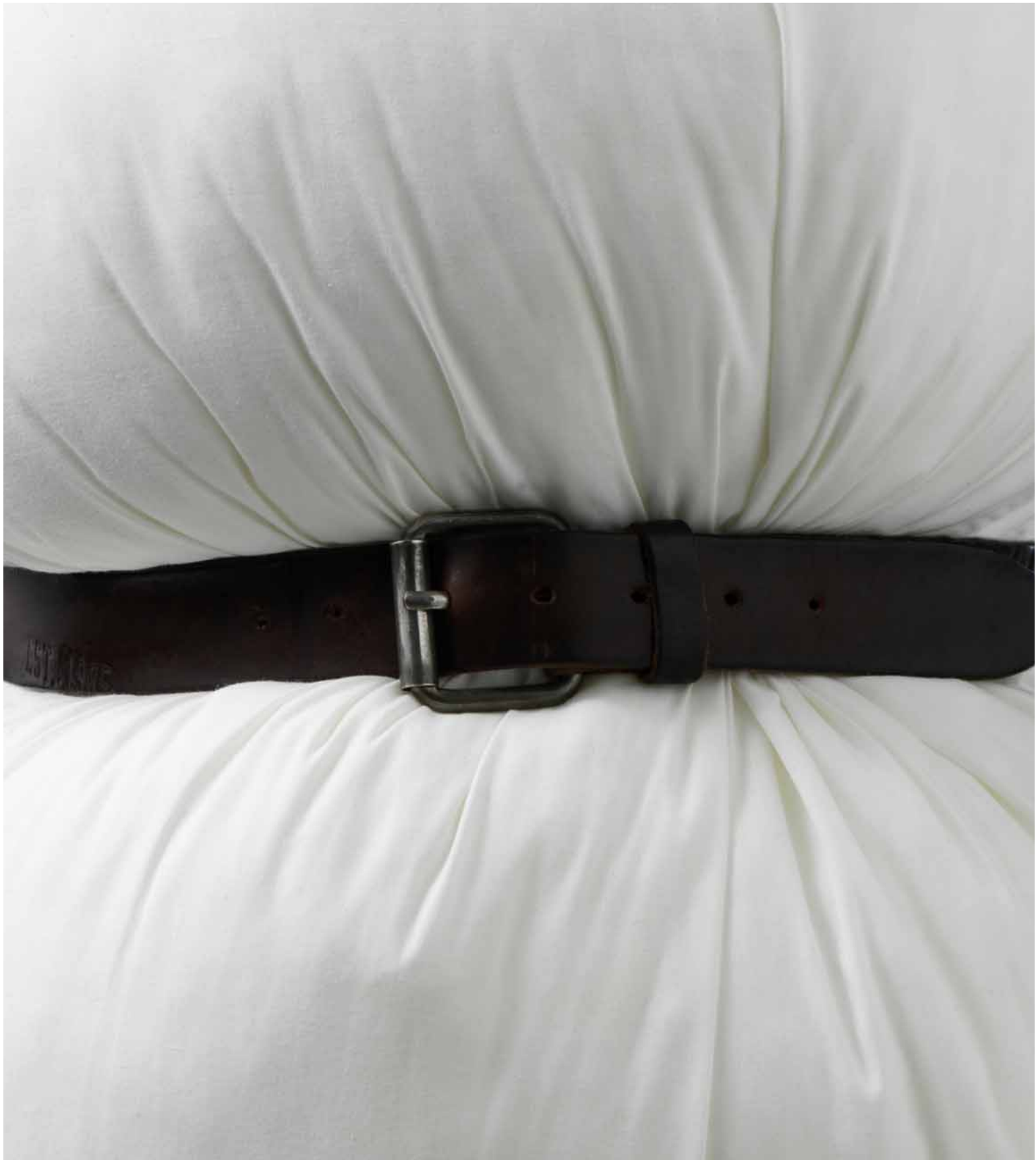
¿Cómo cuadra eso con dejar de comer? Pues bien... y mal: es cierto que, desde hace décadas, la restricción calórica se ha asociado con una mayor esperanza de vida y con una disminución de los factores de riesgo asociados al envejecimiento; ahora bien, se habla de restricción calórica como estilo de vida y Mosley no se veía siguiendo para siempre una dieta baja en calorías. Así que comenzó a investigar la opción del ayuno intermitente, que, →

O.J.D.: 298501
E.G.M.: 734000
Tarifa: 160200 €
Área: 4992 cm2 - 600%

M A G A Z I N E

EL # MUNDO

Fecha: 03/03/2013
Sección: REVISTA
Páginas: 1,22-26



supuestamente, proporcionaría los mismos beneficios.

De entre las distintas opciones de ayuno intermitente, él consideró que la que más podría ajustarse a su estilo de vida era la conocida como 5/2 o dieta rápida: básicamente consiste en que, de los siete días de la semana, en cinco de ellos comes con normalidad, mientras que en los otros dos –que no deben ser consecutivos– la ingesta no tiene que superar las 500 calorías en mujeres o las 600 en varones. ¿Y cómo se reparten esas pocas calorías de los días de ayuno? Pues, en cierto sentido, al tuntún: “Apenas ha habido ensayos en humanos de esta dieta; por tanto, no hay certeza de si es mejor consumir esas 600 calorías en una sola comida o repartirlas a lo largo del día”, reconoce Mosley. En su caso optó por tomar 300 en el desayuno y 300 a media tarde. Tampoco hay una norma con respecto a qué días de la semana son los de ayuno –él eligió martes y jueves–, ni si hay restricciones alimenticias en los días en los que se puede comer: “En el ayuno, es reconfortante saber que al día siguiente vas a comer todo lo que quieras. La sorpresa es que no te atiborras, sino que comes con normalidad”, señala.

RIESGOS. Pese a su éxito con esta dieta, Mosley advierte seriamente sobre ella: “Pocos doctores la recomiendan, pues, aunque hay muchos estudios realizados en animales, es muy limitada la evidencia de su eficacia en ensayos a largo plazo en humanos. No le servirá a todo el mundo, no es sana para cualquier persona. A mí me funcionó y seguiré haciéndola. O eso creo, ya veremos”.

Más allá de la experiencia de Michael Mosley, diversos investigadores están probando en humanos los supuestos beneficios del ayuno intermitente. Así, la doctora Krista Varady, investigadora de la Universidad de Illinois (EEUU), ha realizado siete estudios de ayuno en días alternos (ADF por sus siglas en inglés), el primero de los cuales comenzó hace cinco años. “Cuando quieres adelgazar normalmente reduces alrededor de un 25% tus calorías diarias. Eso funciona solo durante un tiempo. El problema es que no sueles aguantar este ritmo durante más de dos meses, y en ese tiempo estás con hambre y te sientes mal todo el día. Funciona mejor ayunar día sí, día no”, asegura.

Según la doctora Varady, “tienes un día en el que te sientes normal y comes lo que quieres, pero al día siguiente tomas una buena comida –de entre 400 y 600 calorías– a mediodía, y no vuelves a comer nada hasta un día después”. Aunque uno pueda pensar que, en el día libre, los participantes se ponen las botas, “curiosamente no se dan un atracón”.

Esta dieta tiene también su parte comercial: unos años atrás, el doctor James

“Estoy a régimen desde que empecé a desarrollarme. Soy propensa a engordar, así que se puede decir que llevo a dieta toda mi vida. Empecé en la escuela de modelos con 16 años y, desde entonces, he hecho todo tipo de dietas: la de sirope de arce, para tonificar, la Dukan, la disociada... Y también he ido al endocrino. He probado de todo. La de sirope no me gustó nada porque conseguí adelgazar cuatro kilos muy rápido, pero después engordé seis porque me entró muchísima ansiedad.

La dieta que mejor me funciona es la que sigo ahora, que consiste en comer sano; como de todo en pequeñas cantidades (sobre todo fruta, verdura y pescado) y compenso los excesos. No como fritos, ni embutidos ni yogures ni leche de vaca ni carne roja... Eso sí, el jamón no me lo quito. No he podido. Tampoco soy de piedra y muchas veces sucumbo ante los frutos secos y los dulces: me encantan las avellanas americanas y las palmeras de yema de huevo. Son mis dos perdiciones.

Hace tiempo el jamón era el ingrediente estrella de mi desayuno, pero ahora me conformo con probarlo un par de veces al mes. Lo he sustituido por el queso de cabra fresco, que tomo junto a media tostada de pan integral, un té o una manzanilla y un zumo de naranja. Aunque otras veces por la mañana me preparo leche de arroz con cereales.

Durante las comidas no bebo nada de agua porque ayuda a aligerar los alimentos y así no me lleno nunca. Un truco para saciarme consiste en pinchar una vez pescado y otra ensalada, que cumple la misión del agua, así voy alternando los dos bocados. No

ENTREVISTA

TODA UNA VIDA A DIETA

LUCÍA HOYOS

“El régimen que mejor me ha funcionado es comer sano”



abuso del pan, y cuando lo como, prefiero el de cereales y el integral, pero el blanco no lo pruebo. También intento beber agua 20 minutos antes de la comida para ir llenando el estómago. Reservo la fruta para el mediodía y la merienda. Y por la noche siempre tomo algo ligero; opto por proteínas... Y por el jamón, claro.

De vez en cuando me permito un paréntesis. Cuando estoy ante un puchero no puedo resistirme a la *pringá*, que tiene carne, pollo y tocino. Eso sí, de cada tres veces que tengo delante *pringá* solo como tocino dos.

Las cosas son más complicadas cuando estoy fuera de casa o quedo con amigos. Entonces suelo tomar un par de cervezas y agua. No me hace falta beber para hacer el *friki* y la mamarracha, de hecho siempre parece que la que más ha bebido he sido yo. No tomo copas ni vino, solo en ocasiones especiales. Y si me tengo que dar algún premio, sustituyo la bollería por otra bomba más saludable: me preparo un plátano con nueces y un chorro de miel. Para que el organismo funcione hay que darle cosas buenas.

Además, es muy importante comer con conciencia y masticar despacio. No soy de darme atracones. Si lo hago es cuando mis hormonas están alteradas, pero cuando está próximo un trabajo en el que tengo que aparecer estupenda, me controlo. Y si me pongo *gorrina* salgo a caminar durante una hora, que para el corazón, el cuerpo y el ánimo es lo mejor. Un lujo”.

Lucía Hoyos es modelo y actriz. Actualmente protagoniza la serie *Flamen*, un superhéroe andaluz (Canal Sur) y tiene pendiente de estreno una tv movie sobre Rocio Jurado.

B. Johnson plasmó sus ventajas en el libro *La historia de la dieta en días alternos: el libro que cambiará tu forma de entender las dietas*. Según explica, la idea surgió tras años de lucha contra su propio sobrepeso, después de leer investigaciones que concluían que ratones a los que se alimentaba un día sí, otro no, perdían peso y mejoraban su salud. Convencido de que los resultados obtenidos en ratones eran extrapolables a humanos, diseñó la Johnson UpDayDown-Day Dieta –algo así como la dieta de los días altos y bajos–, a la que define como “una solución realista a largo plazo para personas que se han quemado con otros regímenes. Una vez que el ayunante ha perdido el peso deseado, es muy improbable que lo recupere, puesto que se trata de una forma de vida que se puede mantener con facilidad por un tiempo indefinido, para siempre”.

EN CONTRA. Pero este tipo de ayunos tiene numerosos detractores. Entre ellos, Julio Basulto, expresidente de la Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AEDN): “Se ha hecho popular porque ha salido en la BBC, pero no en ninguna revista científica. Al contrario: cuando en alguna publicación sería se habla de los ayunos es para decir que activan los mecanismos de almacenamiento de grasa –el organismo tiende a ahorrar la comida que recibe para tener reservas suficientes en caso de escasez–, por lo que a medio o largo plazo toda persona que ayune tiene mayor riesgo de obesidad”.

Por su parte, la nutricionista y profesora del Departamento de Producción Animal y Ciencia de los Alimentos de la Universidad de Zaragoza, Iva Marques Lopes, que hizo su tesis sobre los periodos de ayuno y alimentación, explica que “estos periodos provocan picos importantes de corticoides, insulina, hormonas... Es como cuando vas frenando y acelerando constantemente con un coche: el motor se resiente, y el organismo también”. En su opinión, “es más saludable mantener una ingesta alimentaria constante que mantenga estables los niveles metabólicos. Cuando se habla de que la restricción calórica podría ayudar a prolongar la vida, no se trata de ayunar en días alternos, sino de comer a diario únicamente lo que necesitas, sin sobrealimentación”.

Por su parte, la nutricionista Marta Aranzadi señala que “puede ser bueno para perder peso fijar un día a la semana para llevar un tipo de alimentación diferente: no tanto de dieta en el sentido de restringir calorías, como de cambiar el tipo de alimento para hacer que el metabolismo trabaje de otra manera ese día”. La nutricionista Sofía Arruego, que reconoce haber practicado el ayuno –“me sorprendió lo fácil que puede ser,

siempre que te encuentres a gusto haciéndolo”–, considera que “es un método muy bueno para desintoxicar y depurar el organismo, y también puede ayudar a bajar de peso, ya que durante el ayuno el organismo moviliza las reservas propias y obtiene de ellas los nutrientes. El problema de estos métodos es que, muchas veces, las personas los malinterpretan y piensan que, con dos días de *sufrimiento*, luego se puede comer a discreción. Lo mejor es seguir una dieta saludable que nos sirva para todos los días de la semana”.

LA ÚLTIMA. Si la del ayuno intermitente es la penúltima dieta de moda, la última es la conocida como dieta alcalina. Llega también desde Reino Unido, esta vez en forma de libro, y a su fulgurante popularidad ha contribuido sobremanera el hecho de que Victoria Beckham hiciera mediante Twitter una impagable campaña de promoción: “Me encanta este libro de recetas sanas”, *twitteó*. A partir de ese momento, se dispararon las ventas de *Honesty Healthy*, escrito por la chef Natasha Corret y su madrina, la nutricionista Vicki Edgson.

Todo comenzó unos años atrás, cuando Corret –que confiesa haber sido adicta a los carbohidratos y haber seguido infinidad de dietas a lo largo de su vida– conoció al doctor Joshi, uno de los gurús favoritos de las *celebrities*; él le explicó que su organismo tenía exceso de ácidos y que necesitaba una dieta alcalina basada en cereales integrales, verduras, nueces y té verde. Pese a su escepticismo, siguió los consejos de Joshi y rápidamente vio los resultados. También funcionó esta dieta con su madrina –quien había engordado con la menopausia–, y juntas se animaron a escribir *Honesty Healthy*. La señora Beckham hizo el resto.

Pero, ¿en qué consiste? Básicamente, la idea es que debemos mantener el pH de la sangre en un nivel alcalino alrededor de 7,4, pues, supuestamente, es en estos baremos en los que nuestro organismo funciona mejor. Dado que la dieta occidental es muy rica en alimentos *acidificantes* (proteínas animales, alimentos procesados...), la propuesta es reducir estas comidas a favor de otras alcalinizantes (frutas, verduras...).

Tanto Corret como Edgson insisten en que “no se trata de una dieta, sino de un estilo de vida y una forma de alimentarse. Si sigues estos consejos, tendrás no solo el beneficio de una pérdida natural de peso, sino también una digestión menos pesada, pelo y uñas más fuertes, mayor capacidad de concentración y mejor humor”. Los consejos vienen en su libro en forma de recetas donde el 70% de los alimentos son *alcalinizantes* y solo el 30%, *acidificantes*. “Damos las normas para que ese 70-30 sea fácil de seguir y de incorporar a la

vida diaria. Es una forma de alimentarse muy sencilla”, afirma.

Más allá de este libro de éxito, las supuestas bondades de la dieta alcalina se remontan a principios del siglo pasado, cuando el doctor William H. Hay publicó *A New Health Era*, en el que señalaba que nuestras enfermedades se debían a autointoxicaciones por la acumulación de ácidos en el cuerpo. A partir de ahí, se fue difundiendo la dieta de Hay –un 80% de alimentos alcalinos y un 20% de alimentos ácidos–, centrándose sus beneficios no en la pérdida de peso, sino en su poder curativo. “Lo peligroso de esta dieta no es si adelgaza o no, sino que promete cosas que no son verdad: sus promotores aseguran que cura el cáncer, que previene un sinfín de enfermedades. Y no es verdad: esta dieta no cura nada”, señala Julio Basulto.

Basulto también cuestiona que el pH de los alimentos tenga influencia alguna en el de la sangre –“el estómago es tan ácido, que ningún alimento cambia su pH de manera relevante: todos los alimentos que salen del estómago hacia el intestino son ácidos”– y, en cuanto a la pérdida de peso, advierte de que “es una dieta que deseduca: empiezas a hacer malabares con los alimentos y acabas pensando que lo normal es seleccionarlos en función de su pH. Eso es lo peligroso: terminas creyendo que lo normal es hacer cosas raras con tu dieta”.

Aun así, hay muchos nutricionistas que recomiendan seguir algo similar a una dieta alcalina, aunque en opinión de Iva Marques, “puede deberse a que las recomendaciones nutricionales apuntan a la conveniencia de disminuir el consumo de productos de origen animal e incrementar el de frutas y verduras. Hay mucha evidencias científicas para favorecer la ingesta de estos alimentos en detrimento de las harinas refinadas o las proteínas animales; la dieta alcalina aprovecha ese tirón, pero no tiene nada que ver con el pH: cuando uno está sano, el organismo dispone de sistemas muy precisos para controlar su pH”.

Por su parte, Marta Aranzadi señala: “Cuando pienso en una dieta alcalina no lo veo tanto para perder peso como para, en cierto sentido, depurar el organismo; parece que la dieta occidental es muy acidificante y eso redunda en retención de líquidos, malas digestiones... También, es cierto, podría hacer que bajaras de peso: al fin y al cabo, si sustituyes pizzas por hortalizas...”. En este sentido, Sofía Arruego explica que “de todas formas, no se deben clasificar los alimentos en buenos o malos: hay que tener en cuenta la calidad, cantidad y frecuencia con que se consumen, y, además, cada persona no metaboliza igual. El problema de estas dietas es que parten de la premisa de que sirven para todo el mundo, y no reducan a las personas”.

UN ASUNTO MUY FAMILIAR

POR SILVIA NIETO

Paralela a la biografía de muchos de nosotros se escribe, con más o menos mayúsculas, la biografía de nuestras carnes, sus volúmenes y pesos. Si tuviese que dictar la mía, empezaría diciendo que mi casa es un lugar donde puedes estar demasiado gordo o demasiado flaco, raramente en el peso ideal. Porque el peso ideal es el vértice de un tejado donde por menos de un pimiento pierdes el equilibrio. En mi familia te das cuenta de que vas tejas abajo cuando oyes una voz que dice: “Parece que estás más gordita, ¿no?”. Socorro.

Todos los miembros de mi familia cercana han estado alguna vez a dieta. O cosas mucho más serias. Mi abuelo paterno era anoréxico. No era modelo, no, sino perfumista y poeta, qué le parece. Recuerdo que se hacía unas tostadas finitas finitas que impregnaba de composta de manzana. Mi abuela se pasó media vida intentando engañarlo, y le metía huevos y Bovril en lo poco que accedía a comer. Vivió hasta los 80 años mi abuelo. A su muerte era una plumita de 35 kilos. Mi padre no heredó la anorexia de mi abuelo, pero sí el genotipo: era un señor delgadito y sobrio en el zampar. También era muy goloso, aspecto que compensaba –era contable, muy vocacional– siendo extraordinariamente cuadrículado. Nunca pedía repetir. Siempre acompañaba la comida con un vaso de vino. Uno. No era esclavo de los alimentos, sí de su rutina: si a las 13:30 h no estaba la comida en la mesa, podías ver cómo iba mudando de color. Ay, papá, qué caras ponías.

Mi madre, que acaba de cumplir 80 años, también sabe de dietas. Propias y ajenas. “Hija, no adelgaces más” viene a ser como un 100 en la prueba de barra de equilibrios de los juegos olímpicos de la delgadez. “Parece que has engordado”, descalificada. Así que, claro, la biografía de las hermanas Nieto –unas más, otras menos– viene desde su nacimiento con una báscula bajo el brazo. Respecto a mí, lo confieso: por mucho que piense que la estética no puede ser una dictadura y que cada cual tiene derecho a pesar lo que le dé la gana, no he logrado regalarme esa libertad. He hecho dieta durante años, y no puedo decir que no la esté haciendo ahora. No es solo cultural. Me viene de familia. →

ENSALADA DE DIETAS

DIETAS DE AUTOR

DIETA DUKAN. Pocas dietas han tenido un impacto similar al que logró, en 2011, el llamado Método Dukan: más de 10 millones de libros vendidos y una legión de seguidores y de detractores igualmente apasionados. El método lleva el nombre de su creador, el doctor Pierre Dukan, quien resume así su propuesta: "Adelgazar de forma natural, con un regreso a los alimentos fundadores de la especie humana, los alimentos de los primeros hombres, los cazadores-recolectores: las proteínas y las verduras: 100 alimentos (72 del mundo animal y 28 del vegetal). Y esta oferta viene acompañada de las palabras mágicas: a voluntad".

La dieta se debe seguir en cuatro fases "que se suceden una a otra para conseguir el objetivo de adelgazar de forma natural, rápida, estabilizadora y duradera". Así, en la fase de Ataque, la dieta está compuesta por 72 alimentos con gran cantidad de proteínas. En la fase de Crucero se alternan días de proteínas alimentarias puras con días en los que, además, se toman verduras. La fase de Consolidación es de libertad vigilada y en ella se van reincorporando progresivamente los alimentos antes prohibidos. La última es la fase de Estabilización, encaminada a que no se recuperen los kilos perdidos.

VENTAJAS: Se consigue una pérdida de peso rápida. **DESVENTAJAS:** No tiene fundamento científico, sin estudios o investigaciones que avalen su eficacia y seguridad. No hay seguimiento personal de los pacientes. La Agencia para la Seguridad Alimentaria francesa señala que "puede comportar desequilibrios nutricionales y ser altamente arriesgada, ya que podría provocar alteraciones somáticas, psicológicas, hormonales, de crecimiento o de rendimiento".

DIETA MONTIGNAC. Diseñada por el francés Michel Montignac -un empresario que ideó su propio método de adelgazamiento para solucionar sus problemas de sobrepeso- supuso un antes y un después en la historia de las dietas. Desde mediados de los 80 y a lo largo de los 90, ven-

dió más de 16 millones de ejemplares de *Comer para adelgazar y Cómo adelgazar en las comidas de negocios*. Aunque no es una dieta que esté de moda, aún cuenta con seguidores. Lo más novedoso de su propuesta fue el rechazo al recuento de calorías: dividía los alimentos en *buenos* -los que liberan poca glucosa en sangre- y *malos* -los que provocan un fuerte aumento de glucosa-. A partir de ahí, propone un método de vida en el que uno de los mandamientos es no mezclar la grasa con los hidratos de carbono, suprimir azúcares y harinas refinadas y evitar las grasas saturadas.

VENTAJAS: Es un método con el que se adelgaza sin pasar hambre y en el que hay muy pocos alimentos prohibidos. Según algunos estudios, podría ayudar a prevenir la diabetes tipo 2 y reducir los factores de riesgo cardiovascular. **DESVENTAJAS:** El Ministerio de Sanidad la considera una dieta milagro y alerta de su elevado contenido proteico. También señala que "puede causar fatiga y mareos por la falta de hidratos de carbono, ya que la glucosa, un sustrato deficiente en estas dietas, es la fuente de energía preferida por el organismo".

DIETA ATKINS. Pero, ¿todavía hoy alguien sigue este régimen? Aunque pueda parecer que se trata de un método desfasado, lo cierto es que mueve un imperio que factura anualmente 100 millones de euros y que ha llegado a vender 45 millones de libros. Su impulsor, el cardiólogo Robert Atkins -considerado el primer gran gurú de las dietas de adelgazamiento- diseñó en los 70 un método basado en el consumo de proteína animal y grasas y en la supresión de los hidratos de carbono. Así, permite todo tipo de carnes, mantequillas, quesos, aceites..., y, en cambio, limita el consumo de verduras y hortalizas, especialmente las que son más ricas en carbohidratos. Por ejemplo, está permitido el tocino, pero limitado el calabacín. Pan, harinas, cereales y legumbres quedan prohibidos.

VENTAJAS: Promete una rápida pérdida de peso (cinco kilos en las primeras dos semanas). Permite el consumo de alimentos hipercalóricos tradicionalmente prohibidos en dietas. **DESVENTAJAS:** La comunidad científica ha alertado sobre sus peligros: aumento del colesterol

sanguíneo, aumento de los niveles de ácido úrico y, en algunas situaciones, riesgo cardiovascular por el exceso de consumo de grasas o sobrecarga del riñón como consecuencia del exagerado consumo de proteínas.

DIETAS CON SUPLEMENTO

DIETA DE LA ZONA. Creada por el bioquímico Barry Sears a mediados de los 90, es una de las más equilibradas desde el punto de vista nutricional. Su propuesta es repartir en cada comida los nutrientes de la siguiente forma: un 40% de hidratos de carbono, un 30% de proteínas y un 30% de grasas. Prima el consumo de verduras como fuente de carbohidratos de baja carga glucémica, propone reducir al máximo el consumo de hidratos simples como el azúcar o la bollería y limita la ingesta de los alimentos derivados de cereales refinados. Especialmente en las primeras fases, es fundamental el aporte de ácidos grasos esenciales que deben obtenerse con unos preparados que comercializa esta dieta. También propugna hacer al menos tres horas de ejercicio a la semana y establecer un horario de comidas, dividiendo los alimentos en tres principales y dos tentempiés.

VENTAJAS: Es una dieta equilibrada en la que no hay déficit nutricional. **INCONVENIENTES:** Al principio es complicada de seguir: la comida se estructura en bloques -una mujer debe tomar 11 al día y un hombre, 14-, por lo que hay que estar pendientes de la equivalencia entre alimentos y bloques. Los suplementos de Omega 3 suponen un desembolso mensual de unos 75 euros.

DIETA HIPERPROTEICA CON SOBRES (PRONOKAL, SIKEN DIET, YSONUT...)

No hay libros detrás, ni *celebrities* o campañas de promoción, pero la dieta hiperproteica a base de sobres y batidos ha ido ganando adeptos en los últimos años. ¿La razón de su éxito? La misma por la que unos nutricionistas la prescriben y otros la niegan: la rapidez con que se logra perder peso. A diferencia de otras dietas hiperproteicas, las proteínas se obtienen a través del consumo de sobres que contienen proteínas

"de alto valor biológico y de origen ovo-lacto-vegetariano". En una primera fase, estos sobres son, junto a determinadas verduras y hortalizas, el único alimento permitido. Progresivamente se van sustituyendo los sobres por carne magra o pescado y, cuando ya se está cerca del peso ideal, se van incorporando los hidratos hasta ese momento prohibidos. La clave del método estriba en que el organismo, al no recibir carbohidratos, entra en un estado de cetosis que le lleva a quemar grasas con suma rapidez. Supuestamente, se llegan a perder entre siete y 10 kilos al mes. Eso sí: este método debe ser vigilado por un especialista, que prescribirá los sobres (no se venden en farmacia) y controle las analíticas. Asimismo, es imprescindible un aporte suplementario de vitaminas, minerales y fibra.

VENTAJAS: Rápida pérdida de peso. No se pasa hambre: la cetosis tiene un efecto anorexígeno, es decir, anula la sensación de hambre. También produce una cierta sensación de bienestar y euforia. **DESVENTAJAS:** Al ser muy restrictiva es sus primeras fases, tiene un efecto rebote muy pronunciado. No se considera una dieta equilibrada y los expertos señalan que perder peso de forma tan rápida es malo. Es también una dieta cara (unos 600 euros al mes).

DIETAS QUE VAN Y QUE VIENEN

DIETA DE LA SOPA. Nació en el Sacred Heart Hospital de Estados Unidos como una dieta indicada para enfermos cardiovasculares y con obesidad que necesitaban perder kilos antes de someterse a una operación, pero ha terminado saltando fronteras y pasando de mano en mano. La dieta dura una semana y en ella el alimento principal es una sopa (se prepara cocinando en 10 litros de agua seis cebollas, dos pimientos verdes, dos latas grandes de tomate natural, una rama de apio y un repollo, más sal y pimienta) que se toma a lo largo del día como comodín, siempre que se sienta hambre. Además de la sopa, cada día se sigue un menú diferente (y muy restrictivo) en el que están prohibidos las harinas, dulces, alcohol, grasas...

VENTAJAS: Se pierde peso muy rápido. IN-

CONVENIENTES: Los kilos perdidos son, básicamente, agua. Su efecto rebote es casi inmediato. Desde el Ministerio de Sanidad nos recuerdan que "es una dieta deficitaria en casi todos los nutrientes".

DIETA DEL POMELO, DE LA MANZANA, DEL YOGUR...

Hay varios regímenes en los que se utiliza el pomelo, la manzana o el yogur como nutrientes principales, acompañándolos solo de otro tipo de alimentos hipocalóricos y en cantidades muy limitadas. Se trata de dietas muy restrictivas y bajas en calorías, gracias a lo cual se consigue una rápida pérdida de peso.

VENTAJAS: Se pueden perder varios kilos en una semana. **INCONVENIENTES:** Aporte calórico por debajo del necesario. Los kilos se recuperan con facilidad. Dietas deficitarias en todos los nutrientes.

LA DIETA DE TODA LA VIDA

DIETA HIPOCALÓRICA. Es la dieta por excelencia y la recomendada, durante las últimas décadas, por la mayoría de médicos y especialistas, aunque cada vez se encuentra más devaluada. Su método se basa en el balance entre calorías ingeridas y calorías quemadas, es decir, si comes más calorías de las que quemas, engordas, mientras que si comes menos, adelgazarás. Por tanto, se tratará de contar las calorías que se comen y restringirlas en función de las que se queman. A partir de ahí, hay infinidad de posibilidades, y su mayor o menor impacto sobre el peso y sobre el organismo, dependerá de cómo y con qué nutrientes se haga el reparto de calorías.

VENTAJAS: Es posible perder bastante peso durante las primeras semanas. **DESVENTAJAS:** El organismo termina acostumbrándose a funcionar con menos combustible, por lo que la pérdida de peso se va ralentizando según van pasando las semanas. Es difícil de mantener en el tiempo, y cuando se abandona, el cuerpo tiende a almacenar esas calorías extra y a acumularlas en forma de grasa.

