



O.J.D.: 321045
E.G.M.: 1325000
Tarifa: 22331 €
Área: 847 cm2 - 163%

**DIEZ
MINUTOS**

Fecha: 08/05/2013
Sección: SALUD
Páginas: 74,75

vida sana

Por Rosario Rey
rrey@hearsLes

SEXO • DIETAS • CUERPO Y MENTE

stop a las grasas

Con la llegada del buen tiempo, has querido recuperar las prendas más ligeras y ¡horror, no te valen! Tu cuerpo ha acumulado grasas y líquidos durante un invierno en el que te has cuidado poco. Se acabó. Hoy empieza tu nueva vida.

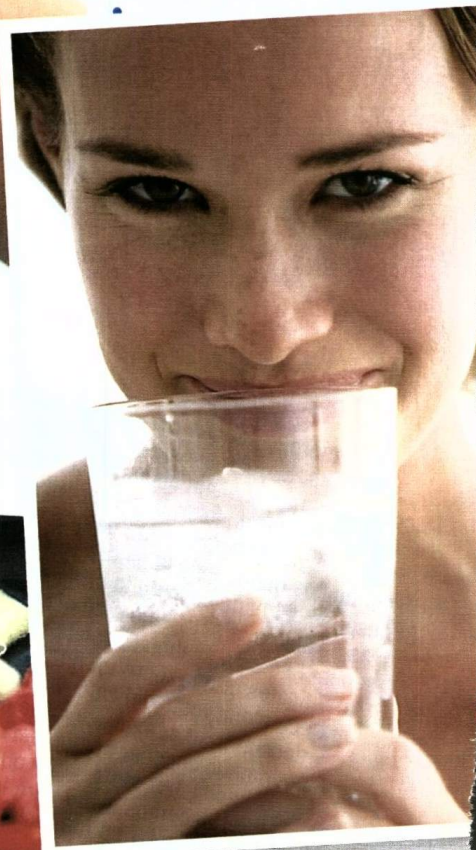
CONOCE LOS ALIMENTOS QUE MÁS TE CONVIENEN

Las grasas malas se digieren más despacio y te engordan, pero no todas las grasas son malas y, además, son necesarias para dar energía:

- Enriquece tu dieta con grasas sanas, como el aceite de oliva, frutos secos (nueces...), el guacamole y el chocolate negro.
- Algunos alimentos nos engañan también en su cantidad real de calorías, proteínas o fibra. Sal de dudas con la calculadora que te encontrarás en www.labdeliters.com



Enriquece tu dieta con frutas como la sandía, que son diuréticas, y de color anaranjado, ricas en fibra.



Tanto esfuerzo el verano pasado para bajar peso y ahora te encuentras con el mismo problema. ¿Qué ha pasado? Seguramente habrás hecho una vida más sedentaria y has tomado grasas de más.

Las grasas en sí no son malas, son una reserva energética, y el cuerpo necesita energía, incluso cuando duerme está quemando calorías. El problema es que cada kilo de músculo quema 13 calorías al día y cada kilo de grasa sólo 4,5. Y esa grasa se acumula porque el organismo ha ingerido de más y guarda lo que no va a utilizar. Al final es la pescadilla que se muerde la cola: tienes más grasa y te cuesta más quemarla; tienes menos energía porque tienes más volumen...

Se acabó porque no nos gusta sentirnos así, porque no está el bolsillo para cambiar todo el fondo de armario y, sobre todo, porque no es sano. El exceso de grasas es consecuencia di-

recta de hipertensión, infarto, ictus y diabetes, enfermedades hepáticas y metabólicas.

Las mejores frutas

Empieza ya a cuidarte limitando carne, embutidos, precocinados, rebozados y azúcares. Eso sí, ve reduciendo las calorías progresivamente, porque de lo contrario el cuerpo se adaptará y se estancará. Toma productos diuréticos como sandía, melón y piña, y de color anaranjado (zanahoria o naranjas) por su alto contenido en fibra.

Limita también el alcohol. En el especial "Adelgazar" que te ofreceremos estas semanas, te daremos un montón de trucos para bajar peso pero te adelantamos uno: si quieres matar el gusanillo con una bebida no dietética, tómala en vaso alto. Según un estudio de la Universidad de Cornell, este vaso produce un truco visual que hace que bebamos menos, ahorrándonos hasta un 30% de calorías.

ELIMINAR LÍQUIDOS Y TOXINAS CON MUCHA AGUA

Para reducir el volumen no sólo debes perder la grasa acumulada, también es fundamental eliminar los líquidos acumulados y las toxinas almacenadas en nuestro cuerpo.

- Factores que provocan la retención de líquidos son una alimentación poco equilibrada, con demasiada sal, azúcares, grasas y alcohol; el sedentarismo, algunos medicamentos; problemas hormonales producidos por embarazo, menopausia o diversas enfermedades.
- El resultado del exceso de líquido es hinchazón de los tejidos blandos y, como consecuencia de ello, pesadez y malestar general.
- Es fundamental eliminar líquidos si, además, padeces gota, tienes tendencia a la hipertensión o padeces cálculos renales.
- Elimina líquidos controlando el consumo de alimentos de origen animal ricos en proteínas y grasas, sal, aceites, dulces y alcohol; bebe al menos dos litros de agua al día y realiza ejercicio de forma frecuente.
- Además, en el mercado encontrarás preparados de plantas medicinales con propiedades diuréticas que te serán de gran ayuda. Los hay también muy completos, con triple acción, que, además, te ayudarán a quemar grasas acumuladas y mantener arriba tu estado de ánimo, muy importante si hoy has decidido empezar una nueva vida más sana.