

La mejor dieta del mundo

AHORA MISMO, EL 40% DE NUESTROS LECTORES ESTÁ INTENTANDO PERDER UN PAR DE KILOS ANTES DE ATERRIZAR EN LA PLAYA.

EL PROBLEMA ES QUE ES FÁCIL VOLVERSE LOCO CON TANTAS DIETAS MILAGRO. LA QUE TE PROPONEMOS TE PERMITIRÁ PERDER 4 KILOS EN DOS MESES Y NO VOLVER A RECUPERARLOS.

Beber Guinness todos los días, alimentarte a base de uvas verdes o negras, decidir si te conviene el ying o el yang, seguir la dieta del plátano, pasarte el día bebiendo (¡puaj!) sirope de salvia de arce, decidir lo que comes en función de tu genotipo (si tienes las piernas más largas que el torso, has de comer salmón, colega), apuntarte a la dieta Facebook y que un tipo te mande (contra reembolso) libros para perder peso...todo esto es muy posible que te lo cuente alguien este mes de junio.

Los alquimistas del estómago, esos que se inventan mil y un sistemas "milagrosos" para que adelgaces,

siguen renovando su arsenal. Y entre tanta información llega un momento en que no resulta fácil distinguir a tunantes y vendedores de feria de tipos serios que investigan para mejorar tu salud.

Pero... hasta aquí hemos llegado. Los datos que tenemos ahora mismo encima de la mesa dicen esto: el 53% de los hombres pesamos más de lo que deberíamos y nos gustaría hacer algo al respecto. Pues bien, lo tenemos. Hemos consultado con pesos pesados del campo de la nutrición para rescatar las verdades del barquero. Aplícatelas y, seguramente, no te hará falta perder peso nunca más.

+

**REGLA NÚMERO 1
LO ÚNICO QUE FUNCIONA ES
APRENDER A COMER. TODO
LO DEMÁS SON PARCHES**

Adelgazar no es demasiado diferente a aprender un idioma. Cuando sabes hablarlo, ya no te hace falta apuntarte al típico curso intensivo de verano. En cambio, si intentas recuperar en dos meses lo que no has hecho mal durante todo un año, no atacas la raíz del problema, sino a sus consecuencias, por lo que al cabo de seis meses pesas más que al principio.

Seguramente, quien mejor te explicaría esto sería un hombre de las cavernas. Hace miles de años, nuestros antepasados comían una vez cada tres días y recorrían 50 km diarios para procurarse agua y alimento. En realidad, nuestro organismo no ha cambiado tanto. Por eso, cuando haces "dieta", tu cuerpo se lo toma como si no cazaras, y para defenderse gasta menos energía. Pero ocurre que cuando vuelves a comer lo de siempre, tu metabolismo continúa gastando muy poco y vuelve a hacer una buena reserva por si vuelves a someterlo a una hambruna.

"El organismo se defiende muy bien y sabe que su bien máspreciado es la energía", recuerda Javier Aranzeta, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. "Si le vacilas y le cortas el suministro de energía, luego se lo cobra con intereses", advierte.

"Por esta misma razón, una de las cosas que más engordan es saltarse comidas, ya que acumulas hambre. Hay que comer cinco veces al día en las cantidades correctas. En caso contrario y a pequeña escala, se reproduce el efecto yo-yo de las dietas milagro", añade Lucía Bultó, dietista y nutricionista.

**REGLA NÚMERO 2
NO HAY EFECTO SIN CAUSA:
SI ENGORDAS ES PORQUE
INGRESAS MÁS CALORÍAS
DE LAS QUE GASTAS. TIENES
DOS OPCIONES: COMER
MENOS (AUNQUE NUNCA POR
DEBAJO DE 1.700 CALORÍAS)
O MOVERTE MÁS**

La siguiente ecuación es muy sencilla. Simplemente por estar vivo, es decir, por respirar, bombear sangre desde el corazón y mantener la temperatura a 36/37 grados, necesitas unas 1.100 calorías. Por otra parte, si eres una persona sedentaria cuyo trabajo no te exige un gran desgaste físico gastas entre 500 y 600 calorías al día. Si sumas 1.100 y 600 te salen 1.700

calorías al día. El problema es que un 53% de los hombres comemos de media 3.200 calorías...

"Solamente 200 calorías de más al día no quemadas, pueden representar engordar dos kilos al mes. Multiplica por 12 meses que tiene el año... Para adelgazar sólo hay dos caminos: comer menos o gastar más", zanja Lucía Bultó, responsable del Centro de Asesoramiento en Nutrición y Dietética "DN".

"Cuando se trata de adelgazar, lo más saludable es comer poca cantidad de muchos alimentos", interviene Manuel Puig, responsable del Servicio de Endocrinología del Hospital Clínico de Barcelona. "Con 1.600 calorías diarias el organismo no sufre carencias nutricionales".

"Lo más inteligente es hacer una dieta del 80% de la ingesta diaria recomendada, es decir, de unas 1.800 calorías. Esto permite una dieta normalizada y no recurrir a suplementos, ya que la densidad de nutrientes es la adecuada", descubre Javier Aranzeta.

Dicho de otra forma: en lugar de las 400-800 calorías que proponen las dietas milagro, elige una que te aporte entre 22 y 25 kcal por cada kilo de peso corporal real y día. Podrás hacer lo que quieras y no te sentirás cansado.

**REGLA NÚMERO 3
PROHIBIDO PROHIBIR**

Las dietas milagro más conocidas se basan en un único alimento (sandía, plátano, sopa, alcachofa...) o son excluyentes (no puedes comer hidratos de carbono, no puedes comer proteínas...). Es decir, son dietas desequilibradas y... absurdas.

Pese a que sabemos que hay algunos tipos que se han hecho ricos pregonando a los cuatro vientos que hay alimentos incompatibles, lo cierto es que es una astracanada. "En la naturaleza, un grano de trigo lleva hidratos de carbono, proteínas e incluso grasa. Si hiciéramos caso de lo que dicen algunos, todos los alimentos serían incompatibles en sí mismos, menos el agua", razona Aranzeta, que es también profesor de Medicina Preventiva y Salud Pública en la Universidad de Navarra.

**REGLA NÚMERO 4
COME 100 ALIMENTOS
DIFERENTES A LA SEMANA**

El perejil, la sal o la leche cuentan como alimentos de cara a tu suma total. Pero, más allá de que te quedes en 90 o en 104, lo más importante es que en la variedad está la alimen-



MITOS QUE ENGORDAN

Hay personas que no engordan, aunque coman muy poco. Todos hemos escuchado a alguien que afirma no comer nada pese a estar hecho un "tanque". En realidad, se trata de un disparate: sólo puedes engordar si ingresas más calorías de las que gastas. "Lo contrario sería como decir que algunas personas engordan porque el aire y el agua les suministran calorías", señala sarcásticamente la nutricionista Ana González-Roman.

La fruta engorda si te la tomas después de comer. Otra tontería. Una fruta aporta las mismas calorías antes o después de las comidas. También es insensato sostener que comer fruta durante un día entero adelgaza, entendiéndolo por tal perder grasa. Si lo haces, aportas a tu organismo una buena dosis de vitaminas, fibra, minerales y antioxidantes, pero no de proteínas, hidratos de carbono y grasas... y eso es malo.

Los huevos crudos alimentan más que los cocinados. En realidad, es al revés, ya que el huevo crudo se digiere menos, dado que en estado líquido la clara resiste la acción de los jugos digestivos y se utiliza tan sólo en un 50%; por el contrario, cuando está coagulada por el calor, se digiere en un 92%. Ya que hablamos de tener huevos, tampoco es verdad que los morenos sean mejores que los blancos. El color de la cáscara del huevo no afecta al valor nutritivo. Simplemente, al tratarse de una cáscara más sólida y menos permeable que la de los huevos blancos, permite una mejor conservación.

La carne alimenta más que el pescado. Falso. "Las proteínas son completas cuando contienen los ocho aminoácidos esenciales y tanto el pescado como la carne los tienen", aclara la nutricionista y dietista Lucía Bultó. Según algunos nutricionistas, esta idea puede que provenga de que el pescado hace que te sientas más ligero que la carne, lo que lleva a algunos a pensar que nutre menos.



Men's Health.es

¿Piensas perder unos kilos antes del verano?

37,97% Sí. Al menos dos o tres.

5,08% No. Me gusta mi tripa cervicera.

12,30% No. Tengo los deberes hechos.

44,65% Más que adelgazar, quiero convertir la grasa en músculo.

EL DETECTIVE EN EL SUPERMERCADO

"EL DETECTIVE EN EL SUPERMERCADO"

—ED. TEMAS DE HOY—
ANALIZA LAS CAUSAS QUE HAN LLEVADO A QUE GRAN PARTE DE LA POBLACIÓN DEL PRIMER MUNDO PADEZCA SOBREPESO. SEGÚN SU AUTOR, MICHAEL POLLAN, HAY ALGUNAS REGLAS IMPORTANTES SI UNO QUIERE COMER SANO.

REGLA 1

Sal del supermercado lo antes que puedas y da preferencia a los mercados y a los negocios especializados, como las pescaderías o las carnicerías de tu barrio.

REGLA 2

No comas nada que tu bisabuela no reconociera como comida. Haz las compras imaginando que ella está a tu lado: te irá mejor con la báscula.

REGLA 3

Cúrrate la comida. Pollan ha detectado que cuanto menos pagas por la comida, más comes. Recientemente, dos economistas norteamericanos de Harvard han probado que cuanto menos tiempo te cuesta preparar (y luego limpiar

lo que has ensuciado) una comida, más cantidad comes. Pasa de los alimentos procesados que vienen en cajas (como lasañas, pizzas, canelones, etc.) y cocina productos frescos.

REGLA 4

Evita productos que contengan ingredientes que sean: A) desconocidos, B) impronunciables, C) más de cinco o D) que incluyan jarabe de maíz rico en fructosa.

Ninguna de estas características, dice Pollan, es necesariamente perjudicial en sí misma, ni siquiera la última, pero todas constituyen indicadores fiables de que los alimentos han sido muy procesados (más que "alimentos" son "productos").

EL DETECTIVE EN EL SUPERMERCADO



MICHAEL POLLAN

tación saludable. Un reciente estudio demuestra que un gran porcentaje de las personas que ganan peso no consumen más de 20 alimentos semanales, normalmente los mismos: pollo, espagueti, jamón, algo de merluza...

"Como es engoroso ir contando alimentos, yo propongo otro método: el 70% de tu plato ha de ser de origen vegetal (aceite de oliva, fruta, verduras, legumbres féculas) y el 30% restante lácteos o proteicos de origen animal (carne, pescado, huevos)", sugiere Lucía Bultó.

Ya puestos, "formatea" tu dieta con alimentos que te agraden para sentirte a gusto.

REGLA NÚMERO 5 DESAYUNA FUERTE

Casi 5.000 estudios epidemiológicos demuestran que un mejor desayuno en cantidad y calidad consigue menor prevalencia de obesidad. "Se ha comprobado que las calorías del desayuno engordan menos. De la misma manera que sabemos que un fármaco actúa con mayor eficacia a una hora del día determinada, se conoce que las calorías aportadas por la mañana se gastan mejor y se almacenan menos en forma de grasa", recalca Javier Aranzeta.

Recuerda: el desayuno ha de proporcionarte el 25% de tu energía diaria.

REGLA NÚMERO 6 LOS LÍQUIDOS PUEDEN CONVERTIRSE EN SÓLIDOS

Según coinciden en señalar muchos nutricionistas, el abuso de derivados lácteos (en lugar de fruta) y de zumos industriales está llevando a engordar a mucha gente sin saberlo. "Los zumos industriales y las bebidas refrescantes azucaradas están sustituyendo cada vez más al agua y son una de las primeras fuentes calóricas de las nuevas generaciones, así como de los inmigrantes", descubre Lucía Bultó. "Es un

fallo bastante extendido satisfacer las necesidades hídricas con productos diferentes al agua. Es verdad que hidratan, pero también que son agua y algo más... y que ese algo más hace su papel", añade.

Lo dicho: "si estás intentando mantener en tu peso, bebe un centilitro de agua por kilocaloría. Si quieres adelgazar, aumenta la proporción a 1,5 cc por kilocaloría", propone Bultó.

REGLA NÚMERO 7 MEJOR UNA MARATÓN QUE UN SPRINT

Muchas dietas milagros garantizan perder 10 kilos al mes o más sin "esfuerzo". El problema es que así no te libras de la grasa, sino del agua. Pero lo peor es que eso provoca un estrés tremendo a tu organismo. Ahora que se habla tanto de métodos sostenibles, lo sensato sería que soltases entre el 5 y el 8% de tu peso de salida en dos o tres meses. Es decir, si pesas 80 kilos, podrías llegar a 74 dentro de 60 días sin poner en peligro tu organismo.

Lo ideal sería que perdieras 500 gramos durante las tres primeras semanas, 250 g entre la tercera y la sexta semana y 150 g después de dos meses. Piensa esto: si has ganado, por ejemplo, 6 kilos durante los últimos 365 días, lo tuyo sería que los perdieras en el mismo espacio de tiempo. Las prisas son malas consejeras...

REGLA NÚMERO 8 LA DENSIDAD CALÓRICA IMPORTA (...MÁS QUE EL TAMAÑO)

De vez en cuando nos llegan cartas de lectores que afirman comer muy poco y engordar mucho. A muchos de ellos les hablamos de la densidad calórica y les respondemos con ejemplos: una barrita de "Snickers" o de "Mars" proporciona 440 calorías (pese a medir 10 centí-

metros), lo mismo que un kilo y medio de sandía, medio kilo de guisantes o medio kilo de merluza. Es decir, puedes comer muy poca cantidad, pero engordar muchísimo. Y al contrario.

REGLA NÚMERO 9 INTENTA NO QUEDARTE FRITO

Durante el tiempo que intentes perder peso, prioriza las grasas más saludables (pero no las dejes de lado: un 30% de tu alimentación debe de provenir de ellas). Y no olvides que el aceite de oliva, como cualquier otro aceite, también engorda, en concreto, 9 calorías por gramo.

Por otra parte, las frituras aumentan la cantidad de grasa y añaden hasta un 10% de calorías a un alimento. Lo ideal es que optes por otros métodos de cocción, como la plancha, el horno, el vapor... o hervir los alimentos.

REGLA NÚMERO 10 DISFRUTA

El único camino que conocemos para perder peso y no recuperarlo de nuevo es disfrutar comiendo. Es importante que no te lo tomes como una penitencia, porque, si no, al cabo de nada estarás comiendo todavía más y peor que antes de ponerte a régimen. Piensa que perder cuatro kilos de agua es muy fácil, por muy disparatada que sea la dieta, pero que tu lucha no es contra los kilos, sino contra la grasa. Cualquier nutricionista te lo dirá: las pérdidas de peso pequeñas y mantenidas en el tiempo son las que mejores resultados dan a medio plazo. Por eso, si comes de todo pero en pequeñas cantidades te aseguramos que vas a llegar a la playa sin flotadores. Y lo mejor de todo: en forma, sin sentirte cansado, con mejor aspecto (una alimentación equilibrada nutre la piel), durmiendo mejor y más optimista de cara a afrontar el que va a ser el mejor verano de tu vida. **W**

LEÍDO EN EL FORO

¿QUÉ ES LO QUE MEJOR TE HA FUNCIONADO PARA PERDER PESO Y NO RECUPERARLO?

"Yo perdí 24 kilos en 5 meses. Durante ese tiempo comía 460 kcal en la comida, 460 en la cena, 180 en el desayuno y 100 en la merienda. También me funcionó hacer una lista con alimentos de todo tipo: carne, pescado, verdura... todo a la plancha, al horno o hervido. Lo único de esta dieta es que, aún haciendo ejercicio, el abdomen se me ha quedado muy fofo. También me salieron pequeñas estrias". **PROSIKITO**

"Lo ideal es correr en ayunas hasta eliminar esos kilos sobrantes. Una vez eliminados, tienes que correr tres veces por semana por las tardes para mantenerte y no tirar más de la masa muscular. También la alimentación ha de ser sana, sin excederse con las grasas. Comiendo correctamente (sin dietas específicas) y con cabeza se puede conseguir". **EXTREMEÑO**

"Llevar hábitos de vida saludable, evitar el estrés y, sobre todo, beber mucha agua y comer sano, evitando fritos, salsas, mahonesas y comida basura. Eso y asistir al gimnasio de lunes a viernes de manera religiosa". **MELANIO**

"Yo perdí 20 kilos en un mes, pero de manera bastante desaconsejable: dejando de comer. Sólo comía al mediodía y poca cosa. Pero el michelín de mi estómago se quedó ahí. Espero que nadie cometa el mismo error. Ahora lo que estoy haciendo es comer sano, sin picar entre horas, y haciendo mucho ejercicio (correr, bici estática, nadar...). ¡Parece que funciona! **WARDRA**

"Comer menos y salir a correr, así de sencillo". **SITRIZEL**

Fuente: **MensHealth.es**

UNO CONTRA UNO

EN ESTA VELADA VERANIEGA DECIDIMOS
LOS CAMPEONES DE LOS "PESOS LIGEROS"



ENSALADA:

La que te proponemos lleva lechuga, pimiento rojo, cebolla, tomate, zanahoria, aceitunas y aceite de oliva virgen (cuatro cucharadas soperas). En total, 153 calorías por cada 100 gramos. Según Raquel Bernacer, nutricionista de "Unilever" y árbitro de estos combates, aporta 7 g de fibra (un 23% de las necesidades diarias) y 130 mg de vitamina C (100% de las necesidades diarias).

GAZPACHO:

Según la marca, tiene más o menos calorías. El nuestro es casero y lleva tomate (74%), pepino (10%), pimiento rojo (7%), pan, ajo, aceite de oliva virgen extra (3%) y tiene 42 kcal/100 g (es decir, algo más que el de "Alvalle" y "Don Simón", que rondan las 35).

VEREDICTO:

"A pesar de que la ensalada nos aporta un poco más de calorías (153 en lugar de las 105 que nos da nuestro vaso de 250 cl de gazpacho)", señala Bernacer, "la declaro vencedora, ya que aporta mucha más fibra y cubre las necesidades diarias de vitamina C". "Aparte, los vegetales crudos de las ensaladas contienen unos compuestos fitoquímicos con efectos beneficiosos para la salud", concluye.



SANDÍA:

Se le llama también "melón de agua" porque un 91,8% de su composición es eso (aporta 29 calorías por cada 100 g). Por cierto, una píncha amarilla o verdosa significa que se recogió antes de tiempo. El color rosado de su pulpa se debe a la presencia de licopeno, una sustancia con actividad antioxidante.

MELÓN:

Es una de las frutas más refrescantes que existen, debido a que el 88,4% de su composición es agua. El 11,6% restante está formado por carbohidratos sencillos (principalmente sacarosa), con lo que su contenido energético es bajo: 26 kcal/100 g. Además de llevar minerales, como el potasio y el magnesio, tiene acción antioxidante por la cantidad de vitamina C.

VEREDICTO:

Este es el típico combate que provoca que una parte del público abucheé al árbitro: gana el melón. Pese a que la energía es muy parecida, el melón satisface el 50% de las necesidades diarias de vitamina C y aporta el doble de fibra. Apuntamos simplemente que las chicas que trabajan en Men's Health discrepan del veredicto. Nosotros, en cambio, estamos a favor.



CLARA:

La bebida con la que se hace es rica en hidratos de carbono. Normalmente se sirve en jarras de 250 o 500 centilitros cúbicos: a más cantidad, más calorías. Entre las virtudes de la cerveza destaca que es diurética, además de ayudar a calcificar los huesos.

TINTO DE VERANO:

Tiene más alcohol, aunque se sirve en un vaso más pequeño que la clara. Una o dos copas al día estimulan el gusto y el olfato y ayudan a prevenir trastornos cardiovasculares.

VEREDICTO:

Las dos bebidas aportan casi las mismas calorías. La diferencia es que el tinto de verano contiene menos azúcar, pero más alcohol. "Puestos a elegir entre el azúcar y el alcohol, me quedo con el azúcar, porque el alcohol no es un nutriente. Pero, claro, siempre a la misma cantidad, porque la clara se sirve en jarras enormes", indica. "Bana, la clara y más si la limonada es light", concluye Bernacer.



ÚNICO



DEPIL duch

Doble Acción

Depilatorio
inhibidor del vello

A partir de
(3) semanas

M&W
Men - Women

Cuanto más
lo uses menos
te depilarás



CONSULTE A SU FARMACÉUTICO

www.depilduch.com

REGALO: leche
ultrahidratante post depilatoria
con aceite de oliva.