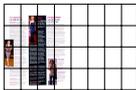


| | | | | |
|---|----------|--------------------------------------|---------------------------------|--|
|  | | Tirada: 142.837 | Sección: - |  |
| | | Difusión: 90.934 (O.J.D) | Espacio (Cm_2): 515 | |
| Nacional | Femenina | Audiencia: 318.269 (E.G.M) | Ocupación (%): 78% | |
| Mensual | | 01/04/2005 | Valor (Ptas.): 1.877.712 | |
| | | | Valor (Euros): 11.285,28 | |
| | | | Página: 310 | Imagen: Si |

KYLIE MINOGUE LA DIETA GI

EN QUÉ CONSISTE Desarrollada por el Dr. David Jenkins, un profesor de nutrición de la Universidad de Toronto (Canadá), se basa en el el G.I. (Índice Glucémico), que mide la velocidad en la que los alimentos se convierten en glucosa (fuente de energía del cuerpo). Los que tienen un alto índice glucémico lo hacen rápidamente, mientras que los que lo poseen bajo lo hacen más despacio dejando la sensación de estar saciado durante más tiempo. La dieta divide los alimentos en los tres colores del semáforo: rojo, los que tienes que evitar si quieres perder peso (mantequilla,



leche, quesos grasos, arroz, alcohol, pan blanco, patatas...); amarillo, los permitidos ocasionalmente (leche semidesnatada, huevos, cerdo, cordero, plátanos, kiwis, cacahuetes...) y verde, los que puedes tomar en la cantidad que quieras (la mayor parte de las frutas, verduras y hortalizas, las legumbres, el arroz integral y basmati, los pescados, el pollo...).

LO MEJOR Pierdes peso sin pasar hambre ni ansiedad. Y no es perjudicial para tu salud, como muchas otras dietas. Es más, reduce las posibilidades de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon, próstata y Alzheimer.

LO PEOR Incluye más cantidad de proteínas de las que la OMS estima necesarias. Y, aunque el hecho de no tener que contar calorías ni pesar alimentos facilita la labor, si tienes que pasearte con la lista del semáforo hasta que te la aprendas.

OTROS ADEPTOS Las también cantantes Jennifer Lopez y Geri Halliwell.

MÁS INFORMACIÓN *The Gi Diet*, de Rick Gallop (www.virginbooks.com). Web: www.gidiet.com.



NICOLE KIDMAN LA DIETA SOUTH BEACH

EN QUÉ CONSISTE Creada por el cardiólogo Arthur Agatston, director del Centro de Prevención Cardiovascular del Mount Sinai Centre de Miami Beach, la dieta se centra en el consumo de carbohidratos y grasas

buenas y se divide en tres fases. En la primera (dos semanas) deberás tomar cantidades normales de carne y pescado (pollo, pavo, mariscos...), y cantidades abundantes de vegetales, huevos, quesos, nueces y ensaladas con aceite de oliva. Se excluye pan, arroz, patatas, pasta, bollería, azúcar y alcohol. En la segunda fase (hasta alcanzar el peso deseado) se introducen hidratos de carbono como el pan, arroz, pasta, cereales, frutas e incluso chocolate. En la tercera fase se establece una estrategia alimenticia de por vida.

LO MEJOR Reduce el nivel de colesterol malo y mejoran los niveles de insulina, la composición química de la sangre y el sistema cardiovascular.

LO PEOR La primera parte no es equilibrada y, aunque la pérdida de peso sea rápida, existe un riesgo de rebote.

OTROS ADEPTOS Bill y Hillary Clinton y la presentadora Oprah Winfrey.

MÁS INFORMACIÓN *La dieta South Beach*, de Arthur Agatston (www.amazon.com).

ELLE MACPHERSON LA DIETA DE LA ZONA

EN QUÉ CONSISTE En el control de la hormona de la insulina—responsable de que engordemos—, dividiendo el plato en tres partes: proteínas bajas en grasa—pollo, pescado y lácteos desnatados—, fruta y verdura aderezada con unas gotas de aceite de oliva. Además promueve el consumo moderado de carbohidratos, proteínas y grasas. Fue creada por el médico y bioquímico norteamericano Barry Sears.

LO MEJOR No sólo sirve para controlar el peso, también previene cardiopatías y diabetes, convirtiéndonos en más longevos. Además, optimiza el rendimiento aportando energía y mejora la concentración mental y el sueño.

LO PEOR No da mucha importancia a las legumbres como fuente, no sólo de proteínas, sino de carbohidratos de bajo índice glucémico. Y a muchos de sus seguidores les resulta un poco complicado, en determinadas comidas del día, tener que combinar en la misma ingesta proteínas, frutas y verduras.



OTROS ADEPTOS Jennifer Aniston, su ex Brad Pitt, la modelo Cindy Crawford y la actriz Sandra Bullock, entre muchas otras celebrities.

MÁS INFORMACIÓN *La Revolucionaria Dieta de la Zona*, del Dr. Barry Sears (Ediciones Urano). Web: www.zone-diet.com y www.enerzona.net.