



VOGUE ESPAÑA belleza	Tirada: 194.784	Sección: -	
	Difusión: 123.208	Espacio (Cm_2): 567	
Nacional	Audiencia: 431.228	Ocupación (%): 100%	
Semestral	01/05/2010	Valor (€): 17.140,00	
		Valor Pág. (€): 17.140,00	
		Página: 98	Imagen: No

cuerpos FUERA DE SERIE

“La UE cuenta con 22 centros que estudian el papel de la genética y todas sus ciencias hermanas en la salud. Se llama NUGO”



VOGUE ESPAÑA belleza

Tirada: 194.784
Difusión: 123.208
Audiencia: 431.228

Sección: -
Espacio (Cm_2): 567
Ocupación (%): 100%
Valor (€): 17.140,00
Valor Pág. (€): 17.140,00
Página: 99

Nacional Femenina
Semestral

01/05/2010

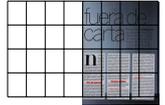


Imagen: No

fuera de carta

Tengo que adelgazar, un propósito de una de cada dos mujeres, que requiere decisión, fuerza de voluntad y escoger el tipo de dieta más adecuado

nacemos con un número determinado de células grasas que no varían a lo largo de toda la vida. No engordamos porque se produzcan más células, sino porque estas aumentan su volumen. Es en la infancia cuando la tendencia a la obesidad adulta queda establecida. Un trastorno alimentario provocado tanto por factores internos -endocrinometabólicos, hormonales y emocionales- como externos -dietas incorrectas y malos hábitos alimentarios- son las claves que marcan la lucha contra la báscula en la madurez.

¿Por qué engordo?

Es la pregunta del millón, cuya respuesta no siempre es fácil de averiguar pero que esconde los secretos de que una dieta funcione o sea una pérdida más que de peso de tiempo y, a veces, un atentado contra la salud. «Si queremos que una dieta funcione, es imprescindible acudir a un buen nutricionista, asegura la especialista Victoria Martín, del Centro Clínico Menorca, que tenga en cuenta todos los paráme-

tros que rodean al paciente: sus gustos alimentarios, sus hábitos de vida, sus características metabólicas, sus antecedentes clínicos, su manera de comer, su índice de masa corporal... Todo». Esta concepción holística de un régimen para perder peso es la tendencia que reina en todos los centros clínicos y médicos que no prometen milagros, sino que ofrecen apoyos y herramientas para alcanzar la meta con éxito. No hay ninguna dieta ideal universal, que funcione con la misma exactitud en todos los cuerpos, el traje dietético a medida se ha alzado como favorito entre los médicos. Al elegir una dieta ocurre como con la ropa, hay que averiguar el estilo que mejor sienta porque cada línea de acción tiene sus candidatos.

Decanas antkilos

Llevan años figurando en el top de los regímenes de adelgazamiento y su éxito depende del perfil del candidato a seguirlas.

>>Hipocalóricas. Su clave esencial consiste en ingerir menos calorías de las que gastamos para que el organismo quemase las que precisa para funcionar de las reservas energéticas acumuladas en los adipocitos del tejido graso. Entre las más famosas están la de la Clínica Mayo, la del

Gourmet, la del astronauta, etc. A favor: si la restricción de calorías controla la cantidad necesaria de nutrientes esenciales en la ingesta de alimentos, se pierde peso y es equilibrado. En contra: si no se mantiene una vigilancia estricta que controle los oligoelementos -vitaminas y minerales- se corre el riesgo de que el organismo no funcione correctamente y se caiga en la fatiga, la falta de concentración o carencias más graves. Si no se acompaña de ejercicio, provoca flacidez. Para quién: perfectas para personas con fuerza de voluntad y tiempo para elaborar platos sabrosos sin grasas.

>>Disociadas. Parten de la premisa de que mucho más importante que lo que se come, es cómo se come. Fue Michel Montignac el que lanzó esta nueva teoría dietética basada en la combinación de alimentos. Según él, existen algunos alimentos que ingeridos juntos provocan que se engorde, mientras que por separado, adelgazan. Este fenómeno se produce porque el ácido alcalino con que se realiza la digestión es el responsable de que se acumulen o no las grasas. Sus claves: la fruta debe tomarse siempre fuera de las comidas, hay que evitar el café y el té, además de los rebzados. No se deben mezclar los hidratos»

	Tirada: 194.784	Sección: -	
	Difusión: 123.208	Espacio (Cm_2): 567	
Nacional Femenina	Audiencia: 431.228	Ocupación (%): 100%	
Semestral	01/05/2010	Valor (€): 17.140,00	
		Valor Pág. (€): 17.140,00	
		Página: 100	Imagen: No

cuercos

FUERA DE SERIE

de carbono con las proteínas, huevo con patatas fritas o con arroz, por ejemplo. Lo que persigue es cambiar los hábitos alimentarios y su variante más conocida es la Dieta de la Zona. **A favor:** permite hacer la dieta más llevadera. **En contra:** a menudo presenta un efecto rebote en cuanto se abandona. **Para quién:** aquellos obligados a comer fuera de casa. Si se siguen sus claves, se pueden perder hasta 6 kilos al mes y siempre debe existir control médico.

>>Hiperproteicas. Son aquellas que se basan en cortar drásticamente con los hidratos de carbono y darle prioridad absoluta a la ingesta de proteínas, de donde el organismo saca la energía para funcionar, en vez de los carbohidratos y las grasas. Las más famosas: la de Atkins, la de Sacardale, la de los puntos... **A favor:** se pierden kilos muy rápidamente y no se pasa hambre. **En contra:** son peligrosas si no están avaladas por un médico y el sistema hepático o renal tiene alguna deficiencia; además, presentan un grave riesgo de padecer carencias de nutrientes esenciales y generar problemas cardiovasculares por el aumento del colesterol, por lo que no se deben realizar más de un mes seguidos. **Para quién:** aquellos que buscan una pérdida de peso rápida, gustan de las proteínas y están sanísimos.

>>Normoproteicas. Fruto de la evolución de las dos anteriores, ahora se las denomina DAP (Diets de Aporte Protéico), en ellas se limita el consumo desmesurado de proteínas, pero sí se reduce al mínimo la ingesta de hidratos de carbono y grasas, aunque sin extinguirlos del todo de la dieta; en-

tre las más en boga, la avalada por Pronokal, que también toma algunas claves de las dietas sustitutivas. **A favor:** son mucho más variadas, no generan sobrecarga renal ni hepática y aportan las proteínas ajustadas a las necesidades de cada organismo sin sobrecargar el metabolismo, manteniendo las estructuras corporales ya que se pierde grasa y no músculo, y evitando las carencias nutricionales y sin pasar hambre. **En contra:** los primeros días son los más complicados, ya que no se puede transgredir la dieta impuesta por el médico en ningún momento y la vida social queda muy reducida. No se pasa hambre, pero sí ansia de los alimentos prohibidos en las primeras etapas. La primera semana sólo pueden ingerirse caldos desgrasados, infusiones y carnes y pescados magros. A lo largo de los días se introducen algunas verduras y frutas. Los hidratos de carbono en todas sus versiones no se comen hasta los dos o tres meses de haber comenzado el régimen. **Para quién:** aquellos a quienes otras dietas les han fallado y tienen que perder más de 15 kg u obesos que precisan una preparación antes de una intervención quirúrgica.

>>Monodietas. Son aquellas que se basan en la ingesta de un solo alimento. La de la alcachofa, la del sirope de arce, la de las uvas... **A favor:** sólo si se realizan a modo de terapia de desintoxicación —como la del sirope de arce— y se está perfectamente sano. **En contra:** son demasiado categóricas, aburridas, desequilibradas en nutrientes esenciales y lo que se pierde rápidamente se gana con la misma celeridad. **Para quién:** no son nada aconsejables.

vaqueros para todas

«La mayoría de las españolas no son pantalonables», decía Camilo José Cela. Quizás porque no llegó a conocer la nueva iniciativa que ha unido a un diseñador del prestigio de Juan Duyos y la firma Special K de Kellogg's. Juntos han lanzado una minicolección de vaqueros destinados a realzar la figura de quien los lleva. Cinco han sido las tipologías escogidas: con curvas, altas, menudas y equilibradas, exuberantes o proporcionadas. La mayoría de las españolas, contradiciendo al Nobel, ahora son pantalonables. Más información: www.specialk.es

EN FORMA

1. ZUMOS DE FRUTAS, DE INVO (1,75 €). 2. BARRITAS DE CEREALES SPECIAL K CON MANZANA, DE KELLOGG'S (2,90 €).
3. BÁSCULA LUMINANCE, CAMBIA DE COLOR SEGÚN VARIA EL PESO, DE TEFAL (66,99 €).
4. INFUSIÓN DRENANTE, DE CAUDALÍE (DESDE 10 €, EN FARM.).



>>Sustitutivas. Muy de moda, consisten en sustituir una de las comidas principales por un batido, una sopa o una tortita elaborada por un laboratorio especializado. **A favor:** no deben utilizarse como norma para perder o controlar el peso, pero pueden ser útiles cuando la vida sociolaboral nos quita tiempo, ya que aportan los nutrientes adecuados y evita el aumento de peso. **En contra:** no se disfruta de la comida, no se puede hacer vida social y no se aprende a comer. **Para quién:** cuando sobran 2 ó 3 kilos y es necesario perderlos con rapidez.

A la vanguardia de la línea

Nacidas al amparo de los avances en ciencias tan jóvenes como la genómica y la proteómica —estudio funcional de los genes y

las proteínas— están las llamadas a ser las reinas dietéticas del siglo XXI, no sólo para perder peso, sino para mantenernos jóvenes, combatir enfermedades o eludir padecerlas.

>>Nutrigenética. Esta fórmula de adelgazamiento se basa en buscar la causa de la obesidad o sobrepeso en el análisis de las nueve alteraciones genéticas más importantes implicadas en el desarrollo del sobrepeso. Hoy se sabe que la obesidad no sólo se produce por comer mal, sino que existen enfermedades que la desencadenan, además de un componente hereditario importante. Con un simple pinchazo, que se realiza en el dedo índice, se extrae una gota de sangre que es enviada a un laboratorio especial donde realizan un análisis definitivo, capaz de detectar si existe una alteración genética que afecte al mecanismo de la saciedad, el me-

GENES EN LA RED

Vitagenes (www.vitagenes.com) es la primera empresa española que bajo el eslogan de «invierta en su vida, una sola vez, y mejore la funcionalidad de su ADN» elabora dietas y programas para combatir y frenar el envejecimiento y recomiendan las pautas de vida relacionadas con la nutrición y el ejercicio. Tiene tres paquetes a 250 € cada uno: **Wellness, Antiaging y Fitness**, que informan al paciente de cuáles son los alimentos más recomendables de acuerdo con su contenido en carbohidratos, lípidos, antioxidantes, complejos vitamínicos o ácido fólico. «Se trata de una inversión para toda la vida: los genes no cambian», asegura **José Luis Mesa**, uno de los fundadores. Tel. información: 902 021 321.

	Tirada: 194.784	Sección: -	
	Difusión: 123.208	Espacio (Cm_2): 567	
Nacional Femenina	Audiencia: 431.228	Ocupación (%): 100%	
Semestral	01/05/2010	Valor (€): 17.140,00	
		Valor Pág. (€): 17.140,00	Imagen: No
		Página: 102	

CUERPOS FUERA DE SERIE

libros

1. LA DIETA, DEL DR. CIDÓN MADRIGAL (30 €. ED. LA SALUD NATURALMENTE).
2. LA DIETA INTELIGENTE, DE PILAR RIOBÓ (16 €. ED. LA ESFERA DE LOS LIBROS).
3. EL MÉTODO GABRIEL, DE JON GABRIEL (14 €. ED. URANO).
4. ZUMOTERAPIA, DE LA DRA. VIDALES (18,50 €. ED. CÚPULA).



tabolismo de la grasa, intolerancias, deficiencias hormonales, etc. Conocido el DNI de la obesidad, es más fácil corregir el sobrepeso con la ayuda de determinados fármacos y una alimentación personalizada en cada caso. Por ejemplo, si se detecta un problema en el gen de la saciedad, se aumentará la ingesta de fibra saciante, se recomendará tomar alimentos cada poco tiempo y se recetarán fármacos o sustancias naturales con efecto inhibidor del apetito. Hay que dejar claro que una persona con una deficiencia genética que afecte a su peso, necesitará un seguimiento de por vida para no

volver a engordar. Pero como auguran los nuevos nutrigenómicos, que así se denominan los especialistas en esta nueva disciplina, en el ensayo *El futuro de la nutrigenómica: del laboratorio al comedor*, «en un futuro no muy lejano, junto a la tarjeta de donante y la de la Seguridad Social llevaremos una acreditación genética con un chip que, al entrar en un restaurante o hacer una compra, nos informará sobre cuáles son los alimentos de la estantería o de la carta que nos conviene más para no engordar o evitar otras enfermedades (diabetes, disfunciones cardiovasculares o incluso cáncer)».

>> Ritmonutrición. Nuestro mapa genético es intransferible y absolutamente personal, pero no inmutable. O lo que es lo mismo, puede que nazcamos con la tendencia a engordar, pero ¿qué hace que potencemos o no esta predisposición? La proteómica es la clave –es la ciencia que estudia las proteínas y las sustancias que las activan o no, los neurotransmisores y su influencia en los genes–. Emociones, biorritmos, ciclos circadianos, todos influyen en la segregación o no de sustancias bioquímicas de nombres complicadísimos pero de acciones sencillas: despertar o inhibir el apetito es una de ellas. El estudio de los neurotransmisores ha dado lugar a otra de las grandes bazas de las dietas del futuro: la ritmonutrición. Según esta nueva tendencia, no necesitamos las mismas sustancias por la mañana que en la cena y adelgazar resulta más fácil si le damos al organismo lo que precisa en cada momento. En la primera mitad del día: aporte de alimentos ricos en tirosina, que potencia la síntesis de las catecolaminas: dopamina y noradrenalina, que permiten la activación física e intelectual (lácteos, huevos, ajo, avena, coco, carne de ave, soja o almendras). En la segunda mitad del día: alimentos ricos en triptófano, que estimulan la síntesis de las indolaminas: serotonina y melatonina, que favorecen la serenidad y la relajación nocturnas (lácteos, pescado, huevos, frutos secos y fruta –plátano, piña, aguacate–). De cualquier modo, la dieta cronobiológica o rítmica debe ser impuesta por un especialista, porque cada biorritmo es distinto y para que funcione al 100% no hay que saltarse sus indicaciones nunca. Eso sí, se pierden kilos sin perder el sentido del humor.

Con mucho sentido

Perder peso, ganar salud. Una máxima que exige sacrificios gastronómicos, buenos hábitos alimentarios, constancia y, siempre,

sentido común. Las dietas personalizadas son imprescindibles para alcanzar el éxito, para mantenerlo sobre la báscula y no caer en el efecto 'yo-yo' de adelgazar-engordar-adelgazar-engordar, nada mejor que seguir los consejos avalados por los especialistas en nutrición fiables. Claves tan sencillas como las propuestas por la doctora Victoria Martín, que se adaptan a cualquier fórmula de adelgazamiento seria.

- Hacer cinco comidas al día.
- Comer con poca grasa.
- Reducir las cantidades de azúcar, grasas y sal.
- Aumentar la ingesta de verduras en comidas y cenas.
- Moderar el consumo de alcohol y bebidas estimulantes.
- Tomar tres frutas al día.
- Desayunar más y cenar menos.
- Comer algo a media mañana y a media tarde.
- Acompañarla con treinta minutos de ejercicio al día.

Y por supuesto, como norma general, hay que desconfiar de las dietas y pastillas milagro, como afirma la Dra. Bartolomé, endocrinóloga del centro IMEMA. «No hay nada milagroso en el tratamiento de la obesidad a largo plazo y muchas personas se intentan aprovechar de la desesperación de los pacientes, apoyando la pérdida con fórmulas magistrales o productos de herbolario que no han demostrado su eficacia y de los que en muchos casos se desconoce su composición, conteniendo muchas veces derivados de las anfetaminas, diuréticos, laxantes, hormonas tiroideas, etc.» ¿Un ejemplo? La sibutramina, que está prohibida en España (comercializada bajo el nombre de Reductil) desde enero de 2010. ■ *Itziar Salcedo*

Pistas médicas

•Centros Ethia. TEL. 902 022 882.

EN TODA ESPAÑA (RITMONUTRICIÓN).

•Dra. Martín (Centro Clínico Menorca). TEL. 902 230 023. MADRID.

•Dra. Saavedra. TEL. 913 144 663. MADRID.

•Dra. Bartolomé (IMEMA).

TEL. 914 440 731 MADRID

•Instituto Pérez de la Romana.

TEL. 902 400 408. ALICANTE

•Clínicas Vicario.

TEL. 902 103 912. EN TODA ESPAÑA.

•Vitalis. TEL. 933 332 629. BARCELONA.

•Médica Diet. TEL. 915 503 014. MADRID



VOGUE
ESPAÑA
belleza

Tirada: **194.784**
Difusión: **123.208**
Audiencia: **431.228**

Sección: -
Espacio (Cm_2): **567**
Ocupación (%): **100%**
Valor (€): **17.140,00**
Valor Pág. (€): **17.140,00**
Página: **103**



Nacional Femenina
Semestral

01/05/2010

Imagen: No

