

Qué comen las CELEBRITIES

Analizamos algunas de las dietas más solicitadas por los famosos. Seguir las no te convertirá en ellos, pero quizá te sorprenda el resultado.



DE LA ZONA

Brad Pitt, Sandra Bullock, Cindy Crawford y Jennifer Aniston

Desarrollada por el doctor Barry Sears, se pensó inicialmente para los deportistas que querían perder peso; lo ideal es combinarla con algún tipo de ejercicio. Se basa en la regla del 40-30-30, es decir, componer los menús de cada comida de tal forma que aporten un 40% de hidratos de carbono, un 30% de proteínas y un 30% de grasa.

Pros y contras: lo mejor es que aumenta la energía y la resistencia física, pero se adelgaza muy lentamente. Infórmate:

'La revolucionaria dieta de la zona', de Ed. Urano.

MACROBIÓTICA

Thalía, Gwyneth Paltrow, Madonna, Christina Aguilera o Julia Roberts

Ideada por el japonés George Oshawa, se basa en los principios de la filosofía oriental: el individuo debe vivir en armonía entre el yin y el yang. Y clasifica los alimentos en estas dos categorías.

Es rica en cereales integrales y verduras; restringe las legumbres y el pescado.

Pros y contras: aporta fibra, está libre de grasas saturadas y de colesterol, pero limita el consumo de fruta fresca. Más info: 'El libro de la macrobiótica', Michio Kushi, Edaf.



ÍNDICE GLUCEMICO

Sharon Stone

Creada por el médico David Jenkins, se basa en clasificar los alimentos según su índice glucémico, es decir, el tiempo que tarda en transformarse y llegar a la sangre el azúcar que contienen.

Para adelgazar hay que restringir los alimentos con índice alto y comer a voluntad los que lo tengan bajo.

Pros y contras: su ventaja es que controla la cantidad de azúcares en la sangre, por lo que previene problemas cardiovasculares. El problema es que no siempre los alimentos con índice glucémico bajo son los más sanos. Conócela en: 'La dieta del índice glucémico', VV.AA, Ed. Sirio.



MONTIGNAC

Rylie Minogue

Se basa en la combinación de alimentos. Recomienda evitar los azúcares que provocan subidas de glucemia (pan, arroz o azúcar) y no tomar grasas e hidratos en la misma comida, pero las cantidades son libres.

Pros y contras: se obtienen resultados rápidos, aunque resulta rígida, pues las combinaciones son limitadas. Infórmate: 'La dieta Montignac: coma por placer y manténgase delgado', Hermann Blume Ediciones.

Antes de seguir una dieta, averigua si es equilibrada, sana y si te aportará la energía diaria que necesitas.

NOS ENTERAMOS TAMBIÉN DE QUE...

Demi Moore sigue una dieta crudívora: el 75% de los alimentos que toma son crudos. Richard Gere, Avril Lavigne y Penélope Cruz, siguen un régimen casi vegetariano. Daryl Hannah suele hacerse unas curas desintoxicantes de zumos de frutas y verduras.