

 Nacional Femenina Semestral	Tirada: 142.837 Difusión: 90.934 Audiencia: 318.269	Sección: - Espacio (Cm_2): 558 Ocupación (%): 90% Valor (Ptas.): 2.154.829 Valor (Euros): 12.950,79 Página: 56	
	01/05/2005	Imagen: Si	

DIETA

EL MITO DEL 0% DE GRASA

tanto el Ministerio de Sanidad como los autores de la dieta de la Zona y la Isoproteica coinciden en una cosa, los tres contribuyen a romper algunas falsas creencias sobre los alimentos que engordan. Uno de esos grandes mitos es el referido a las grasas que, en palabras de Jaime Brugos, son «necesarias e imprescindibles», y afirma que «reducir los lípidos por debajo de cierto límite es muy perjudicial para la salud llegando a afectar a los procesos hormonales». Por su parte el autor de la Zona, Barry Sears, incide en la importancia de recurrir a un aporte extra de ácidos grasos Omega 3 para la regulación endocrina; mientras que los expertos del Ministerio de Sanidad hablan de los lípidos como «el nutriente energético por excelencia» y añaden que además «tienen otras funciones metabólicas y estructurales vitales».

Proteínas y ácidos grasos, los grandes aliados.

Precisamente en torno al incremento de la ingesta de estos dos nutrientes se mueven las últimas tendencias en dietas: La Dieta Isoproteica y la Dieta de la Zona.

LA DIETA ISOPROTEICA

Recogida en el libro *Adelgazar sin matarse* del nutricionista Jaime Brugos, incide en la importancia del consumo de proteínas para la regeneración celular y la pérdida corecta de peso.

- **Principios básicos:** Mantener permanentemente la circulación de aminoácidos – cruciales para la renovación celular – en sangre para lo cual es necesario realizar de 4 a 6 pequeñas comidas diarias, incluyendo en cada una la misma cantidad de proteínas, que variará según el grado y tipo de sobrepeso (el libro recoge las fórmulas para calcular la cantidad adecuada). Este régimen distingue entre tres tipos de alimentos: los prohibidos («calorías vacías» que no alimentan pero sí en-

gordan: azúcares, carbohidratos, alcoholes y grasas saturadas); los recomendados (grasas «buenas» o insaturadas como el aceite de oliva y alimentos ricos en proteínas – carnes y pescados –) y los alimentos moderadamente permitidos (legumbres, aceitunas, aceites vegetales que no son de oliva, caldos, leche, tomates, zanahorias, alcachofas, flan y natillas sin azúcar). Esto no significa que los alimentos prohibidos no se deban tomar nunca sino que, en función de los objetivos, se debe renunciar a ellos en mayor o menor medida.

- **El menú:** Sobre las premisas de incluir grasas «buenas» y proteínas en cada comida, el experto propone dos tipos de menús: batidos de proteínas y porciones tipo. Los batidos son la solución idónea para cumplir con el aporte necesario de proteínas y lípidos entre horas. Las porciones tipo se componen de carne roja, pescado o pollo (cocinados como se quiera excepto rebosados) acompañados por ensalada o verduras con aceite de oliva. También pueden ser embutidos (jamón, pavo) o queso (de cualquier tipo), aceitunas o huevos (duro, tortilla, revuelto o frito en aceite de oliva) con ensalada o verduras aliñadas con aceite pero sin pan.

- **Resultados:** Al contrario que los regímenes hipocalóricos convencionales, en los que las primeras semanas se baja el peso de forma muy rápida, con la dieta isoproteica los comienzos pueden ser más lentos. Con los primeros lo que se pierde al principio es agua y músculo, dos elementos más fáciles de eliminar que la grasa. Al perder músculo el metabolismo disminuye, pero si se abandona el régimen se vuelve a engordar. Con la dieta isoproteica se pierde grasa y los resultados se notan a partir del primer mes. Dicen que se pueden llegar a perder hasta 10 kilos en tres meses.

LA DIETA DE LA ZONA

Concebida casi como un estilo de vida y con el Omega-3 como ingrediente estrella, sus principios se recogen en el libro *La revolucionaria dieta de La*



Zona del bioquímico Barry Sears. Seguida por numerosas *celebrities* de Hollywood, la edición española cuenta con la colaboración de la nutricionista Arantxa Ezcurdia, para adaptar la dieta a los hábitos españoles.

- **Principios básicos:** Se basa en la teoría de que hay que mantener bajo control la hormona de la insulina, responsable de que engordemos así como de trastornos como la diabetes y enfermedades cardiovasculares. Partiendo de esta base el autor establece los porcentajes correctos de macronutrientes: 40% de carbohidratos, 30% de proteínas y 30% de grasas, éstas últimas procedentes de fuentes insaturadas. Estas proporciones permiten mantener unos niveles de glucosa e insulina constantes sin que se produzcan picos de glucemia y, conjugados con un aporte extra de ácidos grasos Omega 3, producen una positiva regulación del sistema endocrino.

- **El menú:** Como normas comunes, aconseja consumir muchas frutas y verduras, proteínas bajas en grasas (pescado y pollo), leche y aceite de oliva mientras que determina un consumo moderado de carbohidratos (arroz, pan y pasta), proteínas (huevos o carnes rojas) y grasas saturadas. Eso sí, cada persona requiere un aporte nutricional distinto según su características.

- **Resultados:** A los 2 ó 3 días se nota una mejora en el rendimiento intelectual; al cuarto, un incremento de la energía física y, a partir de la semana, se empieza a percibir la disminución de centímetros de contorno corporal. Desde ahí, con un poco de constancia, se mejora notablemente la silueta. ■

La Dieta de la Zona, la favorita de las *celebrities*, incide en las cualidades del Omega 3 para la regulación endocrina y la pérdida de peso.