



DIETAS PART TIME

Un régimen resulta difícil de cumplir 24 horas al día, 7 días a la semana. Por suerte, llega una NUEVA forma de comer con la que puedes 'hacer trampas'. Bon part-appétit!

POR AMOR SÁEZ

Cuando te pones a dieta estás obligada a pensar constantemente en lo que comes. Además, «tienes prohibiciones y limitaciones difíciles de cumplir y estás deseando volver a *lo normal*, lo que se traduce en comer mal», dice M^a José Martínez Caballero, doctora en Medicina Interna. Por eso se está imponiendo la idea de que cuanto más flexible sea una dieta más fácil es de seguir. «Necesitamos cambios que no sean muy drásticos, algo que podamos hacer más o menos siempre», defiende el escritor Mark Bittman, creador de la Dieta VB6. Bajo este concepto está surgiendo una nueva forma de comer (y de perder peso) que apuesta por autolimitarse y ser disciplinada

sólo algunas veces. El mantra de estas dietas intermitentes es de lo más variado. En algunos casos pasa por no comer carnes, huevos ni lácteos en la cena o durante un período de tiempo determinado; en otros, hacer dieta de lunes a viernes y saltársela los fines de semana o, incluso, practicar una especie de ayuno un día o dos a la semana.

DIETA VB6

En qué consiste Mark Bittman, crítico gastronómico de *The New York Times*, tenía sobrepeso y el azúcar y el colesterol por las nubes, así que se inventó su propia fórmula para perder peso de una manera llevadera, flexible y social. Así nació la VB6, que se basa en seguir



VERDE vs ROJO

SI COMES MENOS CARNE Y MÁS VEGETALES PUEDES PERDER 4 KILOS EN UN MES

frutos secos y semillas, evitando los productos de origen animal como carnes, huevos y lácteos, los carbohidratos simples y los alimentos procesados. Pero a partir de las seis de la tarde está permitido tomar de todo, aunque con moderación. Así «cada día puedes hacer una ingesta que te satisfaga plenamente», defiende Bittman, quien llegó a perder hasta 16 kilos siguiendo este método de su invención.

Ventajas Poder cenar lo que te dé la gana, sin sentimiento de culpa ni privaciones, es un aliciente para cumplir la dieta durante el día. «Se trata de

una alimentación vegana hasta las 18 h, consumiendo sólo vegetales, legumbres, frutas, cereales,

una alimentación cardio-saludable, que equilibra física y mentalmente, relativamente fácil de llevar y que no te excluye socialmente en un mundo de omnívoros», explica la Dra. Martínez.

Peros El propio Bittman reconoce que no hay ninguna base científica en su planteamiento, pero defiende que es algo completamente pragmático: «A todos nos gusta divertirnos por la noche». **Más información** Dra. María José Martínez Caballero, Madrid, tel. 913 19 03 10, y www.markbittman.com.

FLEXITARIANISMO

En qué consiste Los flexitarianos son una especie de vegetarianos menos estrictos. Se trata de una filosofía que permite ser *veggie* de lunes a viernes y carnívoro durante el fin de semana. En esencia, este tipo de alimentación se basa, en un 90%, en frutas, verduras, legumbres y frutos secos, pero se distingue de la vegetariana pura en que se pueden consumir carnes, pescados y mariscos de vez en cuando y en pequeñas cantidades. Hay quienes reemplazan la carne roja por otras más magras, como las de las aves, el conejo o el pescado, u optan por las proteínas de origen vegetal tipo tofu, *tempeh* (un pastel de soja fermentada) o seitan (un preparado de gluten de trigo). ▶

FAMOSOS A PLAN



Beyoncé y su marido, el rapero Jay-Z, fueron veganos esporádicamente. Paul y Stella McCartney son activos promotores de la campaña internacional Lunes Sin Carne. Y en enero surgió Veganuary, un movimiento apoyado por el cocinero británico Jamie Oliver, que apuesta por seguir esta dieta durante el primer mes del año.



Ventajas «Cuando tu alimentación es un 90 o 95% vegetariana tienes menor riesgo cardiovascular, desciende la presión arterial, el colesterol y los triglicéridos, disminuye el riesgo de padecer tumores y aumenta la longevidad», afirma Eugenio García, flexitariano y editor de la web Delokos.org. Y es socialmente más llevadero que no comer nada de carne.

Peros Un flexitariano no es un vegetariano. «Si bien es cierto que su dieta se compone fundamentalmente de alimentos de origen vegetal, el hecho de que consuman carnes o pescados, aunque sea ocasionalmente, los excluye de este grupo», reconoce García.

Más información En www.delokos.org y www.dawnjacksonblatner.com.

DIETAS HALF TIME

En qué consiste Las dietas intermitentes tipo 5:2, Fast Diet, QOD Diet, UpDayDownDayDiet o Alternate-Day Diet proponen limitar las calorías a 500 o 600 diarias, o comer una cuarta parte de las que sueles ingerir normalmente, durante un día o dos. El resto de la semana eres libre de tomar lo que quieras. Según sus partidarios, este tipo de ayuno es una forma de activar los mecanismos de curación del organismo y darle un descanso a los órganos digestivos y al sistema inmunitario. Para saciarse con tan pocas calorías hay que comer alimentos ricos en proteínas (pollo, pescado, carne magra, huevos, lácteos bajos en grasa, tofu y legumbres ricas en fibra), grasas saludables (aceite de oliva, frutos secos y aguacate) e hidratos de carbono de bajo índice glucémico como las verduras de hoja verde y la fruta.

Ventajas Reduce el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y cáncer. Reajusta el apetito y recicla los hábitos alimenticios.

Peros Si piensas hacerlo más de dos días debes acudir a un experto. «Un

ALGO DE EJERCICIO TODAS LAS DIETAS INCLUYEN PRACTICAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA CON REGULARIDAD PARA QUEMAR MÁS GRASA Y NO PERDER MASA MUSCULAR



LIBROS QUE ADELGAZAN

1. Dieta Integrativa, de Elisa Blázquez Blanco (Ediciones I, 18 €). Una alimentación antiinflamatoria que ayuda a prevenir y tratar algunas enfermedades crónicas.

2. VB6: Eat Vegan Before 6:00 to Lose Weight and Restore Your Health... for Good, de Mark Bittman (Clarkson Potter, 16,90 €). Vegana hasta las 18 h y tarde-noche libre.

3. The Flexitarian Diet, de Dawn Jackson Blatner (Mac Graw-Hill, 15,05 €). Recomienda una dieta vegetariana con aportes ocasionales de carne.

4. La dieta de los 2 días, del Dr. Michael Mosley y Mimi Spencer (Urano, 15 €). Propone dos días de ayuno controlado a la semana para ayudar a depurar el organismo.

ayuno prolongado es una intervención extrema. Si se hace correctamente es algo muy poderoso y provechoso. Sin embargo, si se hace mal puede llegar a ser perjudicial», advierte el Dr. Michael Mosley, creador de la dieta 5:2.

Más información En el libro *The QOD Diet. Eating Well Every Other Day*, de John T. Daugirdas (White Swan Publishing), y el Dr. James Johnson, johnsonupdaydowndaydiet.com.

DIETA INTEGRATIVA

En qué consiste Mucha gente recurre a ella como apoyo para mantener los resultados de un ayuno. Apuesta por los vegetales en detrimento de las carnes rojas. El 70% de la ingesta debe ser a base de verduras, hortalizas, frutas frescas, cereales integrales, semillas de lino, alimentos probióticos (con microorganismos vivos beneficiosos para el organismo, como el miso, el chucrut, el kéfir o el té *bancha*), grasas poliinsaturadas (aceite de oliva, de sésamo y de lino, aguacate y frutos secos), proteínas vegetales (legumbres, algas, tofu y *tempeh*), y esporádicamente huevos ecológicos, pescado blanco o azul de pequeño tamaño y carnes blancas. Se deben evitar los lácteos, el trigo, los azúcares, los aditivos químicos, las grasas animales, los precocinados, la carne roja y los fritos.

Ventajas «Es una buena manera de prevenir enfermedades crónicas, mantener sanos y fuertes los sistemas gastrointestinal e inmunológico y tener un peso adecuado», asegura la nutricionista Elisa Blázquez Blanco, de la Clínica Medicina Integrativa.

Peros «Implica comprar productos ecológicos y acostumbrarse a leer e interpretar bien las etiquetas. Y es complicado llevarla a cabo fuera de casa», reconoce la Dra. Blázquez.

Más información Clínica Medicina Integrativa, Madrid, tel. 912 99 94 16, www.medicinaintegrativa.com. ■

MENOS CALORÍAS REDUCIRLAS UN 70% DISPARA LOS SISTEMAS DE DEFENSA CONTRA ALGUNAS ENFERMEDADES Y ACTIVA LAS ENZIMAS SIRTUINAS O 'GENES DE LA LONGEVIDAD'