



Puente de mayo

## Cuatro destinos con toda la fuerza del agua

Los nacimientos de los ríos Mundo, Cuervo, Ebro y Pitarque son un espectáculo en estas fechas • Página 20

Página 12

# Atracción fatal

Descubre el poder adictivo de  
algunos alimentos

04 Alergia: ¡menuda primavera!

14 Dietas que funcionan de verdad



**CON MITIGAL NI UN PIOJO VIVO**



Ahora, el problema de los piojos tiene una solución rápida, cómoda y eficaz






corta con el "mal rollo"



**Salvacolina**  
rápido y eficaz

para el tratamiento sintomático de la diarrea aguda ocasional



 Dietas

# Eliminar nutrientes de la dieta pasa factura

Más del 90% de la población sigue regímenes de adelgazamiento de forma autónoma y sin el consejo del experto

T. Rey/A. Vallejo  
**bien**

Estar delgados es una de las preocupaciones más habituales de la sociedad actual que mira por la estética y siente un interés especial por la nutrición saludable. Estas inquietudes han originado una tendencia que según los expertos está en auge: la proliferación de dietas 'mágicas o milagro', "una realidad que hoy en día constituye un grave problema al que, necesariamente, debemos hacer frente, puesto que llega a poner en peligro nuestra salud", según se afirma en el documento "Dietas mágicas", informe elaborado por la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

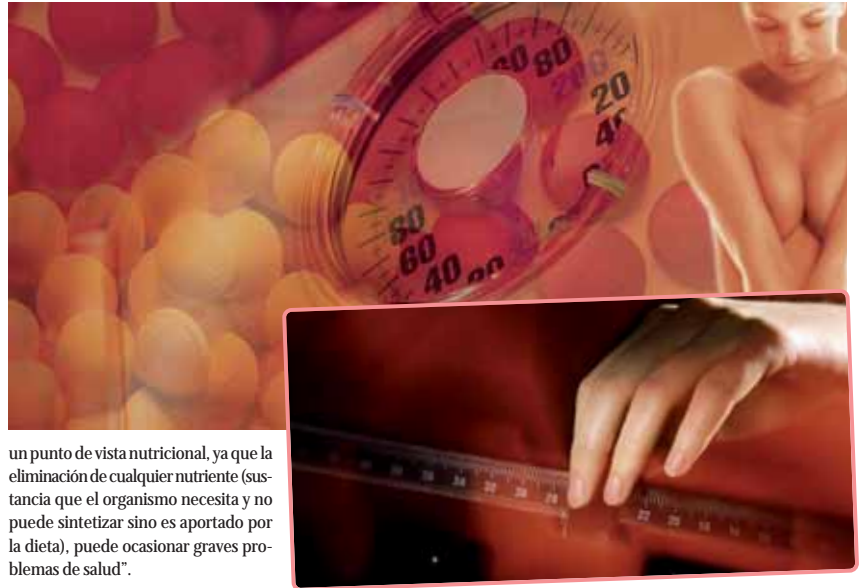
Un peligro al que hay que prestar especial atención si consideramos que más del 90 por ciento de la población se pone a dieta de forma autónoma, explica Iva Marques, doctora en nutrición de la Universidad de Zaragoza. Ahora bien, la cuestión es saber qué dietas funcionan y cuáles no.

## La dieta hipocalórica

Una de las dietas más seguidas es la hipocalórica, esto es, aquella cuyo valor

energético es inferior a las calorías que gasta la persona, asegura Marques. Sin embargo, éstas pueden ser equilibradas o desequilibradas. Las equilibradas son las que presentan un porcentaje de grasas, hidratos de carbono y proteínas adecuado. Existen variantes, las de restricción leve, que limitan hasta un total de 300 calorías todo el gasto energético, las moderadas (las más usadas) que utilizan un baremo entre 400 y 600 calorías, y las elevadas que establecen el gasto a unas 900 calorías. Estas últimas se emplean cuando se necesita perder peso de forma muy rápida, pero "las más eficaces son las dietas hipocalóricas de restricción moderada, ya que permiten perder a la semana medio kilo de grasa, lo que al mes supone dos kilos menos", apunta la nutricionista.

Dentro de las dietas hipocalóricas desequilibradas encontramos una de las más conocidas: la dieta de Atkins. Son las llamadas dietas cetogénicas, estas es, las que se basan esencialmente en eliminar de la dieta algún nutriente. Generalmente, son muy ricas en proteínas, pero muy bajas en hidratos de carbono o azúcares. No obstante, según el documento citado, "este tipo de regímenes no tienen justificación desde



un punto de vista nutricional, ya que la eliminación de cualquier nutriente (sustancia que el organismo necesita y no puede sintetizar sino es aportado por la dieta), puede ocasionar graves problemas de salud".

## La importancia de los macronutrientes

Existen también dietas hiperproteicas en las que el porcentaje de proteínas es más elevado o las dietas disociadas, que se basan en la ingesta de uno de los macronutrientes básicos, proteínas, hidratos de carbono o grasas, de

forma separada, sin mezclarlos.

Para Marques estas dietas pueden ofrecer resultados, pero la cuestión no es que funcionen o no. "El organismo del hombre está preparado para ingerir los tres macronutrientes a la vez. Si se separan o se suprime alguno de ellos, obviamente el metabolismo se altera

se va a perder peso, pero después hay que mantenerlo evitando el efecto yoyó (sube - baja de peso). Se trata, por tanto, de que al intentar adelgazar se cambien los hábitos evitando que el organismo se haga resistente y una vez vuelva a la normalidad se recupere n los kilos perdidos", concluye.

## Terapias de grupo

Una de las alternativas que parece tener bastante éxito en esto de la guerra contra los kilos de más, son las terapias de grupo. Para Marques, si están bien enfocadas y en manos de profesionales pueden resultar una buena opción ya que a través de este sistema se genera una importante dosis motivacional y se educa a las personas para que aprendan a comer correctamente.

El método del doctor Ravenna sigue esta fórmula, de hecho, tiene como soporte la asistencia terapéutica. "Si bien hay consultas individuales, lo que se trabaja día a día es el grupo. Es importante, porque es el lugar donde el paciente empieza a poder desdramatizar lo que le sucede viendo que hay otras personas que



comparten su mismo problema. **Compartir experiencias permite aprender de los demás** y lo que nosotros compartimos en los grupos es tener éxito", expone Valeria Castagna, nutricionista de la Clínica Ravenna. Desde una perspectiva médico-nutricional se trabaja con un plan alimentario hipocalórico basado en una **selección adecuada de los alimentos, que sea variada, equilibrada y adecuada a cada paciente.**

"Nuestro trabajo se basa en cuatro pilares fundamentales desde el área médica, nutricional y terapéutica, sumando la práctica de actividad física adaptada", asegura.

### Más información:

Clínica Ravenna-Madrid. General Arrando, 7. Tel: 91 593 09 80. [www.clinicaravenna-madrid.com](http://www.clinicaravenna-madrid.com).

## Consejos básicos para mantener el peso

La nutricionista Iva Marqués ofrece cuatro consejos básicos para quienes quieren adelgazar o, por lo menos, mantener un peso estable:

✓ **Es importante acudir a un profesional capacitado**, en este caso, un dietista-nutricionista. Consultar y recibir su consejo puede evitar el temido 'efecto yoyó'.

✓ **Tomar leche y yogures desnatados.** Diversos estudios demuestran un menor peso asociado al consumo de estos productos.

✓ **Ingerir al menos tres raciones de productos integrales al día:** arroz, pan o cereales, ya que éstos, entre otras cosas, ayudan a controlar mejor la formación de grasa en el organismo.

✓ **Consumir cinco raciones de frutas y verduras al día.**



## Equilibrio hormonal

Una de las dietas que aceptan algunos expertos consultados es la **dieta de la zona**. Creada por el médico y bioquímico americano Barry Sears, propugna un estilo de alimentación saludable que se caracteriza por alcanzar un correcto equilibrio hormonal. Según el mismo doctor explica este balance se basa en las siguientes proporciones: **40 por ciento de hidratos de carbono, 30 por ciento de proteínas y 30 por ciento de grasas.** Pero esto probablemente no tenga sentido para la gente porque no sabrán a qué equivale. Por eso lo hemos hecho más fácil, y hemos establecido la proporción: 1, 2 y 3, es decir, por cada gramo de grasa, dos gramos de proteínas y tres de hidratos de carbono, y tendremos los mismos porcentajes".

Por su parte, la nutricionista Marques asegura que la proporción adecuada debe estar entre el 10 y 15 por ciento de proteínas, para los hidratos de carbono entre el 50 y 55 por ciento, y las grasas en torno al 30 o el 35 por ciento.