

Jueves, 19 de febrero de 2009

A LOS ESPAÑOLES LES SOBRAN KILOS

Menos cereales y más frutas para prevenir la obesidad y la diabetes

IRENE G.P./ Cuantas más frutas y verduras tomes, menos probable es que te sientas hinchado. Una dieta antiinflamatoria, rica en frutas y verduras, contiene gran cantidad de antioxidantes que evitan la retención de líquidos. Lo cierto es que el 6,2% de la población española sufre diabetes y el 54% obesidad y so-

brepeso. Para aliviar esta situación, el Dr. Barry Sears ha presentado la 'Dieta de la Zona'. Se trata de la evolución de la dieta mediterránea basada en tomar pescado azul, elegir bien el aceite, que puede ser de oliva, almendra y aguacate y cambiar la carne roja por la de pollo. Los cereales quedan excluidos.