

LAS REGÍMENES MÁS POPULARES

La 'dieta de la zona'



El médico estadounidense Barry Sears es conocido por haber tratado al hombre más gordo del mundo, el mejicano Manuel Uribe, que perdió 220 kilos en dos años. Pero el régimen que desarrolló este experto, bautizado como la 'dieta de la zona', también es conocido por la popularidad adquirida entre las estrellas de Hollywood, entre ellas Jennifer Aniston y Angelina Jolie. La idea es primar la ingesta diaria de fruta, verdura,

carne, pescado, aceite de oliva y ácidos grasos Omega 3, que se encuentran en el pescado azul. Y, de nuevo, el consumo de hidratos de carbono se reduce a la mínima expresión. Los que critican esta dieta se basan en los peligros del consumo indiscriminado de proteínas, que puede implicar ingerir más grasas y con ello aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular. Pero su autor insiste en que recomienda grasas sanas.

Vivan los carbohidratos



Los regímenes que apoyan el consumo de carbohidratos sobre otros nutrientes gozan de menos popularidad en Europa. Incluyen el programa 'Come más, pesa menos', del médico Dean Ornish, que restringe el consumo de grasas hasta el punto de que la carne no está permitida. Ha demostrado conseguir pérdidas de peso pero no se ha hecho ningún estudio sobre el seguimiento a largo plazo. Otro régimen popular en este sentido es el diseñado por

el médico John McDougall, quien afirma sin base científica que el hombre adulto no debe consumir productos lácteos. Además, pide que se elimine el pan las primeras semanas pero recomienda que los hidratos de carbono supongan el 80% de la ingesta de alimentos. El problema principal de este tipo de dietas es que requieren de los participantes una importante actividad física y que restrinjan las grasas por completo.

La 'dieta Atkins'



En la década de 1970, un médico estadounidense llamado Robert Atkins desarrolló un método de adelgazamiento que sigue de moda en la actualidad. La dieta, que lleva su nombre, se basa en el principio, no demostrado científicamente, de que cuando se consumen pocos hidratos de carbono, el organismo utiliza la grasa corporal como fuente primordial de energía y es esta la que se pierde. Una de las características más llama-

mativas de este régimen es que no restringe el consumo de grasas ni el de proteínas, por lo que productos absolutamente prohibidos en las dietas convencionales, como el beicon, son tolerados en este régimen. Los productos de origen vegetal, fuente de carbohidratos, se puede tomar sólo con moderación. Sus detractores apuntan a que el consumo excesivo de grasa y proteínas tiene efectos perjudiciales para el corazón.

arroz); el segundo, la misma grasa, un 25% de proteínas y un 55% de carbohidratos; el tercero cambiaba por completo la tendencia y debía ingerir un 40% de su dieta diaria en grasas, un 25% en proteínas y un 35% en carbohidratos y, el cuarto, el mismo porcentaje de grasa, un 25% de proteínas y un 35% de hidratos de carbono.

Al contrario que otros estudios, los autores no observaron (al menos, no como parámetro principal) la pérdida de peso a corto plazo—cuando los participantes están más motivados— sino que compararon el descenso en kilos experimentado dos años después de comenzar el régimen.

El 80% de los participantes completó el estudio y la media de pérdida de peso fue de cuatro kilos al finalizar. El primer año, la media había sido de seis kilos, por lo que la ganancia de peso tras un año de dieta fue común a todos los participantes, aunque en ningún caso demasiado elevada. Para el catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas Lluís Serra, que destaca la ex-

celencia del grupo investigador, el trabajo es muy interesante porque es uno de los primeros en comparar varios tipos de dieta y, además, desmitifica las que restringen sólo un tipo de alimento. Serra considera que "las dietas hiperproteicas suponen un negocio, por no decir un fraude" y que "al final, el peso se recupera". También deja claro que los hidratos de carbono "están injustamente valorados" y que es óptimo incluirlos en la dieta "sobre todo si no tienen azúcar añadido y están poco refinados".

Falta de datos

Aunque el experto valora muy positivamente el trabajo, cree que carece de ciertos datos, como el grado de cumplimiento (sólo atestiguado por las propias declaraciones de los participantes) y la ingesta de fibra, "que influye en la saciedad". En los mismos términos se expresa el experto de la Universidad VU de Amsterdam Martijn Katan, autor del editorial que acompaña al estudio.

Katan resalta la parte menos positiva de este, la que resalta que la pérdida de peso, al

final, no es muy elevada y eso teniendo en cuenta que los participantes en un ensayo clínico de estas características suelen ser "educados, entusiastas y cuidadosamente seleccionados".

La endocrina del Hospital Clínic de Barcelona Lilliam Flores señala que lo más importante de este trabajo es que resalta la importancia de la restricción calórica y advierte que esta no ha de ser la misma para todos los obesos. "Es muy importante la encuesta dietética que se ha de hacer a cualquier paciente con obesidad". Mediante una entrevista, se averigua cuáles son los puntos flacos del paciente y se decide la restricción calórica. "Con una reducción media de 500 calorías suele ser suficiente". Pero esta restricción no se mantiene eternamente, por lo que la experta concluye: "Cuando la pérdida se estabiliza hay que volver a calcular y reducir de nuevo". *

www.publico.es

LA MALA FAMA DE LOS HIDRATOS DE CARBONO
www.publico.es/034383



Más de 1.400 especies invasoras viven en España

MARÍA GARCÍA DE LA FUENTE
MADRID

Un total de 1.400 especies invasoras viven en España, de las cuales más de un millar son de flora. La jardinería, la restauración en obras públicas y las malas hierbas asociadas a cultivos son las vías de entrada de las plantas invasoras en España, mientras que las tiendas de mascotas, las canalizaciones en ríos y las aguas de lastre en barcos son los agujeros por los que se cuela la fauna.

La llegada de especies no autóctonas no sólo tiene impactos en la biodiversidad y altera los ecosistemas, sino que provoca daños económicos y sanitarios. De las 11.000 especies invasoras que hay en Europa, hasta el momento sólo se conoce el impacto ecológico del 10% y el económico del 13%, según el proyecto europeo del registro de especies invaso-

ras de Europa DAISIE, en el que participa el CSIC. "En España los intentos de erradicación de flora alóctona en espacios protegidos ha costado 50 millones de euros en los últimos 10 años", explicó la directora del proyecto en España, Monserrat Vilà.

Los ejemplos de fauna invasora más dañina en España son el mosquito tigre (*Aedes albopictus*), segunda foto, que puede provocar hasta 22 enfermedades; el cangrejo americano (*Procambarus clarkii*), en la primera fotografía, competidor en alimento con el cangrejo de río; y el mejillón cebra (*Dreissena polymorpha*), tercera fotografía, que coloniza ríos como el Ebro y se adhiere a las embarcaciones para migrar. En el caso de la flora, figura la uña de gato (*Carpobrutus edulis*), la cuarta foto. *

Los usuarios de pago de Gmail serán indemnizados

PÚBLICO
MADRID

Google pagará por la caída de ayer en su servicio de correo Gmail durante casi tres horas, aunque sólo los usuarios de la versión de pago serán indemnizados.

El buscador ha desarrollado un conjunto de programas conocido como Google Apps, que es utilizado por un millón de empresas e instituciones en todo el mundo, que incluye Gmail al precio de 40 euros anuales por cada cuenta de usuario. Los problemas del programa de correo también afectaron a estos abonados. Para compensarles, Google les descontará la parte proporcional a 15 días de servicio. Para los 113 millones de cuentas gratuitas no se ha previsto ninguna indemnización.

Google explicó ayer algunos detalles de lo que pasó. Negó que la caída se debiera a un ataque cibernético externo o a un fallo de las máquinas. Según el comunicado oficial, una acción rutinaria de mantenimiento tuvo "un efecto colateral inesperado". Un parche instalado en los servidores de uno de sus centros de datos europeos provocó la sobrecarga en otro centro de Europa y, en cascada, el problema se extendió al resto del mundo. *

Tormentas en el norte, calor en el Polo

GINEBRA// La Organización Mundial de Meteorología (OMM) aportó ayer nuevas evidencias de la existencia del cambio climático, gracias a más de 160 proyectos de 60 países con motivo del Año Polar Internacional. Entre los datos destaca la identificación de grandes reservas de carbono almacenado como el metano en el permafrost a lo largo de la costa de Siberia, y que las tormentas del Atlántico Norte son las principales fuentes de calor y humedad de las regiones polares.

Además, los investigadores han constatado que el calentamiento en la Antártida está mucho más generalizado de lo que se pensaba y que en Groenlandia cada vez hay menos volumen de hielo. En el Ártico, durante los veranos de 2007 y 2008, la extensión mínima del hielo marino disminuyó al nivel más bajo desde que hay registros de satélites, hace 30 años. *