

MEDIO	FECHA	CONCEPTO	PRODUCTO	DESCRIPCION	DIFUSIÓN	EDICIÓN	CATEGORÍA	PERIOD.
RAZON, LA	10/01/2009	DIETA DE LA ZONA	DIETA DE LA ZONA	PAG 77	135571	MADRID	P. NACIONAL	DIARIA



La popular protagonista de «Friends», Jennifer Aniston

## ¿Qué se llevan a la boca las estrellas?

■ Los esculpturales cuerpos que acostumbra a ver en la pantalla no se deben casi nunca a la genética y sí a una disciplina de cuidados estricta. Pero, ¿qué se llevan a la boca las «celebrities»? Cada día proliferan planes más saludables y, la mayoría, están impresos en páginas que acaban por convertirse en «best sellers».

■ Junto a «La dieta de los Hamptons» (John Wiley & Sons), en la que el doctor Pescatore propone un programa bajo en carbohidratos y de inspiración mediterránea, de la que son asiduas Sarah Jessica Parker y Renee Zellweger, está «La Dieta de South Beach» (Arthur Agatston, Editorial Grijalbo), basada en los alimentos de bajo

índice glucémico, pero demasiado restrictiva, los primeros días, con los carbohidratos, y que fue puesta de moda por los Clinton.

■ Desde hace más tiempo y en el top, «El libro de cocina ilustrado de la nueva dieta Atkins» (Robert Atkins, Ediciones B) prohíbe frutas, muchos vegetales y pan y se basa en carne y leche, lo que entraña riesgos para riñón e hígado. Britney Spears se ha declarado «fan».

■ «La Revolucionaria Dieta de la Zona» (Barry Sears, Ed. Urano) resulta más equilibrada, basada en un 40 por ciento de carbohidratos, 30 de grasas y 30 de proteínas y cinco comidas diarias. Jennifer Aniston ha reconocido que la sigue en muchas ocasiones.