

fuera de carta

Tengo que adelgazar, un propósito de una de cada dos mujeres, que requiere decisión, fuerza de voluntad y escoger el tipo de dieta más adecuado

macemos con un número determinado de células grasas que no varían a lo largo de toda la vida. No engordamos porque se produzcan más células, sino porque estas aumentan su volumen. Es en la infancia cuando la tendencia a la obesidad adulta queda establecida. Un trastorno alimentario provocado tanto por factores internos—endocrinometabólicos, hormonales y emocionales— como externos —dietas incorrectas y malos hábitos alimentarios— son las claves que marcan la lucha contra la báscula en la madurez.

¿Por qué engordo?

Es la pregunta del millón, cuya respuesta no siempre es fácil de averiguar pero que esconde los secretos de que una dieta funcione o sea una pérdida más que de peso de tiempo y, a veces, un atentado contra la salud. «Si queremos que una dieta funcione, es imprescindible acudir a un buen nutricionista, asegura la especialista *Victoria Martín*, del Centro Clínico Menorca, que tenga en cuenta todos los paráme-

tros que rodean al paciente: sus gustos alimentarios, sus hábitos de vida, sus características metabólicas, sus antecedentes clínicos, su manera de comer, su índice de masa corporal... Todo». Esta concepción holística de un régimen para perder peso es la tendencia que reina en todos los centros clínicos y médicos que no prometen milagros, sino que ofrecen apoyos y herramientas para alcanzar la meta con éxito. No hay ninguna dieta ideal universal, que funcione con la misma exactitud en todos los cuerpos, el traje dietético a medida se ha alzado como favorito entre los médicos. Al elegir una dieta ocurre como con la ropa, hay que averiguar el estilo que mejor sienta porque cada línea de acción tiene sus candidatos.

Decanas antkilos

Llevan años figurando en el top de los regímenes de adelgazamiento y su éxito depende del perfil del candidato a seguirlos.

>>Hipocalóricas. Su clave esencial consiste en ingerir menos calorías de las que gastamos para que el organismo quemé las que precisa para funcionar de las reservas energéticas acumuladas en los adipocitos del tejido graso. Entre las más famosas están la de la Clínica Mayo, la del

Gourmet, la del astronauta, etc. **A favor:** si la restricción de calorías controla la cantidad necesaria de nutrientes esenciales en la ingesta de alimentos, se pierde peso y es equilibrado. **En contra:** si no se mantiene una vigilancia estricta que controle los oligoelementos —vitaminas y minerales— se corre el riesgo de que el organismo no funcione correctamente y se caiga en la fatiga, la falta de concentración o carencias más graves. Si no se acompaña de ejercicio, provoca flacidez. **Para quién:** perfectas para personas con fuerza de voluntad y tiempo para elaborar platos sabrosos sin grasas.

>>Disociadas. Parten de la premisa de que mucho más importante que lo que se come, es cómo se come. Fue *Michel Montignac* el que lanzó esta nueva teoría dietética basada en la combinación de alimentos. Según él, existen algunos alimentos que ingeridos juntos provocan que se engorde, mientras que por separado, adelgazan. Este fenómeno se produce porque el ácido alcalino con que se realiza la digestión es el responsable de que se acumulen o no las grasas. Sus claves: la fruta debe tomarse siempre fuera de las comidas, hay que evitar el café y el té, además de los rebozados. No se deben mezclar los hidratos▶

de carbono con las proteínas, huevo con patatas fritas o con arroz, por ejemplo. Lo que persigue es cambiar los hábitos alimentarios y su variante más conocida es la Dieta de la Zona. **A favor:** permite hacer la dieta más llevadera. **En contra:** a menudo presenta un efecto rebote en cuanto se abandona. **Para quién:** aquellos obligados a comer fuera de casa. Si se siguen sus claves, se pueden perder hasta 6 kilos al mes y siempre debe existir control médico.