

A qué dieta se apuntan los



Sus cuerpos esculturales y esbeltos suelen ser el resultado de horas de ejercicio y de una estricta dieta. Si te pica la curiosidad, te desvelamos cuál es la estrategia seguida por algunos de los nombres más conocidos del mundo del cine, la música o la moda para mantener los kilos a raya.

POR MARÍA ESCALANTE



Desengañate. Por más que haya modelos, actrices y cantantes que aseguren que no hacen nada para conseguir un cuerpo 10 y que comen absolutamente de todo, chocolate incluido, lo cierto es que la mayoría de los famosos que presumen de una figura esbelta no han tenido la suerte de nacer con una talla 36, ni de no

tener que hacer esfuerzo alguno para mantenerse. Al contrario, como la mayoría de los mortales, tienen que trabajar duro para tener bajo control los kilos. Los hay que, para perder peso, realizan auténticas locuras, otros se decantan por dietas más equilibradas y conocidas, e incluso los hay que van saltando de una dieta a otra en busca de aquella que mejor se adapte a sus necesidades.



famosos

Dieta de la zona

Desarrollada por el doctor Barry Sears para prevenir las enfermedades crónicas, es la última dieta que se ha puesto de moda en Hollywood.

Aunque nació para tratar cardiopatías y diabetes, rápidamente llamó la atención de los entrenadores personales de los famosos, que la incorporaron a su repertorio de estrategias. El principio clave sobre el que se asienta es la necesidad de mantener la insulina en unos niveles adecuados, ya que un exceso de esta hormona no sólo nos hace engordar, sino que además favorece la aparición de cardiopatías. Para lograrlo, en cada una de las comidas los nutrientes se han de distribuir según la siguiente proporción: proteínas (30%), hidratos de carbono (40%) y grasas no saturadas (30%). Las únicas restricciones que se imponen son

los hidratos de carbono de alta densidad (pan, pastas, arroz, etc.), y ciertas proteínas como la yema de huevo, la carne roja con grasa y las vísceras.

Es necesario, además, realizar 5 comidas diarias, con un intervalo máximo de 5 horas entre ellas para no desequilibrar el nivel de insulina.



Carapuz: sus fervientes seguidores sostienen que este programa propicia que nos sintamos con mayor energía, mejora el rendimiento físico y mental, así como la estabilidad emocional. Sus detractores,

por el contrario, subrayan que el alto consumo de proteínas que implica esta dieta puede suponer un peligro para el hígado y los riñones. Otros expertos, además, defienden que para mejorar el rendimiento en las actividades físicas intensas es necesario seguir una dieta rica en hidratos de carbono y no al contrario, como mantiene Sears.



Quién la sigue: aunque

Jennifer Aniston asegura no seguir ningún tipo de dieta, lo cierto es que no hay referencia a la dieta de la zona en la que no se la mencione. De hecho, se asegura que gracias a sus preceptos consiguió rebajar

10 kilos. Otros de sus seguidores son su propio ex marido, Brad Pitt, Sandra Bullock, Cindy Crawford y Kristin Davis.

