

BELLEZA

Cómo controlar la báscula con dietas de cine

Pasar hambre no está de moda, por eso, las actrices estudian qué regimen seguir para lograr un cuerpo diez

Desde Hollywood nos llegan los regimenes más revolucionarios. La doctora Vicario, experta en nutrición, explica los beneficios y las carencias de cada uno.

Silvia Capafons
Madrid

El afán de las «celebrities» por engrosar las listas de lo «fashion» ya no es lucir el mejor vestido en una gala, o acudir al más revolucionario centro de estética, sino apuntarse a la dieta más moderna. Hoy perder peso no significa pasar hambre, sino seguir unas pautas basadas en la combinación de los alimentos, el modo de tomarlos o la restricción de algunos de ellos. La doctora Josefina Vicario, experta en nutrición de las Clínicas Vicario, explica los beneficios y carencias de estas dietas de última generación.

Jennifer Aniston, The Zone. Su dieta: el gurú de la dietética Barry Sears ha llevado al éxito este plan con el que, según la actriz, «no se pasa hambre y se come de todo». Junto a ella, su ex, Brad Pitt, y Renée Zellweger siguen una pauta basada en la proporción: 40 por ciento de carbohidratos, 30 de proteínas y lo mismo para grasas. ¿Restricciones? Pocas, salvo que la pasta y el arroz brillan por su ausencia. «Es bastante equilibrada e incluye un extra de ácidos Omega 3, beneficioso para el corazón y para eliminar grasa. Se recomienda especialmente cuando exista un desequilibrio hormonal, pues se ha demostrado cómo estos ácidos no saturados estabilizan las hormonas», explica la doctora Vicario.

Sharon Stone, Ovo-lácteo-vegetariana. Su dieta: desde que contratara a George Cruise como entrenador, la Stone no prueba la carne, pero da prioridad a lácteos desnatados, las legumbres e incluye huevos varias veces por semana. La opinión del experto: «Los últimos estudios anti-aging han demostrado que el 70 por ciento de la población no asimila los lácteos. Es preferible la leche de soja. En cualquier caso, esta dieta presenta una falta de proteínas, por lo que a la vez que se pierde grasa eliminamos masa muscular, ocasionando flaccidez y fatiga».

Catherine Zeta-Jones, Atkins. Su dieta: a base de proteínas (vaca, pollo, pescado y huevos), elimina todo tipo de carbohidratos, (pan, arroz, patata, fruta...). En cambio, la grasa



Catherine Zeta-Jones elimina los carbohidratos de su alimentación

Fotos: Archivo



Sharon Stone no prueba la carne



Eva Longoria no quiere ni ver los dulces



Charlize Theron, con proteínas

de los embutidos o las salsas copiosas están permitidas. Una encuesta entre madres británicas sitúa a Catherine como la famosa que mejor ha recuperado su figura después del parto, algo que ella atribuye a la dieta Atkins. La opinión del experto: según la nutricionista, esta dieta resulta peligrosa para la salud. Al no tomar carbohidratos, el organismo no asimila las vitaminas. Además, el exceso de proteínas, aunque ayuda a quemar grasa, ocasiona problemas renales y aumenta el colesterol.

Katie Holmes, hipocalórica combinada con «South Beach». Su dieta: motivada por su prometido, Tom Cruise, Katie acaba de empezar el programa de adelgazamiento de la entrenadora personal norteamericana Sue Fleming. Mucho ejercicio físico y una dieta que comienza con el bajo consumo de calorías y continúa con la pauta «South Beach», eliminando los carbohidratos y el azúcar. A cambio, sí puede abusarse de la fibra y la proteína animal. El objetivo es que la actriz pierda los 19 kilos ganados con el embarazo antes de celebrar su boda en julio. La opinión del experto: «El consumo bajo de calorías quema grasas, pero también músculo, provoca hambre y pérdida de energía. ¿Perder 19 kilos? Lo más probable es que se recuperen después con la misma facilidad, es el efecto yo-yo».

Charlize Theron, disociada. Su dieta: a la surafricana le encanta comer, pero, para perder kilos extra, elige la disociación de alimentos. Carne o pescado, siempre con verduras, y lo mismo para pasta que arroz. La fruta la toma fuera de las comidas, y siempre del mismo tipo. La opinión del experto: «Es ideal para perder peso progresivamente, no de forma drástica. De hecho, seguir un día de vez en cuando una dieta disociada a base de proteínas resulta óptima para deshincharse y perder grasas sin disminuir la energía», asegura la doctora Vicario.

Eva Longoria, sin azúcar. Su dieta: de desesperada tiene poco, al menos, en la mesa. La actriz latina reivindica la alimentación equilibrada a base de mucho pescado y verdura, pero comiendo de todo. Eso sí, el dulce ni lo prueba. La opinión del experto: «Es correcto eliminar los dulces, que son los causantes de la diabetes. La tendencia anti-aging defiende como único azúcar necesario el de la fruta. En cuanto al pescado, resulta proteico y, por tanto, excelente para reafirmar la musculatura y no engordar». Clínicas Vicario, en toda España. Tel. 902 103 912.