

E/M/2

**Toros / 43**

El Juli sale a hombros por la Puerta del Príncipe en su regreso a Sevilla

**Eurovegas / 47**

El otro negocio de Adelson: el crédito a los jugadores 'vip'

**Arquitectura / 39**

Domínguez Uceta publica su selección de 100 obras maestras

ALIMENTACIÓN

Las recomendaciones alimentarias de la actriz Gwyneth Paltrow han levantado la polémica

El riesgo de las dietas de las estrellas

Paltrow confesó que a veces elimina los hidratos de la dieta de sus hijos

CRISTINA G. LUCIO / Madrid
Cuando decidió escribir su segundo libro de cocina, Gwyneth Paltrow probablemente nunca pensó en un gran revuelo mediático. Una recopilación de sus mejores recetas «para estar y sentirse mejor» —como asegura la portada— no debería levantar ninguna controversia. Como mucho, algún comentario negativo por parte de la crítica. Sin embargo, la simple presentación de la obra —el volumen completo llegará a las librerías mañana— ha provocado un aluvión de reproches.

¿Por qué? En primer lugar, por la defensa que la actriz hace de una dieta muy restrictiva en la que no tienen cabida huevos, lácteos, azúcar, marisco, trigo o determinados pescados —además del alcohol, la cafeína o la comida procesada—. Pero, sobre todo, por su confesión de que, en ocasiones, limita extraordinariamente el consumo de hidratos de carbono en la dieta de toda su familia, incluidos sus hijos Apple y Moses, de seis y ocho años.

Sigue en página 36



ALBERT MICHAEL

EM2 / CIENCIA

ALIMENTACIÓN

● En los años 20 ya tuvo éxito la 'dieta Hollywood', sin carbohidratos

Viene de página 35

«A veces, cuando no comemos pasta, pan o cereales refinados como arroz blanco, nos quedamos con esa hambre específica que se produce cuando evitas los carbohidratos», reza la frase más comentada del libro, que ya ha recibido todo tipo de calificativos. «Poco apropiado» es el más suave, aunque algunos críticos estadounidenses han llegado a tacharlo de «ridículo», o «peligroso» por promover una alimentación desequilibrada.

A este lado del charco, Susana del Pozo, directora de análisis de la Fundación Española de la Nutrición, también coincide con ese punto de vista. «Lo que propone la dieta es un auténtico disparate. Si para ser saludable, cualquier dieta debe ser equilibrada y tener como base los hidratos de carbono, eso es especialmente importante en los niños», subraya. «Son una fuente de energía fundamental para el cerebro. Y, por tanto, claves en el desarrollo infantil».

De la misma opinión es Basilio Moreno, jefe del servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Gregorio Marañón de Madrid y miembro de honor de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO). «Las dietas tienen que ser equilibradas. Esa es la única clave para evitar deficiencias nutricionales y posibles problemas», aclara.

«Lamentablemente, todas las primaveras nos desayunamos con estas nuevas dietas de las famosas de turno que proponen resultados espectaculares quitando determinados alimentos o recurriendo a pócimas mágicas». Estas recomendaciones llegan a muchos pacientes que, ya sea para adelgazar, encontrarse mejor o creyendo que así pueden evitar algunas enfermedades, «acaban sucumbiendo a ellas sin saber que al final será contraproducente», subraya Moreno.

Según ambos especialistas, en los últimos años se han puesto de moda las dietas milagro que proponen renunciar a los hidratos de carbono para adelgazar. Hay distintos ejemplos, pero en mayor o menor medida, todas aseguran que manteniendo una alimentación sin cereales o féculas «entre otros productos» se consiguen grandes pérdidas de peso en poco tiempo.

«Sin embargo, lo que no dicen es que ese adelgazamiento se debe a una gran pérdida de agua y que se está sometiendo al organismo a un importante estrés metabólico que puede acabar provocando problemas hepáticos y cardíacos», apunta, por su parte, Rosa María Ortega, catedrática de Nutrición de la



ANTONIO HEREDIA

JENNIFER ANISTON

► DIETAS ESTRAMBÓTICAS

Siempre a régimen

Si hay un nombre asociado a las 'dietas milagro', ese es sin duda el de Jennifer Aniston. A la actriz se la ha relacionado no siempre justificadamente con todo tipo de regímenes, como el método Dukán, la dieta del grupo sanguíneo o distintas propuestas «desintoxicantes» o «depurativas» que incluyen el ayuno. Estas dietas han adquirido muchos seguidores en los últimos tiempos bajo la premisa de que, después de los excesos, el organismo necesita una «terapia de limpieza». Sin embargo, los especialistas niegan la mayor. «En el cuerpo humano no hay ningún sistema de depuración que se active cuando dejamos de comer», explican. De hecho, tal y como señala Basilio Moreno, jefe del servicio de Endocrinología del Hospital Gregorio Marañón, una de las claves para seguir una correcta alimentación es «establecer unas normas dietéticas» y no saltarse comidas.

facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid. Además, continúa la especialista, se ha demostrado en múltiples ocasiones que con este tipo de patrones alimenticios no es posible mantener a medio o largo plazo las pérdidas logradas, «con lo que el efecto rebote y la recuperación de todos los kilos perdidos con otros cuantos añadidos es lo habitual».

Para Susana del Pozo, la popularidad de este tipo de dietas se debe a que, en general, permiten comer sin muchas restricciones productos que otros regímenes recomiendan

controlar —como las grasas— y, además, no exigen un alto consumo de productos poco palatables, como las verduras.

Por eso, siempre vuelven. «Hemos comprobado que las dietas se reciclan. De vez en cuando, se pone otra vez de moda una dieta que ya lo estuvo hace unos años. Lo único que cambia es el nombre, y puede haber algunas variaciones, pero la esencia es la misma», asegura. Así, el origen de este destierro de los hidratos parece remontarse a los años 20, cuando comenzó a publicarse un patrón extremo denominado *Dieta de Ho-*



GTRES

JESSICA BUENO

► FÓRMULAS DIETÉTICAS

Productos para adelgazar

Recientemente la modelo ha servido de imagen de una conocida marca de productos que, habitualmente, recurre a personajes famosos para publicitar sus beneficios adelgazantes. En la mayoría de los casos, tal y como señala la nutricionista Susana del Pozo, este tipo de productos son en realidad diuréticos o laxantes, «pero no tienen un papel adelgazante en sí mismos». No pueden considerarse *productos milagro*, ya que son seguros y cumplen las normativas vigentes, pero sí juegan con la delgada línea que a veces separa información y publicidad, indica la especialista. «Si uno lee la etiqueta, no encontrará ninguna promesa de adelgazamiento, pero sí puede sacar esa idea después de ver una campaña en la que una chica que ha perdido peso presta su imagen», subraya. En cualquier caso, no deben tomarse sin consultar con un profesional porque no son inocuos.

llywood que eliminaba todo tipo de carbohidratos y sólo permitía un consumo mínimo de energía que rondaba las 600 kilocalorías. Pese a que es muy peligroso y puede poner en grave riesgo la salud de quien la sigue, lo cierto es que continúa en contrándose en bastantes publicaciones, sobre todo cuando asoma el buen tiempo y se agudiza la preocupación por librarse de los kilos de más antes de que llegue el verano.

«En esas fechas siempre proliferan los regímenes que prometen una solución rápida, sencilla y sin esfuerzo a los problemas de sobrepeso u

obesidad», señala Moreno, que hace unos años recopiló las dietas milagro más frecuentes. En total, encontró más de 80 propuestas que, sin ninguna base científica, prometían grandes resultados. Todas eran desequilibradas. Pero, algunas, además, se basaban en «conceptos totalmente absurdos».

Un ejemplo es la conocida como *Dieta de la bailarina Erna Carise*, muy popular en los años 60, que «se vendía bajo el eslogan de eficaz, divertida y alcohólica» ya que propugnaba una combinación de cambios hipercalóricos con la ingesta de

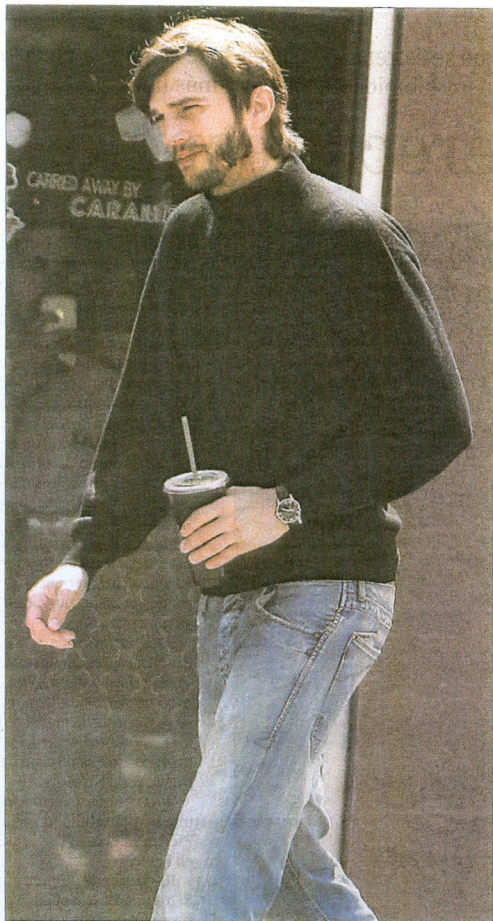
500 menos y 500 más

J. L. DE LA SERNA

Es recurrente, sobre todo cuando se acercan las estaciones en las que la ropa suele hacer más visibles esos kilos de más que muchos tienen. Entonces proliferan supuestos gurús de la dietética, famosos reconvertidos en magos de la alimentación, programas de televisión dispuestos a dar crédito a cualquiera que prometa el cómo perder peso con soluciones mágicas y editoriales preparadas para imprimir libros con una dieta milagro más de las muchas que se han publicitado últimamente. Si eso no fuera poco, surgen laboratorios que dicen que un análisis de sangre —el que ellos realizan, claro— puede ser suficiente para afinar en la mejor combinación alimenticia que «personalice» conseguir el cuerpo 10. Luego están las cremas, los láseres, las inyecciones mágicas y los recursos del mundo de la cosmética carente en ocasiones del mínimo rigor que los apoye. Demasiada frivolidad para abordar uno de los grandes problemas de salud de todo el mundo.

El sobrepeso y la obesidad van mucho más allá del componente estético de una sociedad obsesionada con la imagen. Es un factor de riesgo de enfermar de la misma magnitud que el tabaquismo. Se ha convertido ya en una pesadilla para la sanidad de varios países desarrollados y pronto lo será en otros muchos de los que aún consideramos en vías de lograrlo. Perder peso con dietas milagrosas, incluso con las que han sido certificadas en trabajos científicos, es algo condenado al fracaso un alto porcentaje de las veces. Estudio tras estudio se demuestra que los que pierden peso de una manera rápida (hasta los operados) acaban por ganar los kilos que dejaron en las báscula —incluso algunos más— si no modifican de una manera drástica sus hábitos.

Solo hay un remedio que funciona indefectiblemente. Es el denominado «500 menos y 500 más». Es sencillo porque lo único que requiere es algo de voluntad y perseverancia. No se sufre. Al contrario: con el tiempo se convierte en una adicción saludable y placentera. Basta con comer 500 calorías menos de las que cada día se ingieren. Evitar el pastel, la cerveza de más, el pan mojado en salsa varias veces, cuidar las calorías tontas que ingerimos. Y gastar, eso sí, 500 más. Sudar la camiseta a diario. Andar a muy buen ritmo, correr, nadar, pedalear con ganas. Es un estilo de vida que requiere propósito y tiempo para hacerlo. Pero si se consigue, además de perder grasa si o sí, cae también de una manera drástica el riesgo de demencia, cáncer y enfermedades vasculares. Algo que, con las pruebas con las que ahora se cuenta, cualquier notario validaría.



CORDON PRESS

ASHTON KUTCHER

► DIETAS MONOELEMENTOS

Sólo fruta en el plato

Mientras preparaba su papel para *Jobs* —la película biográfica del creador de Apple— Ashton Kutcher trató de mimetizarse hasta tal punto con el malogrado emprendedor que siguió a rajatabla alguna de sus costumbres ocasionales, como la de llevar una alimentación basada únicamente en la fruta. La imitación le salió cara al actor ya que, según aseguró, tuvo que ser hospitalizado con terribles dolores poco después de haber iniciado este restrictivo régimen alimentario. Según los especialistas, las dietas basadas en un único tipo de alimento son especialmente peligrosas ya que pueden provocar graves estados carenciales. «Es imposible cubrir todas las necesidades de nutrientes comiendo sólo fruta», señala Rosa María Ortega, catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense. Además, estos regímenes pueden provocar molestos problemas gastrointestinales, como cólicos, diarrea o flatulencia.

grandes cantidades de alcohol, señala Moreno, quien también cita como ejemplo «pintorescos» la conocida como *cronodieta*. Este régimen permite comer de todo siempre que se siga un horario, y establece para cada alimento un «reloj de consumo».

«Hemos visto regímenes de todo tipo, que se basan en argumentos sin ningún fundamento, como las fases de la luna o incluso en el grupo sanguíneo», añade Rosa María Ortega. «Al final, tienen seguidores porque las personas quieren encontrar una solución fácil para sus problemas de peso. Sin embargo, la realidad es

que en el control de peso los milagros no existen», asegura.

Coincide con ella Patricia Lloves, dietista del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Navarra, quien recomienda desconfiar de todos aquellos regímenes que garantizan resultados sin esfuerzo, «prometen grandes pérdidas de peso en poco tiempo, incluyen prohibiciones de alimentos, contienen listados de alimentos buenos y malos o aconsejan el consumo de preparados que vende quien promueve el tratamiento dietético».

Las personas que quieren poner-



AFF

VICTORIA BECKHAM

► DIETAS MACROBIÓTICAS

Alimentos buenos y malos

El nombre de la ex Spice Girl es otro de los que habitualmente se asocia con la dieta de moda. En esta ocasión, ha sido ella misma quien, a través de Twitter, ha confesado ser seguidora del último régimen que circula en Estados Unidos: la dieta alcalina. Esta pauta, que también han adoptado otras *celebrities*, promete «renovar el vigor, más fuerza en el sistema inmunológico, un cuerpo delgado o incluso una piel radiante y juvenil» si se consigue «estabilizar el pH del organismo». Para ello, asegura, hay que establecer un equilibrio adecuado entre «alimentos alcalinos y ácidos». Según los especialistas en nutrición, la justificación de esta dieta está «completamente alejada de la ciencia». Estos regímenes utilizan conceptos casi filosóficos, aseguran, pero al final, lo que proponen es una reducción de la ingesta y una restricción muy importante de nutrientes esenciales.

se a dieta, recomienda, «deben acudir a un profesional» que, entre otras cosas, tenga en cuenta sus preferencias y necesidades nutricionales individuales y realice una exploración física previa a la indicación de una pauta de tratamiento. Lo contrario, asegura, es correr riesgos. Porque las dietas milagro no son un asunto baladí, con el que se pueda jugar o probar. Está demostrado, asegura, que «además de los déficits nutricionales», este tipo de patrones alimentarios pueden «favorecer el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria» y

provocar la aparición de otros problemas importantes de salud.

Además, también es posible que, por seguir estas dietas, se acabe consiguiendo justo lo contrario de lo que se pretendía. «Las dietas milagro, sobre todo cuando se encadenan, conllevan alteraciones metabólicas que producen estados de resistencia a la pérdida de peso», señala Lloves. «No son ninguna broma», sostiene Moreno. «Al final, por imitar al actor de moda o seguir las recomendaciones de la vecina puede acabar teniendo un problema de peso quien no lo padecía».