

E

l peligro de una dieta no es la dieta en sí, sino hacerla mal. Este paradigma sirve para todas, sin excepción. Dicho esto, algunas de las más famosas pueden “lucir mejor cara” si desechamos (o minimizamos) los puntos débiles, es decir, si optamos por una mejor versión. Expertos nutricionistas nos ayudan a conseguirlo.

HIPERPROTEICA

HAY QUE CUMPLIR TODAS LAS FASES HASTA EL FINAL Y TOMAR ALGÚN SUPLEMENTO.

Hiperproteica: Fase a fase

Mucho es lo que se ha criticado al creador de la última dieta *best seller* a favor de las proteínas, Dukan. Su creador, Pierre Dukan, incluso, era expulsado hace escasos meses del Colegio de Médicos francés. Sin embargo, ésta, como en su día Atkins, de la misma familia, ha sido la número uno en el *ranking* de las más seguidas. Por dieta hiperproteica se entiende la que se basa en proteínas (carne, pescado, huevos, marisco), y apenas considera la fruta y la verdura.

La Dra. Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza (www.royalmedical.es), reivindica el control médico y la pulcritud al seguir cada fase.

1. Versión habitual: “La hiperproteica es una manera efectiva de perder peso en poco tiempo (entre 4 y 6 kg al mes), pero cuando se prolonga, fracasa, porque es bastante antisocial y posee muchas carencias alimentarias, además de ser difícil de seguir, ya que es restrictiva con alimentos comunes como las harinas. Por otro lado, supone un incremento notable del colesterol y los triglicéridos. En esta dieta también es habitual que los pacientes no tomen los suplementos oportunos, y eso puede llevar a un déficit de minerales (sodio, potasio, magnesio y calcio), acarreando síntomas de decaimiento, calambres y fatiga”, explica. Rosso señala las cefaleas y náuseas habituales los dos o tres primeros días, antes de entrar en cetosis (proceso por el cual el cuerpo transforma las grasas en glucógeno para ser utilizado como combustible), cuando “todo es más fácil, ya que dejamos de tener hambre y sí volvemos a sentir energía”.

2. Versión mejorada: “Para que esta dieta sea mas saludable, lo primero es asesorarnos con un nutricionista, realizar una analítica de control y otra tras realizar el régimen, beber abundante liquido y no hacer más actividad física de la que realizábamos antes de la dieta”, revela la experta de Lajo Plaza, que también piensa en una forma de suavizar los riesgos de aumentar el colesterol: reemplazar un par de comidas de proteínas por batidos o barritas proteinadas, bajas en grasas y azúcares.

Hipocalórica, variada

Aburrida: esa es la palabra adjudicada a una dieta atemporal y con muchas variantes: la hipocalórica. No es de extrañar, su propio nombre la hace poco atractiva: Baja (hipo) en calorías. Fuera grasas, fuera azúcar, fuera todo aquello que llena y aporta placer. “Una persona de 20 años puede perder 8 kg al mes, y una mujer en la menopausia quizá sólo consiga perder 2. Influye el sexo, si la has hecho previamente, si hay problemas hormonales o el estilo de vida”, apunta desde Clínica Menorca (www.clinicamenorca.com) la Dra. M^a José Crispín, nutricionista.

1. Versión habitual: La experta achaca el frecuente fracaso de un plan que cuenta las calorías a la falta de imaginación y a la apatía que produce.



A DIETA

“Funciona muy bien la primera vez que la haces, pero cuando vas por la número 10 no es igual, para ello debe ir acompañada de actividad física. A veces fracasa porque no está basada en una alimentación variada y te quedas sin ideas, no sabes qué cocinar. Y también por falta de ingesta de proteínas, que son absolutamente necesarias, son el andamio del colágeno que sostiene el tejido”. ¿El punto débil? La vida social se complica, por no hablar de la ansiedad que produce la prohibición de determinados alimentos.

2. Versión mejorada: “Puede ser saludable porque reduce la ingesta de grasa e hidratos de carbono y anima a mantener el consumo de frutas y verduras, pero es necesario ingerir un mínimo de proteínas, sobre todo en la cena, para que no haya pérdida de masa magra y evitar la flacidez”, añade Crispín. El otro bastión es el deporte: fuera el sedentarismo, porque el metabolismo basal baja y quemamos menos. “Con esta dieta se aprende a comer a largo plazo, garantizando la salud, pero es necesario que haya un control médico”, detalla.

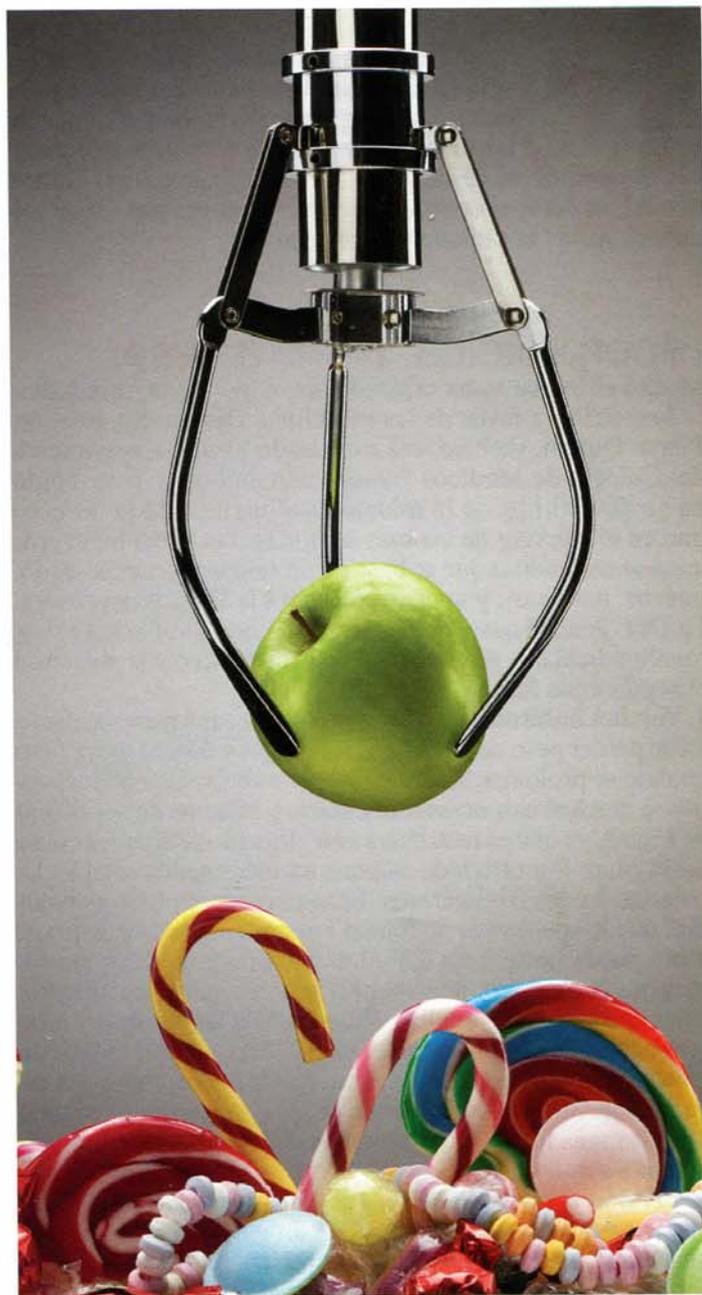
Disociada, en 5 tiempos

El furor de hace unos años por no mezclar en la misma comida hidratos de carbono (arroz, pasta, pan, harinas) con proteínas (carne, pescado, huevos) ha remitido un poco, pero los planes disociados siguen cosechando adeptos. Con ellos se pueden perder de 2 a 5 kg al mes. ¿Su argumento? No pasas hambre y comes de todo, con el requisito de no mezclar algunos grupos de alimentos a la vez.

1. Versión habitual: Para Paula Rosso es la más fácil de seguir. “Podemos elegir entre diferentes alimentos que pertenezcan a un mismo grupo en diferentes momentos del día y adaptarla según la ocasión. Como en toda dieta, lo que puede fallar son las salidas gastronómicas que nos saquen de la rutina.

2. Versión mejorada: “En general, las disociadas aportan un estilo de vida saludable y pueden mantenerse en el tiempo”, dice Rosso. Eso sí, es imprescindible respetar las cinco comidas diarias, lo que hará que el organismo se mantenga activo, y acompañarlo de ejercicio físico aeróbico (correr, nadar, andar rápido, montar en bicicleta, etc.). También podemos olvidarnos de la nutricosmética de refuerzo. “No requiere suplementación especial, aunque nunca está de más tomar un multivitamínico cuando estamos siguiendo una restricción alimentaria”, cuenta la nutricionista. La Dra. Natalia Flores,

Coach Nutricional de Top Doctors (www.thedoctors.es), añade la importancia de beber mucha agua, y algún que otro truco para no caer en la tentación cuando salimos a comer o cenar fuera: pedir dos primeros platos para evitar así la



HIPOCALÓRICA: MÁS PROTEÍNA

Comer mucha fruta y verdura (habituales de las dietas de este tipo) es positivo, pero también, en ocasiones, aburrido y peligroso: para compensarlo hay que añadir algunas proteínas en todas sus versiones.

“ La *disociada* puede ser difícil de seguir *al principio*, pues limita ciertas *mezclas de alimentos* que son clásicas en la *cocina mediterránea*. Mejor tomar dos primeros platos. ”

Natalia Flores, coach nutricional

mezcla, pues a menudo combinan verdura con proteína, una opción permitida y recomendable. Por ejemplo, un plato de pasta o legumbre con verduras, o un buen filete con ensalada.

Depurativa, **que sea rápida**

Las hay para todos los gustos: la de la alcachofa, la de la manzana, la del sirope de arce, la de los zumos, etc. Las depurativas no son nuevas, pero sí va cambiando la tendencia de los alimentos de los que se parte. Lo último (*celebrities* de todo el globo son fieles adeptas) son los zumos detoxificantes, naturales o ya preparados.

1. **Versión habitual:** “Generalmente son planes cortos, de entre 3 y 10 días, durante los que se pueden perder de 2 a 5 kg, aunque también existe la posibilidad de realizarlo 1 día por semana, en el contexto de una dieta hipocalórica equilibrada”, afirma Natalia Flores. Las primeras 24-48 horas son clave. “Cuando realizamos una dieta detox el organismo expulsa toxinas y esto puede expresarse en forma de leves dolores de cabeza, ligero mal aliento o alguna erupción cutánea. Todo ello es normal y desaparece espontáneamente en menos de dos días. Es entonces a partir del tercer día cuando empezamos a notar los efectos beneficiosos de la detoxificación: menos peso e hinchazón, más energía, sueño de mejor calidad y piel radiante”, cuenta Flores. Su *handicap* es que también puede ser monótona; su ventaja, que es corta y termina rápido.

2. **Versión mejorada:** Este plan de “reseteo” nos ayuda a perder peso rápido y limpiar nuestro organismo de toxinas, pero siempre debe seguirse en períodos cortos, tal y como apunta la *coach*. “Las dietas depurativas deben incluirse en el contexto de una dieta sana y equilibrada junto con ejercicio físico y buenos hábitos de estilo de vida. No es para nada aconsejable realizarlas para luego seguir comiendo mal y de manera desequilibrada, no valdría de nada y sería contraproducente”, concluye. Paula Rosso añade que, bien hecha, es una buena propuesta antioxidante. “Es ideal hacerla un par de semanas para después incorporar paulatinamente otros alimentos, nos ayudará a mejorar el sistema inmune y combatir los radicales libres”. Por supuesto, es imprescindible estar en buenas condiciones de salud. ■



DEPURATIVA:
LIMPIA EL ORGANISMO, SIEMPRE QUE SE SIGA EN PERIODOS CORTOS.

