

dieta **EXPRES:** *somos lo que comemos, o lo que dejamos de comer... Las dos PREMISAS son VALIDAS para, en una semana, reducir ese KILO que sobra y, a la vez, POTENCIAR el BRONCEADO*

ALIGERAR EL PESO La 'operación biquini' que, quien más y quien menos se propone iniciar antes del verano, tiene el objetivo de reducir esos kilos de más para lucir mejor tipo en bañador. El Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) ha elaborado un estudio sobre esta famosa 'operación', en colaboración con la doctora Pilar Riobó, especialista en endocrinología y nutrición. Ahí va un dato que arroja cierta esperanza: 6 de cada 10 personas que basan su adelgazamiento en dieta, ejercicio y plantas medicinales consiguen perder entre uno y tres kilos al mes, y un 14%, más de tres kilos. La doctora Riobó recomienda ponerse siempre en manos de un profesional sanitario: «No hay una fórmula mágica ni se trata de seguir dietas estrictas, sino de elaborar una acorde con los gustos y hábitos del paciente para que le sea fácil seguirla y así obtener los resultados esperados». Cuidado con saltarse comidas o creer que los alimentos *light* o integrales adelgazan por sí mismos. «También es erróneo pensar que la pasta, las legumbres o el azúcar engordan mucho o que hay que eliminar por completo la grasa», advierte la doctora, que recomienda una dieta equilibrada con todo tipo de alimentos y que incluya, sobre todo, fruta y verdura. Incorporar, además, un poco de ejercicio físico a nuestro día a día es clave: «Bastaría con una actividad aeróbica reducida, por ejemplo andar, no más allá de 30 o 40 minutos diarios», añade.

Todas sabemos que las prisas de última hora no son buenas, pero Mercè Roca, nutricionista de Genomic Genetics International, deja un resquicio para la esperanza de quienes lo dejan todo para el final: «Siempre hay trucos para acelerar esa pérdida de dos kilos antes del biquini, evitando los dulces y refinados y limitando la ingesta de crudos ya que provocan digestiones pesadas»; de hecho, recomienda no tomar mucha lechuga por la noche porque hincha el estómago. Ya que hemos hecho el esfuerzo la semana antes, y si queremos mantener los resultados durante las vacaciones, la doctora anima a «seguir con un plan de choque que incluya verduras al dente, ensaladas y frutas con canela. Y, si podemos, combinarlo con ejer-

cicio físico y mucha agua».

La doctora Pauja Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza, nos propone una ayuda muy visual a la hora de hacer la compra:

para adelgazar, piensa en verde, «acelgas, espinacas, brócoli, peras, guisantes, espárragos, judías, alcachofas... Tienen mucha fibra y un bajo aporte calórico, la combinación perfecta para perder peso».

PROTEGER Y BRONCEAR La alimentación también juega un papel esencial en el aspecto de nuestra piel. «Podemos prepararla para el sol con alimentos ricos en xantinas, como los frutos rojos, o en astaxantinas como las que tiene el salmón, que actúan como protectores solares», recomienda la doctora Roca. También protegen los alimentos con betacarotenos, precursores de la vitamina A, que además aumentan la elasticidad de la piel y estimulan la síntesis de melanina, lo que acelera el bronceado. «Todas las frutas y verduras de color naranja, excepto la naranja, son ideales para ayudarnos a tomar el sol», afirma la doctora Roca, que recomienda para absorber mejor el betacaroteno de las zanahorias «hervirlas y acompañarlas de un chorrito de aceite de oliva virgen». Los alimentos ricos en vitamina C (cítricos, acerola, escaramujo y verduras de color verde) actúan como antioxidantes y aumentan la síntesis de colágeno. La doctora Laura Coloma, especialista en medicina natural y nutrición ortomolecular, apunta la importancia de la vitamina E (nueces, almendras, aceitunas, huevos, aguacates, kiwis...) «para reparar el daño de la radiación ultravioleta y favorecer el transporte y almacenamiento de la vitamina A».

“El betacaroteno de las ZANAHORIAS se absorbe mejor si, en vez de crudas, están HERVIDAS y acompañadas de un chorrito de aceite DE OLIVA virgen”

Masticar

25 veces los alimentos blandos y 40 los duros propone Alex Walk en su libro *Peso Libre*, para favorecer así la digestión, sentir saciedad que ayude a moderar la ingesta y, por tanto, a mantener la línea. Además, asegura: «Nos ayuda a saborear y disfrutar más de las emociones que nos proporciona la comida».

Beber

Principalmente agua, 1,5-2 litros al día. «Bebe antes de sentir sed, porque si no ya habrás perdido un 2-3% de agua», recomienda la nutricionista Paloma Vicent, asesora de Granini; también reponer el líquido perdido y no beber mucho durante las comidas: «Altera el pH del estómago provocando molestias».