

Esta es una de esas raras ocasiones en las que médicos y pacientes están de acuerdo. A los primeros no les gustan las dietas que implican pérdidas de peso radicales porque son un atentado contra la salud y la masa muscular. Prefieren programas más lentos que sirvan, y esto es fundamental, para introducir cambios reales y permanentes en los hábitos dietéticos. Y a los pacientes –aunque no les guste tanto como a los médicos el lento progresar de la báscula– hay algo en este caso que les encanta: saber que la *sirtfood diet* o dieta de las sirtuinas no sólo permite sino que anima a consumir dos alimentos que tradicionalmente forman parte de la sección *bestias negras* de cualquier plan: vino y chocolate negro –no menos de un 83% de cacao–. ¿Demasiado bonito para ser verdad? Por una vez, no.

Los nutricionistas ingleses Aidan Goggins y Glen Matten diseñaron la dieta de las sirtuinas por encargo del exclusivo gimnasio londinense KX Gym, uno de los preferidos de Madonna o Daniel Craig, que quería ofrecerles a sus socios una propuesta nutricional saludable destinada a perder unos kilos sin llevarse por delante la masa muscular. Así que se centraron en potenciar la presencia de alimentos que activasen las sirtuinas, unas proteínas con nombre de ninfas del bosque que realizan varias funciones con empeño estajanovista: se ocupan de que el metabolismo de las grasas y azúcares trabaje con precisión, de regular los ritmos circadianos y de segregarse la cantidad de hormonas justas para un estado de ánimo enérgico y positivo. El chocolate y el vino estimulan las sirtuinas, pero no son los únicos; hay otro puñado de alimentos que trabajan en la misma dirección: té verde, kale,

perejil, cúrcuma, dátiles, nueces, manzanas, cítricos, grosellas, aceite de oliva... Goggins y Matten introdujeron esta lista en un plan de comidas más amplio basado en el consumo de vegetales, frutas, cereales, pescado y carnes blancas, y el asunto funcionó tan bien en el KX Gym (40 socios perdieron una media de tres kilos la primera semana, mucho menos en las siguientes) que recogieron su experiencia en un libro, *La dieta Sirtfood* (12 €, Obelisco Ediciones), un superventas en Gran Bretaña.

## Come chocolate, bebe vino

¿Quién dijo prohibidos? La 'dieta de las sirtuinas', el método que quita kilos y añade energía, los reivindica como parte de su núcleo duro

Goggins y Matten mostraron su sorpresa por el peso perdido en una entrevista publicada en *The Times*. «Queríamos estimular el rejuvenecimiento y la reparación celular. Sabíamos que la gente adelgazaría porque la dieta propone una primera fase de restricción calórica, pero no imaginábamos que la pérdida media de peso estaría en torno a los tres kilos». Para quien esté frotándose las manos con la ecuación chocolate + vino = 3 kilos menos, un aviso: durante los tres primeros días, se consumen solo 1.000 calorías, la mitad de las aconsejadas para una mujer de vida sedentaria. Tres zumos de *sirtfood* –kale, apio, rúcula, perejil, té verde y limón– a lo largo del día y, para masticar, un filete de pavo con salvia, pollo al curry o gambas con noodles de trigo sarraceno. El cuarto día, la dieta se anima y admite ya 1.500 calorías, pero el vino y el chocolate aún brillan por su ausencia. La fase de mantenimiento, que comienza a los siete días, incluye tres comidas y un zumo –todo rico en sirtuinas– y sí, con la copita de vino y el chocolate, «un reclamo irresistible –según la nutricionista Paloma Rosso, del centro médico Lajo Plaza (Tel. 913 600 853)– para una dieta saludable y *antiox*». ■

Y. O.

## LAS DIETAS MÁS SANAS

Elegidas según dos criterios: el estado de salud y la esperanza de vida de sus habitantes.

### Mediterránea

Una gran variedad de verduras, frutas, granos integrales, pescados azules y frutos secos, y poca carne roja. Sobre esta base se apoyan los pilares de una dieta rica en antioxidantes, vitaminas y ácidos grasos que se traduce en una mejor salud y una vida más larga (82 años de media).

### Okinawa

Poca carne roja, bastante pollo y mucho pescado, verduras y legumbres que se cocinan lo justo y siempre con poca grasa. Este principio, unido al bajo consumo en Japón de alimentos procesados, es el responsable de una tasa muy baja de enfermedades metabólicas.

### La paradoja francesa

Que a los franceses el alto consumo de queso, mantequilla y dulces no les pase factura en forma de kilos y enfermedades cardiovasculares ha sido ampliamente estudiado y etiquetado. ¿El secreto? Comen menos, una de las claves de la longevidad, según los expertos.