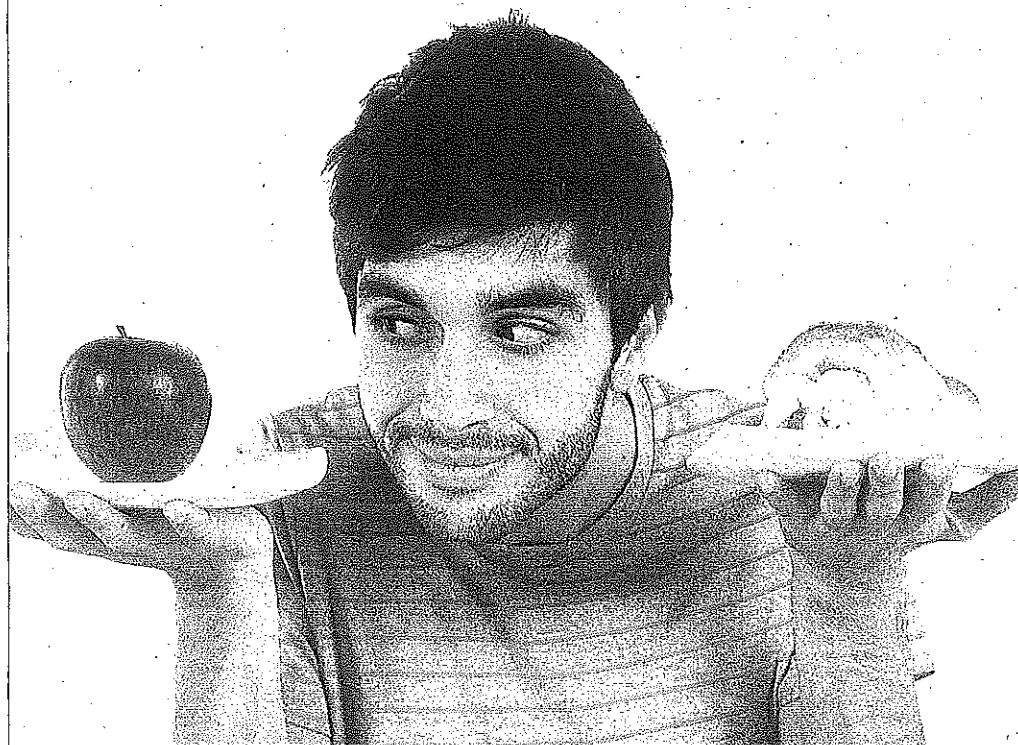


Nutrición

La dieta del sentido común

La OCU publica su propio decálogo sobre los errores más comunes que se cometen al ponerse a perder peso. Lo único que de verdad funciona es ser consecuente con uno mismo



FERMÍN APEZTEGUIA

Jantour le ofrece hoy en esta página, en rigurosa exclusividad, sólo para usted, el secreto mejor guardado de la historia de la nutrición. Si quiere saber cuál es la verdadera dieta que funciona, la que le permitirá bajar de peso y mantenerse, la que de verdad le hará sentirse bien, se lo vamos a contar. Después de décadas de investigaciones, miles de estudios y publicaciones científicas, infinidad de regímenes fracasados y lágrimas derramadas, por fin se lo contamos. La única dieta que funciona es la que combina sentido común con fuerza de voluntad; y no hay más.

Si quiere seguir engañándose, adelante. Pase de esta página. Posiblemente hoy mismo esté en las librerías el nuevo libro que le diga lo que usted quiere leer sobre cómo ponerse como un pincel en 17 días y sin esfuerzo; y en Internet hallará miles de páginas ofreciéndole el tocomucho del adelgazamiento. Pero es men-

tira, un timo, más falso que el bonito del Sahara. No hay fórmulas secretas. Todo régimen que se salga del esquema basado en una alimentación variada y ejercicio acaba por fallar.

Unos son imposibles de cumplir, otros favorecen la aparición de muy distintas enfermedades. Y no hay que engañarse. La mayoría de las veces a la ilusionante pérdida de peso inicial le sigue una ganancia de peso brutal. Un auténtico mazazo psicológico de consecuencias graves para la salud física y mental. Si quiere bajar de peso, y miles -por decir algo- de españoles se lanzarán a ese objetivo en las próximas semanas en busca del Santo Grial que es la insulsa 'operación bikini', hágalo con salud y sensatez, que serán sus mejores aliados.

Primer objetivo: dejar de ganar peso

La endocrinóloga Susana Monereo dice que el primer objetivo que uno debe marcarse no es adelgazar, sino dejar de ganar peso. Mantenerse. La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) ha publicado un decálogo sobre los errores más comunes que se cometen cuando uno se embarca en una cruzada de este tipo. Está bien conocerlos para saber evitarlos.

1. Saltarse las comidas. Fallo de libro. Deben hacerse cinco comidas al día, últimamente algunos autores hablan de cuatro, porque eliminan la merienda en los adultos para compensar el sobrepeso que en general padece la sociedad. El metabolismo necesita estar activo y no volverse majara con cambios conti-

nuos.

2. Comer muy poco. Los kilos volverán en cuanto alcance el peso deseado. Peligroso.

3. Culpar a determinados alimentos. No hay productos buenos o malos, sino unos que deben ser la base de nuestra alimentación y de otros conviene no abusar. Sólo debe huirse de los ultraprocesados.

4. Seguir una dieta rica en proteínas y grasas. Se adelgaza, pero se corre el riesgo de dejar al organismo y al cerebro sin glucosa, que la necesita como el aire para respirar.

5. Recurrir a productos de alta densidad calórica. Como barritas energéticas. Una bomba.

6. Comer de manera restrictiva. Corre el riesgo de caer en la monotonía.

7. Seguir bebiendo alcohol. El alcohol aporta más calorías que los hidratos de carbono o las proteínas. Son menos calóricas las bebidas fermentadas: cerveza, sidra y vino.

8. Determinar mal el peso ideal. Cada uno ha de tener en cuenta sus circunstancias y su índice de masa corporal (IMC). Se calcula dividiendo el peso de uno entre la altura en metros elevada al cuadrado. Si el número resultante supera la cifra de 25, se tiene sobrepeso. Cuando iguala o supera el índice 30, obesidad.

9. Usar pastillas para adelgazar. No lo haga. Si duda, consulte con un especialista.

10. Fiar-se de productos adelgazantes y dietas milagrosas. Los milagros, ni en Lourdes. Lo que de verdad funciona es dieta mediterránea y ejercicio. Ese es todo el secreto. Quizás desilusionado leer algo así, pero es lo que hay.

LA NOTICIA

Fiesta del aceite de Rioja Alavesa en Oyón y Moreda

Los municipios de Oyón y Moreda de Álava celebran durante dos jornadas la fiesta del aceite de Rioja Alavesa, que arranca mañana en Oyón con una degustación de pringada a partir del mediodía. Desde las 13.00 horas, los asistentes podrán disfrutar de los pintxos elaborados por los bares del pueblo con el aceite local, y a las 19.00 horas, el calado del Ayuntamiento será escenario de una cata a cargo de Héctor Eraso, de Eneavetura. La actividad tiene un coste de dos euros y es preciso inscribirse (0945622190). La jornada termina con una sesión de discoteca móvil y el reparto de los premios del concurso de pintxos. El trujal Almazarán permanecerá abierto durante la mañana. La feria se traslada el domingo a Moreda de Álava con una feria agrícola y una visita al trujal La Equidad. A las 12.00 horas se presentarán los aceites obtenidos el pasado año y una hora más tarde tendrá lugar una degustación de paella y un laboratorio del gusto. A las 13.30 horas se repetirá la cata de aceite. www.rutadelvinoderiojaalavesa.com

24 locales bilbainos pugnarán por el mejor pintxo de bacalao

Arranca hoy el concurso de pintxos de bacalao de Bilbao, en el que hasta el 31 de marzo competirán 24 locales del Casco Viejo. La cocina más tradicional se fusionará con las recetas más vanguardistas, pues a los acompañamientos clásicos como el pilpil o a la sala vizcaina se sumarán fórmulas innovadoras, que pasan por aderezar el bacalao con productos como nueces, hongos, especias o frutas. Un jurado compuesto por cocineros y críticos gastronómicos clasificará los pintxos presentados, mientras que los clientes otorgarán el premio del público.