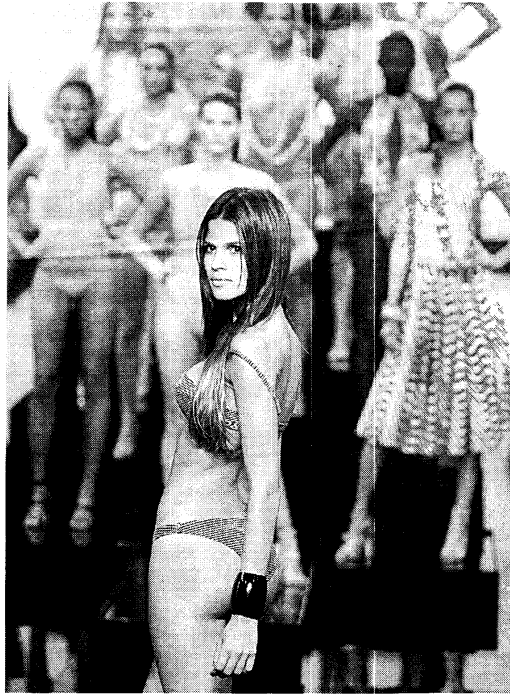


La enciclopedia de la operación bikini

Las «dietas milagro» se convierten en estas fechas en libros de cabecera

TATIANA FERRANDIS

Es la guerra contra los kilos. Todos los años, en cuanto se asoman los primeros rayos de sol, empieza la misma cantinela y nacen nuevas dietas milagrosas a las que se apuntan parte de los seis millones y medio de españoles que se proponen perder peso en verano. Y, de éstos, un 25 por ciento se alía con las biblias de adelgazamiento. Así, la tarta está repartida: mientras unos luchan contra los kilos, otros, los autores y las editoriales, engordan sus carteras. El último gurú de la nutrición se llama Barry Sears y su obra, «La zona» (Urano), es el libro de cabecera de Madonna, Sandra Bullock, Jennifer Aniston, Courtney Love, Cindy Crawford, Brad Pitt y Matthew Perry, entre otras estrellas de Hollywood. Incluso este Premio Nobel de Medicina (1982) la adaptó a la enfermedad que padecía Juan Pablo II para que pudiera seguirla. Es tal el furor que Penélope Cruz se lo regaló a Pedro Almodóvar. No contenta, le espetó: «Con esto podrás comer de todo, hasta lentejas». Algo de razón tendrán cuando, con dos millones de ejemplares vendidos desde su publicación, fue uno de los títulos que arrasó el año pasado en EE UU y uno de los más reclamados en la última Feria del Libro de Madrid.



Muchas mujeres sueñan con tener el cuerpo de una modelo

Poco deporte y muchas grasas. Mientras tanto, muchos médicos han puesto en duda «La nueva revolución dietética del doctor Atkins», el más duro rival de «La zona», porque el autor ha sido acusado por varios seguidores afectados de colesterol y, además, se ha comprobado que una dieta rica en proteínas no es compatible con el calor. Aun así, 21 millones de devotos la tienen colocada en la estantería de casa. Robbie Williams, el ex vicepresidente de EE UU, Al Gore, y Renée Zellweger son auténticos forofos de unas páginas que prometen perder un kilo a la semana sin hacer deporte y

El uso de las píocimas milagrosas contra la celulitis hace tiempo que dejó de ser cosa de estrellas: este año ha aumentado un 48 por ciento y sólo en los meses que llevamos de 2005 un 43,5, según L'Oréal, líder en cosmética. La realidad es que el 90 por ciento de las mujeres la sufren. Además, según los análisis del sector, las españolas nos hemos vuelto más sibaritas, porque compramos menos productos, pe-

ro más caros, por eso nos gastamos 151 euros anuales de media «per cápita» frente a la media europea, 144 euros. Por otra parte, en Corporación Dermoesztética aseguran que la liposucción continúa siendo la operación estrella en verano pero, a medio camino triunfan los tratamientos de choque, que consisten en drenar las grasas y tonificar la piel, como el «LPG Harmony» de Mundo Salud (95 euros).

consumiendo cualquier tipo de grasas. Gwyneth Paltrow sólo se fía de las recetas de su cocinero—incluso se lo lleva a los rodajes—, un experto en la dieta macrobiótica del japonés George Oshawa («Macrobiótica-cocina zen»), la antítesis de la Atkins, ya que aconseja las legumbres, las algas marinas, los vegetales, el pescado y los mariscos. Pero los famosos no sólo consumen libros, también los escriben. Así, Raffaella Carrá aconseja en el suyo comer la fruta dos horas antes o después de cada comida y la actriz Victoria Principal publicó, hace años, «Diet Principal». Lagerfeld fue el conejillo de indias del francés Jean-Claude Houuret y adelgazó 42 kilos con su método, «Spoonlight», a base de pescados, crustáceos y mariscos. Ambos lo relatan en «La dieta 3-D».

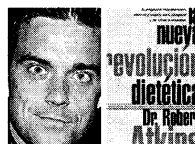
Empacho de pomelos. Sin embargo, quien se está haciendo de oro es Jorge Cruise—nada que ver con Tom—, creador de «La dieta de las tres horas», cuya clave está en «cuándo se come» y que sigue a rajatabla Oprah Winfrey. La gurú británica de la alimentación, Gillian McKeith, lanzó en mayo «Eres lo que comes», donde introduce «la dieta de la abundancia». Por eso, ya lleva vendidos dos millones de ejemplares superando así «La dieta South Beach» (Grijalbo), de Agatston, en la que ya han picado los Clinton, Kidman, Jennifer López, Gloria Estefan, el presidente Lula, Britney Spears... y así hasta catorce millones y medio de adictos. Una lista tan interminable como la de libros sobre el asunto. Así, Elizabeth Taylor es «fan» de «La dieta médica de Scarsdale» (Planeta), en la que Herman Tarnower asegura que quien sigue su régimen—consistente en ponerse morado de pomelos—baja entre dos y tres kilos en una semana. Paltrow se ha declarado adicta, no sabemos si para alternar propuestas. Lo peor es que a ella ni siquiera le hace falta.

Y de postre, crema

Los favoritos de las estrellas



Seguir a rajatabla «La dieta de las tres horas» es el secreto de Oprah Winfrey. Su autor, Jorge Cruise, ya ha convencido a una buena legión de lectores con su secreto: «No importa qué se come, sino cuándo come».



«La nueva revolución dietética del doctor Atkins» (Ediciones B) es la aliada de Robbie Williams porque promete adelgazar rápido sin comer verduritas. O sea, muchas proteínas y pocos carbohidratos.




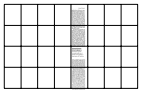
El cardiólogo Arthur Agatston creó «La dieta South Beach» para ayudar a sus pacientes obesos y evitar enfermedades como la diabetes. Por eso son fieles a ella los Clinton, Nicole Kidman y Jennifer Lopez.



«La dieta de la Zona», que firma Barry Sears, es la última revolución en Hollywood. Tanto que Penélope Cruz se lo ha regalado a su amigo Pedro Almodóvar porque «puedes comer hasta lentejas».



Taylor es capaz de estar tres días de siete que pueda durar el régimen a base de pomelos (puede sustituirse por piña) para bajar los dos y tres kilos a la semana que promete Tarnower en su «Dieta médica Scarsdale».

	Tirada: 245.710 Difusión: 176.302 (O.J.D) Audiencia: 617.057	Sección: Sociedad Espacio (Cm_2): 181 Ocupación (%): 22% Valor (Ptas.): 663.366 Valor (Euros): 3.986,91 Página: 95	
	Nacional General Diaria 26/06/2005	Imagen: Si	

MARTA TORRES

Nueva York- Más de 300 lotes de objetos personales de Marlon Brando, que falleció hace menos de un año, encontrarán nuevo dueño a partir del jueves. Esta es la fecha que Christie's ha marcado para la subasta de la colección «Propiedades personales de Marlon Brando». Admiradores e incondicionales preparan sus talonarios para la que se ha augurado como la subasta más intensa desde 1.999, cuando las ventas de la colección «Propiedades personales de Marilyn Monroe» alcanzaron los 13 millones de dólares. Se espera una venta de algo más de un millón de dólares con las propiedades de Brando, que proceden de su casa de Los Ángeles, donde residió desde 1960 hasta su muerte.

Un portavoz de la casa Christie's ha asegurado a LA RAZÓN que «será una subasta muy intensa, puesto que Brando es ya un icono». Todo estará en venta: muebles, esculturas, guiones, cintas, pinturas, carnets de identidad, tarjetas de seguro médico, de crédito... Del lote más caro –un Lexus blanco de 2003 con un precio de salida de entre 30.000 y 50.000 dólares– al más barato –estatuillas, fotografías y objetos indios, valorados entre 100 y 150 dólares–, estamos ante la primera oportunidad de indagar en los secretos mejor guardados de la estrella. Desde Christies se ha destacado el guión de «El Padrino» (1972) que utilizó para prepararse el papel de Don Vito Cor-

Entre las piezas se encuentra el guión encuadernado con el que el actor estudió su papel para «El Padrino»

leone, que tendrá un precio de salida de entre 10.000 y 15.000 dólares, según las estimaciones. A los que se les escape esta pieza podrán resarcirse con una carta que Mario Puzo le envió y en la que le confesaba, después de publicar el libro en el que se basa la cinta, que «eres el único actor que puede interpretar al Padrino». Saldrá a subasta por unos 1.000 dólares.

Dentro de los objetos personales, relacionados con su carrera, destaca el certificado de su primera nominación al Oscar, por «La ley del silencio» (1954), y que contará con un precio de salida de entre 7.000 y 9.000 dólares. También se encuentran guiones de sus películas, desde «Sayonara» (1957) hasta «Un golpe maestro» (2001), que arrancarán en 8.000 dólares e incluyen notas del actor. La túnica que lució en «Superman» (1978) saldrá con un precio de entre 4.000 y 6.000 dólares.

De sus objetos personales llaman la atención las medallas de sus campamentos de verano y libros de sus años de estudiante. Además de correspondencia, entre otros, con Elia Kazan, Francis Ford Coppola y Martin Luther King. Asimismo, se subastará la cineoteca del actor, con sus propias películas, como «El Padrino», «La ley