
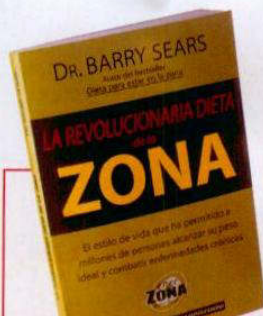
 Nacional Femenina Semestral	Tirada: 132.942 Difusión: 84.384 Audiencia: 295.344	Sección: - Espacio (Cm_2): 513 Ocupación (%): 83% Valor (Ptas.): 1.979.741 Valor (Euros): 11.898,48	 Imagen: Si
	01/11/2004	Página: 138	

genómica, «una especialidad, señala Alfredo Martínez, catedrático de Nutrición de la Universidad de Navarra, que en dos o tres años ya conocerá todos los genes que intervienen en los problemas de peso. Gracias al mapa genético, seremos capaces de individualizar las dietas, saber exactamente qué y en qué cantidad debe comer cada individuo para no engordar, incluso perder peso o si hace falta, ganarlo». En cinco años, la genética ya no será una excusa frente a la báscula. La obesidad se podrá prevenir. Y todo con un simple pinchacito para sustraer una gota de sangre que contenga la información nutrogenética. El colmo de las dietas personalizadas.

¿ESTÁS EN LA ZONA?

Brad Pitt y Jennifer Aniston, los guapos emparejados de Hollywood, sí. Porque ambos son fervientes seguidores de los consejos dietéticos de Barry Sears, un bioquímico estadounidense, Premio Nobel en 1982, que se ha convertido en el último gurú de las dietas y la nutrición. La dieta de la Zona, más que un plan para adelgazar, es un estilo de vida, una forma de comer sana y equilibrada apta para todos los públicos.

Hace 20 años que Sears se dio cuenta de que controlando el nivel de insulina en sangre era posible mantenerse delgado y perder peso. La clave para que esta sustancia no se dispare está, según el experto, en tomar 5 comidas al día respetando siempre un equilibrio nutricional: un 40% de hidratos de carbono, un 30% de proteínas y otro 30% de grasa. Esta pirámide evita que la insulina se dispare y, además, que ejerza



LA LECTURA

La revolucionaria dieta de la Zona, de Barry Sears (Ediciones Urano), propone todo un estilo de vida (15 €).

como quemador de grasas del organismo. Una cucharada de aceite de oliva al día es obligatoria. Algunos especialistas la sustituyen por aceite Omega 3. Otras recomendaciones para estar en la Zona: comer frutas y verduras, reducir el pan, la pasta y el arroz, caminar 3 horas semanales como mínimo, ponerse horarios fijos para comer, no dejar pasar más de 5 horas entre comidas (tiempo que la insulina permanece estable después de una ingesta en Zona) y reducir la cafeína. En resumen, es como la dieta mediterránea, con escasos variantes, en la que además de adelgazar, se intenta no perder masa muscular, mejorar el rendimiento mental, aumentar la energía física y el control emocional sobre la comida.

Más información: El libro *La revolucionaria dieta de la Zona*, que cuenta con una versión adaptada a los gustos españoles con consejos y dietas tipo; para internautas: www.zoneperfect.com; y un especialista: Dra. Mira. (915 780 372) en Madrid. ■

el 95% de las dietas fracasan porque no tienen en cuenta las necesidades sociales, personales y emocionales

CONOCER QUE NOS ENGORDA

¿Es posible que te engorde la lechuga? Sí. Razón por la que hay muchas personas que no encuentran el modo de adelgazar con las dietas de siempre. Los tests de alimentos y el grupo sanguíneo se han convertido en dos herramientas vanguardistas para perder peso y para saber por qué engordamos.

- **El test de Alcat.** Una sola gota de sangre basta para determinar la respuesta del organismo a cada alimento. Se estudian más de 100 alimentos y unos 16 aditivos. Con los resultados en la mano, se descubre que las judías verdes pueden, por ejemplo, ser una bomba dietética y un pastel, de vez en cuando, no engorda tanto. Aunque la popularidad de este método crece continuamente, algunos endocrinólogos muestran sus recelos sobre su eficacia. La dieta se personaliza al máximo y se suelen perder de 3 a 4 kilos al mes. ¿Dónde? Clínica Française (917 00 06 94) en Madrid; Centro Inmunológico de Cataluña (902 157 953), en Barcelona. En las Clínicas Vicario realizan el test de Rom (902 103 912), en toda España.

- **El grupo sanguíneo.** Se trata de otra fórmula para perder peso, tener en cuenta el grupo sanguíneo para personalizar la dieta. Según esto, los del grupo 0 deberían seguir una dieta rica en proteínas y baja en hidratos; al grupo A le van las vegetarianas; al B las omnívoras y al AB las ricas en ácidos grasos esenciales. Dicen que así se pierden hasta 4 kilos en un mes. ¿Dónde? Dra. Folch (933 933 128) en Barcelona. Dra. López Sánchez (917 812 124) en Madrid.