

ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Una dieta inteligente

El programa Smart fusiona gastronomías de diferentes países con una base mediterránea con el objetivo de ayudar a mantener el peso ideal

Marina
GASCÓ

Controlar el peso no es solo una cuestión de estética, sino que es indispensable para prevenir enfermedades graves y mejorar el bienestar del cuerpo. Aunque es sabido por la gran mayoría de la población que el sobrepeso y la obesidad son enfermedades graves, cada vez hay más casos de personas que sufren estos trastornos alimenticios.

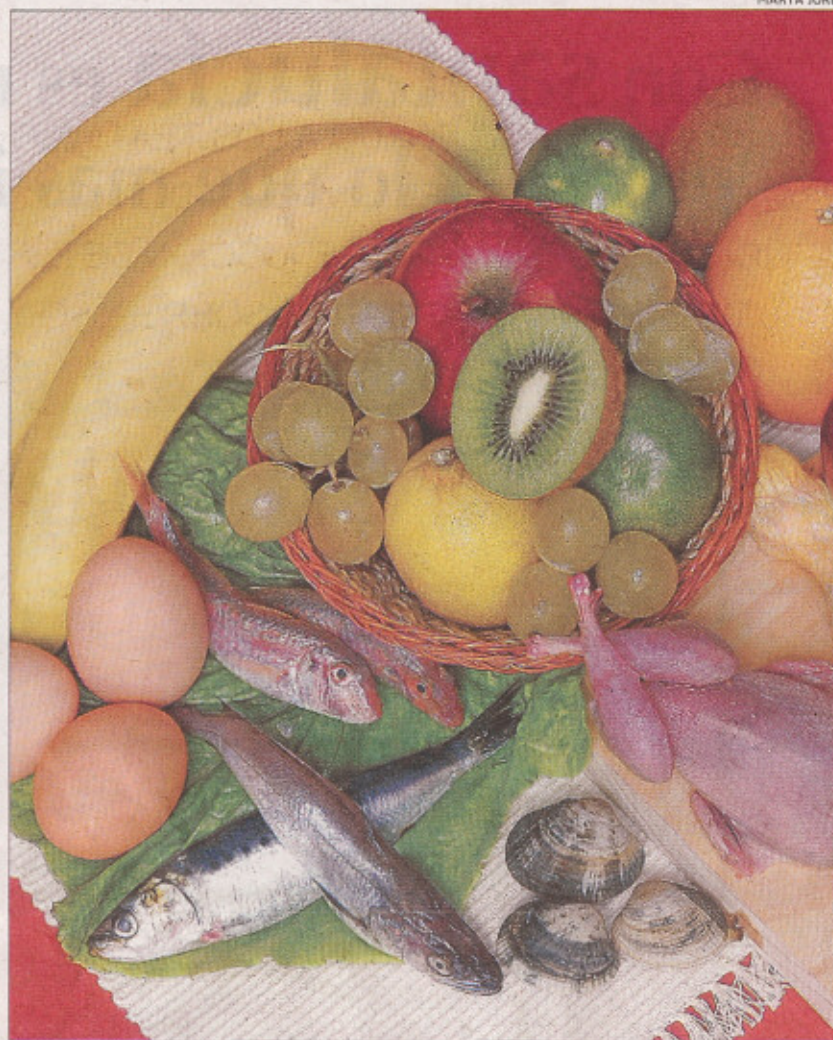
Para evitarlos, no vale cualquier dieta. En su libro *La dieta Smart*, la doctora Reina García Closas propone una opción en busca del peso ideal basada en la prevención y con el objetivo de poder comer sin tener que fijarse constantemente en lo que se ingiere. Este método, basado en estudios realizados en la Universidad de Harvard desde 1976, desmiente asimismo creencias que se han mantenido en boga durante

años en la comunidad científica.

El programa Smart toma como base los alimentos que tradicionalmente componen la dieta mediterránea, pero a su vez los mezcla con otras dietas de diferentes partes del mundo. Así, no solo hace hincapié en la importancia de la nutrición, sino que también desarrolla otros elementos relacionados con la gastronomía de cada rincón del planeta, como son el aspecto cultural y el social.

LA CLAVE, MANTENERSE // La dieta que propone la doctora, además de basarse en los clásicos beneficios de los alimentos de bajo nivel glucémico, incorpora conceptos para adelgazar, mantener y prevenir, ya que, tal y como asegura García Closas en su libro, «cuesta menos perder kilos que mantener luego el peso alcanzado». Por lo tanto, adelgazar no es a la única meta a la que se debe aspirar.

El plan no consiste en una dieta basada en medir las calorías, pesar los alimentos ni hacer extrañas



MARTA JORDI

DIETA MEDITERRÁNEA. Los alimentos tradicionales son la base de la dieta Smart.

combinaciones nutritivas. Para llevar un estilo de vida Smart, se debe seguir un plan escalonado que consta de cuatro niveles. El primero de ellos se centra en un arranque rápido y efectivo en la pérdida de peso. Y el siguiente paso es continuar perdiendo kilos mediante una dieta en la que el conjunto de vegetales representan el 50% del volumen total de la comida, aunque no se pueden descuidar las proteínas, que se pueden obtener a partir de filetes de pescado, pechugas de pavo y claras de huevo.

El tercer nivel que se debe alcanzar es el de la estabilización del peso, que conduce directamente al último paso, mantener un peso óptimo de por vida siguiendo una dieta anti-edad que incluye alimentos como el vino, la ensaladilla rusa e incluso el chocolate.

PLANTANDO CARA A LA ANSIEDAD // Por otro lado, en la última parte del libro se explica cómo se debe responder al estrés o a la ansiedad sin tener que asaltar la nevera y, a la vez, se desmienten algunos mitos enraizados en torno a la alimentación, como que es inevitable engordar con la edad o que el agua provoca retención de líquidos.

El programa Smart se puede adaptar a cualquier persona adulta de cualquier condición. El interesado tiene la opción de realizar una prueba para ver su estado antes de hacer esta dieta y volver a hacerla una vez hayan pasado seis meses. ≡

1 Un problema cada vez más grave

Los españoles se caracterizaban por mantener una buena dieta, pero ahora ya no es así. Los datos son alarmantes. La obesidad en adultos se ha doblado en 15 años; el 15% de los españoles de entre 25 y 64 años padecen esta enfermedad; casi el 40% presenta sobrepeso, y cada año mueren 28.000 adultos por causas relacionadas con esta patología.

2 Cuándo y cómo usar la balanza

A lo largo del día el cuerpo acumula líquido que se drenará durante la noche, y en ocasiones no es raro que mientras se duerme se gane un kilo, debido a la retención temporal de líquidos. Por tanto, el momento más fiable para conocer el peso real es a primera hora de la mañana, y hay que pesarse una vez por semana. En todo caso, no hay que obsesionarse.

3 Los que comen pero no engordan

Hay personas que no acumulan grasas porque cuando comen en exceso su organismo libera energía en forma de calor en vez de generar grasas. Las hay, en cambio, que engordan fácilmente y cuando comen menos su mecanismo de control continúa aprovechando más la energía de los alimentos, de modo que no pierden el peso esperado.

4 No solo engordan las grasas

El cuerpo transforma la energía sobrante en grasa si se ingieren demasiadas calorías, tanto a partir de un consumo excesivo de grasas, como de proteínas, alcohol... Pero el aumento de peso no solo depende de las calorías. Otros factores, como la eficiencia energética o la acción de la insulina, también están implicados en ello.

5 Apostar por raciones pequeñas

El tamaño importa. A menudo se cree que la ración no influye en la cantidad que se acabará consumiendo y que, en todo caso, si se come más, luego no se tendrá tanto apetito durante el resto del día. Pero no es así. La sensación de saciedad tras la ingesta continúa siendo la misma con muchas más grasas en el cuerpo.