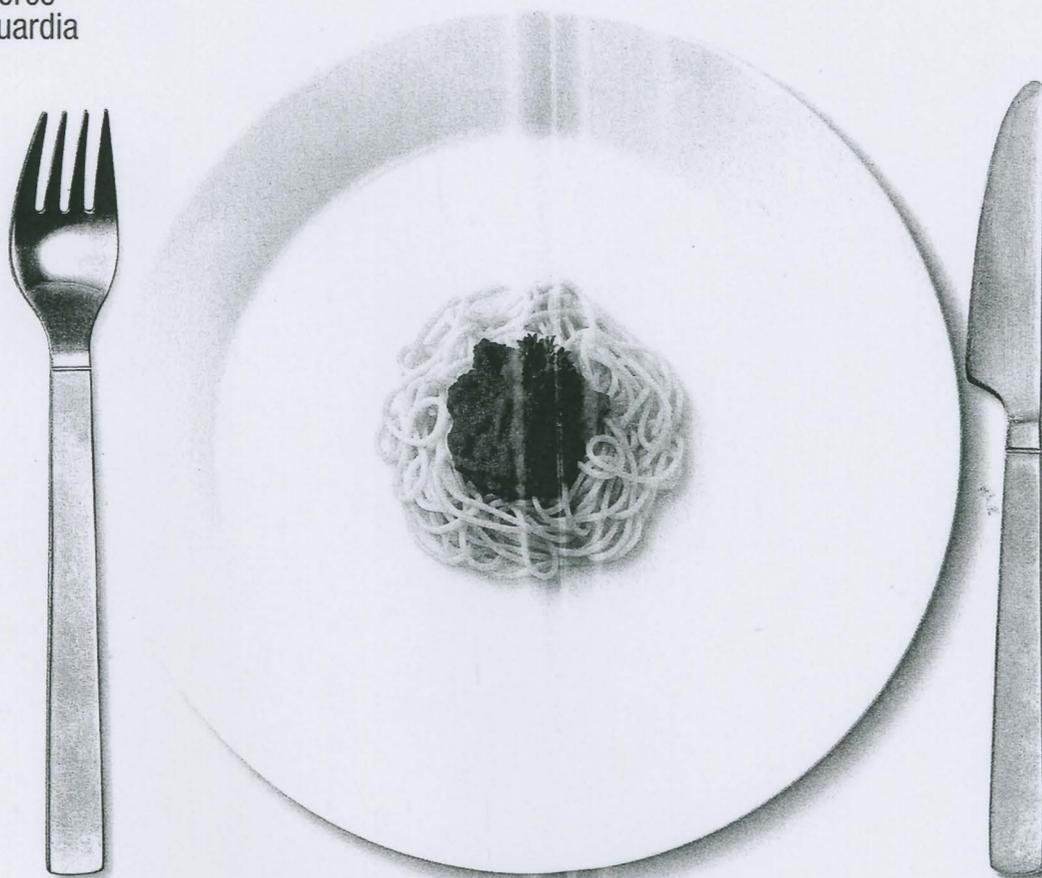


HELMUT DITSCH
El pintor argentino
que conquistó Europa

MODA
Diseñadores
de vanguardia

ADEMÁS:
DECO
Cómo
aprovechar
los espacios

COCINA
MARTINIANO
Menú
expres para
la Pascua



Dietas de todo, pero poco

Aunque las bases de la alimentación saludable ya no están en cuestión, 300 millones de personas en el mundo son obesas. Ahora —dicen los expertos—, el desafío es el equilibrio: comer variado, pero en porciones pequeñas

LA TENDENCIA
EN DIETAS

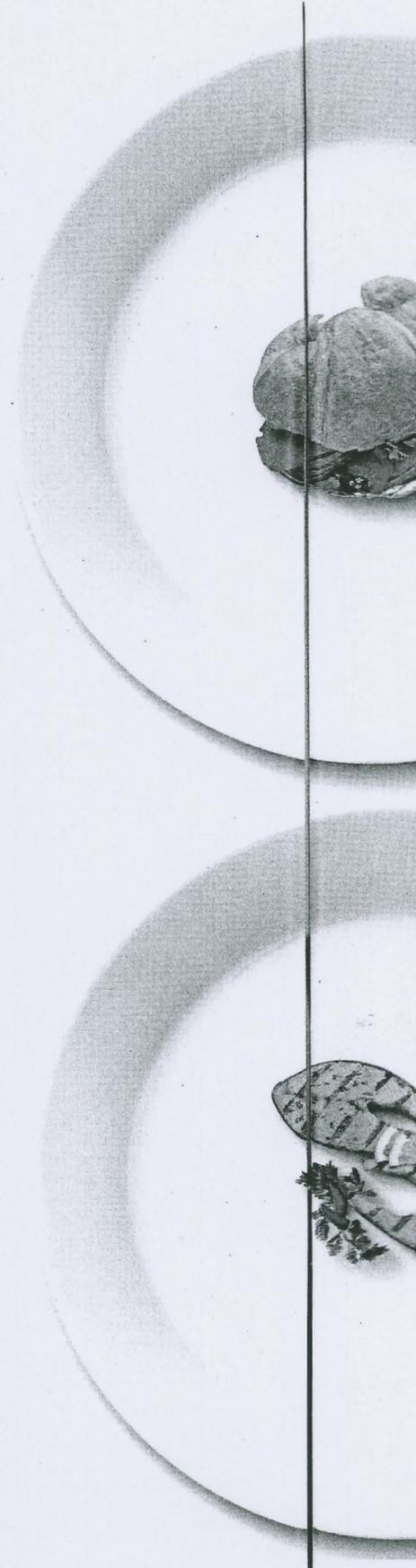
DE TODO, PERO POCO

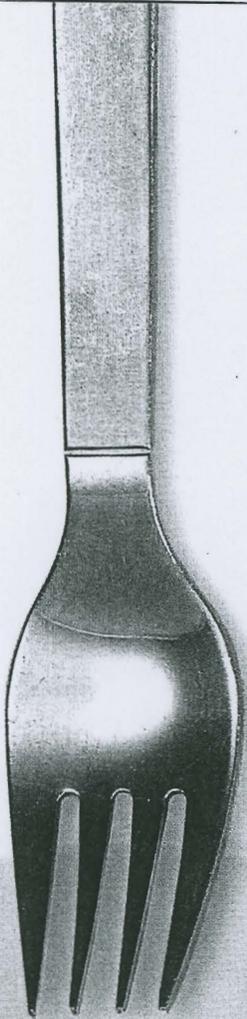
La comida es el principal combustible del organismo. Pero, ¿en qué medida debemos comer para evitar excesos y combatir la obesidad?

POR JUANA LIBEDINSKY FOTOS CORBIS

NUEVA YORK.- Dios está en todas partes, es bien sabido. En Estados Unidos, últimamente, esto incluye los libros para bajar de peso. Una recorrida por cualquier librería americana grande -de ladrillos o en la Web-, y bajo la categoría "dietas", surgen decenas de libros con títulos tales como el exitosísimo *¿Qué comería Jesús? La guía para comer bien, sentirse fantástico y vivir más tiempo*, o *Elévate: Dios puede liberarte de tus problemas de peso*, *La dieta de Jerusalén*, *La dieta del Creador*, *La dieta del Génesis*, *Un cuerpo hecho por Dios*, *En forma con fe* y *Vaca sagrada: a Dios le importa lo que comemos*.

Todas las propuestas dicen basarse en preceptos bíblicos para la alimentación, pero a veces llegan a conclusiones diametralmente opuestas (por ejemplo, si comparamos el vegetariano *Vaca sagrada...* con *En forma con fe*, que se basa en carnes magras). »





Pero el tema va más allá de lo que la gente pone en el plato: "Esta moda refleja tres cosas —explica Iván Petrella, profesor de religión de la Universidad de Miami—. Primero, la invasión gradual de la religión hacia más y más aspectos de nuestra vida. Segundo, nuestra creciente obsesión por el peso, que ahora está alcanzando proporciones literalmente religiosas. Y, finalmente, la falta de raíces de gran parte de nuestra vida moderna, en la cual las dietas toman el lugar central, que debería estar reservado a la familia, los amigos y los valores, e incluso a organizaciones religiosas más tradicionales".

"Si Jesús estuviese por aquí hoy en día, comería en McDonald's, como el resto de la gente. Afortunadamente para él, el *fast-food* no estaba entre los múltiples desafíos que debió enfrentar", agrega David L. Katz, director del Centro de Medicina Preventiva de la Universidad de Yale y considerado una de las máximas autoridades mundiales en nutrición y sobrepeso.

Si mirar al cielo no sirve para eliminar rollitos, la solución para muchos americanos —que marcan las tendencias que el



EN FRANCIA,
SENTARSE A LA MESA
ES UNA CEREMONIA.
NADA DE COMER SOBRE
LA COMPUTADORA
O VIENDO TV

resto del mundo copia después— es mirar al otro lado del Atlántico. En particular a Francia, ya que el best seller del año último fue, el libro *Las mujeres francesas no engordan*. Su autora, la francesa Mireille Guiliano, recuerda en sus páginas cómo perdió la figura cuando se fue en un intercambio estudiantil a Estados Unidos y se la pasó ingiriendo la típica comida chatarra americana. A su regreso a París, siguió comiendo todos los croissants y baguettes que quiso, pero inmediatamente volvió a su peso habitual. Asegura que el secreto, simplemente, es que en Francia hay menos comida en el plato. Que sentarse a la mesa es una pequeña ceremonia (nada de comer sobre el teclado de la computadora o viendo televisión), que se mastica de una manera "sensual" y que se desdénia el jogging, que puede esconder algún kilo de más. Según Guiliano, "las francesas se ponen tacos hasta para sacar la basura".

Premisas falsas

Parece una receta bastante elemental, y sin embargo trajo una enorme controversia. En *The New York Times*, por ejemplo, una profesora de la Universidad de Nueva York escribió —peligrosamente— que la única razón por la cual las francesas no engordan como las americanas es que fuman mucho más. Y cuenta que hasta Catherine Deneuve, cuando abandonó los tres paquetes por día a mediados de los 80, agonizaba por los kilos que esto le trajo (por lo que volvió al cigarrillo y a ser el ícono de la belleza gala).

Pocos meses atrás, el libro salió a la venta en Francia. Prueba de que las francesas no se sienten identificadas con el magnífico estereotipo de autocontrol que »



propone Guiliano fue que, prudentemente, los editores le cambiaron el título por la pregunta: *Las francesas que no engordan, ¿cómo son ellas?*, dando a entender que las mujeres felices con su peso, hasta en la tierra de Dior y de Saint Laurent, son la excepción.

“Esa dieta simplemente se basa en una premisa falsa –remata Katz, que también es columnista sobre nutrición para The New York Times y la cadena de televisión ABC–. El gobierno francés acaba de anunciar una serie de iniciativas para combatir la crisis de obesidad epidémica que están afrontando.”

¿Qué hacer entonces? La receta americana más exitosa de los últimos años para perder kilos, la dieta Atkins (y todas las que salieron después siguiendo con mayor o menos estrictez su pontificado de prácticamente eliminar los carbohidratos, como la “dieta de South Beach”), ha perdido furor. La prueba más contundente es que para el Superbowl –la final del campeonato de fútbol americano, el encuentro

frutas, verduras y granos integrales, que son algunos de los alimentos más nutritivos que hay.”

Katz tampoco es un entusiasta del ayuno, que desde tiempos bíblicos cada tanto tiene sus momentos de auge. “La gente hoy lo usa para adelgazar y desintoxicar el organismo. Pero no es necesario para ninguno de los dos objetivos, ni está claro que sea beneficioso. Para controlar el peso y desintoxicarse, comer de manera equilibrada todos los días es mejor que comer mal y ayunar cada tanto. El ayuno es el equivalente, en la nutrición, a la confesión o a bañarse en el Ganges para deshacerse de los pecados, en la religión. Si somos honestos con nosotros mismos, sabremos que mucho mejor es no portarse mal en primer lugar, y lo mismo se aplica a nuestra elección de alimentos.”

“Salvo por razones religiosas, el ayuno no tiene sentido –concuera Lisa Young, profesora de Nutrición en la Universidad de Nueva York–. Después de un ayuno, lo más probable es que se coma de más para compensar.”

Por eso, lo que muchos especialistas proponen es volver a dietas que no estén reñidas con el sentido común. “Los únicos regímenes que sirven son aquellos que proponen nuevas estrategias para conseguir y mantener una dieta balanceada y placentera por el resto de la vida, para uno y su familia. Desafortunadamente no hay muchas, pero las bases de una dieta saludable no están en cuestión. Todos sabemos que hay que comer vegetales, frutas, granos integrales y fuentes de proteína magras. El tema es, entonces, qué estrategia adoptamos para to-

mar el control de la situación”, explica Katz.

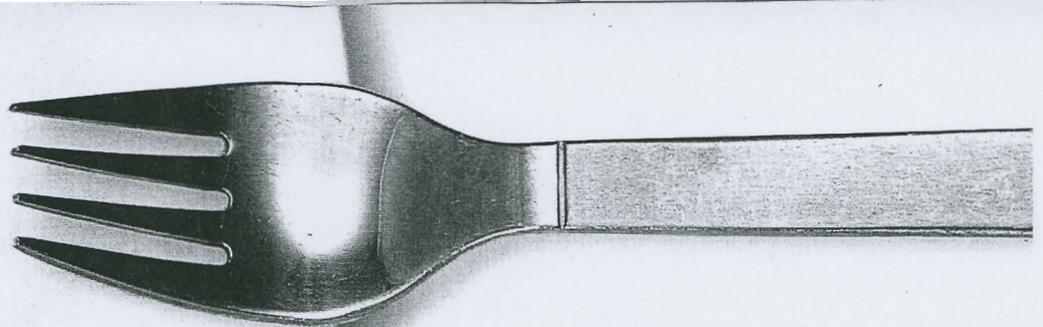
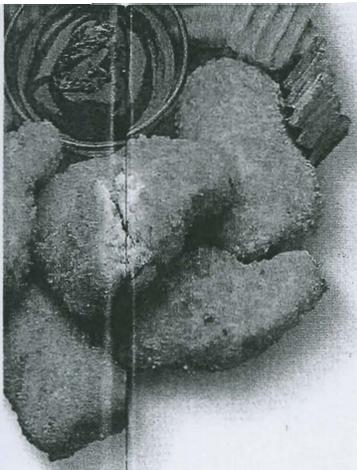
Young –mundialmente conocida como “la papisa de las porciones pequeñas”, después de que su revolucionario estudio sobre las causas de la obesidad en EE.UU. apareció en la película *Supersize me*– propone, simplemente, abandonar la fijación con las bajas calorías, los bajos carbohidratos o las bajas grasas, y comer de todo pero en porciones más pequeñas.

“El incremento en el tamaño de las porciones es el factor que, de manera individual, más ha afectado la creciente obesidad en Estados Unidos. Hay un paralelo perfecto entre cómo aumentaron de tamaño las porciones y la manera en que aumentó el sobrepeso de la población a partir de los años 80. Y si bien es un problema en principio americano, se está exportando a muchos otros países. Basta con ir al supermercado para ver cómo, con la excusa de que viene un 20 por ciento gratis, los paquetes son cada vez más grandes. Y como las porciones de todos los alimentos son más grandes, entonces, al sentarnos frente al plato ni registramos que estamos comiendo de más”, explica la autora del flamante libro



deportivo de mayor rating de la televisión americana– las publicidades de cerveza dejaron de lado sus productos *low-carb* y volvieron a promover los originales. Y Atkins Nutritional, la compañía que el doctor Atkins fundó en 1989, se declaró en quiebra.

“La moda *low-carb* fue una tontería –comenta Katz–. Tenemos tres categorías de nutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas, y para tener una dieta placentera debemos elegir bien dentro de los tres, ¡no elegir entre ellos! Además, los carbohidratos incluyen



es muy tolerante con el exceso ocasional. Pero cuando cada día es un exceso, deja de perdonarnos y nos volvemos gordos y enfermos", subraya.

Hombres y animales

"La comida es el combustible que mueve al cuerpo humano, en todos sus procesos. La calidad del combustible influirá en la calidad de la máquina y el resultado de sus procesos, así que el dicho *Uno se cava la tumba con cuchillo y tenedor* tiene sentido", agrega el autor del que ya se adelanta como el libro de nutrición de 2006, *The flavour point diet (La dieta de los puntos de sabor)*.

El libro, que es la culminación de muchos años de trabajo de campo y en los laboratorios más prestigiosos de Estados Unidos, enseña que distintas categorías de sabores estimulan diferentes células en los

centros que controlan el apetito en el cerebro; entonces, cuando se combina demasiada cantidad de sabores al mismo tiempo, se estimulan demasiados puntos de apetito.

Esta dieta enseña cómo evitar una mezcla descontrolada de sabores para poder sentirse saciado habiendo ingerido menos calorías, pero sin eliminar ningún tipo de comida o categoría de alimentos.

¿Y es verdad que comer menos nos hará vivir más? "No -responde Katz-. Para probar esto científicamente habría que hacer una prueba por la cual un grupo de personas ingiriese menos calorías, otro grupo más calorías, y ambos grupos fuesen controlados por varias décadas para medir las diferencias en el promedio de edad de su muerte. Por ahora, la única evidencia que tenemos de que la restricción calórica contribuye a la longevidad es de estudios sobre animales."

La persona que más ha hecho en favor de esta teoría fue Roy Walford, profesor de Patología de la Escuela de Medicina de la Universidad de California en Los Angeles (UCLA), en su célebre libro *La dieta de los 120 años*.

Si bien Walford -que murió a los 79 años, pero de una enfermedad imposible de asociar con el envejecimiento o la obesidad- reconoce que hasta ahora el trabajo fue básicamente desarrollado en ratas y otros animales pequeños, explica que todo parecería apuntar a que los hombres más longevos no son particularmente proclives a sobrealimentarse y que la restricción calórica con un nivel de nutrición óptimo ayuda a que el envejecimiento sea un proceso con menos problemas de corazón, diabetes y osteoporosis.

"Existen ciertas razones para creer que optimizar la nutrición y minimizar a la vez las calorías contribuiría a la salud, la vitalidad y la longevidad. Las calorías se quemar como combustible para el cuerpo, y la quema de calorías implica un desgaste. En una máquina, el quemar menos combustible ayuda a que dure por más tiempo, y eso incluye al cuerpo humano. Así que mientras una restricción severa de calorías puede ser ir demasiado lejos, reducir la ingesta calórica para la salud general, la vitalidad y el control de peso es totalmente razonable y deseable", concluyó Katz. El tiempo dirá. ■

de divulgación sobre sus estudios científicos, *The portion-teller (La cuentaporciones)*.

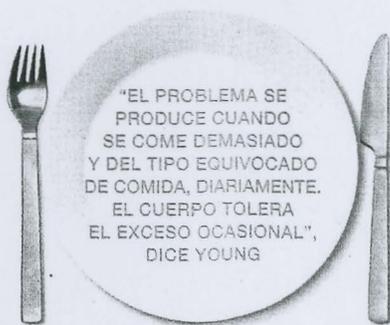
Ponerse "a dieta"

¿Qué hacer entonces? Acostumbrarnos a dejar siempre una puntita del sándwich o compartir el plato es un buen punto de partida, que cada día irá sumando (o, más bien, ¡restando calorías!).

"Ni siquiera hay que ponerse «a dieta». Si uno se pone «a dieta», lo más probable es que después la corte. En cambio, si comemos un poquito menos, pasito a paso, el esfuerzo se irá sumando y podremos mantenerlo en el tiempo", agrega.

Young reniega también de que haya comidas prohibidas. "Pero hay que ser particularmente cuidadosos con la *fast food* -aclara-; lo ideal es que sea algo muy ocasional y no comer la hamburguesa distraídamente, sino darle su lugar. Y pedirla pequeña, no doble o triple."

Igual, asegura Katz que la comilona ocasional no es el problema. "El problema es cuando se come demasiado, y del tipo equivocado de comida, diariamente. El cuerpo



"EL PROBLEMA SE PRODUCE CUANDO SE COME DEMASIADO Y DEL TIPO EQUIVOCADO DE COMIDA, DIARIAMENTE. EL CUERPO TOLERA EL EXCESO OCASIONAL", DICE YOUNG