

# Gente

## del sábado

LA RAZÓN desvela los suplementos alimenticios que la Princesa compra en el herbolario: orgánicos, depurativos y drenantes como el reishi, la maca andina, la spirulina o las semillas de chía

# Los «superalimentos» de Doña Letizia

María Serrano

Las nuevas modas dietéticas son un peligro constante y muy extendido en la narcisista sociedad actual. La ortorexia—esa irónica obsesión insana por la comida sana—afecta, según la Organización Mundial de la Salud, al 28 por ciento de la población. Si hace unas semanas era «The Guardian» quien advertía de los peligros de la nueva tendencia del que ya se conoce como «Hollywood green juice» (Naomi Watts, Hilary Swank, Rosie Huntington Whiteley, Miley Cyrus o Alessandra Ambrosio son sólo algunas de sus más firmes defensoras), ahora es la Prensa nacional la que echa por tierra los supuestos milagros que obran las nuevas tendencias alimentarias: en España se ha extendido la creencia de que una dieta sin gluten o sin lácteos es beneficiosa para la salud y cada vez más «celebrities» alaban las maravillas de regímenes como el macrobiótico. Y no sólo las más terrenales asiduas al papel couché abanderan estas tendencias: la Princesa de Asturias ha decidido dar un vuelco a su alimentación y se ha decantado por productos orgánicos, «eco-friendly» y depurativos.

### Maca, reishi y chía

Doña Letizia siempre se ha preocupado por su figura y ha sido uno de los casos de recuperación postembarazo más memorables de nuestro país. Por ello, ha decidido añadir a su dieta los denominados «superalimentos», que supuestamente contienen una alta concentración de nutrientes. La Princesa es una fanática de la maca andina, que aporta energía y regula las hormonas; el reishi, estabilizante de la presión arterial, antioxidante, diurético y tónico nervioso; las semillas de chía, que aportan Omega 3, favorecen la salud cardiovascular y equilibran los niveles de colesterol; y la spirulina, que estimula el sistema inmunitario, alivia los síntomas de la rinitis alérgica, regula la presión arterial y reduce el colesterol. La Princesa consume estos productos, todavía difíciles de encontrar en nuestro país, en polvos que añade a batidos. «Ayudan a mantener el equilibrio de vitaminas, minerales, ácidos grasos... Tienen un alto poder antioxidante y depurativo, combaten los síntomas

### El detalle

#### EL HERBOLARIO DE LOS FAMOSOS

Doña Letizia ha sido pillada in fraganti comprando productos orgánicos en el céntrico Biocentro La Canela, situado en la madrileña calle de Espoz y Mina, en plena Puerta del Sol. Allí, además de venderse alimentos «eco» se imparten talleres y conferencias sobre crecimiento personal, esoterismo, astrología o análisis



de auras y chakras. A la Princesa le gusta escoger personalmente determinados bienes de primera necesidad, como ocurre con estos complementos nutricionales. Sin embargo, Doña Sofía, que también consume bioalimentos, prefiere delegar la tarea en el personal de Zarzuela dedicado a ello. Aun así, en La Canela pueden verse multitud de rostros conocidos como la actriz Nathalie Seseña, la cantante Soraya Arnelas o la ex Miss España Lorena Bernal.

de las alergias y son drenantes», afirman desde el Biocentro La Canela, uno de los herbolarios de referencia en Madrid y al que tanto Doña Letizia como la Reina acuden con periodicidad. Sin embargo, Giuseppe Russolillo, presidente de la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas, advierte de que «hay que rechazar y no seguir el consejo de este tipo de productos y no emplearlos con fines depurativos o adelgazantes». En la misma línea se pronuncia Ángela Gómez, dietista-nutricionista, que opina que en España es ilegal que a este tipo de productos se les atribuyan beneficios para la salud: «La Agencia Europea de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición afirma que para que un producto nutricional tenga una declaración de salud deben cumplirse una serie de requisitos científicos y sanitarios que en este caso no se dan». Aunque no existe una investigación científica que haya validado sus propiedades beneficiosas, la ingesta de este tipo de complementos nutricionales debe realizarse siempre bajo seguimiento o consejo médico, como seguro hace la Princesa de Asturias.

Aunque es cierto que muchos de los productos que consume la Princesa de Asturias están orientados al adelgazamiento y la depuración—como el jugo de noni, los té y infusiones, el alga chlorella o el aceite anticelulítico de Weleda (reductor y reafirmante)—, muchos otros de su lista de la compra se emplean para combatir trastornos muy concretos. Es el caso del espinillo amarillo, utilizado para prevenir resfriados y para mejorar los estados de astenia (cansancio y debilidad), o del 5htp, un aminoácido que ayuda a elevar los niveles de serotonina (la hormona de la felicidad) y que funciona como ansiolítico natural. Además del estrés y las alergias, a Doña Letizia también le preocupa el paso de los años, por lo que ha empezado a decantarse por la nutricosmética—que defiende la «belleza desde dentro»—: consume Immun'Age, un potente antioxidante que combate los signos de envejecimiento, pianto, un bionutriente que combate el envejecimiento, y productos de la línea Dr. Hauschka, una alta gama de cosmética natural.

Continúa en la página siguiente

### ● CHÍA

Es una de las especies vegetales con mayor concentración de ácido graso alfa-linolénico omega 3. Por ello, sus semillas favorecen la salud cardiovascular, equilibran los niveles de colesterol y de azúcar en sangre y su fibra soluble asegura el tránsito intestinal.

Precio: 8,40 €

### ● JUGO DE NONI

Es el zumo extraído de la pulpa de la morinda citrifolia (denominada noni). Además de ser drenante, sus defensores afirman que refuerza el sistema inmunitario, fortalece los procesos curativos naturales, ayuda a absorber mejor los nutrientes de los alimentos y combate la artritis.

Precio: 40€



● REISHI

Se trata de un hongo con propiedades antitumorales, antiinflamatorias y antivirales. También se le atribuyen bondades en el tratamiento de alergias e hipertensión. Es antioxidante, analgésico, diurético y tónico nervioso.

Precio: 8,50 €



● SPIRULINA

Este suplemento dietético a base de cianobacterias estimula el sistema inmunitario, alivia los síntomas de la rinitis alérgica, regula la presión arterial y reduce el colesterol.

Precio: 9,20 €



● MACAANDINA

Esta planta procedente de Los Andes aporta energía y es un regulador hormonal natural. Se le atribuyen propiedades benéficas para el sistema nervioso, en especial para la memoria. Sus efectos beneficiosos para la función sexual podrían ser debidos a su alta concentración de proteínas y de nutrientes vitales.

Precio: 8,20 €

lácteos. Salvo que haya una intolerancia o alergia a alguno de los compuestos de los lácteos (lactosa, caseína...), no es aconsejable, ya que aportan proteínas de alto valor biológico y calcio. Sí es aconsejable tomarlos desnatados para disminuir el aporte calórico y de grasas saturadas. Otra tendencia es eliminar el gluten, pero al estar presente en muchos cereales, esto implica quitar de nuestra alimentación gran cantidad de alimentos como pan, pasta, carnes procesadas, productos marinados... Algo incorrecto tanto desde el punto de vista físico como psicológico. Hacer una alimentación macrobiótica, sin enjuiciar el componente espiritual, supone una ingesta reducida de proteínas, hierro y algo importantísimo como es el agua, lo que podría ocasionar anemia, hipoproteinemia y deshidratación. Como resumen, podemos decir que desde el punto de vista nutricional no es correcto eliminar un alimento, y menos un grupo de alimentos, sin una causa que lo justifique, ya que cada uno de ellos nos aporta nutrientes importantes para mantener nuestra salud.



● ALGACHLORELLA

A esta especie de alga verde, un depurador natural del organismo, se le atribuyen propiedades para el control del peso, la prevención del cáncer o como soporte del sistema inmunológico, pero ninguna de ellas han sido demostradas científicamente. Es el organismo conocido con la mayor concentración de clorofila.

Precio: 8€

● 5HTP

Este aminoácido ayuda a elevar los niveles de serotonina (la hormona de la felicidad, que interviene en multitud de procesos a nivel cerebral y en numerosas funciones como el sueño, el apetito, el dolor...) y funciona como ansiolítico natural. Por ello se utiliza para tratar enfermedades como la depresión y aliviar los síntomas de la fibromialgia, como la severidad del dolor, la rigidez matutina y el insomnio.

Precio: 36 €



LA OPINIÓN MÉDICA

María Teresa BARAHONA

El peligro de las modas

Cada vez es más frecuente que las personas hagan dietas sin ningún consejo médico, donde se toman o se dejan de tomar alimentos o incluso grupos de ellos sin ningún criterio que avale tal decisión. La mayor parte de ellas se hacen con el objetivo de adelgazar. Se engorda cuando las calorías ingeridas son más que las consumidas, por lo que si uno elimina un alimento pero no disminuye la cantidad de calorías ingeridas o aumenta las consumidas, nunca adelgazará. Una alimentación correcta significa, si no hay patología que lo contraindique, comer de todo limitando sólo los alimentos ricos en grasas saturadas (alimentos precocinados, bollería industrial), azúcares refinados (dulces, bebidas azucaradas) y el alcohol. La dieta mediterránea debe ser la referencia para hacer una alimentación saludable: frutas, verduras, legumbres, pescado, aceite de oliva... Algunas de las «nuevas modas» en alimentación incluyen extremos como eliminar los

● PIANTO

Es un bionutriente preparado a partir de hortalizas (zanahoria, remolacha, apio, hinojo, perejil, perifollo, albahaca, tomillo, romero, salvia...) rico en aminoácidos, minerales y oligoelementos que ayuda al sistema inmune.

Precio: 60€

