

MEDITA TU PESO

«Lo emocional e inconsciente determina entre un 30 y un 40 por ciento de lo que comemos a diario», asegura Itziar Digón, psicóloga nutricionista. Es decir, aquí el problema no estaría tanto en lo que se ingiere, sino en cómo se hace.

¿EN QUÉ CONSISTE? Entrenar la mente es lo que proponen muchos planes 'mindfulness' para darnos cuenta de los hábitos automáticos, las emociones y las experiencias que nos empujan a alimentarnos de más o a hacerlo mal. Tiffany Cruikshank, experta en yoga y autora del libro 'Medita tu peso' (Urano), ha creado un programa de repetición de mantras durante unas tres semanas.

RESULTADOS Según María Pilar Casanova, la pionera del 'mindful eating' en España, Cruikshank se quedaría corta. «Para alterar el sistema endocrino y calmar el nervioso y el cardiovascular se necesitan dos meses y 20 minutos de dedicación al día». Y eso si se acompaña de una dieta equilibrada y flexible.

«Puedes perder dos o tres kilos al mes y mantenerlo, porque lo que perdura es tu nueva, buena y consciente relación con la comida», según la doctora Digón. **DÓNDE** Itziar Digón (Madrid, tel. 914 02 51 84) y María Pilar Casanova (Barcelona, tel. 619 71 84 16). Curso colectivo: 375 €.

ANTIENERGÉTICOS

«EL ALIMENTO QUE ESTÁ MUY PROCESADO NO TE DA VITALIDAD; LE ROBA ENERGÍA A TU CUERPO», DICE FERNANDO ORPINELL



DETOX NON STOP

¿Y si, en vez de someterte a ciertas curas puntuales, hicieras una desintoxicación continua? Esto es lo que están sugiriendo algunos gurús de la alimentación sana, como la británica Amelia Freer en su famoso libro 'Eat Nourish, Glow' (Penguin Books), o el médico Manuel Jiménez Uclero en 'La Dieta Slow' (Libros Cúpula).

¿EN QUÉ CONSISTE? El efecto se logra mediante «comidas saludables, de digestión fácil y que permiten la rápida absorción de vitaminas y enzimas», según lo describe el doctor Jiménez Uclero. Esto se traduce, al inicio, en pasarse a lo vegano (cuanto más ecológico, mejor), con 'smoothies' de frutas, verduras y proteína vegetal, así como ensaladas y platos verdes. «De este modo, el cuerpo se depura de los tóxicos presentes en los productos procesados, azucarados y procesados», asegura el médico e inmunólogo. Tras esta fase de alta reducción de peso se pasa a otra más moderada, en la que se permiten pescados, carnes, huevos, lácteos, frutos secos, semillas y cereales. La tercera y última etapa se denomina de 'mantenimiento anti rebote'. En ella se reintroducen de forma escalonada los hidratos de carbono y las grasas.

RESULTADOS A través de este método se pierden hasta seis kilos en apenas dos semanas, pero ésta no es su finalidad. «Es como ponerse una vacuna diaria e inteligente de enzimas naturales que nos protegen del envejecimiento y de las enfermedades degenerativas», afirma el propio doctor Jiménez Uclero. **DÓNDE** Cta. de Asesoramiento Dieta Slow (Barcelona, tel. 935 90 06 89, desde 60 €).

Las mejores dietas del 2017

Según el 'Best Diets Ranking 2017' que publica cada año US News & World Report, algunas de las mejores dietas para ganar salud son la flexitariana, la DASH, la MIND, la mediterránea o la TLC, así como el método Weight Watchers. Todas comparten la idea de que hay que consumir más frutas, verduras, semillas, granos enteros, legumbres, hidratos integrales, frutos secos, carne magra, pescado, aves y lácteos con bajo contenido en grasa. Además, la DASH anima a reducir de

forma drástica el consumo de sal, y la TLC, el de grasas saturadas y 'trans'. «Estas medidas ayudan a disminuir la presión arterial y el colesterol malo, y a prevenir la hipertensión», asegura María Teresa Barahona, médico experta en nutrición (Madrid, tel. 915 10 44 00). En la flexitariana (vegetariana al 90 por ciento) el consumo de carne se reduce al mínimo, «lo que es aconsejable para evitar aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de algunos tumores», dice la

doctora. La mediterránea también ampara ante «patologías cardíacas y decrece la incidencia de cáncer», según Jesús Román, presidente de la Fundación Alimentación Saludable (Madrid, tel. 902 01 29 98). La MIND disminuye un 53% las probabilidades de desarrollar Alzheimer, según una investigación de la Universidad Rush (Estados Unidos). Y la Weight Watchers promueve el apoyo psicológico, «por lo que resulta más sencillo conseguir los objetivos», concluye la especialista.