

# A la rica dieta

## Cómo adelgazar a base de bocadillos

Todos los años, por estas fechas, se pone de moda alguna dieta «mágica», «definitiva» o «revolucionaria», pero este verano lo que se lleva es adelgazar con «bocatas». **Sus seguidores se multiplican** y el éxito, a la vista de algunas siluetas, parece garantizado

POR TERESA DE LA CIERVA

Esta dieta no la siguen las «celebrities» del «glamour». Tampoco las imponen los «gurús» del estilo Atkins y Montignac. Nuestras miras están más cerca —en Alcobendas y Majadahonda, junto a Madrid—, en las consultas de dos nutricionistas, Terica Uriol y Gema Godoy, que están rebajando de talla a media España con un menú de ¡bocadillos! ¿El secreto? Que el pan no está demonizado.

«Gran parte del éxito de la fórmula se debe a que permite tomar pan, lo primero que prohíben otros regímenes, y no hay esa sensación de estar a dieta», cuenta Terica Uriol. «Tampoco hay que estar pesando los alimentos ni mirando tablas para ver si esto se puede tomar con aquello», añade Gema Godoy. «El organismo necesita de todo, incluso grasa. Pero en vez de aportársela a través de la comida, lo que hacemos es obligarle a que «tire» de la almacenada (las chichas, vaya). De esta forma, se adelgaza», asegura la doctora Uriol. Y como el pan no tiene grasa, se puede tomar. Lo que hay que hacer, a la hora de rellenarlo, es elegir alimentos poco grasos, para que el organismo los quemé nada más consumirlos. «Yo doy siete ejemplos de comidas y cenas (cada menú no tiene más del 3 por ciento de grasa), y dejo libertad para que cada cual los organice como prefiera», continúa Terica. «Lo único que no permito es cambiar un ali-

mento por otro, porque están muy medidas las combinaciones de nutrientes y los porcentajes de grasa».

La doctora Uriol exige un análisis y mide la grasa corporal. La doctora Godoy considera necesarias las pruebas si en la historia clínica hay algún problema hormonal, como hipotiroidismo, o cuando existe obesidad importante, y se adapta a las necesidades de pacientes con gota o diabetes.

Cada dieta está absolutamente personalizada, de ahí que no valga «pasársela» a un amigo. Se elabora en función del peso, la edad y los hábitos de vida. «No se puede recomendar lo mismo a una perso-

na a quien le gusta cocinar que a alguien que se alimenta de platos preparados, o se lleva el almuerzo a la oficina». También tienen muy en cuenta los gustos de cada uno. «La única forma de no abandonar una dieta es que incluya platos que gusten», afirma la doctora Godoy. «Hay gente a la que le aburre la fruta, y sólo les mando tomar una naranja o un kiwi. O que me dice que «pasa» del queso de Burgos, y lo sustituyo por otro lácteo». No olvidan la situación familiar. «Si acude a la consulta una ama de casa con hijos, tengo que elaborar menús que le valgan a toda la familia, ya que no le puedo hacer cocinar más de un plato. Y dejo una comida libre a la semana porque es imposible ganar un kilo por una «transgresión». Eso sucede en las dietas mal elaboradas en las que sólo se pierde agua y no grasa», concluye Gema Godoy.

Con este método no pretenden que los pacientes rebajen cinco kilos en un mes, sino uno o dos, pero con resultados duraderos. Como las doctoras explican, con las dietas «expres» se pierde peso más rápidamente porque se eliminan los hidratos y las proteínas, que pesan más que la grasa, pero en cuanto se retoma su ingesta, se vuelve a engordar.

La grasa no se empieza a quemar hasta pasados seis días (tiempo que tarda el organismo en darse cuenta de que le falta).

