

Adelgaza desintoxicandote... es el único camino

Dra. Consol Montilla

Desde que empecé mi carrera profesional me he encontrado con muchos pacientes que quieren perder peso. Algunos muy constantes en su tratamiento y otros más anárquicos. Hay algo en lo que todos coinciden y es que han hecho muchas dietas pero vuelven a engordar, y, quieren hacer una dieta con la que se mantengan los resultados.

Es posible bajar de peso y mantenerse? Sí, ES POSIBLE. En este campo de la medicina no se debe contemplar solo la dieta, sino que hay que tener en cuenta que el paciente ha tenido varios procesos patológicos (enfermedades) a lo largo de su vida y debemos tenerlo en cuenta para poder hacer un tratamiento desintoxicante y desbloquear alteraciones celulares o extracelulares, especialmente en el sistema linfático, Sólo así conseguiremos el mantenimiento del peso.

Hacer una dieta no difiere de ningún otro tratamiento médico, consiste en retomar la alimentación para la cual estamos preparados genéticamente. Primero debemos eliminar residuos que puedan impedir el drenaje de nuestros tóxicos y los residuos de nuestro metabolismo. Esto puede implicar hacer dietas depurativas específicas o complementar

la dieta con tratamientos homeopáticos u otros, de manera que el organismo responda como lo hace un niño, de forma rápida y evolucione hacia el equilibrio bioquímico.

Después de haber depurado se ha de complementar la dieta con complementos nutricionales que corregirán los déficits que pueden existir. Siempre hay déficits, especialmente de proteína. Esto hace que nuestro metabolismo disminuya y puede favorecer el aumento de peso otra vez. Es fundamental que haya un buen aporte proteico. Eso no significa que debamos comer mucha carne!!!! Significa que siempre hay que complementar nuestra dieta con proteínas adecuadas para conseguir un buen soporte físico y no degradar nuestra masa magra.

Nuestra masa magra es el conjunto de órganos y estructuras que componen nuestro cuerpo. Lo que vemos desde fuera es nuestra piel y nuestros músculos (los intuimos). Estas estructuras sólo se mantendrán jóvenes si damos los complementos necesarios para no perder las proteínas que los forman. Si hacemos dietas en las cuales no complementamos estaremos favoreciendo el envejecimiento de nuestra masa magra. Los huesos también forman parte de nuestra masa magra y para su conservación es tan importante como los minerales, calcio, magnesio, fósforo... la proteína.

Qué proteína debemos tomar?? Hay algunos productos en el mercado que nos supliran o nos complementarán las proteínas alimentarias. Pero ojo!!! Cada paciente necesita una cantidad en función de su estilo de vida. Y, además hay algunos productos en el mercado que

sobrecargan los órganos de drenaje, hígado y riñón, por lo que siempre será el profesional sanitario el que debe aconsejar la toma de esos nutrientes. Es muy importante conocer el metabolismo de lo que estamos tomando, ya que a la larga nos puede afectar a nuestra salud.

Una vez depurado y complementado nuestro organismo es muy fácil mantener el peso, siempre que el aprendizaje hecho durante el periodo de la dieta se mantenga. A veces hay que eliminar alimentos que nos alteran nuestro equilibrio, muy frecuentemente los lácteos. Hay muchas personas que son intolerantes a la lactosa, otras muchas a las proteínas lácteas, que están presentes en todos los derivados de la leche. Para saberlo existen análisis específicos que nos lo confirman, aunque en muchas ocasiones podemos deducirlo haciendo la historia clínica del paciente. Si sospechamos que hay intolerancias alimentarias se deben eliminar de la dieta para poder mantener el peso.

Por otro lado hay pacientes que necesitan un tipo de ejercicio u otro. Siempre es aconsejable el ejercicio físico, pero en algunos casos más que otros: Hay que adaptarlo a la edad y circunstancias del paciente.

Manteniendo los pilares de la alimentación, la complementación y el ejercicio, se consigue mantener el peso adecuado. Hasta ahora siempre hablábamos de alimentación y ejercicio, ahora debemos incluir los complementos y los nutrientes necesarios, con ello el objetivo del mantenimiento del peso, la salud y la juventud estará controlado. Nuestra genética no podemos cambiarla, nuestro entorno sí.

La paleodieta DRA NIEVES URIZ

Vamos a analizar este tipo de dieta preconizada para adelgazar en algunos medios, y considerada una dieta milagro en otros.

La dieta del paleolítico recomienda consumir los alimentos sin procesar, es decir, no congelados, ni enlatados, ni precocinados. La más estricta aconsejaría comerlos crudos. Deben ser alimentos en los que el hombre no ha intervenido con productos artificiales, ni pesticidas para las plantas, ni medicamentos para los animales. Éstos, deben vivir en libertad, no estabulados; la mejor carne sería la procedente de la caza.

Así pues, alimentos sin procesar. ¿Pero qué tipo de alimentos?

Se basa esta dieta en el consumo de carnes rojas y blancas, pescados y mariscos en una proporción elevada, alrededor del 30% de la ingesta energética. El resto de la energía deriva de frutos, verduras y tubérculos. No comen legumbres, leche y derivados ni azúcares.

Respecto a las recomendaciones nutricionales vigentes hoy en día, contiene un exceso de proteínas animales, pero el aporte de minerales, vitami-

nas, fibra dietética, grasas e hidratos de carbono, es correcto. Podemos preguntarnos ¿sí no se toma leche, qué pasa con el calcio? Pues, nada que no deba pasar; el aporte está garantizado a través de los vegetales consumidos. Y respecto a las grasas, su contenido en ácidos grasos insaturados, los buenos, es elevado, aunque también contiene abundante proporción de grasas saturadas.

En esta dieta los periodos entre comidas, como ocurría en el paleolítico, deben ser muy largos, lo cual es difícil de mantener.

No es un disparate dietético, no es una dieta milagro, pero es difícil de adaptar a nuestra vida actual.

MOLLET

El PSC afirma que está cumpliendo con sus compromisos electorales

vallès El PSC de Mollet del Vallès hace un balance positivo de la gestión que el gobierno local ha llevado a cabo en los dos primeros años de mandato pese a la grave situación de crisis que afecta a la ciudadanía y a los ayuntamientos. El alcalde, **Josep Monràs**, defiende que el ejecutivo molletense "está cumpliendo con la palabra" dada a la población y lamenta los duros golpes que las administraciones locales están recibiendo por parte de la Generalitat y del Gobierno de España, que se traducen en el retraso del pago de la deuda y en una reforma laboral feroz. La formación socialista hace un balance de la acción del gobierno de la ciudad y del propio partido satisfactorio, poniéndose como nota un notable en cuanto al volumen de gestiones y acciones realizadas conforme a la palabra dada al comienzo del mandato, hace dos años. "Esto no significa que nos escondamos de la situación de grave crisis económica producto de los recortes, pero el gobierno de la ciudad ha cumplido y ha puesto los ejes básicos en servicios sociales y actividad económica para generar ocupación", señala el alcalde, **Josep Monràs**.

El edil asegura que esto se está logrando sobre todo con imaginación y restando recursos de otros ámbitos que no cuentan con el mismo nivel de prioridad para dedicarlos a los ciudadanos que más lo necesitan. "Hemos incrementado en casi 2 millones de euros las ayudas sociales que damos en nuestro presupuesto a pesar de los recortes en becas comedor, en educación, en guarderías o escuelas de música, y en dos años llevamos más de mil personas inseridas en el mundo laboral, que no son pocas", apunta Monràs. La nueva residencia para discapacitados, la remodelación del parque de Les Pruneres o la conectividad de la carretera C-17 con el polígono son algunos de los aspectos más relevantes de la gestión.

**Dra.
M^a NIEVES URIZ**

ESPECIALISTA EN:

- Endocrinología
- Nutrición

Tels: 93 870 79 10/

93 879 22 51

Pl. Maluquer i Salvador, nº10 2º 3ª
Granollers • info@nievesuriz.com
www.nievesuriz.com