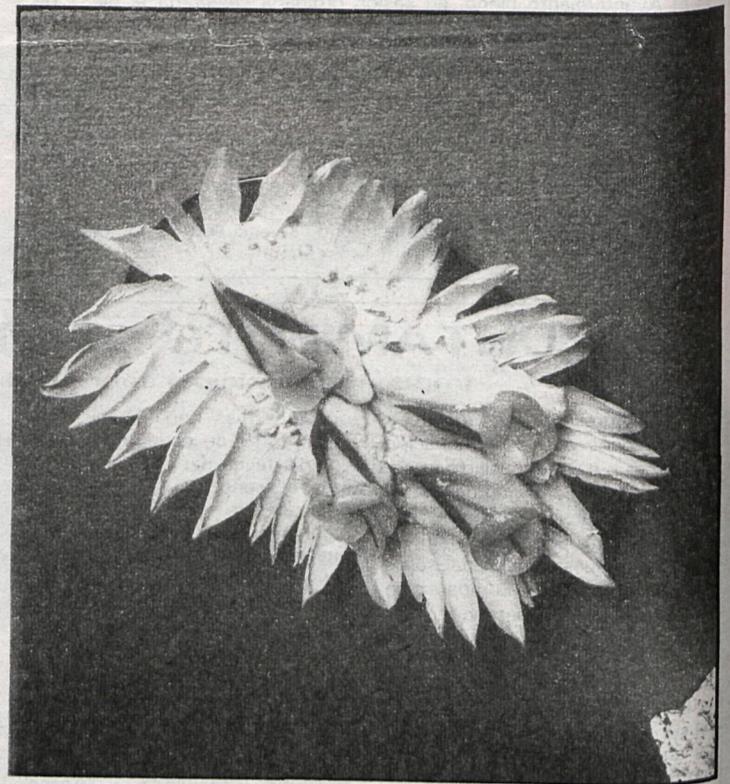


Las dietas «veraniegas» han destrozado el organismo de muchas personas

¡CUIDADO CON LAS DIETAS!

Todas deben ir recetadas por el médico
La mejor es la de 1.200 calorías/día



Durante los últimos años ha adquirido gran popularidad un número indeterminado de dietas que carecen de todo crédito y que se han difundido extraordinariamente, con lo que están consiguiendo hacer mucho daño en el organismo de innumerables personas. Entre estas dietas poco recomendables, cabe mencionar la dieta del pomelo, la de la leche y el plátano, la de los astronautas, la dieta para hombres bebedores del doctor Stillman's, la de la clínica Mayo y alguna tan pintoresca como la dieta de la bailarina Margaret. Esta se popularizó en los Estados Unidos bajo el «slogan» de divertida, eficaz y alcohólica. En España apareció hace tiempo un libro con el título de «Renovación diética del doctor Atkins que preconizaba una dieta muy pobre en hidratos de carbono, peligrosa y absolutamente desaconsejable por eliminar esa sustancia y, al mismo tiempo, abundar en grasas

Sin embargo, lo más peligroso de estos regímenes es el hecho de que pueden ser empleados por cualquier persona que padezca obesidad sin previa consulta con el médico y sin conocer su metabolismo. Por otra parte, todo lo que posea un matiz **novedoso o modernista** es aceptado con gran complacencia por un amplio sector de la población, que, sin criterio alguno, lo pone en práctica de manera inmediata, lo que contribuye a una amplia difusión de dichos regímenes.

Resulta curioso observar, además, cómo muchas de estas personas, generalmente mujeres de edad media, cambian de una a otra de estas dietas, a pesar de que una preconice la ingestión de unos alimentos y la siguiente todo lo contrario.

Igualmente se ha preconizado una serie de dietas de características distintas que, con el paso del tiempo, han sido desacreditadas. De esta manera ha pasado a la historia la dieta pobre en proteínas propuesta por el doctor Dole en el año 1957. En la actualidad, la tendencia universal es contraria a ella, ya que resulta imprescindible mantener el mínimo proteico en cualquier tipo de dietas. La dieta rica en grasas y la dieta baja en carbohidratos, con la actualización de la medicina

en materia de alimentación, han corrido la misma suerte.

EL MEDICO, IMPRESCINDIBLE

La dieta debe ser recetada y



controlada por el médico. Una vez estipulado el sistema de adelgazamiento más oportuno, el éxito del mismo no dependerá tanto de la rigurosidad con que se lleve a efecto como de la constancia y buena disposición

Dieta de 1.000-1.200 calorías

	GRAMOS
DESAYUNO	
1. Leche descremada sin azúcar.....	200
2. Café, té, manzanilla, malta, nescafé, etc.....	
MEDIA MAÑANA	
1. Fruta del tiempo, excepto plátanos, uvas, chirimoyas o higos frescos.....	100
COMIDA	
1. Verduras frescas, menos guisantes y habas. Ensalada de lechuga, tomate, pepino.....	200
2. Carne muy limpia de vaca, ternera, pollo, cordero.....	100
Pescado blanco.....	150
Huevos.....	100
Jamón serrano limpio.....	50
3. Pan corriente.....	20
4. Fruta.....	100
MERIENDA	
Igual que el desayuno.	
CENA	
1. Consomé o caldo desgrasado.....	una taza
2. Un plato a elegir entre los marcados en la comida con el número DOS.	
3. Pan.....	20
4. Fruta.....	100
ACEITE PARA TODOS LOS GUIOS DEL DIA: 30 c. c.	

Los pesos se refieren a alimentos limpios y crudos. Los alimentos se pueden freír, siempre que no se sobrepase la cantidad fijada de aceite. Se pueden usar condimentos. Las infusiones se deben tomar sin leche y sin azúcar. Se puede tomar la cantidad de agua que se quiera.

proteico, contener una cantidad adecuada de sales minerales y vitaminas, proporcionar cuatro o cinco tomas de alimento al día, así como que escape, dentro de lo posible, de la monotonía y mantenga a la persona en una máxima sensación de bienestar. En la práctica, la dieta que mejor cumple estos requisitos es la compuesta por unas 1.000-1.200 calorías, con un 20 por 100 de proteínas, un 35 por 100 de grasas y un 45 por 100 de hidratos de carbono.

LO QUE NECESITA EL ORGANISMO

La administración de proteínas evita la hiperglucemia precoz, originada por una alimentación rica en azúcares. En los niños de hasta tres años, el mínimo proteico no debe superar los tres gramos por kilo de peso, cantidad que decrecerá progresivamente hasta el comienzo de la edad adulta. En las mujeres embarazadas, el aporte proteico mínimo no debe quedar por debajo de los

dos gramos por cada kilo de peso. La abundancia de hortalizas verdes, frutas, etc., en las dietas soluciona el problema del aporte al organismo de vitaminas y sales minerales. El calcio lo proporciona, fundamentalmente, el queso y la leche que, por tanto, deben encontrarse presentes en cualquier régimen de adelgazamiento. En los niños, la dieta de calcio debe ser más elevada que en los adultos.

Un error muy extendido en este tipo de regímenes es la supresión del agua. «No sólo no hay que restringirla, sino que debe aconsejarse a los pacientes que tomen una cantidad suficiente, con objeto de mantener una diuresis apropiada. Casi siempre se aconseja en los tratamientos dietéticos tomar comidas pobres en sal, por lo que se ingiere menos cantidad de agua de la que se bebe normalmente. Si esta situación se prolonga, se corre el riesgo de precipitar un fallo renal», afirma el doctor Pato.

Igualmente, se presenta como innecesaria la excesiva severidad en las restricciones de sal, la cual puede permitirse en cantidades moderadas, salvo en aquellas personas que padezcan una enfermedad del tipo de la cardiopatía, hipertensión, enfermedades renales, etc.

Por otro lado, resulta vital la supresión en la dieta de todas aquellas costumbres cotidianas exentas, aparentemente, de importancia. El alcohol, los refrescos, la cerveza, etc., deben desaparecer, pues son los focos de mayor aporte en calorías. Una persona que normalmente se toma el aperitivo puede aumentar su peso en diez kilos por año.

Sin embargo, no hay inconveniente para que el paciente ingiera café, té o manzanilla después o entre las comidas, así como que tome condimentos del tipo del perejil, cebolla, ajo, salsas curry o similares, ya que, si éstos se usan en pequeñas cantidades, apenas tendrán influencia sobre la buena marcha de la dieta.

Con una dieta de 1.200 calorías, una persona debe perder alrededor de cuatro kilos por mes. No obstante, cualquier anomalía en la realización de la dieta disminuye la pérdida de peso continuamente.

Francisco José CASTILLO HERVAS (E. I. C.)