

COSMOPOLITAN

MARZO 2006

3,95 € (only Spain)
Canarias 4,10 € (sin IVA)
Incluido transporte

SEXO

Cómo tocar a un hombre desnudo

DINERO

3 bodas COSMO y 3 presupuestos

SALUD

Las dietas más famosas (con sus + y sus -)

LABORATORIO

¿En tu casa... o en la de mis padres?

¿puedo porque quiero!

- * **Di lo im-pro-nun-cia-ble**
- * **En el amor, no te inventes películas**
- * **Supera esas 7 "primeras veces"**
- * **¡Cielos, él me ha soltado una bomba!**
- * **Cómo amarte después (y a pesar) de un atracón**



Alemania 7,80 €
Austria 6,00 €
Bélgica 5,80 €
Finlandia 9,00 €
Francia 7,40 €
Grecia 4,50 €
Italia 5,30 €
Reino Unido 4,80 GBP
Suecia 75,00 SEK
Suiza 11,00 CHF
Portugal 2,84 €

salud
cosmo | d

las dietas más famosas (con sus + y sus -)

Se habla mucho de ellas porque actrices, modelos y famosas en general las siguen. Suelen estar realizadas por especialistas o centros reconocidos, pero, antes de lanzarte tras ellas, debes conocerlas a fondo y averiguar si son las que verdaderamente te convienen. Recuerda que se trata de perder peso conservando la salud

Está comprobado: en primavera un gran número de mujeres se pone a dieta y muchas de ellas lo hacen por su cuenta, siguiendo consejos de amigas y compañeras de trabajo o intentando adaptar las dietas de moda. Te resumimos las más famosas, indicándote sus ventajas e inconvenientes, pero debes tener muy en cuenta que, si deseas adelgazar más de 2-3 kilos sin arriesgar tu salud, debes consultar con un especialista en nutrición. El organismo de cada mujer reacciona de una forma distinta y, por eso, se necesita un régimen personalizado que se base en la edad, la altura, el índice de masa corporal, los hábitos de vida y hasta los gustos. Además, estas dietas famosas, para que de verdad sean eficaces, deben seguirse al pie de la letra, por lo que es preciso asesorarse muy bien antes de decidirse por una de ellas. Y recuerda que todas implican un cambio de hábitos alimentarios, deben complementarse con ejercicios que ayuden a quemar calorías y eviten la flaccidez muscular al perder peso y necesitan una fase de mantenimiento para no volver a ganar los kilos que se han perdido con tanto esfuerzo.

DIETA DE SOUTH BEACH: *Tres fases esenciales*

Qué es: una dieta creada por un famoso cardiólogo de Miami y adoptada por famosas como Nicole Kidman y Kelly Preston. La primera fase dura dos semanas y elimina todos los hidratos, excepto algunas legumbres, como judías y lentejas. No se pueden tomar dulces, ni fruta, ni alcohol. En carne y pescados hay que elegir los menos grasos y cocinarlos con aceite de oliva, a la plancha o al vapor. Están permitidos los mariscos, los huevos y los frutos secos en pequeñas cantidades. Lácteos, sólo desnatados y queso fresco, ricotta o mozzarella. Hay que comer mucha verdura (menos zanahoria, guisantes y rábanos) y beber mucha agua.

Está permitido el café y el té con control y el cacao en polvo. Se hacen tres comidas al día y dos tentempiés y las porciones deben ser medianas. En la segunda fase (un mes o hasta perder los kilos deseados) se toman ya hidratos,



pero integrales, patata cocida o al horno y, progresivamente, fruta (menos plátanos, uvas, piña y zumos con azúcar). No hay que pasarse con las carnes y los pescados muy grasos, y de dulce, sólo chocolate negro, helados light, alguna galleta integral y gelatinas. En la tercera fase (mantenimiento) se puede comer de todo, pero controlando las cantidades y restringiendo los dulces, cereales no integrales, grasas y alcohol. Si se gana peso, se repite la primera fase.

Es cierto que se pierden kilos (aseguran que entre 4 y 6 al principio, y otros seis en la segunda fase, pero cada persona reacciona de forma distinta); suele reducirse el colesterol malo y los niveles de azúcar.

Las dos primeras fases deben cumplirse a rajatabla, lo que hace muy difícil el comer fuera. Además, algunos especialistas critican la falta de fruta en las primeras semanas.



Verduras ¿sí o no?

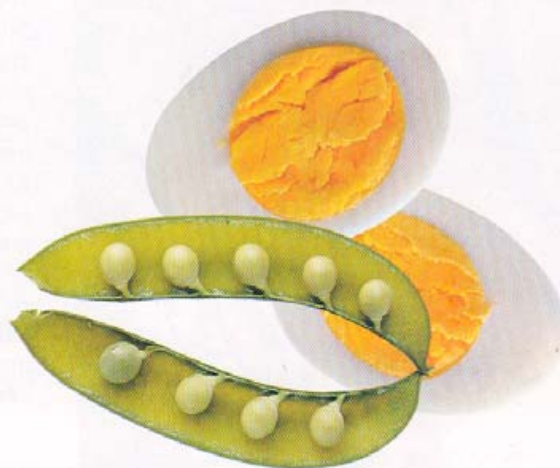
La mayoría las considera saludables e imprescindibles en los regímenes de adelgazamiento **pero algunas de estas dietas** las restringen demasiado y basan sus menús en proteínas



DIETA DEL SEMÁFORO

Lo importante son los colores

Divide los alimentos en rojos o prohibidos (mantequilla, leche entera, quesos grasos, salchichas, *bacon*, pan y arroz blanco, pasta, maíz, mermelada, alcohol, bollos y galletas); los alimentos en amarillo se controlan (lácteos desnatados, quesos frescos, frutos secos, chocolate, plátanos, kiwis, cerdo, cordero, huevos, embutidos, pasta y pan integral, zumos de fruta y vino tinto) y los verdes son los permitidos: la mayor parte de las frutas y verduras, legumbres, fiambres, carnes y pescados bajos en grasa y arroz integral. **No es excesivamente** complicada, es bastante equilibrada y saludable. **Sólo funciona** si te haces un plan previo de comidas, controlas las cantidades que comes y sigues la dieta al menos durante un par de meses.



dietas famosas

WEIGHT WATCHERS

La dieta de los puntos

Cada alimento tiene unos puntos y, según la talla, peso y hábitos de vida de cada persona, te asignan un número de puntos diarios que no debes sobrepasar. Semanalmente se acude al centro para un control y para reunirse con otras personas que siguen la dieta, con las que se intercambia información, lo que supone un apoyo psicológico importante. (Para informarte de su funcionamiento en España llama al 704 100 405. Fax 93 419 86 80).

Las ventajas: no hay alimentos prohibidos; puedes confeccionar tus menús; compensarlos si te pasas en una de las comidas reduciendo la otra y, si un día te sobran puntos, añadirlos al día siguiente o dejarlos para ocasiones especiales, como cenar fuera. Si haces ejercicio, aumentan los puntos permitidos y puedes darte un capricho.

Lo desfavorable: sale algo cara y, al diseñar tus propios menús, puedes caer en la tentación de comer sólo lo que te gusta y seguir un régimen desequilibrado.



Las de última moda

Dieta para ex fumadores: la mayoría gana casi 6 kilos. Para evitarlo, la clínica BiosBCN (Tel.: 93 238 81 66) propone una dieta rica en fruta (4 piezas al día) y verdura, en especial cítricos, kiwis, fresas, espinacas, berros, coliflor, guisantes y coles de Bruselas, que tienen vitaminas A y C (las que más se pierden al fumar). Se hacen 5 comidas

al día, servidas en platos de postre, y se bebe mucha agua, infusiones y zumos. La dieta se acompaña de estrategias para reducir la ansiedad.

Dieta del móvil: consiste en recibir mensajes, con consejos y recomendaciones para perder peso, elaborados por dietistas y psicólogos. Hay que enviar un SMS con las palabras ALERTA DIETA al 5577.

DIETA DE LA ZONA

Equilibrar los nutrientes

Con este régimen debes tomar un menú que contenga el 40% de carbohidratos, el 30% de proteínas y el 30% de grasa (por ejemplo, se divide el plato en tres zonas y se rellena una con verdura, otra con pescado o carne (mejor pollo, vaca o ternera) y otra con fruta, más un poco de aceite y un puñado de frutos secos. Hay que hacer 5 comidas diarias y así se consigue mantener el nivel de insulina en sangre en la "zona" correcta para perder peso.

Es bastante positiva desde el punto de vista nutricional, pues equilibra los alimentos, siempre que se elijan correctamente las proteínas (evitando las carnes y pescados muy grasos), se opte por lácteos semidesnatados y se prefieran los carbohidratos integrales y los que provienen de la fruta y la verdura, a los del pan, arroz, patatas, pasta... Además, no es muy difícil de cumplir.

Sus mayores inconvenientes: las cantidades que se permiten son bastante reducidas (no pasan de las 1.000 calorías diarias) lo que hace difícil mantenerla durante más de un mes. Además, al recortar tanto los cereales y no permitir el dulce puede ocasionar fatiga.

DIETA DE LAS PROTEÍNAS

Pocos hidratos y poca verdura

Sigue las pautas de la dieta Atkins basada en eliminar prácticamente los hidratos de carbono y los dulces, y tomar muy poca verdura (sólo 100 g al día) y poca fruta. El 90% de la dieta es a base de carne, embutidos, queso, pescado, huevos, marisco, mantequilla y leche, yogures enteros, mayonesa... es decir, alimentos ricos en proteínas, para que el cuerpo en vez de sacar la energía de los hidratos y azúcares, lo haga quemando las reservas de grasa.

Ha sido muy criticada, pues aumenta el colesterol, los triglicéridos y el ácido úrico; puede provocar déficit de vitaminas y minerales, estreñimiento y halitosis. Es cierto que ante la falta de hidratos el cuerpo saca energía de la grasa, pero también de los músculos, produciendo fatiga y desgaste muscular.

