

PREVENIR

ES SALUD

Obesidad y problemas alimenticios

Según explica el doctor Asunción Rapado en su libro *La salud de la mujer*, el 35 por ciento de las mujeres adultas están obesas, mientras que el 50 por ciento padece sobrepeso. La prevalencia aumenta con la edad y es mayor en mujeres de 45 a 55 años. "No hay tratamientos milagrosos para este problema, por lo que es fundamental introducir cambios en el comportamiento: reducir la ingesta de calorías (1.000 al día) con una dieta equilibrada, cambiar los hábitos alimenticios e

incrementar el ejercicio físico. Los tratamientos de adelgazamiento deben ser prescritos y seguidos por el profesional correspondiente".

Clinica del Doctor Mariscal Bueno. C/ Alcalá, 128, Esc. 1.ª, 2ª A. 28009 Madrid. Tel.: (91) 401 13 09. Urgencias: 607 40 67 70. Sucursal en Albuquerque (Badajoz). Tel.: 607 67 77 77. E-mail: info@doctormariscal.com. Su dirección en Internet es: www.doctormariscal.com. Ofrece tratamientos personalizados de sobrepeso

LA OPINIÓN DEL EXPERTO

"Hay que recuperar la dieta mediterránea"

Dr. Gregorio Mariscal, especialista en Nutrición y Estética. "En los últimos años, la preocupación por problemas de nutrición ha crecido de forma importante. El aumento de las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares que ha conllevado el abuso de comida rápida de la cultura anglosajona y el repentino incremento del número de personas con problemas de trastornos del comportamiento alimentario (obesidad, bulimia y anorexia nerviosa) han motivado que volvamos a tomar conciencia de los beneficios de nuestra dieta mediterránea y cuidemos más la alimentación. En el campo de la nutrición se han producido dos importantes avances en esta década: el descubrimiento de determinados genes implicados en el desarrollo de la obesidad (que ha abierto expectativas en futuros tratamientos) y el desarrollo de dos fármacos: el Xenical (inhibidor de la lipasa pancreática y gástrica), ya comercializado, y la Sibutramina, a punto de salir al mercado, que pueden ayudar a muchas personas con problemas de obesidad, abriendo nuevas líneas de tratamiento".



Informe especial LOS MEJORES CENTROS EN SALUD FEMENINA

¿Quieres perder peso? Pide el apoyo de un especialista para evitar problemas.



capacidad para perder peso. Se realiza mediante intervenciones quirúrgicas restrictivas para reducir la capacidad del aparato digestivo y, por consiguiente, provocar saciedad con pequeñas cantidades de alimento, o intervenciones malabsorbtivas que suprimen el recorrido de los alimentos por donde se absorben.

En el área de la medicina estética, realiza el tratamiento de la celulitis con mesoterapia (homeopática, fitoterápica o alopatía) y presoterapia (botas de masaje para las varicos y piernas cansadas). También ofrece servicios de cirugía estética facial y

corporal, y distintas técnicas láser (quirúrgico, CO₂ y erbio). Según el director del centro, los problemas más tratados son los de sobrepeso, seguidos de tratamientos de celulitis y tratamientos de cirugía plástica en general.

corporal, y distintas técnicas láser (quirúrgico, CO₂ y erbio). Según el director del centro, los problemas más tratados son los de sobrepeso, seguidos de tratamientos de celulitis y tratamientos de cirugía plástica en general.

Dieta del té

*Pierde **kilo y medio**
a la semana y, de paso,
librate del infarto
y del cáncer*

Esta planta, originaria de China, posee unas 300 sustancias químicas distintas, que le confieren múltiples propiedades terapéuticas: posee alcaloides (teína, teofilina y teobromina), sales minerales, enzimas, vitaminas (A, B y C), ácidos orgánicos (málico, succínico y oxálico), aceites esenciales (alcoholes alifáticos y salicilato de metilo), catecol, flavonoides (kamferol, quercetol, miricetol) y taninos catéquicos.

Dieta del *té*

Previene el cáncer, el infarto, las infecciones... ¡y mucho más!

Respirarás (y pensarás mejor). Es estimulante del sistema nervioso central (favorece la agudeza intelectual) y cardiorrespiratorio. Está demostrado que aumenta la frecuencia cardiaca, con lo que favorece el flujo sanguíneo hacia los diferentes órganos (incluso sobre el músculo cardiaco). Según estudios del Hospital Brigham and Women's, de Londres, y de la Facultad de Medicina de Harvard, en Boston, **quienes beben una o más tazas de té al día tienen cerca de la mitad de riesgo de sufrir un episodio cardiaco.**

Tu circulación, en marcha. Es venotónico y vasoprotector, por la acción de la vitamina PP que le confieren

sus flavonoides y catecoles.

¡Gripes fuera! Posee efectos antivíricos (es estimulante inmunológico) y favorece la respiración sanguínea.

Te pone las pilas. Actúa como reconstituyente, ya que **mejora la fatiga física y psíquica.**

¿Conoces los tanatos? Limitan la absorción de hierro. Según un estudio publicado en la revista *Gut*, los tanatos del té se adhieren al hierro de los alimentos; así, los afectados de hemocromatosis reducen la frecuencia de las terapias que reciben.

Un aliado frente al cáncer. Y, por si fuera poco, posee propiedades antitumorales, debido a sus antioxidantes, y ejerce una acción anticaries.

Así se prepara la infusión antikilos

● Usa un té bien conservado de hoja suelta. Llena un hervidor con agua fría (con pocas sales minerales) y llévala a ebullición.

● Vierte en la tetera o en un filtro una cucharadita de té por taza. Echa el agua sobre las hojas de té.

● La temperatura del agua dependerá

del té. **Para el oolong y el negro, deberá estar a unos 95 grados; para el blanco y el verde, oscilará de 70 a 95 grados, sin llegar a hervir.**

● El tiempo de infusión también depende de la variedad: para el té verde es de unos dos minutos; para el oolong, tres minutos, y para el negro, cinco.

Si es verde, déjalo en infusión dos minutos.



Por qué adelgaza?

El efecto adelgazante del té se debe a la **sensación de saciedad** que produce. Además, favorece la termogénesis, limita la absorción intestinal y estimula la producción y la acción de la adrenalina. Y, por si esto fuera poco, mejora los niveles lipídicos y **es diurético**, por favorecer el aporte sanguíneo sobre el riñón.

Ante la duda, que sea verde

Existen más de 3.000 tipos de té diferentes en todo el mundo, que pueden ser agrupados en 6 grandes grupos: **blanco, verde, oolong, negro, aromatizado y prensado**. Esta clasificación es resultado de las diversas formas de manipulación, tratamiento y elaboración de la planta. Cualquiera ejerce efectos benéficos en el organismo, pero es sin duda el té verde el más completo respecto a las propiedades terapéuticas. Se compone básicamente de dos ingredientes activos: las xantinas (principalmente cafeína) y los polifenoles (sobre todo catequinas), que le confieren sus propiedades. Se ha demostrado que las hojas de té verde tienen un gran **efecto termogénico** (hace aumentar el consumo de calorías).

Asimismo, se ha demostrado que el té verde modifica favorablemente



Unas simples hojas te permitirán tener una figura más esbelta.

los lípidos sanguíneos. Tiene una acción favorable sobre el colesterol, disminuyendo el colesterol total y los triglicéridos y aumentando su excreción por las heces. Además, disminuye su fracción LDL y aumenta la fracción HDL. Estas modificaciones protegen contra el desarrollo de la arteriosclerosis y disminuyen el riesgo cardiovascular. Tiene un efecto en la **disminución de la acumulación de la grasa corporal** y la grasa hepática, previniendo lesiones a este nivel. También las catequinas que contiene suprimen el aumento de la concentración de glucosa en la sangre y, por tanto, los niveles de insulina.

Dieta del té

la absorción de hierro. ¿Por qué? Tomaremos 3 o 4 tazas de té al día. También se puede utilizar alguna infusión digestiva en la comida (abedul, alcafofa, angélica, aris, bardana, cardo mariano, diente de león, hinojo, menta, poleo y romero) y alguna

sedante en la cena (arís verde, espino blanco, húpulo, menta, pasiflora, sauco y valeriana). A diario se permite tomar dos cucharadas soperas de aceite de oliva.

Puedes tomar una infusión digestiva en la comida y otra sedante en la cena.



G)

- 150 ml. de leche desnatada ● 1 melocotón
- 1 rebanada de pan tostado ● mermelada light.

H)

- 1 melocotón ● 35 gr. de queso de Burgos
- 30 gr. de pan.

I)

- 3 rebanadas de pan
- mermelada ● 150 ml. de leche desnatada.

J)

- 1 plátano ● 1 rebanada de pan tostado
- mermelada light
- 100 ml. de zumo.

K)

- 75 gr. de arroz con leche ● 25 gr. de pavo
- 30 gr. de pan
- 1 pera pequeña.

MEDIA MAÑANA

Infusión de té y un tentempié a elegir entre:

A)

- 150 ml. de leche descremada ● 100 gr. de albaricoques.

B)

- 35 gr. de jamón York ● 100 gr. de zanahorias.

C)

- 25 gr. de pavo ● 150 gr. de tomate crudo.

D)

- 45 gr. de jamón York ● 100 gr. de tomate crudo.

E)

- 150 gr. de fruta.

F)

- 150 ml. de leche descremada

- 100 gr. de naranja.

G)

- 1 yogur descremado ● 100 ml. de zumo de fruta.

H)

- 40 gr. de queso fresco ● 30 gr. de jamón York.

I)

- 30 gr. de pan tostado con 8 gr. de mermelada.

J)

- 50 gr. de queso fresco ● 100 gr. de tomate.

K)

- 2 yogures descremados.

L)

- 1 yogur descremado ● 100 gr. de zumo de naranja.

Dieta del *té*

6

...da con
...m:

...e pollo asa-
d... 100 gr. de pan
● 150 gr. de pimiento
asado ● 75 gr. de
naranja.

B)

● 225 gr. de merluza
con 30 gr. de salsa de

tomate ● 225 gr. de
coliflor hervida con
unas gotas de aceite
● 75 gr. de pan blanco
● 50 gr. de naranja.

C)

● 200 gr. de bacalao
cocido con 150 gr. de
patatas ● 50 gr. de pan
● 100 gr. de guisantes
● 50 gr. de naranja.

D)

● 150 gr. de lomo
magro asado ● 150 gr.
de pimiento asado
● 125 gr. de tomate
crudo ● 75 gr. de pan.

E)

● 120 gr. de lenguado
a la plancha ● 100 gr.
de patata cocida ● 100
gr. de pan ● 150 ml.
de zumo de naranja.

F)

● 1 huevo revuelto
con 150 gr. de tomate
● 125 gr. de acelgas
hervidas con aceite
● 75 gr. de pan ● 200
gr. de plátano.

G)

● Tortilla francesa de
un huevo ● 150 gr. de
judías verdes con 150
gr. de tomate ● 50 gr.
de pan blanco ● 200
gr. de plátano.

H)

● 75 gr. de pasta ● 150
gr. de espinacas cocidas
● 75 gr. de pan.

I)

● 100 gr. de chuleta
de cerdo ● 50 gr. de
patata cocida ● 50 gr.
de pan blanco.

J)

● 150 gr. de ternera al
grill ● 100 gr. de gui-
santes ● 75 gr. de pan
● 100 gr. de manzana.

K)

● 50 gr. de lentejas
hervidas con aceite
● 50 gr. de arroz blan-
co ● 50 gr. de pan ● 1
yogur descremado.

L)

● 125 gr. de salchichas
Frankfurt ● 100 gr. de
pimientos asados
● 150 gr. de naranja.

M)

● 100 gr. de salmón
● 100 gr. de patata
cocida ● 75 gr. de pan
● 1 yogur descremado.

N)

● Tortilla de un hue-
vo con champiñones
● 75 gr. de arroz blan-
co ● 1 pera.



La verdura debe ser parte importante de tus platos.

7

AMERIENDA

Una merienda a elegir con una infusión de té:

● 1 yogur descremado

● 75 gr. de melón.

B)

● 20 gr. de jamón York

● 30 gr. de requesón.

C)

● 25 gr. de pavo ● 75

gr. de tomate crudo.

D)

● 35 gr. de queso de

Burgos ● 50 gr. de zumo de naranja.

E)

● 25 gr. de jamón York

● 100 gr. de tomate.

F)

● 75 ml. de zumo de

naranja ● 75 gr. de

manzana.

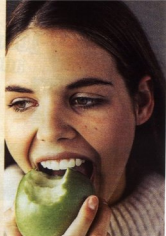
G)

● 50 gr. de naranja

● 1 yogur desnatado.

H)

● 150 ml. de zumo.



A media tarde, toma una manzana y un zumo.

CENA

Una cena a elegir con una infusión sedante:

A)

● 125 gr. de coles de Bruselas ● 75 gr. de mero cocido ● 100 gr. de patata cocida ● 200 gr. de ensalada ● 20 gr. de pan blanco.

B)

● 120 gr. de pollo asado ● 50 gr. de patata cocida ● 50 gr. de ensalada ● 30 gr. de pan ● 1 plátano.

C)

● 220 gr. de judías verdes con tomate ● 200 gr. de merluza a la plancha ● 30 gr. de pan ● 1 melocotón.

D)

● 100 gr. de bistec a la plancha ● 150 gr. de tomate crudo ● 30 gr. de pan ● 150 gr. de arroz con leche.

E)

● 100 gr. de bacalao ● 75 gr. de patatas cocidas ● 100 gr. de ensalada ● 75 gr. de pan ● 1 plátano.

F)

● 150 gr. de ternera al grill ● 25 gr. de arroz blanco y 25 de champiñones ● 30 gr. de pan ● 100 gr. de fruta.

G)

● 50 gr. de arroz blanco ● 75 gr. de tomate ● 75 gr. de judías ver-

des ● 25 gr. de gambas ● 50 gr. de pan.

H)

● 50 gr. de pasta ● 25 gr. de tomate crudo ● 200 gr. de menestra de verduras ● 30 gr. de pan ● 1 pera.

I)

● 150 gr. de acelgas ● 75 gr. de salmón fresco ● 150 gr. de ensalada ● 30 gr. de pan ● 1 yogur desnatado.

J)

● 75 gr. de tomate ● 30 gr. de judías blancas y 40 gr. de verdes ● 50 gr. de espárragos ● 50 gr. de pan.

Gregorio Mariscal
Experto en Nutrición