

Nº453 *Semana del
15 al 21 de
mayo de 1995*

**ESPECIAL
PAREJA**

**Convivir con 7 tipos
de hombre**

**Tacaño,
machista,
celoso...**



mia

La revista práctica
140 ptas.

SABER MAS

**PILDORA
DE LA
FELICIDAD**

**15 respuestas
sobre el Prozac**

VIAJAR

**HACER
TURISMO**

**De paseo
por la costa
de Lisboa**

Dr. GREGORIO MARISCAL BUENO
NUTRICION Y M. ESTETICA
C/ Dr. Esquerdo, 20 - 4º Dcha.
Teléf. móvil 908 - 406777
28028 MADRID

INFORME

MODA

**15 PATRONES
SUPERFACILES**



00453



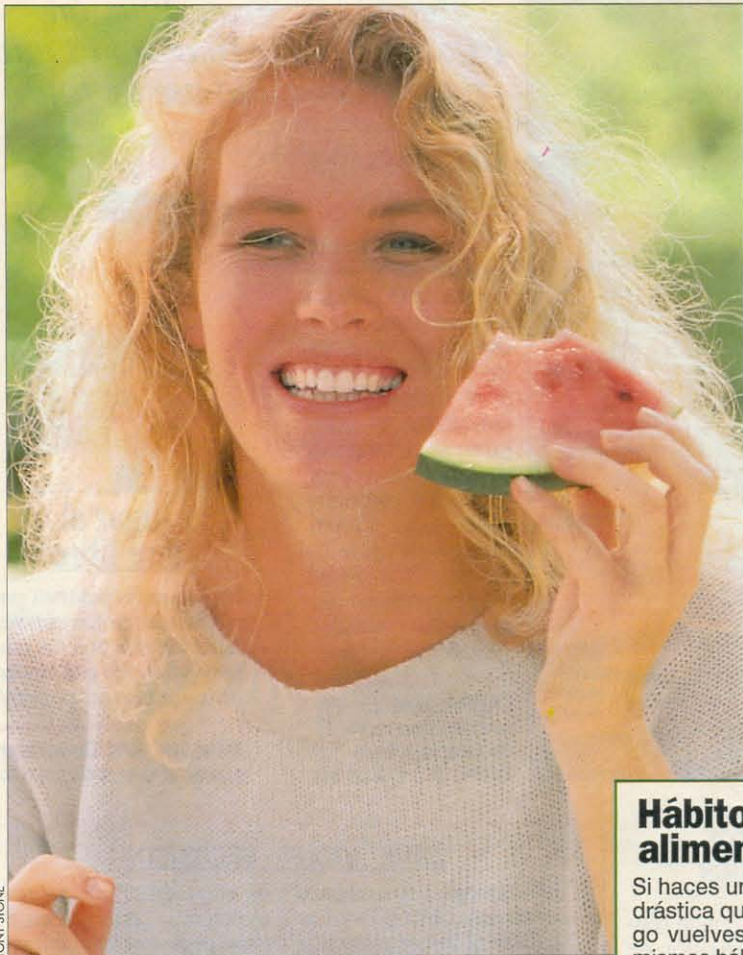
No es tan fácil como algunos lo pintan. Necesitarás disciplina, voluntad y, sobre todo, un control de la dieta.

El peso o tu volumen no representan ningún riesgo para tu salud y lo llevas bien; entonces, ¿por qué todos intentan convencerte de que necesitas adelgazar? En muchos más casos de los que nos parece, querer adelgazar a toda costa es una tarea inútil que, además, conlleva el riesgo de afectar a la salud física y mental y, sobre todo, volver a engordar los kilos perdidos en cuanto se baje la guardia. La teoría es muy sencilla: cuando suministres a tu organismo menos calorías de las que necesita para su gasto energético, adelgazarás. Sin embargo, no siempre ocurre así, y existen múltiples razones que hacen que las dietas fracasen.

Una dieta para cada persona

Cada individuo tiene tendencia a equilibrarse en un determinado peso, su peso fisiológico. A la hora de comenzar un régimen es muy importante conocer los hábitos alimenticios y las necesidades concretas de cada uno. En primer lugar, no se deben pedir metas que el individuo no esté capacitado para conseguir sin sacrificios imposibles. La dieta tiene que ser lo menos frustrante posi-

Claves para adelgazar conservando la salud



TONY STONE

Los regímenes milagrosos no dan resultado. Sólo una alimentación variada y equilibrada (rica en frutas, verduras...), que no aporte más calorías de las que gastamos, puede hacernos perder peso de una forma sana.

Hábitos en la alimentación

Si haces una dieta, por drástica que sea, y luego vuelves a tener los mismos hábitos alimenticios de antes, recuperarás los kilos que has perdido. Para evitarlo es necesario realizar una dieta de transición, en la que cada semana aumentes progresiva y lentamente el número de calorías ingeridas.

ble. Así, de nada servirá suprimir la merienda a una persona que, durante años, está habituada a hacerla. Por otra parte, existen personas con una predisposición natural a ganar peso. Esto se debe a que el porcentaje de adipocitos o células que almacenan la gra-

sa es mayor en ellas y puede ser perjudicial para el peso. La edad es otro factor importante. Así, una dieta ideal para un adulto puede resultar insuficiente para un adolescente en pleno desarrollo. Además, cuando se es joven, los resultados son más rápidos y mejores, ya que el gasto calórico incluso en reposo (metabolismo basal) es mayor. Esta es la razón por la que con la edad se suelen ganar algunos kilos. Un posible trastorno metabólico es otro factor importante a tener en cuenta a la hora de plantearse una dieta. Pueden haber alteraciones en la glándula tiroidea, encargada de controlar el metabolismo de las grasas; un exceso de insulina en el organismo; el abuso de estrógenos (pre-

sentes, por ejemplo, en los anticonceptivos orales); el aumento natural de las hormonas femeninas, con el consiguiente aumento de peso durante épocas concretas como la pubertad o el embarazo y, por último, una lesión del hipotálamo, centro de estimulación de sensaciones como el hambre y la saciedad. □

Marta López Prieto

LA OPINION DEL EXPERTO

“Acude al médico”



PEDRO CARRON

El doctor Gregorio Mariscal es nutriólogo.

«La obesidad es un síntoma y siempre hay algo detrás: un

desajuste fisiológico, una inadaptación psíquica... El especialista deberá estudiar cada caso concreto para detectar y tratar las causas de la obesidad, y sobre

todo, planificar los objetivos y los medios para conseguirlos. Siempre hay que escoger el momento ideal para comenzar una dieta concreta de adelgazamiento».

Próxima semana
Ultimos avances
para combatir el sida