

Cambio en las costumbres es lo único real, opina autor de "La BIODIETA"

Adelgazar no es sólo seguir dietas

Pese a que hoy todo el mundo piensa en las sacrificadas dietas como "la perfecta clave para adelgazar", la mayoría no sabe que los especialistas las han desplazado por los llamados "hábitos alimenticios".

PAULINA LABBÉ

Está toás que comprobado que las dietas hoy se demoran más en aparecer que en difundirse a través del mundo. Y es que el afán de tener una figura esbelta como las modelos de las pasarelas obsesiona por igual a hombres y mujeres. Basta con observar la convocatoria que han tenido los gimnasios para asumir la trascendencia de este fenómeno de los 90.

Resulta, por tanto, habitual hablar de recetas para obtener la figura deseada, como las dietas de la sopa de cebolla, la NASA, mantequilla de maní y también de que ha vuelto la Scardale.

Sin embargo, todos los fundamentos científicos y efectividad de estos recursos dejan mucho que desear, según afirma el endocrinólogo Víctor Perl.

Es que, según este profesional, que el año pasado publicó el libro *La BIODIETA* —hoy ya en su tercera edición—, en la actualidad todo el mundo piensa en las sacrificadas dietas como "la perfecta clave para adelgazar", pero



Una figura esbelta, asegura Víctor Perl, no se logra con dietas "milagrosas", ya que la mayoría de éstas no tienen fundamentos científicos.

lo que no saben es que éstas han sido desplazadas por el simple concepto de "hábito alimenticio".

Dietas polémicas

Para desmitificar el supuesto valor de las dietas, el doctor Perl dice que la Scardale, por ejemplo, "no es efectiva", debido a que "no

hace la Scardale, se va a dar cuenta que existen pocas cosas de bajas calorías y que si es por elegir alguna, "se publican mejores dietas en las revistas femeninas".

—Científicamente está comprobado que más del 90 por ciento de los casos de obesidad mundial, se deben a malos hábitos alimenticios (ver recuadro). Por ejemplo, cuando se dice que hay un problema glandular u hormonal que hace que la persona esté gorda, en la mayoría, de lo que se sufre es de un problema de desinformación. Habitualmente es el exceso de peso el que provoca dichos trastornos—, argumenta.

En este sentido, el especialista explica que "hay dietas que han sido muy polémicas y otras muy entretenidas, como la del doctor Atkins". El especialista explica que ésta consiste en comer "grasas, porque eso hace que el organismo elimine líquido y se baje de peso... Y esto es cierto, pero falta considerar el detalle de que el colesterol se va a las nubes".

Por eso, en definitiva, el profesional hace hincapié en que la biodieta "es la única dieta que se adapta a cada persona y con ella se consiguen dos objetivos claves: bajar de peso y cambiar los hábitos alimenticios que permiten a la persona mantenerse siempre en forma", asegura el doctor Perl.

Y añade que la obesidad también es causal de diabetes, arteriosclerosis, hiperlipidemias, gota, artritis, colon irritable y el ovario poliquístico, entre otros males.

Agrega que si una persona

Adelgazar no es sólo seguir dietas [artículo] Paulina Labbé.

Libros y documentos

AUTORÍA

Labbé, Paulina

FECHA DE PUBLICACIÓN

1997

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Adelgazar no es sólo seguir dietas [artículo] Paulina Labbé.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile

Mapa