



A8

DAD 1210

204983

SOCIEDAD

EL MERCURIO — Lunes 8 de Enero de 1996

El Sueño del Pibe

Para tantos gordos desgraciados que, además, se sienten mal. Para los que sufrieron con una dieta draconiana... sólo para recuperar con creces lo perdido al poco tiempo. Para las que esperan un hijo o lo están amamantando. Y para las que quieren formar en sus niños buenos hábitos de comida. Para las que superaron los 'ticnicos', o los que prefieren ser vegetarianos. Para quienes padecen lumbago o artrosis, se desvelan por el colesterol o portan antecedentes familiares de ciertos tipos de cáncer. Para todos los interesados en aprender a comer lo que el cuerpo necesita, *La Biodieta* del doctor Víctor Perl. Un libro que reúne todos los avances habidos en el campo de la nutrición en los últimos 15 años, explicado con casos reales, entretenido, al alcance de cualquier persona.

DEJA muy en claro que no se trata de un régimen más para bajar de peso ni del último arto de la moda en el reino. Que el nombre del libro *La Biodieta*, corresponde a su contenido: esto es, una dieta para la vida, para mejorar su calidad y cantidad.

Médico cirujano, el doctor Víctor Perl ha un magister en la Universidad de Chile con la parte clínica dedicada a la gastroenterología y es, además, experto en nutrición.

«La alimentación es tan antigua como el hombre, nació con él. Pero como se trata de algo cotidiano hubo desprecios a su respecto, lo que sólo vino a superarse en las últimas décadas. Porque una gran parte de las enfermedades crónicas de los adultos se debe a errores nutricionales mantenidos a lo largo de la vida.

El exceso de peso y la obesidad —carácter patológico del primer tiempo— tienen relación directa con la hipertensión, la aterosclerosis, el infarto de miocardio, el lumbago, la artrosis, hasta ciertos tipos de cáncer: como el de mama, de ovario y colon.

«Pero no se trata sólo de llegar al peso óptimo, es decir, el índice como ideal para una persona promedio, sino también de alimentarse bien, para tener una mejor calidad de vida. En resumen, lo que se busca es no engordar, mantenerse en el peso y disfrutar al mismo tiempo las ventajas que pueden causar dicho organismo.

Porque, como señala el médico en el primer capítulo, el cuerpo humano fue diseñado para un sistema de vida muy distinto del actual: el hombre prehistórico debía cazar o hacer cierto trabajo físico para comer, y tener la gran satisfacción para mantenerse con vida cuando llegaba la hambruna. Las condiciones actuales son

entièrement distintas, con labores sedentarias que no demandan demasiada energía, lo que nos ha llevado al desequilibrio de un exceso de peso. Tratamos que volver a encontrar el balance ideal que permita que cada célula del cuerpo funcione de modo armónico.

«Como el peso normal se refiere al más frecuente en cada grupo, los investigadores corresponden al óptimo, que es individual, y permite bienestar y ausencia de enfermedad. Así, un hipertenso posiblemente deba llegar a un peso menor que el normal para reducir la presión sin recurrir a medicamentos. Y el jugador de rugby —los músculos pesan más que la grasa— tendrá que mantener algunos kilos más que lo corriente.

«Y la naturaleza castiga los excesos: la obesidad o la balnearia que exagera su actividad deportiva o su actividad sexual, es decir, no pueden ser madres porque no ovulan.

LA QUERCA DEL AMOR

El doctor Perl subraya que las células del cuerpo humano se renuevan todos los días. Pero el organismo no discrimina si lo que ingiere proviene de un vaso de leche, una fruta o un medicamento. Cada vez que llega un alimento, el organismo separa las distintas sustancias químicas que son materia prima para sus necesidades; así, una alimentación mal planificada, que dentro del peso óptimo, acarrea sus deficiencias y excesos en la piel, en los huesos, en la reproducción.

El primer paso en esta cuestión de elegir para saber comprar. Porque la disponibilidad de alimentos es bastante más amplia que la de nuestros antepasados: es el plato, y la información que cada uno entrega a veces, distorsionada por una publicidad

LA PORTADA DEL libro que, como subraya el autor, no es una dieta de moda ni uno de los infinitos regímenes que se ofrecen para adelgazar.



UNA MUJER CON antecedentes familiares de cáncer mamario no debe ser obesa. Porque el exceso de peso tiene la propiedad de transformar ciertas hormonas en estrogénicas, riesgo excesivo puede desarrollar la enfermedad.

engañosa. Como los productos diet, que, al eliminar o modificar uno de sus ingredientes, engañan a un poco de gente que sus representantes, pero nada más.

«Las margaritas diet, por ejemplo, sólo se diferencian de las no diet porque tienen más cantidad de agua, el apéndice sobre esta bebida caliente, el agua se



EL DOCTOR Víctor Perl se asegura de que es libre estroeno al comer de cualquier persona haciendo que lo lejana su hijo de 13 años antes de la ingesta. El libro lo comprendió perfectamente.



La biodieta es un libro escrito por el doctor Víctor Perl, quien asegura de que es libre estroeno al comer de cualquier persona haciendo que lo lejana su hijo de 13 años antes de la ingesta. El libro lo comprendió perfectamente.

acetas hidrogenados, no significa que son saturados, es decir, con mayor tendencia a producir LDL, el colesterol malo. Y así, agua y vapor. Después de las comidas viene la conservación y elaboración de los alimentos. A ninguna dieta de casa se le ocurre dejar los alimentos en la nevera o en el refrigerador, porque la temperatura baja los conserva por más tiempo, pero no mata las bacterias adheridas a la comida; en cuanto a un hervor trizado, más vale la pena tenerlos expuestos a alguna bacteria proveniente de los desechos de la cocina.

Durante la cocción es posible que se pierdan algunas vitaminas, lo que puede frustrar cuando los alimentos al vapor —es decir, por la agua— o en el microondas, donde demoran menos y se reduce la cantidad de agua. Los frijoles si que están siempre contraindicados, no sólo porque contienen exceso de grasas, sino porque el aceite en que se frien se forma nocivo al aumentar la temperatura.

«La sal, por ejemplo, vital para el organismo, se ha transformado en dañina por el abuso que se hace de ella; está presente como preservante en la mayoría de las conservas, salsas, quinoa, pan, agua, comidas preparadas, hasta en el agua mineral. Sin embargo, un hipertenso puede comer perfectamente sólo en reserva teniendo la precaución de lavarse previamente bajo el chorro de agua fría.

Consumir azúcar en cambio, no es indispensable; el organismo puede extraer glucosa de grasas y proteínas. Sin embargo una cultura apocáptica —que gratifica con glucosinas un buen comportamiento

glucosinas un buen comportamiento— nos ha llevado a su consumo y, una vez más, cosas malas. A esto se suma el hecho de que las cosas dulces elevan el nivel de serotonina en el cerebro, neurotransmisor que combate la depresión.

En cuanto al alcohol, merece párrafo aparte. En las mujeres con toxicidad emocional es característico que coman dulces, especialmente chocolate. Porque está demostrado que una persona estroada produce en el cerebro serotonina, que a su vez genera la ansiedad, que a su vez genera la depresión, que a su vez genera la ansiedad, que a su vez genera la depresión.

Los vegetarianos, en fin, deben aprender a serse equilibradamente para no disminuir, respetando ciertas reglas que permiten transformar en proteínas diet proteínas incompletas, de ahí las infusas mentes que ingieren las proteínas animales americanas: porotos, granados (con maíz), garbanos con arroz, lentejas con maíz, porotos con lentejas.

NO, GRACIAS, NO QUIERO

Señala el médico que la vida social afecta gravemente contra la formación de buenos hábitos alimentarios, indispensables para mantener el peso óptimo. Los aficionados a ella deben tener especial cuidado con las salsas y cremas que acompañan normalmente la comida, porque son elaboradas sobre la base de manteca, crema, grasa y aceite, es decir, grasas saturadas, malas.

«Si alguna invitada rechaza el ofrecimiento de un trago o un calderón por tener hambre, no puede, no falta quien insistir que todo, no engaña nada, que es poquito y está tan rico, que lo agradece. En cambio, se le agradece a responder con firmeza, no gracias, no quiero, se ha dado qué se le pase más importante.

Los más peligrosos enemigos de una vida sana —es decir, de un régimen para bajar de peso— son el estropeo y la fama de la casa, quienes hacen que se coman los platos más peligrosos en la habitación, especialmente para los niños, quienes no tienen aún desarrollada su capacidad de discernimiento. Y en esta época de vacaciones es preciso subrayar que los viajes que se toman con 'todo incluido' no significan que haya que comer todo lo que se ofrece.

El libro del doctor Perl —del cual hemos realizado apenas un extracto— abarca 14 capítulos que incluyen proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales, agua, fibra, entre otros, y después de los 50, alimentación de los hijos, comida y vino. En el primer capítulo de doce páginas se habla de la importancia de aprender a alimentarse bien, sin dejar de comer abundantemente nada.

Carmen Ortúzar

Nueva historia del arte chileno [artículo] Maite Armendáriz Azcárate.

AUTORÍA

Armendáriz, Maité

FECHA DE PUBLICACIÓN

1993

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

Nueva historia del arte chileno [artículo] Maite Armendáriz Azcárate.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

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