



Santiago de Compostela  
Repetirás

DEL 5 DE NOVIEMBRE AL 31 DE MARZO

VUELO & HOTEL  
DESDE 160 €

Precio por persona (2 Noches)

Iden

el Periódico.com / SOCIEDAD

PORTADA	OPINIÓN	INTERNACIONAL	POLÍTICA	SOCIEDAD	CATALUNYA	ECONOMÍA	TECNOLOGÍA
---------	---------	---------------	----------	----------	-----------	----------	------------

Portada > Sociedad

imprimir

enviar

votar



1/11/2007 ANÁLISIS NUTRICIONAL SIN PRECEDENTES | LOS BENEFICIOS

## Los obesos adelgazan aunque tomen a diario aceite y legumbres

- La dieta del test admite que se beba vino con moderación en las comidas
- Muy pocos españoles conocen el estilo nutritivo mediterráneo



Foto: SERGIO LAINZ

### MÁS INFORMACIÓN

**El menor consumo de leche no causa la descalcificación de los huesos**

**El mayor test a la dieta mediterránea busca 3.000 voluntarios contra reloj**

À. GALLARDO  
BARCELONA

Las personas con obesidad diagnosticada que siguen una rigurosa dieta mediterránea pierden peso, aunque incorporen la abundancia de aceite de oliva y los frecuentes pucheros de legumbres previstos en ese modelo nutricional. Así lo han demostrado los resultados preliminares del estudio que se coordina desde el Hospital Clínic. Cuando habían reclutado a 770 participantes, los investigadores hicieron una comprobación para ver si estaban en la dirección correcta. Analizadas la sangre y la orina de los candidatos, confirmaron que el estilo dietético mediterráneo les protege el corazón y que, aunque parezca lo contrario, no engordan.

"Teníamos una gran prevención con ese punto, porque el 90% de los participantes sufren obesidad --explica Ramon Estruch, director del estudio--. Hemos visto

que no hay problema, porque adelgazan. Todo depende de la cantidad y la calidad del aceite de oliva que tomen".

### DE QUÉ SE TRATA

El prejuicio sobre el aceite no es el único error que envuelve a esta dieta. Citar los grupos de alimentos que componen el concepto de menú mediterráneo no siempre es suficiente para saber de qué se compone y cómo se aplica. De hecho, sostienen los médicos, muy pocos ciudadanos españoles saben de qué se trata. En muchas casas, hace años que se ha olvidado cuál es la temporada idónea para el cultivo del pimiento verde --si no hubiera invernaderos--, o qué valor culinario tiene el lenguado enano. Y esos detalles son importantes en este patrón dietético.

Quienes se comprometen a acatarlo durante cinco años, en el estudio *Predimed*, son ampliamente informados sobre la procedencia, el valor nutricional y la forma de cocinar las verduras, legumbres y pescados que se emplean en cada estación del año. El estilo mediterráneo de alimentarse consiste en tomar a diario fruta fresca, verdura de temporada,

legumbres --garbanzos, judías o lentejas cocinados sin tocino--, pescado y frutos secos. Carne, poca y embutidos, menos. Si se toma pollo, mejor extraerle la piel antes de cocinarlo, y los filetes de ternera, que sean a la plancha y esporádicos. Un requisito fundamental de estos menús es el aderezo con aceite de oliva, tanto para ensaladas como para cocidos. Una "cantidad moderada" de vino es adecuada y va bien, apunta el doctor Estruch. "Moderada quiere decir tomar un máximo de tres copas de vino --de 100 mililitros-- al día junto con las comidas, en el caso de los hombres, o copa y media al día las mujeres", explica. Quedan excluidos los platos precocinados elaborados con grasas animales y quesos untuosos, al igual que las bolsas de patatas chips, la pastelería no casera y los refrescos o zumos industriales, que suelen ser muy azucarados. Aunque en apariencia resulte una dieta austera, sus promotores aseguran que no lo es y certifican que quienes la siguen disponen de abundante energía física y buen estado de ánimo. "Su única dificultad es el tiempo que exige el cocinado de algunos de sus componentes, las legumbres, por ejemplo", admiten. Otra característica de esta dieta es su respeto por la producción hortícola de cada estación del año. De ahí que los participantes en la investigación deban variar de libro de instrucciones cada trimestre.

imprimir enviar votar   ← →

#### ENLACES PATROCINADOS

##### [Meetic, el mayor site de encuentros europeo](#)

1er site de encuentros de Europa. Suscripción gratuita. Millones de solteros online. Chats con otras 70 mil personas, todas... [www.meetic.es](http://www.meetic.es)

##### [Selecciona pareja barcelona en Ask.com](#)

Busca en Ask.com y encuentra toda la información acerca de pareja barcelona. Compara entre las empresas líderes y consigue las... [es.ask.com](http://es.ask.com)

##### [ibanesto.com - Hipoteca Cero - Euribor +0%](#)

Euribor +0% los 3 primeros meses y +0,35% el resto. Sin comisiones. Disfruta de las mayores ventajas solicitando tu hipoteca en i... [www.ibanesto.com](http://www.ibanesto.com)

CANALES		SERVICIOS		LOCALIZACIÓN
Barça	Viajar	Amor / amistad	El tiempo	Pág. Amarillas 
Inmobiliario	Fotografía	Vehiculos de Ocasión	Cursos y másters	Pág. Blancas 
Salud	Informática	Loterías y apuestas	Para tu móvil	Callejero 
Mujer	Playstation2	Compras	Horóscopo	
Clasificados	Bolsa			
Coches Ocasión				

#### OTROS SITIOS DEL GRUPO ZETA