



ENTREVISTA | Tras más de una década de investigación en el campo de la nutrición, la doctora en Farmacia Amil López Viéitez publica 'Activa tu metabolismo con la dieta coherente' (Ediciones Cydonia), un completo manual que resume pautas de alimentación, ejercicio y relajación como un estilo de vida a seguir para poner a punto cuerpo y mente. Sobre por qué fallan habitualmente las dietas 'milagro', cuáles son las mejores combinaciones de alimentos, cuáles son los mejores ejercicios para combatir el sobrepeso y qué relación tiene el estrés con la salud son algunos de los temas que la especialista desgrana en esta entrevista

■ Amil López Viéitez es doctora en Farmacia y nutricionista, creadora de la Dieta Coherente, un conjunto de pautas de alimentación, ejercicio físico y relajación que ha testado a través de 10 años de consulta y más de 500 pacientes. 'Activa tu metabolismo con la dieta coherente' es su tercer libro.

¿Qué es la dieta coherente? ¿En qué se basa?

—Es un estilo de vida integral que suministra el combustible ideal a nuestro organismo. Nos equilibra física y emocionalmente y fortalece nuestras defensas para prevenir o mitigar enfermedades. Se basa en la variedad y la moderación. Nos permite alcanzar y mantener el peso ideal de forma saludable y permanente, ya que reduce los depósitos de grasa corporal y, además, mantiene la masa muscular, regula el apetito gracias al equilibrio del azúcar en sangre, mejora la salud gastrointestinal -evitando gases, estreñimiento e hinchazón abdominal mediante el cuidado de la flora intestinal-, retrasa el envejecimiento -pues reduce la producción de radicales libres- y aumenta los niveles de serotonina y dopamina, neurotransmisores que regulan el equilibrio emocional. En definitiva, si seguimos la Dieta Coherente estaremos más sanos, jóvenes, relajados y de buen humor.

Hay muchas dietas, algunas muy exóticas, ¿Por qué fallan habitualmente?

—El fracaso de la mayoría de las dietas (dukan, pronokal, disociadas, atkins, montignac, de los puntos, alcachofa, sirope, etc.) suele ser debido, en primer lugar, a que no educan los hábitos alimentarios, por lo que, cuando la persona deja la dieta, vuelve a sus antiguos hábitos. En segundo lugar, a que están mal diseñadas, pues el cuerpo, ante una dieta baja en calorías, retiene líquidos, convierte más calorías en grasa y reduce la velocidad del metabolismo para garantizar la supervivencia, resultando en una ganancia de peso mayor al peso perdido durante la dieta (efecto yo-yo). El adelgazamiento con estas 'dietas milagro' se produce a expensas de agua y de músculo, pues hasta la tercera semana de estas dietas tan restrictivas, no se queman los depósitos de grasa. Lo peor es que el organismo se adapta al menor suministro de calorías, disminuyendo el metabolismo basal. Aunque a uno no le guste, el objetivo del cuerpo es sobrevivir, no perder kilos.

¿Qué es más importante, contar las calorías que se ingieren o combinar correctamente los alimentos?

—Para perder peso, es más efectivo estimular el metabolismo que reducir las calorías de la dieta. Si la ecuación de las calorías fuese tan simple, si cada día dejases de comer 200 calorías, cada año



Amil López Viéitez

Autora de 'Activa tu metabolismo con la dieta coherente'

[escribe Carlos Fernández | fotografía C.F. ldp]

“Para perder peso, es mejor estimular el metabolismo que reducir calorías”

perderías 9 kilos y, al cabo de 7-8 años, ¡habrías desaparecido! Únicamente la combinación coherente de los alimentos nos garantiza un control sobre el apetito y sobre el almacenamiento de grasa corporal. En cada comida, incluso en el desayuno, la ración proteica (carne, pescado, huevo, jamón, pavo, queso fresco...) debe ser la tercera parte del plato. Los primeros 15 días hay que elegir una

guarnición favorable, que supone dos terceras partes del plato. En cuanto se haya estabilizado el apetito, se puede introducir patatas nuevas, pasta o arroz integrales, cocinados al dente (en este caso hay que reducir la cantidad a un tercio del plato). Siempre es conveniente añadir grasa favorable (una cucharada de aceite de oliva o 3 nueces de postre).

Usted recomienda un vaso de agua con unas gotitas de limón en el desayuno...

—El desayuno es la comida más importante del día. Es crucial no saltárselo, pues el organismo reacciona al ayuno produciendo insulina y descendiendo el ritmo metabólico para ahorrar energía. Así que hay que levantarse un cuarto de hora antes cada día y darse un tiempo para desayunar de forma coherente. El agua con limón equilibra el pH de la sangre y contrarresta enfermedades carenciales como cansancio, caries, osteoporosis, anemia, pelo y uñas frágiles, etc.

En el libro incluye un programa de entrenamiento físico y de puesta a punto del cuerpo, ¿es importante hacer unos ejercicios escogidos o es indiferente?

—El ejercicio aeróbico (correr, nadar, bici, etc.), equilibra el balance energético y ayuda a reducir el porcentaje de grasa corporal. Pero, ¡ojo! Durante los primeros 20-30 minutos el cuerpo no quema grasa. Los ejercicios de tonificación muscular con pesas, gomas elásticas o máquinas de gimnasio son los que, a la larga, proporcionan mayores resultados. Lo ideal es alternar ambos tipos de actividad física, como recomiendo en el libro. Quince minutos al día llegan para activar el metabolismo con la tabla que propongo.

En este trabajo incide en la importancia de la relajación, ¿el estrés engorda?

—Está demostrado que el estrés crónico nos debilita, nos atonta y nos hace engordar. Comer debido a temas emocionales es bastante común. Mucha gente consume grandes cantidades de comida en respuesta a depresión, miedo, soledad, enfado, frustración, ansiedad o estrés. Estos trastornos tienen cierto carácter crónico, entonces, hasta que la persona afronte la base de sus emociones negativas, no mejorará su relación con la comida. Es por esto que muchas dietas fracasan a la larga y por ello, suelo complementar las dietas con terapias de relajación, flores de Bach, homeopatía o 'bioresonancia quantum scio', para equilibrar emocionalmente a la persona.

El libro incluye un recetario muy amplio, ¿qué encontrará el lector?

—Más de 150 recetas coherentes y deliciosas para que sea aun más fácil cambiar nuestros hábitos. Porque comer es un placer...■