Comer como cavernícola

vanguardia.com.mx/comercomocavernicola-2044953.html

Madrid, España.- El verano y la operación biquini resucitan dietas como la Paleo, un régimen que defiende comer como en la prehistoria y que supuestamente es el secreto para lucir “cuerpazo” de famosas como Beyoncé o Uma Thurman, aunque los cavernícolas se movían mucho más y no tenían control remoto.

La subida de temperaturas y el verano, se convierten cada año en la receta perfecta para resucitar dietas, muchas de ellas “milagro”, con las que poner el cuerpo a punto.

El empujón definitivo para dar relevancia a estas restricciones alimentarias lo aportan los famosos que se adhieren a nuevas fórmulas para vencer a los kilos, lo que han hecho celebridades como Beyoncé, Uma Thurman o Natalie Portman para defender la dieta Paleo o Paleolítica.

Así, y con libros como “Las mujeres cavernícolas no engordan”, de la nutricionista Esther Blum, defienden alimentarse solo de aquello que comían los “paleo”, prohíbe ingerir cereales, lácteos, legumbres o alimentos fermentados y prima las carnes y pescados.

No somos cavernícolas

El catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada y experto en Nutrición, Emilio Martínez de la Victoria, ha explicado a Efe que esta dieta en auge “resulta aburrida”,radicaliza el aumento de proteínas de la “dieta Dukan” y no se adapta al mundo actual.

“Nosotros no somos paleolíticos, no corremos detrás de animales para cazarlos y comernos su carne ni pescamos con lanza. El secreto es comer menos energía de la que gastamos y los paleolíticos eran activos”, ha subrayado Martínez de la Victoria.

El catedrático y director durante una década del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos granadino ha recalcado que esta dieta provoca una gran carga renal, no es equilibrada, causa un déficit de calcio y no siempre adelgaza “porque si se come carne y pescado con grasa, engorda”.

El dietista y nutricionista del Departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Granada, Aitor Sánchez, ha considerado que esta dieta cumple las típicas condiciones de las dietas milagro y que le atribuye unos “beneficios desorbitados”, aunque apunta matices.

“Acusar a esta dieta de que puede ser peligrosa me parece un error, al igual que también lo sería alarmar con que ser vegetariano o vegano es peligroso. Estos tres ejemplos restringen alimentos, pero no conllevan déficit nutricionales si están bien diseñadas”, ha explicado.

“Engordamos porque comemos más de lo que necesitamos, porque la actual sociedad tiene la comida como placer con 100 mil referencias en cualquier supermercado, algo impensable en el Paleolítico”, ha destacado Martínez, que recomienda correr más como los “paleos” y comer como mediterráneos.