EL INFORME DE RUBINSTEIN, EL ECONOMISTA QUE ANTICIPÓ LA DEVALUACIÓN.

ECONOMÍA: EL FUTURO INMEDIATO DEL PAÍS

Claves del Bienestar III
DE REGALO
Plan Pritikin

www.revista-noticias.com.ar

NOTICIAS DE LA SEMANA

ISSN 0328-4298 Año XXXI N°1660 18 de octubre del 2008 Revista: $ 9,20 (recargo envío al interior: $ 0,30) Uruguay: $ 80 Chile: $ 1.900 USA: uss 4,60 España: - 5,50

ISSN 0328-4298

VICKY BEREZIUK

La viuda negra del Valijagate

PODER, SEXO & DINERO

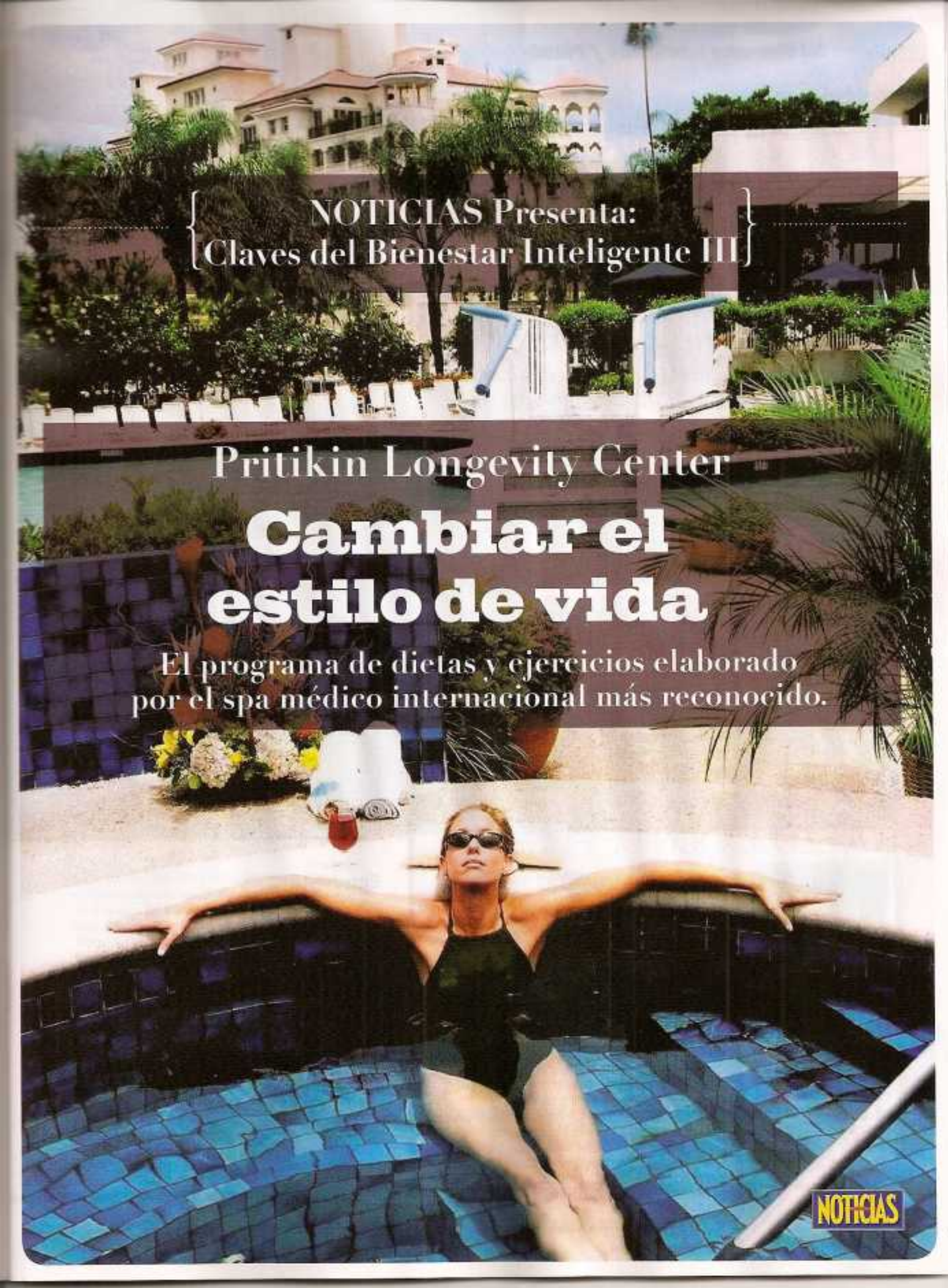
La vida actual de la pasajera del avión de los US$ 800.000 a la que todos temen.
De Gastón Portal a las fiestas en Punta del Este con el secretario de De Vido. Historia prohibida de una seductora compulsiva que conquistó a Antonini y Uberti. Cómo la protege el Gobierno.

Nuevas fotos y encontronazo con NOTICIAS.

JURADOS EN TV
El ranking de los sueldos más altos

RICKY MARTÍNEZ Y LA RELACIÓN CON SU FAMOSO HIJO

EXCLUSIVO: los insólitos contactos del padre de Mariano Martínez con la política y el Triple Crimen



NOTICIAS Presenta:
Claves del Bienestar Inteligente III

Pritikin Longevity Center

Cambiar el estilo de vida

El programa de dietas y ejercicios elaborado por el spa médico internacional más reconocido.

CALORÍAS EN MOVIMIENTO

Para los expertos del Pritikin Longevity Center lo más importante es que las personas alcancen su peso corporal ideal, permaneciendo saludables y comiendo con placer y sin sufrimiento. La meta es que la pérdida de kilos pueda mantenerse tanto en el corto como en el largo plazo.

Muchas son las dietas o planes para adelgazar que invaden cada primavera/verano. Algunas proponen pasar días enteros con una balanza en la cabeza, y en los pies... calculando en diferentes momentos del día si se ha perdido peso, y cuánto. Otras se centran solamente en los vegetales; muchas más, en el consumo exagerado de ciertas frutas; y también las hay que borran de un plumazo ciertos componentes que cualquier nutricionista serio señalarían como imprescindibles para la buena salud.

En general, los expertos más concienzudos le aclaran a quien quiera oírlos que el equilibrio es

LA SEDUCCIÓN DE PROHIBIR

Por ANDREA GENTIL
Subeditora de Ciencia, Medicina y Tecnología.

siempre lo más adecuado. Y que nada se logra con prohibirse y con reprimirse. Pero en general esos planes de corte y confección dan a luz algo que otros no consiguen: que en pocas semanas los kilos de menos sean realmente llamativos. El tema es... el tiempo pasa, nos vamos poniendo viejos (aunque sea imperceptible) y que el pasado, cuando es echado a patadas sin más ni más, suele tener la mala costumbre de volver... agigantado.

Final: los kilos vuelven, y hasta en mayor proporción. La dieta no sirvió y produjo un efecto rebote. Adiós confianza, bienvenido reproche, la culpa es de quien no pudo, no tuvo la fuerza de voluntad, y no de quien propuso algo que de antemano resultaba brutal a la hora de cumplir a rajatabla.

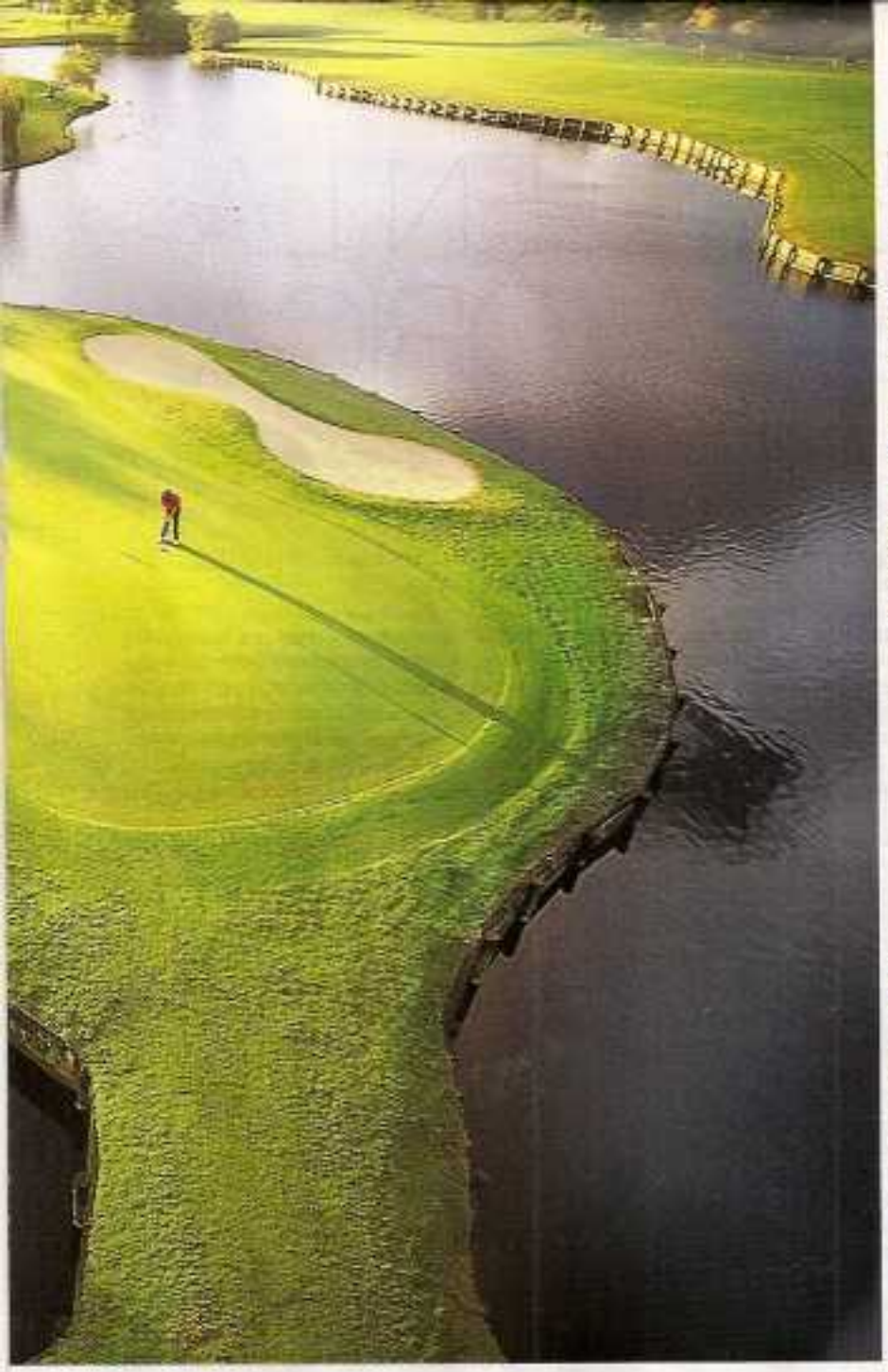
En el Pritikin Longevity Center dicen algo diferente. No a la censura de plano, y mucho más "no" a lo que implique sufrir deseos que, más tarde o más temprano, volverán a aparecer. Como suele suceder con los deseos más profundos, cuando se los pretende esconder bajo la alfombra. ■

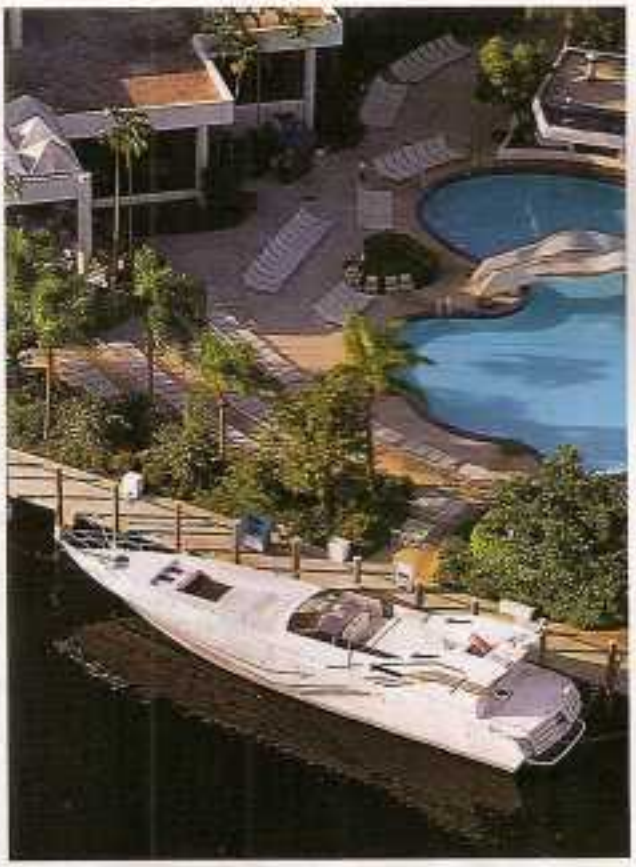
Entrevista

ADIÓS A LOS PRECONCEPTOS

"Prepárese para cambiar sus ideas acerca de la pérdida de peso. Aquellos de ustedes que piensen en adelgazar como un proceso hambriento y que deben dejar de comer para bajar unos pocos kilos tendrán que aprender algo nuevo. Aquellos que crean que deben comer una enorme cantidad de comidas con muchas proteínas, cargadas de grasa y colesterol, tendrán que desprenderse de esa idea. Aquellos que piensen que todo

Fotos: Gentileza Pritikin Longevity Center y CEDOC.





un abanico de alimentos bajos en grasa (incluyendo cereales de grano entero para el desayuno) son buenos para perder peso, van a desilusionarse un poco", advierte Robert Pritikin. Y no termina ahí, inyectando finalmente un poco de esperanza: "Los individuos acostumbrados a que los programas más efectivos para adelgazar son en teoría altamente restrictivos e imposibles de sostener, se verán gratamente sorprendidos. De manera que muchas de las ideas existentes sobre la pérdida de peso están a punto de cambiar".

Y así fue. Cuando la Calorie Density Solution (Solución basada en la densidad de las calorías, en castellano), presentó sus bases fue una revolución. Y aún lo sigue siendo.

– ¿Cómo se podría resumir su filosofía y su método de trabajo?

– El método Pritikin presenta un grupo de principios que trascienden muchos de nuestros más viejos y básicos preconceptos acerca de lo que es una dieta, de lo que es el peso corporal y de lo que es la salud.

– ¿En qué consiste?

– Esencialmente, identifica la concentración relativa de las calorías que contiene un alimento en particular. Logramos crear un sistema en el que todas las comidas pueden ser comparadas de acuerdo con su concentración o densidad de calorías. Si podemos conocer cuáles son fuente de calorías concentradas y cuáles tienen una baja densidad calórica, es factible elegir alimentos que promuevan la pérdida de peso.

"Es un poco difícil creer que algo realmente nuevo puede estar ahí afuera para ser descubierto en lo que adelgazamiento se

CREADOR. Robert Pritikin, fundador del programa que es uno de los más respetados a nivel mundial.

Fotos: Gentileza Pritikin Longevity Center y CEDOC

PLAN BASADO EN LA DENSIDAD CALÓRICA

Es el Programa de Control del Peso del Pritikin Longevity Center. Su meta parece sencilla: gastar más calorías de las que se ingieren, y mantener un estilo de vida con la mira puesta en el largo plazo.

La densidad de calorías es (en principio) algo simple: la cantidad de calorías que están contenidas en cierta cantidad de comida. Algunas poseen más que otras,y cada cosa que uno se lleva a la boca tiene su propia cuota de calorías. El programa elaborada por Pritikin y que se lleva a cabo en el Centro, se basa en las comidas bajas en densidad calórica y ricas en nutrientes. Al mismo tiempo que los vegetales se quedan con las porciones más grandes de lo que hay que comer, las proteínas animales forman algo así como un pequeño mazo de cartas puestas en dos montones, con dos (más pequeñas aún) porciones de lácteos descremados cada día.

La cantidad total de pescado, pollo o carnes rojas se pueden tomar ya sea como una comida simple, o en pequeñas porciones distribuidas a lo largo de dos o tres ingestas durante la jornada.

Las carnes animales están limitadas porque contienen grasas saturadas y colesterol, que a lo largo del tiempo van dañando la salud, sobre todo a nivel cardiovascular.

"El programa es una estrategia que ayuda a aumentar el porcentaje de vegetales frescos, granos enteros, carnes bajas en grasas y frutas, incluidos en la dieta", dicen en el centro Pritikin. La idea, en realidad, es que una vez que a una persona se le haga hábito pensar como si fuera el mismo Robert Pritikin, pueda ir combinando lo que come tal y como le plazca, porque pensar en términos de cómo comer siguiendo el programa será algo tan natural como respirar ....

Lo básico. Cinco son los pilares sobre los que se yergue el programa, y que aseguraría no solamente el bajar de peso, sino el poder mantener lo alcanzado a través del tiempo. Comer alimentos ricos en hidratos de carbono naturales, no procesados y enteros es la primera consigna. Traducido a lo cotidiano, esto implica ingerir arroz integral, cebada, lechuga verde, papas, cebollas, arvejas, lentejas,

Listado útil

LO QUE ENGORDA MÁS Y MENOS

La densidad de calorías es algo relativamente simple: el número de calorías que trae una cierta cantidad de comida. Algunas encierran más que otras, porque cada alimento tiene su propia densidad de calorías. Si se quiere comparar la que poseen diferentes comidas, es preciso usar el mismo peso para compararlas. A menor procesamiento de las comidas, menos densidad de calorías, porque se trata de alimentos derivados en su mayor parte del agua (que no tiene calorías): por eso, lo vegetales y las frutas o los platos cocidos en agua tienden a tener de casi nada a poco de densidad calórica. Para tener una idea, aquí van algunos ejemplos por cada medio kilogramo:

- Lechuga, 65 calorías; Brócoli, 140.
- Frutillas, 140; Manzanas, 270.
- Papas en puré, 490; Arroz integral hervido, 500; Pasta entera, 560.
- Pechuga de pollo sin piel, 750; Atún, 830; Salmón, 810; Costilla de cerdo, 750; Ojo de bife, 1.020.
- Papas fritas snaks, 2.550; Grasas y aceites, de 3.250 a 4.100. ■

Fotos: Gentileza Pritikin Longevity Center y CEDIOC.

Calidad

CUÁNDO UNA DIETA ES SERIA

¿Por qué suele abandonarse una propuesta para bajar de peso? La mayor parte de las veces, porque son muy restrictivas. Otras, porque son sosas o hasta incomibles. Y también puede suceder que provoquen malestar físico y hasta que afecten a la buena salud. Por eso, más allá de lo específica que pueda ser una dieta, hay algunos puntos clave para detectar cuán serias son y a cuáles es mejor prestar atención para evaluar distintos programas para bajar de peso:

- Que ofrezcan un plan capaz de ser disfrutado y mantenido a través del tiempo;
- Que brinde la libertad de comer hasta que la persona se siente llena y que nunca limite las porciones o provoque hambre;
- Que aliente el comer seguido, al menos tres comidas chicas y dos o tres colaciones;
- Que pueda ser llevado a cabo aún estando fuera de la casa, en restaurantes o viajes;
- Que promueva la salud, brinde energía y una apariencia más saludable, y que ayude a prevenir enfermedades y a tener una vida más activa;
- Y que además de hacer perder peso al inicio de la dieta, permita mantener esa baja en el largo plazo y sin dejar de comer.

"Adelgazar al principio de cualquier plan es algo sencillo: todo lo que hay que hacer es comer menos calorías de las que una persona quema a diario en forma de energía. Pero siempre hay que tener en cuenta qué es lo que pasa meses más tarde –explican los especialistas de Pritikin–. La verdadera prueba para cualquier dieta no está en su capacidad de provocar la pérdida de peso en el corto plazo, si no en si se puede sostener a lo largo de los años". ■

CON GUSTO. Las dietas deben ser sabrosas y deben poder ser mantenidas y disfrutadas tanto en el hogar, como en viajes o restaurantes.

calabazas, zapallos, garbanzos. Sin olvidarse de frutas como manzanas, peras, frutillas y bananas. También se aceptan algunos alimentos basados en granos procesados, como la avena, siempre y cuando estén cocidos en agua, lo que les otorga una baja densidad calórica y fuerte cantidad de nutrientes. Las pastas no son mala palabra, siempre y cuando se combinen con vegetales, como en el caso de los fideos primavera, que tienen baja densidad calórica.

Aunque la dieta es bastante democrática y nadie pretende prohibir nada en concreto, sí recomienda a los profesionales evitar un poco al menos el pan, la facturas, los arrollados, los productos elaborados con ingredientes artificiales. Pero no porque sean el demonio en sí mismo, sino porque son muy secos y por ende con calorías muy concentradas, con lo cual provocan un aumento de peso.

A todo esto le sigue en importancia el escapar de las grasas tanto como sea posible y aceptable. El Programa de alimentación Pritikin incluye la posibilidad de ingerir bifes, pollo, pescado, pero siempre en porciones realmente chicas, y cuando estén elaboradas con productos descremados y bajos en grasas. De hecho, los nutricionistas del Centro recomiendan no comer más de 100 gramos de pescado, aves o carnes rojas al día. Y, en lo posible, escapándoles a las comidas fritas, a los aderezos con mucha grasa. Traducido: la mayonesa no es bien vista, al menos no la tradicional.

HÁBITOS COMUNES. Comer frecuentemente es fundamental al momento de bajar de peso de verdad. En contra de lo que suele creerse, entre menos veces se come algo durante el día, mayor la posibilidad de aumentar de peso y de acumular grasas donde no debe acumularse. Hay que alimentarse con al menos tres comidas completas al día, complementadas con dos o tres colaciones (o snacks) ubicados entre cada una de esas comidas.

"El hambre es la primera razón por la cual fallan las dietas –explican en Pritikin–. Por eso nosotros alentamos a las personas a que coman cada vez que sientan apetito o deseos de hacerlo". Pero, claro, dependiendo de qué.

Estar activo y evitar la vida sedentaria es algo que forma parte fundamental de todo este plan para enflaquecer. Y eso es así debido a que la inmovilidad va asociada a una serie de enfermedades, además del sobrepeso, que afectan al corazón, a la circulación, a las arterias, y que inclusive pueden favorecer la aparición de tumores. Finalmente, algo que cierra el quinteto de lo más sagrado para este programa de peso: no a las comidas saladas y sí a la ingesta limitada de sal. ¿Por qué? Porque la sal está directamente relacionada con la elevación de la presión sanguínea. ■

TIPS A TENER EN CUENTA

Platos asiáticos

Las preparaciones chinas o japonesas, por ejemplo, contienen muchos vegetales y granos cocidos, y por eso son ricas en agua (bajas en densidad de calorías).

Platos occidentales

Aunque cada vez son más los que se plantean como "dietéticos", lo cierto es que son en general procesadores y secos. Si contienen grasas, tiene una densidad calórica muy alta.

Comparación

Una cucharada de té de aceite de oliva contiene tantas calorías como medio kilo de tomatitos cherry, o de brócoli al vapor, o de frutillas frescas.

Fotos: Gerardo Peralta Longhi Centro CEBOC.

SIMPLE: CAMINAR MÁS

Una vida sedentaria es la vía más directa hacia la inmovilidad, y lleva a los males circulatorios y a los trastornos cardíacos. Caminatas de al menos media hora diaria pueden evitar esas consecuencias y se practican en cualquier lado.

Como una manera de prevenir enfermedades y de mejorar el estilo de vida en el Pritikin Longevity Center recomiendan caminar al menos 30 minutos diarios. Si el estado de físico y de salud de una persona lo permite, hasta se aconseja que haga caminatas de entre 3 y 5 kilómetros cada 24 horas. ¿Parece mucho? Los expertos recuerdan que sólo se trata de calzarse un par de zapatillas adecuados y de armarse de valor al principio, de método después y de costumbre más adelante.

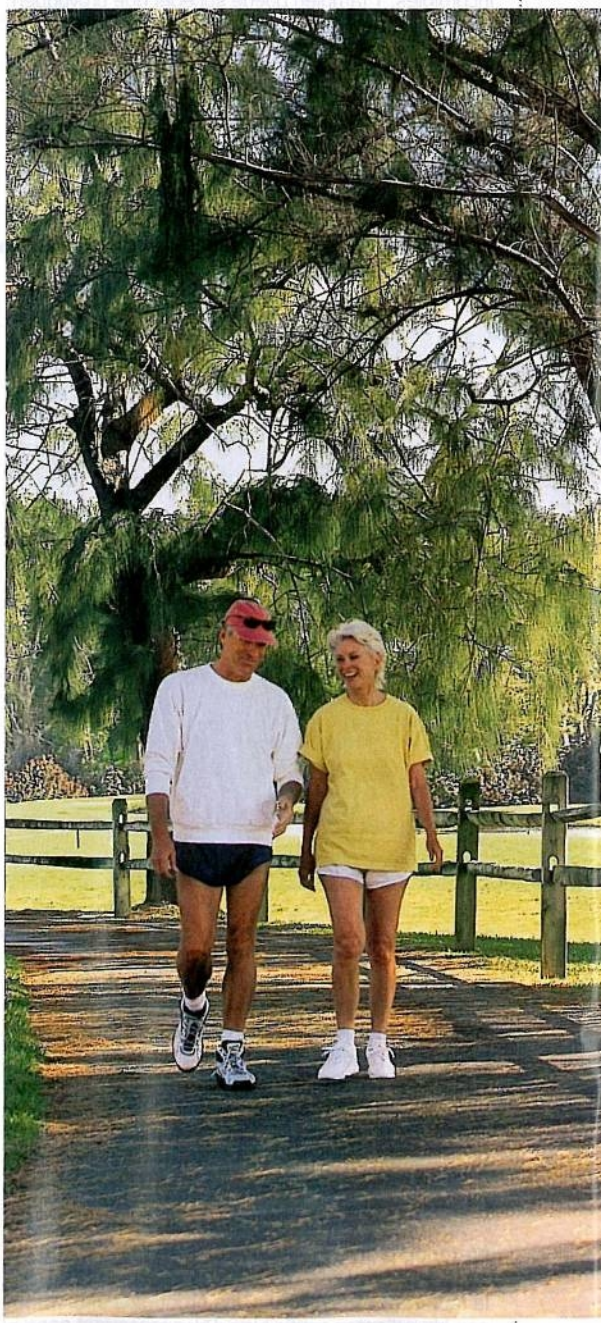
"Algo me llega a la mente cuando pienso en mucho sedentarismo –dice Robert Pritikin, en el libro The Pritikin Principle, su especie de biblia para el ciudadano común. Me viene a la imagen la idea del derrumbamiento físico, que conduce a sufrir mala circulación, y a abrirle las puertas a las enfermedades cardíacas, esos asesinos silenciosos". Y es que, como ya lo han demostrado muchos estudios científicos, los estilos de vida basados en la inmovilidad física y en el estrés cotidiano dan como resultado el quiebre del cuerpo y de la mente como un todo.

"Los seres humanos han sido diseñados para mover sus cuerpos para promover la circulación de la sangre y del oxígeno. A través de la historia de la evolución y virtualmente de toda la historia humana, hemos estado físicamente ocupados".

COMPLEMENTO. Además de la actividad física y del relajamiento mental, los masajes ayudan bajar la ansiedad y el estrés.

Lo sencillo. En realidad los ejercicios que podrían impedir esto son tan simples como salir a caminar a ritmo medio (no paseando cual si de visitar un shopping se tratara) durante unos 40 minutos diarios y a lo largo de por lo menos 30 cuadras. Si lo que se quiere, además, es perder peso, la cosa debería durar 45 o 50 minutos y la distancia a recorrer, entre 40 y 50 calles. A eso se le suma el consejo de que más efectividad se logra cuando el ejercicio se corta en tres períodos vigorosos de unos 15 minutos.

Una investigación llevada a cabo en la Universidad de Pittsburg (Estados Unidos) muestra que solamente el 10% de aquellas personas que sólo basaron su baja de peso en la dieta, lograron reducir kilos efectivamente. Siempre



Fotos: Gentileza Pritikin Longevity Center y CEDOC. Agradecimiento: Willie Carballo. www.spas.com.ar

Secreto

UNA INSULINA CON MAYOR EFICIENCIA

El ejercicio hace que los músculos almacenen azúcares y quemen grasas varias horas después de haber hecho actividad física. Si antes de caminar alguien come una colación que contenga carbohidratos concentrados y de absorción rápida, como las facturas, la sangre es inundada de azúcares. El cuerpo tiene entonces dos caminos posibles: o almacenarlos en los músculos para quemarlos como energía, o guardarlos. Y si se usa como combustible, el riesgo es que las grasas se vayan acumulando en algún espacio del organsmo. Con el tiempo, esto lleva al aumento de peso. Lo ideal es que, cuando hay que quemar para hacer ejercicio, se quemen tanto azúcares como grasas en un 50%. cada uno. Para esto, caminar es la respuesta. ■

fue necesario acudir a la mezcla de reducción de ingesta de calorías y puesta en movimiento del cuerpo.

La segunda conclusión del estudio fue que la dieta más efectiva en el largo plazo fue aquella que era baja en grasas: en promedio, los individuos que perdieron peso siguieron un plan alimentario en el cual las grasas sólo eran el 23% de las comidas ingeridas. Alrededor de un tercio de las personas que participaron del sondeo siguieron una dieta que obtenían menos del 20% de sus calorías a partir de las grasas.

Fundamental es la tercera conclusión de los investigadores de Pittsburg: todas esas personas que habían adelgazado y que habían logrado conservar la baja de kilos hacían ejercicios regularmente. En premio, los hombres caminaban 49 kilómetros a la semana, o un promedio de 7 kilómetros por día; mientras que las mujeres caminaran unos 41 kilómetros cada 7 días, a razón de 60 cuadras diarias (de las normales).

Después de la caminata, cada uno de los hombres y mujeres se tomaban al menos 10 o 15 minutos para hacer estiramiento y calentamiento muscular. Con esto, lograban reducir el riesgo de lastimaduras o desgarramientos, y mejoraba la capacidad de los músculos para consumir la grasa y los azúcares disponibles en el cuerpo al momento de gastar energía haciendo actividad física.

Además, cada participante comía no menos de 5 veces al día, en pequeñas porciones distribuidas a lo largo de su jornada, nunca pasaba hambre, y tampoco se atosigaba de comida. La cantidad de grasas era muy baja y los micronutrientes provenientes de frutas y verduras "excepcionalmente" altos. La densidad de calorías había sido interpretada y seguida a rajatabla por hombres y mujeres, sin que conocieran una sola coma del programa que se usa en el Pritikin Longevity Center. Moraleja, es factible hacerlo desde casa, y sin tomarse un avión hacia ningún lugar en particular. ■

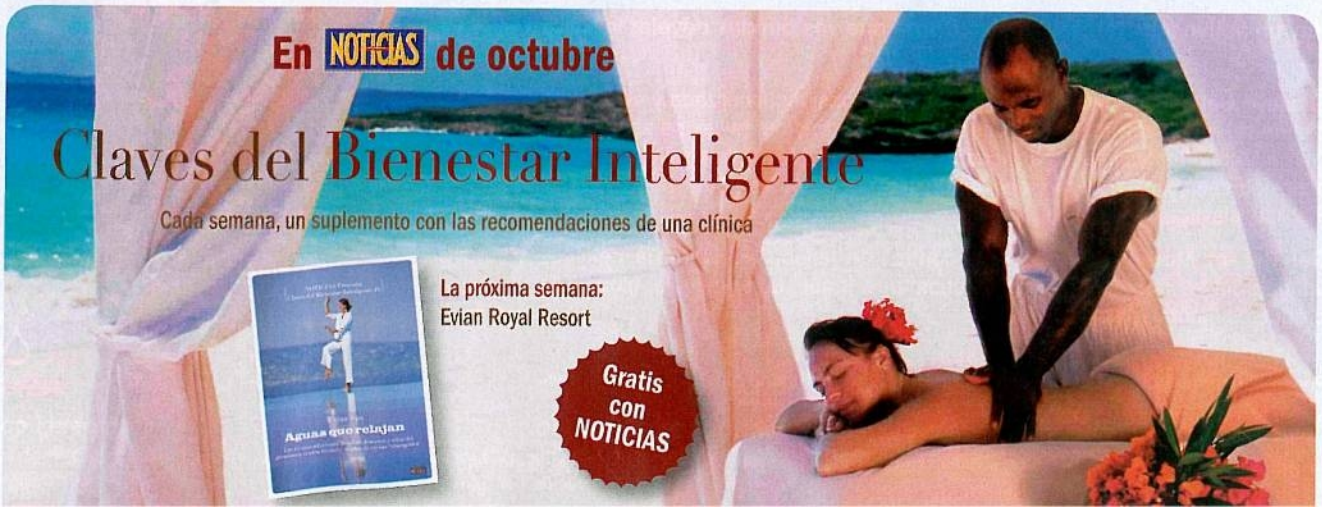
MÚSCULOS MÁS FUERTES

Más grandes, más almacenan

La idea es aumenar su masa, para promover la quema de grasas, y para lo cual hay que hacer ejercicio diariamente.

A más pérdida de peso, más necesidad de ellos

En el transcurso del adelgazamiento buena cantidad de la musculatura queda en el camino, y cuando se superan los 40 años esa disminución es parte del proceso de envejecimiento; por eso hay que concentrarse mucho en recuperar la musculatura.

Cómo frenar la baja

Para esto, en Pritikin recomiendan que al menos dos veces a la semana se hagan ejercicios con peso o con resistencia.