

## SALUD ALIMENTACIÓN

# Una dieta arriesgada

## EL 25% DE LOS ESPAÑOLES QUIERE ADELGAZAR

Un régimen con el que se baje un kilo a la semana es perjudicial, según los expertos

Luis Marchal  
ADN

● Las dietas milagro prometen adelgazar fácilmente, pero no existen. Éste es el mensaje de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) para hoy, que se celebra el Día Mundial de la Nutrición.

Esta organización recuerda que el 25% de los españoles quiere adelgazar y que un 31% de los que tienen sobrepeso –cuando el Índice de Masa Corporal, que se obtiene de dividir el peso por el cuadrado de la altura, supera 25– ha seguido alguna vez una dieta milagro. De hecho, el gasto en productos milagro es de 2.050 millones de euros anuales.

### PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR

El presidente de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), Félix Lobo, avisó ayer –al igual que FESNAD– de “los riesgos para la salud que muchas veces suponen las dietas milagro”.

Con ellas, las personas pierden masa muscular y cuando vuelven a una alimentación normal recuperan grasa, por lo que se suele acabar con un peso mayor al que se poseía. Los expertos consideran que un régimen que prometa la pérdida de más de un kilo por semana es perjudicial. Se restringe la energía ingerida, lo que conduce a deficiencias en vitaminas y minerales y alteraciones del metabolismo.



La ensalada es una de las recomendaciones para mantener una dieta saludable. ARCHIVO

## Mostrar los aditivos es “muy positivo”

● “No entramos ni en polémicas ni en estilos de la comida que se toma”, objetó ayer ante las preguntas de la prensa el presidente de AESAN, Félix Lobo. Así rechazó valorar la polémica “culinaria” suscitada este mes entre los cocineros por las críticas del chef catalán Santi Santamaria a su colega Ferrán Adrià y a otros compa-

ñeros de profesión por el uso de aditivos en sus platos.

Lobo hizo hincapié en que la AESAN no tiene constancia de que haya “nada ilegal” en los aditivos que se emplean en la restauración española.

Sin embargo, Lobo declaró que le parece “muy positiva” la propuesta de Santamaria de que los restaurantes informen a sus clientes de

la composición de sus platos y de los ingredientes con que se aderezan. “Cuanta más información a los ciudadanos, mejor. Es una propuesta razonable”, zanjó.

En ese sentido, el presidente de la AESAN señaló que en la Unión Europea se discute una iniciativa para mejorar la información de los productos alimenticios.

### ¿Qué opinas?



«Hay que optar por dietas equilibradas y con objetivos a muy largo plazo»

Adrián Geralnik  
33 AÑOS. COCINERO. BARCELONA



«Son un timo. Lo que se debe hacer es comer de todo y hacer bastante ejercicio»

Noemí López  
28 AÑOS. PIANISTA. MADRID



«El éxito de una dieta depende del metabolismo y del rigor con que se siga»

Cristina Tarradellas  
38 AÑOS. FOTÓGRAFA. BARCELONA

## TECNOLOGÍA



Steve Ballmer, el martes.

## Microsoft desvela que el Windows 7 será táctil

● Bill Gates y Steve Ballmer, presidente y consejero delegado de Microsoft, mostraron ayer los primeros detalles de Windows 7, la nueva versión del sistema operativo, que estará optimizado para funcionar con pantallas táctiles.

En la conferencia D: All Things Digital del diario *The Wall Street Journal* inaugurada ayer en California, Gates y Ballmer revelaron algunos detalles de Windows 7.

Un empleado de la compañía demostró en un ordenador con pantalla táctil cómo el nuevo sistema operativo, que saldrá a la venta a finales de 2009, permitirá navegar por un mapa en internet con el dedo o tocar el piano en un teclado virtual en la pantalla. “Hoy casi toda la interacción es teclado-ratón”, dijo Gates. “En los próximos años, el papel de la voz, la visión y la tinta será enorme”, afirmó Ballmer. AGENCIAS

**adn.es**

Vídeo del nuevo Windows

www.adn.es/tecnología

Hoy puede ser tu día.  
Tu horóscopo en **adn.es**

Previsión zodiacal, feng shui, horóscopo chino, relaciones entre signos y mucho más, porque tu ADN también se lee.

Entra en [www.adn.es/horoscopo](http://www.adn.es/horoscopo)

