

LA ESPUELA. JEFE DEL SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN DEL HOSPITAL CLÍNICO. La báscula se ha convertido estos días en el principal enemigo. Por eso es bueno ponerse en manos de profesionales antes de comenzar dietas milagro. Valladolid puede presumir de tener toda una inminencia con 21 matrículas de honor en la carrera y en el premio a la trayectoria científica de la Sociedad Española de Nutrición Enteral y Parenteral que obtuvo en 2013. Aficionado al deporte, en su mente busca la dieta mágica para hacer que 'su Real Valladolid' no encaje tantos goles.

DANIEL DE LUIS: «A ALGUNOS POLÍTICOS HAY QUE PONERLES A DIETA PERO TAMBIÉN AL ORDEN»

J.I. FERNÁNDEZ

Pregunta.- Sinceridad. ¿Cuánto ha engordado en las pasadas Navidades?

Respuesta.- Pues en mi caso nada. Aunque he comido un poco de más, he seguido haciendo vida sana y deporte.

P.- Su propósito de año no será comer sano. ¿Cuál es?

R.- Intentar que mis pacientes coman sano.

P.- Tengo que darle las gracias. Le escuché en una entrevista que el pan no engorda.

R.- (Risas). Como todos los alimentos no engorda, lo que engorda es la ingesta abundante. Si tomas lo adecuado no vas a tener problemas. Si comemos una barra cada día, por supuesto que sí, pero así engorda el pan y hasta las manzanas.

P.- Nueve de cada diez nutricionistas recomiendan la dieta baja en grasas. ¿Qué pasa con ése?

R.- Ése es que hay otras opciones. Hay varias posibilidades para perder peso. En todas se restringen las calorías, pero a veces se hace bajando grasas, hidratos o proteínas. Lo que hay que recomendar es dieta Mediterránea.

P.- Mucha dieta pero España está al frente del sobrepeso.

R.- En infantil, sí. Pero hay países que están peor que nosotros.

P.- ¿Mide las calorías que consume?

R.- No entro en esa guerra. Comer no es solo una acción, también tiene que ser algo satisfactorio.

P.- Zumos detox. ¿Son la salvación?

R.- Es una moda. Si tomar un zumo detox es tomar fruta fresca en líquido, pues bienvenido sea. Si tomar detox es convertirse en un talibán de las comidas raras, pues vamos mal.

P.- ¿Qué dieta está de moda?

R.- Depende de la que haga el actor televisivo o la del famoso de turno. Va por modas. primero estubo Dukan, luego la de bajas en calorías. Yo prefiero la Mediterránea que es la más divertida.

P.- ¿Se iría de cena con Dukan?

R.- Si es divertido y tiene una conversación agradable, claro que sí, pero para hacer su dieta, no.

P.- ¿Conoce la dieta paleolítica? Ahora es lo que se lleva.

R.- Es otra de las modas. Tiene cosas buenas y malas. Aparecen verduras y cereal, pero tiene mucha carne roja. Nuestros genes han evo-

lucionado. Aquella era otra vida. Se ha demostrado que tenían caries y que perdían las piezas dentales muy pronto, incluso usaban palillos. Se tomaban 4.000 calorías al día. Su vida era cazar al mamut o el mamut te cazaba a ti.

P.- Unos mueren de hambre y otros de exceso.

R.- Por desgracia así es. Tenemos excedentes que no sabemos locali-

zar. Deberíamos ser capaces de donarlos o que haya un canal fácil para los países que no tienen tanto bienestar. Estamos viendo en los últimos estudios que los países en vías de desarrollo tienen más obesidad y los países sin desarrollar más desnutrición, y son países que están muy cerca.

P.- ¿A los políticos hay que ponerles a régimen?

R.- A régimen sí, y a otra cosa... al orden.

P.- ¿Más orden y menos pastillas?

R.- Eso es.

P.- Las grasas saturadas no son salas. ¿Qué le satura a usted?

R.- La información tóxica sobre temas de alimentación. Es un bombardeo.

P.- Cuando sale con los amigos, ¿controla lo que come cada uno?

R.- No porque entonces no me invitarían. Al revés, me suelen preguntar y les doy algún consejo.

P.- ¿Puedo adelgazar sin hacer deporte?

R.- Sí pero es recomendable hacerlo. El deporte consigue que hagamos una vida más agradable. Ya solo por andar bajas los niveles de glucosa y colesterol.

P.- ¿Quién tiene la culpa del sobrepeso?

R.- La tenemos todos. Una sociedad donde se vive muy rápido y no se piensa lo que comemos. Hemos dejado de comer tranquilos. Entre todos la mataron...

P.- ¿Es posible una dieta equilibrada con un presupuesto pequeño?

R.- Es costoso en la disciplina personal, pero con un presupuesto bajo se puede hacer. Con nuestras dietas no hay que irse a un país exótico para comprar una fruta rara.

P.- Si somos lo que comemos, ¿qué es Daniel de Luis?

R.- Los productos de la tierra. Somos un país muy rico y hay que aprovecharlo.

P.- Dígame ese producto estrella que no sabemos que adelgaza.

R.- Lo siento, no hay ninguno. Hay una combinación de productos que te ayudan.

P.- ¿Se retiene agua o se retienen alimentos?

R.- Alimentos. El agua no engorda. Tiene cero calorías. Lo que se retiene es el agua con sodio.

P.- ¿Usted piensa con la cabeza o con el estómago?

R.- Con la cabeza, pero también me dejo asesorar con el estómago y con el corazón.

P.- ¿Sabe por qué los enamorados adelgazan?

R.- Porque dejan de comer seguramente (risas).

P.- ¿Y por qué los casados engordan?

R.- Comerán más... digo yo.

P.- ¿Hacer el amor adelgaza?

R.- Depende, como dirían los gallegos y los políticos. Toda actividad física es buena. Dejémoslo ahí (risas).

P.- ¿La investigación y la innovación de Castilla y León están adelgazando?

R.- Se están manteniendo, a pesar de la crisis y de los políticos. Podemos presumir de una investigación muy buena.

P.- ¿Por cuál alimento se saltaría un régimen?

R.- No me quedo con uno solo. Lechazo, lenteja, manzanas...

P.- Si voy a un dietista y le veo con sobrepeso. ¿Salgo corriendo?

R.- No, pero entabla un diálogo con él y pregunta mucho.

P.- Recuerda cuando estar hermoso era estar sano.

R.- Bueno puede ser...yo creo que la belleza interior y exterior y la nutrición algo tienen que ver.

P.- ¿Se teme más al dietista o al urólogo?

R.- Depende de las circunstancias (risas).

P.- Perdona, ¿pero tiene algo que ver con el actor Daniel Day-Lewis?

R.- No, a pesar de que cuando buscas mi nombre en Google salimos los dos. No tengo nada que ver pero me gusta mucho como actúa.



NI CARNÍVOROS, NI VEGETARIANOS.

En plena polémica por la alimentación, De Luis afirma que el ser humano es «omnívoro», de ahí que apuesta por «alimentación completa» como la que hay en su frigorífico donde no faltan «frutas, pescado, carne, verduras...pero todo fresco».

MIGUEL ÁNGEL SANTOS