



verdura fresca y aceite de oliva que son lo que más ha subido en la cesta de la compra.

–**Estamos en época de ‘Operación bikini’, hay que mostrar el cuerpo y hay mucha gente que tira de dietas milagro.**

–Ahora que llega la ‘Operación bikini’ se nos da un pico de asistencia a nuestras consultas antes de verano. El principal mensaje que puedo dar es que cuando una persona decida realizar una dieta debe asesorarse con un especialista en Salud. Que hable con su médico de cabecera, porque la mayor parte de las dietas milagro son dietas desequilibradas. El tema de la dieta tiene que ser un cambio en el hábito. No me vale una dieta de dos o tres meses, pierdo peso y después de verano lo vuelvo a ganar; ese es un fenómeno que en la literatura científica se llama fenómeno yo-yó...

–**Que consiste en...**

–Subir y bajar de peso a lo largo de tu vida y es un fenómeno que se relaciona con más riesgo. Si decido dar el paso para perder peso y mejorar mis hábitos saludables he de hacerlo de manera seria y a largo plazo. No me vale para los dos meses de ‘operación bikini’.

–**¿Un consejo para llegar a la piscina o la playa en estado visible?**

–Dieta sana, ejercicio diario y acudir a un profesional de Salud y no meterse en la vorágine de una dieta milagro.

–**¿Y esos que ha perdido mucho peso y les preguntas que cómo lo han hecho y dicen que sólo se han ‘quitado el pan’?**

–Hombre, si comían cinco barras diarias, sí; pero si no, no. Hay que realizar una dieta equilibrada. Habitualmente la persona con sobrepeso lo normal es que no solo tenga un alto consumo de pan sino que también tenga otros problemas, los segundos platos, etc.

–**Lo cierto es que en esto de perder peso ganan los tópicos, ¿no?**

–No, no, todos los alimentos tienen sus calorías; el pan entra en los hidratos de carbono y un gramo son 4 calorías. En aceite de

oliva, un mililitro son 9 calorías. No voy a decir a nadie que no tome aceite de oliva porque un mililitro tenga 9 calorías: es un aceite saludable.

–**¿Entonces?**

–Tienes que tomar con cuidado. Por ejemplo, una de las recomendaciones cuando una persona quiere perder peso y le decimos que utilice aceite de oliva es que cuando vaya a sazonar su ensalada utilice una cuchara sopera o de postre, vierta el aceite en la cuchara y luego lo vierta en la ensalada o en la legumbre para que tenga por lo menos una idea de lo que está consumiendo porque si vertimos el aceite directamente de la botella, son muchos mililitros y muchas calorías.

–**¿Qué le dieron la endocrinología y la nutrición que no le hubieran dado la cirugía o la óptica?**

–Me gustaron porque se fundamentan mucho en el metabolismo, en unas bases fisiológicas de nuestro organismo. Siempre tienes una potencial explicación para ese síntoma, ese signo y ese tratamiento que puedes dar a los pacientes. Me gustó en su día y no me arrepiento de la decisión.

–**¿Divulgar y concienciar a la gente por dónde le llegó?**

–Siempre he admirado a las personas que divulgan ciencia. Una de ellas es quien prologa el libro, Arsuaga, que tiene una actividad divulgadora eficaz, realiza una actividad científica muy buena para el público en el Museo de la Evolución Humana. Y somos unos privilegiados los que hemos podido estudiar en instituciones públicas y trabajar también en ellas. Se lo debemos a la sociedad y esta de divulgar creo que es una forma de devolver lo que he recibido de las instituciones públicas.

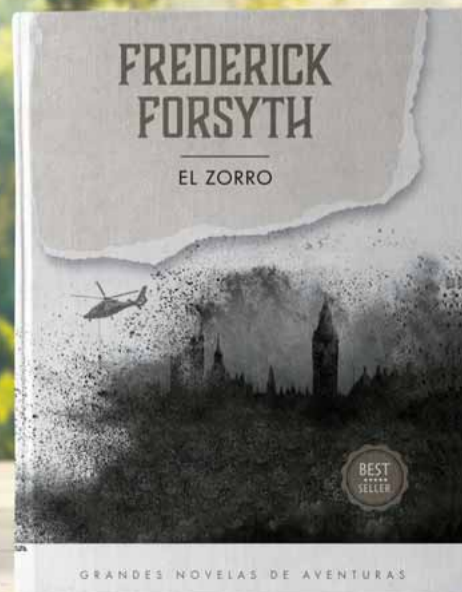
–**Entre tanto atender la consulta, investigar y escribir, ¿ya se ha parado a pensar qué quiere ser de mayor?**

–Soy lo que me gusta ser así que tampoco me da tiempo a pensar en un poco más de mayor.

La mejor colección de novelas de aventuras

Una selección de 20 títulos que forman parte de la literatura clásica y universal, repletas de intrigas, viajes y riesgos

El Norte de Castilla 170 Años



Próximo domingo por solo 5,99 €

GRANDES NOVELAS DE AVENTURAS