

Carlota, Jorge Javier y Mila: **Los peligros**

Los presentadores y la colaboradora de 'Sálvame' han perdido mucho peso con un régimen bajo en grasas y alto en proteínas que **muchos expertos califican como poco saludable.**

Es innegable el poder y la influencia que tienen los famosos que aparecen en televisión, más aún si lo hacen a diario y con gran éxito en uno de los programas estelares de la pequeña pantalla, 'Sálvame'. Sus presentadores y colaboradores son admirados y criticados a partes iguales, pero lo que hacen es seguido y copiado por muchos espectadores. De ahí que sus decisiones sean motivo de conversación, como, por ejemplo, la dieta que ha seguido Carlota Corredera (45) y que le permitió adelgazar 60 kilos. Una pérdida de peso más que notable que provocó que dos de sus compañeros, Jorge Javier Vázquez (49) y Mila Ximénez (67), siguieran su ejemplo, aunque en sus casos no hacía falta que dejaran atrás tantos kilos.

BATIDOS Y SUPLEMENTOS

Todos lo han hecho con un régimen bajo en grasas y alto en proteínas que para muchos nutricionistas no es el más adecuado. Así lo ha manifestado Patricia Pérez (45), la que fuera presentadora de 'Mamma mia!', que ahora es nutricionista y trabaja para muchos personajes populares, como Alaska (56) o Mario Vaquerizo (45), entre otros, a los que ayuda a controlar su peso. Para ella este tipo de dietas, que se basan en el con-



Jorge Javier es imagen de una de estas dietas y posaba con su médica, feliz tras alcanzar el peso deseado con quince kilos menos.



Con esta imagen, Mila confirmaba que su pérdida de peso se debía al seguimiento de una dieta alta en proteínas y se lo agradecía a la doctora responsable.



Carlota fue la primera en probar este régimen, que transformó su cuerpo. Ha vuelto a retomarlo hace unos meses tras engordar de nuevo.

: ¿un ejemplo a seguir? de su dieta

sumo de batidos, barritas y suplementos, son las peores, según ha comentado a 'OK Diario'. Refiriéndose al caso de la presentadora de 'Sálvame', hace esta reflexión: «Hay gente que adelgaza con esa dieta, como, por ejemplo, esta persona que la hizo popular un año atrás. Tú la puedes ver con unos kilos de menos, pero sigue teniendo la misma estructu-

energía y crean adicción». Por eso considera que es mucho mejor ayudar con vitaminas, hacer un estudio profundo de la persona y no basarse solo en una dieta y en las calorías consumidas.

60 KILOS EN UN AÑO

Otro de los puntos que señalan los más críticos con este tipo de regímenes es que los productos que tienen que

LOS PRODUCTOS QUE SE CONSUMEN NO APORTAN ENERGÍA Y CREAN ADICCIÓN

ra. La ves que pesa menos, pero no la ves delgada». Patricia afirma que este tipo de productos que sustituyen en muchas ocasiones a los alimentos le «espantan» porque no tienen «ninguna

comprar los pacientes para alimentarse son fabricados por las marcas que ponen nombre a la dieta, y no son especialmente económicos. De hecho, Carlota podría haberse gastado, la pri-



ANTES

Carlota Corredera. La presentadora perdió 60 kilos en 2017 y no hay más que ver estas dos imágenes para observar el cambio radical que experimentó. Una transformación que contó en su libro 'Tú también puedes'.



DESPUÉS

mera vez que lo hizo, unos 7000 euros en productos y las consultas necesarias para el seguimiento del adelgazamiento, una cifra al alcance de muy pocos bolsillos.

En 2017, la presentadora cambiaba por completo

su aspecto tras perder más de 60 kilos en tan solo un año, una experiencia que luego quiso compartir con el público escribiendo el libro 'Tú también puedes: cómo conseguí perder 60 kilos y ganar salud', en el que contaba su experiencia, su relación con la comida desde su infancia y el 'secreto' de su nueva figura. Sobre todo, quiso remarcar que no lo había hecho exclusivamente por estética, también por salud, ya que su grasa corporal no solo le quitaba calidad de vida, sino que podía devenir en enfermedades.

'EFECTO REBOTE'

«Mi relación con la comida siempre ha sido emocional y complicada. Tenía adicción a la comida insana», reconocía la presentadora en ese momento, sincerándose y asegurando que se consideraba «una persona gorda» y que tenía «un metabolismo y una genética» que le impedían dejarse. «No es una cuestión de talla. Lo importante es tener los hábitos y no vivirlos como un drama. Cuidarse, en mi caso personal, es imprescindible», ▶▶



ANTES



DESPUÉS

Jorge Javier Vázquez. Quince kilos y menos de dos años separan estas dos fotografías. Tras seguir varias dietas, el presentador se 'quitó' los últimos 5 kilos con la dieta baja en carbohidratos.



ANTES



DESPUÉS

Mila Ximénez.

En solo unos meses su figura se ha estilizado. Está mucho más delgada, aunque no ha desvelado cuántos kilos ha perdido.



Carlota ha reconocido que ha ganado peso y desde febrero ha vuelto a la dieta que tan bien le funcionó.



En las últimas apariciones, a Jorge Javier Vázquez se le ha visto con el rostro más redondeado y algo menos delgado que cuando acabó con el régimen.

comentaba. Por eso, cuando a comienzos de este año sufrió el temido 'efecto rebote' —una de las posibles consecuencias de esta dieta— y volvió a engordar, no dudó

to al mismo peso que lucía orgullosa antaño.

Sus buenos resultados animaron a Jorge Javier a seguir sus pasos y ponerse en mano de los mismos profesionales. «Muchos ya sabéis que el peso y yo siempre hemos tenido una relación con altibajos, pero espero que esto también sea un gran éxito», anunciaba el presentador en sus redes sociales. El catalán ya había seguido otro régimen, con el que había adelgazado 10 kilos desde octubre del año pasado, pero escogió esta dieta, basada en batidos y

PUEDA ALTERAR EL SISTEMA RENAL Y EL HEPÁTICO Y NO REGULA EL METABOLISMO

en seguir el mismo régimen alimentario que tan bien le había funcionado, aunque en esta ocasión su pérdida está siendo más paulatina y, de momento, no ha vuel-

suplementos, para quitarse los últimos 5 kilos que aseguraba que le sobraban. Y el resultado salta a la vista viendo las fotos en bañador que ha colgado con orgullo.

SEGUIDA POR FAMOSOS

Pese a su gran cambio físico, también es cierto que en sus últimas apariciones ha lucido un rostro más redondeado, fruto quizá de los excesos veraniegos. «Yo me engañaba con la comida. Como me acostaba a las tres de la mañana, pensaba que a mediodía podía comer más pasta, más arroz... Lo que me he quitado han sido los carbohidratos. El alcohol también lo he reducido mucho», comentaba.

Viendo la 'magia' de esta dieta, la última en apuntarse ha sido Mila Jiménez, que, tras adelgazar 12 kilos durante su paso por 'Supervivientes' —una bajada sin control muy poco saludable porque fue fruto del hambre que pasó y del desgaste de las pruebas físicas—, en 2016 volvió a co-



¿Cómo adelgazar de forma saludable?

La doctora Clara Buitrago es especialista en medicina estética y nutrición, trabaja en la Clínica Doctor Vicente Paloma y afirma que ella no suele recomendar cambios dietéticos iniciando con cetosis, sino que lo mejor es valorar cada caso de manera individual. «Las dietas milagro son como aplicar un parche o una tiritita a un problema más grande», asegura.

● **RIESGOS DE ESTAS DIETAS.** Pueden alterar el funcionamiento renal y hepático, además de no ayudar a regular el metabolismo, que es una de las partes más importantes dentro de los cambios de hábitos dietéticos, ya que a largo plazo puede generar inflamación crónica en nuestro organismo.

● **¿POR QUÉ SE PRODUCE EL 'EFECTO REBOTE'?** Cuando se realiza una dieta, ya sea hipocalórica o cetósica, se consigue una pérdida de peso rápida pero no constante en el tiempo, ya que no se modifican los hábitos dietéticos. Lo recomendable es equilibrar el metabolismo por medio de la calidad de los alimentos que se aportan al organismo.

● **SU CONSEJO.** La doctora afirma que no hay una fórmula mágica ni una dieta estándar que funcione para todo el mundo y que la clave para adelgazar es disminuir los picos de insulina, consumiendo carbohidratos complejos, avena, quinoa, arroz integral, nueces, verduras de hoja verde, aguacate, huevos, pescado azul y frutas de bajo índice glucémico.



ger algo de peso. Hace unos meses sorprendió a todos confirmando que su nueva figura era gracias al mismo régimen de proteínas seguido por sus compañeros. Y no solo ella, Santiago Segura, Charo Reina, Pablo Carbonell, Chelo García Cortés y Bibiana Fernández, entre otros muchos famosos, han probado su eficacia.

«INFLAMACIÓN CRÓNICA»

Pero ¿en qué consisten este tipo de dietas? Se basan en un régimen bajo en hidratos de carbono, grasas y azúcares y alto en proteínas, lo que favorece una pérdida de grasa y la preservación de la masa muscular. Dividida en diferentes fases, al principio la alimentación es muy restringida y solo permite el consumo de productos, batidos y preparados con una fórmula exclusiva alta en proteínas. De esta manera, en el organismo

tantes dentro de los cambios de hábitos dietéticos, ya que a largo plazo puede generar inflamación crónica en nuestro organismo. Algo que confirma un estudio de la Universidad de Granada, el cual asevera que determinados pacientes también podrían sufrir daños en el riñón y la disminución de una hormona hepática que reduciría las defensas y aumentaría el riesgo de padecer diabetes. Más allá ha llegado la Universidad de Sídney, que ha publicado un estudio que asegura que un cambio de alimentación tan radical genera un sobreesfuerzo metabólico y una sobreproducción de radicales libres que aceleran el envejecimiento prematuro.

MAREOS Y FATIGA

Para la doctora Clara Buitrago, cualquier dieta debe ser pautada por un profe-

EL CAMBIO DE ALIMENTACIÓN REDUCE LAS DEFENSAS E INCLUSO PUEDE ACELERAR EL ENVEJECIMIENTO

se produce un proceso llamado 'cetosis' por el que el cuerpo extrae la energía de la grasa corporal.

A tenor de los resultados, es innegable que la dieta funciona, pero también conlleva muchos riesgos, tal y como aseguran los expertos. La doctora Clara Buitrago —especialista en medicina estética y nutrición de la Clínica Doctor Vicente Paloma— confirma que los tipos de dieta que eliminan completamente los carbohidratos y en los que los niveles de proteína son demasiados altos para el consumo diario pueden alterar el funcionamiento renal y hepático, además de no ayudar a regular el metabolismo, que es una de las partes más impor-

sional y antes de iniciarla se recomienda realizar una analítica, donde es importante valorar la función hepática, renal y tiroidea e incluso en algunos casos los niveles de cortisol y hormonas masculinas y femeninas, algo que sí que es cierto que hacen los laboratorios que promueven las dietas que han seguido Carlota o Jorge Javier, que realizan un exhaustivo seguimiento médico. Pero eso no evita los efectos secundarios, y es que muchos de los pacientes que las han seguido afirman tener en la primera fase, que dura de dos a tres semanas, mareos, fatiga, dolor de cabeza, halitosis y en algunos casos incluso vómitos, ya que se aumenta la producción



SANTIAGO SEGURA (54)

No queda nada de la figura oronda de Santiago Segura en 'Torrente' y todo es gracias a la dieta cetónica, que también han seguido Pablo Carbonell y Chelo García Cortés.



CHARO REINA (59)



PABLO CARBONELL (57)



CHELO GARCÍA CORTÉS (67)

Charo Reina perdió 12 kilos, pero dejó este régimen porque le dolía la cabeza. Al poco tiempo ganó 24 kilos y la desaconseja. Bibiana la ha seguido varias veces.

de cuerpos cetónicos, que tienen cierto grado de toxicidad. Además, con el paso del tiempo se suele sufrir el temido 'efecto rebote' porque el organismo se adapta a los pocos nutrientes que ofrece la dieta, ralentizando el metabolismo para no tener que consumir sus propias reservas de grasa. Y, al volver al consumo normal de los nutrientes necesarios, el organismo no solo recupera el peso habitual, sino que además suele ganar más peso del inicial.



BIBIANA FERNÁNDEZ (65)