

Cómo adelgazar y mantenerse

Si se quiere perder peso de verdad y para siempre, hay que ser sincero con uno mismo y admitir que el cuerpo no entiende de lunes o sábado, verano o invierno



LA NOTICIA

Aro 2016, de Bodegas Muga, obtiene 100 puntos Suckling

El crítico James Suckling ha concedido la máxima distinción (100 puntos) a Aro 2016, de Bodegas Muga, cuya añada 2016 saldrá al mercado a finales de este año. Suckling lo ha definido como «un vino que deja sin palabras y con una maravillosa textura». El cultivo en exclusivos viñedos situados en las faldas de los montes Obarenes -Rioja Alta -con influencia de climas mediterráneo, atlántico y continental, junto a una cuidada elaboración y una crianza de 18 meses en barricas nuevas de roble francés fabricadas en la propia bodega, son algunas de las claves por las que el vino ha conseguido este reconocimiento.

Manuel Muga, vicepresidente ejecutivo de la compañía situada en el barrio de la Estación de Haro, afirma «que es un orgullo esta distinción, fruto de una cosecha excelente y un minucioso trabajo que comienza en el viñedo y finaliza en bodega, donde mimamos y centramos todos nuestros esfuerzos en hacer de Aro un vino elegante y único».

Fiesta benéfica de la vendimia en Bodega Otazu (Navarra)

La bodega navarra Otazu celebra el 31 de agosto su fiesta de la vendimia, que cuenta con un carácter benéfico pues la recaudación se destinará a Adano y Niños contra el Cáncer, dos entidades que luchan contra el cáncer infantil en la comunidad foral. El programa incluye las tradicionales actividades de la vendimia como la pisada de uvas o la cata, junto a una oferta gastronómica a la que se puede acceder en grupos de empresa (12 personas, 2.000 euros) o a título individual (200), y se pueden realizar aportaciones a una cuenta corriente cuyo número aparecerá en la web de la bodega. Reservas en el teléfono 660805205 y en el email paz@bbotazu.com
www.otazu.com

FERMÍN APEZTEGUIA

Aay! ¡Qué título más sugerente, lo sé! No hay como estar de vacaciones, tirada en la toalla o sentado en una terraza con tu cervezota, para que te hagan soñar con la idea de que a la vuelta de septiembre los cuatro o cinco kilitos de más que hemos ido gestando durante el verano se irán en un suspiro. ¡Pues no! No se engañe. Perder peso y mantenerse es posible, pero no gratis, ni fácil. Requiere fuerza de voluntad, compromiso con uno mismo y aceptar, de una vez por todas, que el cuerpo no entiende de lunes o sábado, verano o invierno. El que tiene tendencia a engordar, la va a tener siempre. No la pierde por arte de birlibirloque al llegar el mes de agosto o cuando su báscula le da el peso que buscaba. Ahora bien, tampoco se desanime. Que se puede comer de todo, o casi de todo, vivir sin pasar hambre, y llegar a lucir el mejor tipo posible.

«Para bajar de peso y mantenerse hay que tener en cuenta tres claves fundamentales», afirma la médico nutricionista Silvia Zuluaga, que acaba de

publicar el libro 'El peso, ¡por fin mi amigo!' en el que aborda con profundidad esta cuestión. «La primera de ellas es tener bien claro que lo quieres hacer por ti mismo», explica. Es una cuestión de voluntad propia. «No vale con que te empujen o te diga el médico que tienes que perder no sé cuántos kilos. El único que puede lograrlo eres tú», recalca la especialista, que insiste una y otra vez en que el objetivo es posible de alcanzar. Precisa, eso sí, el convencimiento sincero de que se quiere conseguir.

Traje a medida

Regla número dos: Hay que fijarse una meta realista. Ponerse a dieta, según detalla la especialista donostiarra, implica el diseño de un buen planteamiento de dieta, algo que pueda hacerse de verdad y que determine objetivos alcanzables, no sueños imposibles. Un auténtico traje a medida. «Si alguien piensa o le prometen que va a bajar tres kilos en una semana, va a ir de chasco en chasco. Uno se ha de dar tiempo, que será el que necesite el organismo para hacer su trabajo».

La tercera condición a tener en cuenta está relacionada con la aceptación del mundo en que vivimos. Su vida, querido adelgazante, no va a cambiar de la noche a la mañana porque usted haya decidido ponerse a dieta. Va a seguir sujeto al menú del día de lunes a viernes; el fin de semana le asaltarán mil y un tentaciones y

EL LIBRO El peso, ¡por fin mi amigo!

Editorial Círculo Rojo.
Precio 15 euros.



alguien -si no es usted mismo- le dirá aquello de que por un día no pasa nada. Pero si pasa, no lo olvide.

Autoengaño

Si se salta los hábitos que le permiten perder peso, lo ganará; y si alcanzado su objetivo se tira a la bartola, diciéndose 'misión cumplida', la báscula volverá a dispararse. Esto es así. La tendencia a engordar no se cura. Acéptelo: es su cuerpo. «Esto es como una persona con diabetes», compara la experta. «Uno puede tenerla controlada, pero mantenerla bajo control depende de las decisiones que tome. Eres diabético para siempre», afirma Zulueta.

Las dietas, cuando están bien diseñadas -las que no lo están no pueden llamarse así-, fallan porque las personas que las siguen se autoengañan. Con aparentes tonterías, que no lo son tanto. Uno no puede decirse «por dos rodajas de chorizo no pasa nada», «un heladito en verano, qué me va a hacer» o «con este calor, qué menos que una cerveza».

«Se trata de conocer bien tu cuerpo para saber qué te puedes permitir y en qué medida. A nadie se le obliga a hacerla, pero si la haces, tienes que saber cuáles son las condiciones», destaca la nutricionista. Y puede hacerse disfrutando del enorme placer que es comer. Las manos de un especialista y una buena cabeza son la mejor garantía de éxito.