GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Perdre pes amb una dieta de pernil i vi.

Opinió | 30/04/2015 | 16:33

Defensen una dieta de pernil i vi per perdre entre quatre i sis quilos al mes.

La dieta del vi i del pernil és un règim dissenyat per perdre entre quatre i sis quilograms en quatre setmanes, encara que com explica el seu creador, Rubén Bravo, expert en nutrició i gastronomia de l'Institut Mèdic Europeu de l'Obesitat, és important tenir en compte les instruccions nutricionals individuals previstes per a dones, homes o esportistes. Es basa en el consum diari de dos superaliments: el vi i el pernil. "Tant el pernil ibèric com el vi negre són dos aliments amb demostrades propietats per a la salut, i que en un consum moderat i pautat ens ajudaran a prevenir multitud de malalties del cor i degeneratives, al mateix temps que notarem el seu efecte reconstituent, aportant-nos una sensació de vitalitat diürna i descans nocturn", ressalta Rubén Bravo. És recomanable a la primavera, ja que ajuda a combatre l'astènia primaveral.

Bravo, autor de la 'Dieta del Vi i el Pernil' (DVJ), que està centrada en aquests dos ingredients, opina que són claus, pels seus beneficis per a la salut dels sistemes circulatori i nerviós, la seva aportació nutritiva i la seva contribució al control del pes.

La DVJ dura 4 setmanes i permet una pèrdua aproximada de pes d'entre 4 i 6 quilos, depenent de la composició corporal, sexe i activitat física de la persona que la segueixi. Pot descarregar-se de forma gratuïta i, com a mostra, s'ofereixen els menús diaris per a 7 dies, des del web de l'IMEO

(Www.imeoobesidad.com/dietadelvinoyeljamon.php).

Sense haver de fer aquesta dieta, el consum de pernil i vi sempre és beneficiós

Independentment que segueixi la DVJ, d'acord amb Bravo, "moltes persones poden beneficiar la seva salut i silueta, simplement incorporant el pernil ibèric i el vi negre, de forma regular i moderada, a la seva alimentació del dia a dia".

"Les recomanacions sobre el consum del vi negre són molt diverses entre uns estudis i uns altres, però un bon equilibri és prendre dues copes diàries distribuïdes en ingestes diferents per als homes, i una copa, a ser possible en l'hora del sopar, en el cas de les dones", explicava aquest expert a Efe.

Pel que fa al pernil ibèric, per a Bravo són recomanables uns 120 grams diaris, tant per a homes com per a dones, distribuïts en esmorzar i sopar, i uns 150 grams diaris per als que practiquen esport.

D'acord a aquest professional, aquests aliments ofereixen, per separat, una ajuda davant de diverses patologies gràcies a la seva composició i, si estan junts en l'alimentació, "el seu potencial terapèutic augmenta, per exemple enfront de les malalties cardiovasculars i perquè són uns" multivitamínics reconstituents ", que beneficien l'organisme per diferents vies", indica el dietista.

"Per això no és estrany que siguin dos aliments recomanats freqüentment per endocrinòlegs, cardiòlegs i experts en nutrició, a aquells pacients que pateixen malalties del cor o tenen cert risc de patir-", recalca.

El vi per a la dieta ha de ser negre i el pernil, millor si és de gla

"El vi ha de ser negre, ja que la potència terapèutica del resveratrol i els tanins, dos compostos saludables del raïm, es troba principalment en la pell d'aquesta fruita, i en el vi negre, la maceració en el seu procés d'elaboració que es realitza amb el raïm completa permet la seva absorció per part del vi ", segons Bravo.

Pel que fa a la qualitat del vi, la seva anyada o les seves característiques organolèptiques, per a aquest expert "és suficient amb triar vins de qualitat mitjana, siguin joves, criança, reserva o gran

reserva i, si compta amb denominació d'origen encara millor, ja que estarà assegurada la seva qualitat en tot el procés d'elaboració i embotellat".

Pel que fa al pernil, per a Bravo és millor que sigui ibèric i, preferiblement, 'de gla', ja que el seu contingut en polifenols, compostos antioxidants i antiinflamatoris, és superior en aquesta varietat i posseeix un millor perfil de greixos saludables.

Aquest especialista destaca que "un recent estudi de l'Hospital Ramón i Cajal, de Madrid (Espanya) conclou que el consum moderat, regular i controlat de pernil ibèric té efectes beneficiosos en la salut cardiovascular".

Bravo recomana prendre el vi negre almenys en el sopar, ja que "actua a favor de son reparador i el repòs profund, en produir una lleugera disminució de la pressió arterial i de l'activitat del sistema nerviós central, aportant una lleu quantitat de melatonina, neurotransmissor involucrat en el somni profund".

D'altra banda, Bravo assenyala que la seva DVJ proposa "un esmorzar complet, saludable i contundent, que podem incorporar als nostres esmorzars diaris, triant el pernil ibèric com a protagonista".

"Una llesca de pa integral, amb una mica de tomàquet triturat o sencer, un rajolí d'oli d'oliva extra, i uns 50 grams de pernil ibèric", són una bona proposta, per a aquest expert. Esperem que aquells que el segueixin arribin a obtenir els resultats exposats per aquest expert. Personalment pot assegurar que va bé, pateixo una afecció cardíaca, però gairebé diàriament prenc uns 300 cl. de vi negre i uns 100 grams de pernil serrà. Mai m'he penedit, ans al contrari, de seguir aquesta mini dieta. És cert que no perdo pes, però també els és que augment.

Autor: Jesús Domingo Martínez/GN

https://gironanoticies.com/noticia/32287-perdre-pes-amb-una-dieta-de-pernil-i-vi.htm