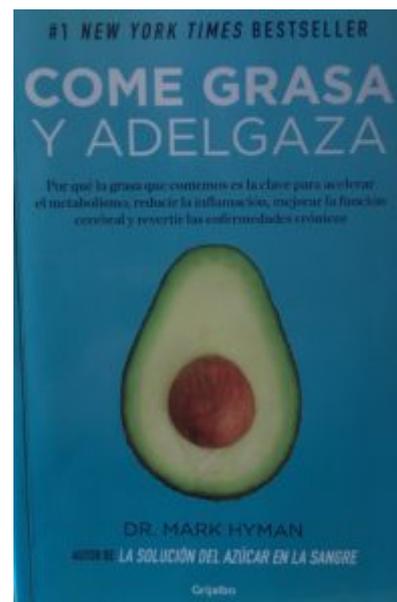


El consumo de grasa está asociado al aumento de peso y a enfermedades cardíacas, por eso habitualmente se recomienda no consumirla y médicos y nutriólogos son sus peores publicistas.

“Es verdad que la grasa corporal enferma y acorta la vida. Pero es falso que la grasa que tenemos en el cuerpo es producida por la grasa que comemos. Es una afirmación científicamente incorrecta”, precisa el médico Mark Hyman.



“Come grasa y adelgaza” es el libro en que el profesional de la salud, tras años de investigación, derriba el mito de que la grasa es responsable del sobrepeso y la diabetes, entre otras epidemias.

La reacción de las personas ante las revelaciones del autor explican en parte por qué a pocos días de salir al mercado la publicación ya figura entre las más vendidas en Estados Unidos y lidera el ránking del New York Times.

Hyman es un médico estadounidense que por años sigue a ojos cerrados la premisa de comer poca grasa y hacer mucho ejercicio, pero que ve con desilusión cómo aumenta de peso y su cuerpo se torna más flácido.

Si bien en un primer momento culpa al paso de los años, al estudiarlo con mayor dedicación se da cuenta de que la falta de grasa es la responsable del fracaso de su dieta.

Frente a esta realidad, se pregunta ¿qué hay que hacer para estar sano, perder peso y prevenir enfermedades crónicas?

En poco más de 400 páginas "Come grasa y adelgaza", de la editorial Grijalbo, es una guía que busca informar y enseñar cómo lograr lo que promete su título.

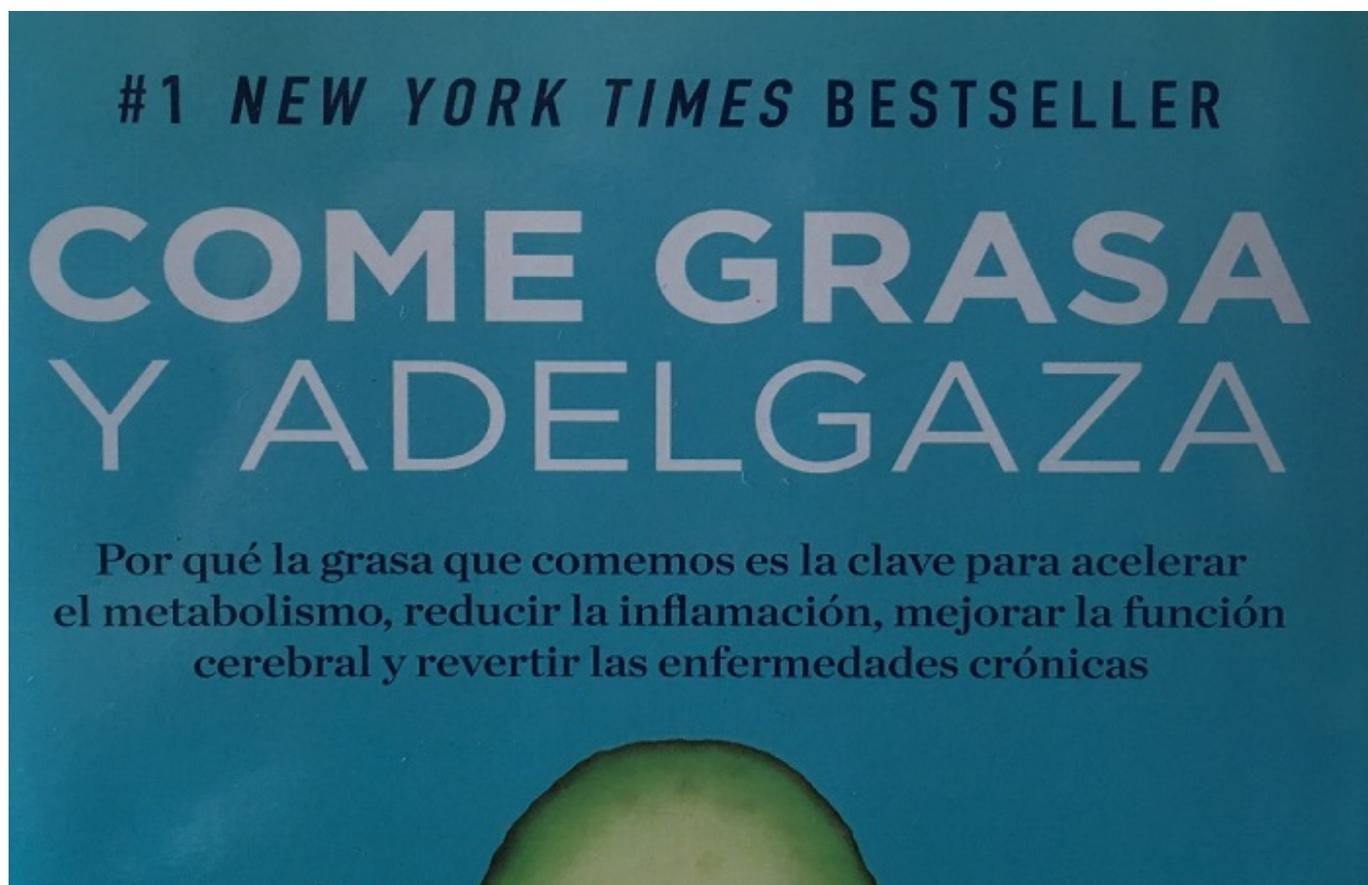


### **Programa y recetas**

El autor repasa un poco de historia para comprender y analizar cómo se llega a satanizar la grasa alimenticia "de manera injusta e incorrecta", dice.

Luego introduce al lector en este confuso mundo: monoinsaturadas, trans, saturadas y omega. Explica todo lo relativo al colesterol y erradica mentiras sobre las carnes rojas, los huevos, la mantequilla y los aceites vegetales, entre otros.

Pero, sin duda, el capítulo más relevante es el programa de 21 días de "Come grasa y adelgaza", cuyo objetivo es reiniciar el cuerpo en todos los niveles, para perder peso y ser más sano con la ayuda de alimentos que aceleran el metabolismo, reducen la inflamación, mejoran la función cerebral y revierten enfermedades crónicas.



Tras una breve fase de preparación de dos días, en el que se establecen objetivos claros y se elige el mejor plan de acuerdo a cada persona, el médico entrega sencillos lineamientos para preparar comidas sabrosas y saludables, acompañadas de más de 65 recetas simples y con ingredientes fáciles de conseguir.

“No es necesario que me creas cuando digo que funciona. Tampoco le creas a los mil pacientes que perdieron peso rápido, con mejorías sustanciales para su salud al dejar los alimentos dañinos. Sólo pruébalo durante 21 días y verás los resultados por tí mismo”, asegura el profesional.

Mark Hyman es fundador y director médico de The UltraWellness Center en Lenox, Massachusetts, Estados Unidos.