



Crítica de libros

No más dieta. Por qué las dietas “milagrosas” no funcionan o cómo aprender a comer saludablemente

No more diets. Why “miracle” diets do not work or how to learn to eat healthy

Julio Basulto y María José Mateo



Características:

Año: 2010
 Edición: primera
 N.º de páginas: 301
 Dimensiones: 12,4 × 19,1 cm
 ISBN: 13. 978-84-9908-274-5
 Editado por: Random House Mondadori S.A. (colección “Debolsillo, Clave”)
 Precio: 9,95 euros

Comentario

En el mundo actual, la creciente preocupación por comer sano choca de frente con un estilo de vida que se caracteriza por la acuciante falta de tiempo. Esto ha abonado el terreno para la aparición de infinitud de dietas “milagrosas” que, en la mayoría de los casos, no pasan de ser un simple fraude. La obra, escrita por el dietista-nutricionista Julio Basulto con la colaboración de María José Mateo (periodista), revisa las más populares de dichas dietas con un lenguaje divulgativo, pero con una sólida base científica (incluye 88 citas bibliográficas actualizadas para los lectores interesados en ampliar la información al respecto). Asimismo, incluye un capítulo en el que describe cuáles son las pautas, basadas en los actuales consensos en dietética y nutrición, para llevar a cabo una alimentación saludable, y un capítulo en el que se proponen las estrategias válidas para perder peso, según las autoridades en el tema.

Julio Basulto es diplomado en nutrición humana y dietética por la Universidad de Barcelona, trabaja como editor en la revista ACTIVIDAD DIETÉTICA, órgano de difusión científica de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN) y es miembro fundador del Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la AEDN. Es coautor de varios libros y guías dietético-nutricionales junto a especialistas de reconocido prestigio. María José Mateo es licenciada en periodismo por la Universidad Autónoma de Barcelona, y está especializada en la divulgación de temas de salud. En el ámbito de la salud emocional ha colaborado estrechamente con el Instituto Superior de Estudios Psicológicos (ISEP) para acercar a los ciudadanos estrategias terapéuticas que les ayuden a mejorar su bienestar y calidad de vida.

El prólogo del libro está a cargo de Giuseppe Rusolillo, actual presidente de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas.

Índice de temas:

1. ¿Por qué “caemos” en las dietas fraudulentas?
2. ¿Qué es y cómo identificar una dieta fraudulenta?
3. Dietas fraudulentas y razones para evitarlas.
4. Métodos de los que debes desconfiar.
5. Nueve riesgos comunes a todas las dietas o métodos fraudulentos.
6. No más dieta.
7. Pasos y consejos para perder peso.
8. Enigmas dietéticos.

Opinión del experto

Cabe esperar que detrás de la firma de un gran maestro como es Julio Basulto puedas aprender, pero el libro no sólo enseña sino que entretiene con su escritura amena, divierte con sus comentarios agudos y, finalmente, logra hacer llegar esos mensajes pedagógicos, con metáforas excelentes, pero con una rigurosa y actualizada base cien-

tífica. Él y la periodista María José Mateo han conseguido hacer un tándem perfecto que combina con equilibrio la ciencia y la difusión.

Es de esos libros que deberíamos no sólo leer los dietistas-nutricionistas, sino recomendar continuamente a todas las personas que tengan interés por mejorar su calidad de vida a través de la alimentación, y que quieran adelgazar sin dejarse la salud en el intento.

Me quedo con una frase que cita el autor, en la que dice que no sólo es importante tener sentido común, sino también sentido críti-

co, muchas veces inexistente en el mundo de la nutrición que tanto intrusismo padece.

Pilar Amigó Correig

*Dietista Clínica, Hospital Sociosanitario Francolí, Tarragona
Profesora Asociada en la Diplomatura de Nutrición Humana
y Dietética, Universidad Rovira i Virgili, Tarragona, España*

Correo electrónico: pamigo.gipps@gencat.cat

Fe de errores

Fe de errores de "Thematic Network DIETS mapping dietetic education in Europe 2006-2009: comparisons to the European Academic and Practitioner Standards for Dietetics"

Anne de Looy^{a*}, E. Naumann^b, E. Govers^c, M.J. Jager^b, Judith Liddell^a, I.D.C. Maramba^a, and Marta Cuervo^d

^a *University of Plymouth, United Kingdom*

^b *Hogeschool Nijmegen, The Netherlands*

^c *Dutch Association of Dietitians, The Netherlands*

^d *University of Navarra, Spain*

En el artículo "Thematic Network DIETS mapping dietetic education in Europe 2006-2009: comparisons to the European Academic and Practitioner Standards for Dietetics" (Act Diet. 2010;14(3):109-19), se ha detectado un error en la filiación de la Dra. Marta Cuervo; la correcta es:

University of Navarra, Spain

* Corresponding author.

e-mail: adelooy@plymouth.ac.uk (A. de Looy).

1138-0322/\$ - see front matter © 2010 Asociación Española de Dietistas - Nutricionistas. Publicado por Elsevier España, S.L. Todos los derechos reservados