

Surgida en 1986 de los trabajos de un nutricionista francés, el doctor Alain Delabos, la crono nutrición se define como algo más que un régimen: es un modo alimentario que respeta el ritmo natural del organismo, o más exactamente, el de las secreciones enzimáticas. Explicaciones a continuación.

El principio

Según el Dr. Delabos, la crono nutrición consiste en "comer todos los alimentos en los momentos del día en que son más útiles, con el fin de satisfacer cada día las necesidades de energía del organismo, sin que los alimentos y las grasas se almacenen en ciertas partes del cuerpo, creando formas no deseadas".

Según el doctor, las necesidades naturales ancestrales del ser humano están inscritas en el organismo, que a lo largo del día segrega, de manera organizada y calculada, diferentes sustancias (enzimas y hormonas) destinadas a asimilar un alimento u otro.

Así, por ejemplo, consumir fruta en el desayuno es contranatural, igual que comer pasta para cenar, ya que el organismo no necesita estos nutrientes en estos momentos. Y, ¿qué hace cuando no lo necesita? No asimila: ¡almacena!

Basada en las secreciones enzimáticas del organismo, la crono nutrición es un método codificado, que impone la consumición de ciertos alimentos en una comida concreta y deja de lado otros. Excepto los yogures y la leche (que contienen lactosa que el organismo no puede digerir), ningún alimento está prohibido, y no es necesario contar las calorías ni vetar las grasas y el azúcar.

Los objetivos

La crono nutrición pretende, en primer lugar, eliminar los kilos de más debidos al almacenamiento inútil de los nutrientes no asimilados. Siguiendo al pie de la letra este concepto, se debe reducir el peso y mantenerlo.

Más allá de una simple pérdida de peso, este método también tiene como objetivo reequilibrar la silueta. Según el Dr. Delabos, la forma del cuerpo reflejaría la alimentación: ingerir demasiada verdura provocaría demasiadas caderas y muslos; demasiada carne, mucho pecho y hombros; demasiados alimentos feculentos, aumentarían el vientre... Comiendo lo necesario en el momento adecuado se acaban los michelines. ¡Viva las curvas en su sitio!

Por último, el Dr. Delabos afirma que siguiendo este método también se puede mejorar el estado de salud sobre todo luchando contra los problemas de diabetes, colesterol, hipertensión...

El transcurso de un día

Este método pone en primer plano dos comidas actualmente olvidadas: el desayuno y la merienda. El primero debe ser copioso y graso (queso, pan, mantequilla, embutidos...) y el segundo debe aportar azúcar (frutas y derivados, chocolate negro) y grasa vegetal (aguacate, aceitunas). La comida y la cena de un plato único. El azúcar añadido, la bollería, el vino y los postres en general no tienen cabida en este programa, pero se permiten dos comidas comodín a la semana.