

Digital



Sección:
Badajoz

Fecha:
28/05/2010

Extremadura y Andalucía son las regiones donde menos hombres se ponen a dieta antes del verano, según un estudio

La comunidad de Extremadura es, junto a Andalucía, la región donde menos hombres se ponen a dieta antes del verano, una práctica que realiza más del 40 por ciento de los varones españoles, según datos recopilados por GAN (Grupo de Apoyo Nutricional).

[Enviar](#) [Imprimir](#) [Compartir](#) [Facebook](#) [Mejorame](#) [Twitter](#) [+ Ver más](#)

EUROPA PRESS. 28.05.2010

Por comunidades autónomas, los extremeños y los andaluces están a la cola con menos del 30 por ciento de un ránking liderado por Cataluña, Madrid, Navarra y País Vasco, donde más del 50 por ciento de los hombres está a dieta por estas fechas, indicó GAN en nota de prensa.



Ampliar foto

GAN determina que en los últimos 10 años ha crecido "considerablemente" el número de hombres que deciden ante la llegada del buen tiempo ponerse a dieta y cuidar su alimentación para perder los kilos de más acumulados durante el invierno.

Según los profesionales de GAN, para el 80 por ciento de los hombres ponerse a dieta significa aumentar la actividad física -ir al gimnasio o practicar bicicleta o footing- y restringir ciertos alimentos. Asimismo, apuntan que un 95 por ciento de los hombres a dieta afirma haber eliminado la cerveza y las bebidas carbónicas de su alimentación.

A su vez, la nutricionista y responsable del Área de Nutrición de GAN, Geles Duch, alerta del peligro de las dietas de la conocida "Operación Biquini", ya que "adelgazar requiere un cambio de alimentación y de hábitos que no puede ni debe realizarse de forma drástica en un periodo corto de tiempo".

Duch añadió que "cualquier dieta debe hacerse bajo la supervisión de un profesional sanitario que permita perder peso de forma saludable", y resaltó que una dieta debe estar siempre personalizada a las necesidades concretas de cada persona, a su estilo de vida y a sus necesidades corporales.

"Es muy importante evitar las llamadas dietas milagro que prometen bajar kilos en poco tiempo pero que en verdad sólo ayudan a eliminar nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo y por tanto, acaban perjudicando a nuestra salud", señaló.