

Recensiones

Bausela Herreras E

Universidad Nacional de Educación a Distancia UNED. Madrid

La dieta fibra35. El secreto de la naturaleza para perder peso

Watson B. y Smith L. (2008)

Barcelona: Granica

Las dietas y los hábitos alimenticios son temas muy debatidos en países desarrollados, en los cuales los índices epidemiológicos de incidencia de trastornos vinculados con la alimentación son más elevados que en otros países, siendo necesario estudios multicausales los que pueden ayudar a explicar las tasas de incidencia y prevalencia. Uno de estos factores está asociado a la dieta.

Se acepta que la fibra es la parte del alimento que no puede ser digerida o descompuesta en una forma de energía para el cuerpo, es por esto que no tiene calorías.

Este libro, se centra en la dieta de la fibra, ya que las investigaciones han demostrado que la fibra aumenta la saciedad, atenúa el hambre y disminuye la ingesta caló-

rica. De especial interés resultan los capítulos en los que se analiza el papel de la fibra en la prevención de diferentes enfermedades (digestivas, cardiovasculares) y el papel preventivo contra el cáncer y la diabetes. Se analiza la inaprensible interrelación entre el equilibrio hormonal y el control de peso. Se explican de forma breve las hormonas más potentes que afectan al control de peso. Un capítulo de notable importancia, es, además, el dedicado a los fitonutrientes. Se incluyen una variedad de recetas que incorporan diversos ingredientes, tales como, frutas frescas y vegetales, para proporcionar un contenido más alto de fibra por porción.

Este libro resulta de interés para profesionales clínicos especializados en nutrición, así como para el público interesado en el tema.

Comer bien para ver bien

Flint R. (2008)

Barcelona: RBA-libros

Flint es médico higienista, especializado en salud natural y alimentación. En este libro se nos ofrece claves para resolver los problemas visuales más comunes (presbicia y miopía) a través de hábitos saludables y una dieta alimentaria rica en vitaminas y fibra. Existen muchos alimentos con propiedades especiales para tratar diversos padecimientos vinculados con la vista. Un ejemplo son los carotenoides, presentes en diversos alimentos (zanahoria, espinaca). El

libro incluye, un póster para realizar ejercicios visuales en casa y un recetario que pueden ayudar a mejorar nuestra agudeza visual y a paliar las dificultades que provocan estos trastornos de la visión, agudizados por ciertas actividades de la vida diaria (televisión y ordenador). Resulta un manual de fácil comprensión para personas no expertas en materias relacionadas con la nutrición, que puedan estar interesadas en la medicina natural.

Correspondencia:

Dra. Esperanza Bausela Herreras
Universidad Nacional de Educación a Distancia UNED. Madrid
ebausera@psi.uned.es