



Las proteínas protagonistas son las de la soja, la leche y los huevos.

se complementan las posibles deficiencias de vitaminas y minerales con suplementos". En esta primera etapa, es imprescindible el control médico; no es una dieta que uno pueda seguir por su cuenta. Tampoco menores de 16 años ni personas con otros problemas de salud de tipo renal, de hígado o de corazón. "Es la fase más estricta, pero también la más motivadora. Se pierde peso rápidamente sin pasar hambre y se provoca un estado de ánimo muy positivo", explica el doctor Molins. La velocidad de esta pérdida es distinta en cada persona, pero la media suele ser de unos 2 kg. semanales.

### EVITAR EL EFECTO REBOTE

El método Pronokal no se queda aquí. A ésta se le añaden dos fases más de reeducación alimentaria y la incorporación de actividad física. Una vez que se ha conseguido una reducción de peso de un 80%, al paciente, poco a poco, se le van incorporando alimentos que se habían prohibido. "Pero despacio, para evitar el efecto rebote. De repente no le puedes dar una pae-

lla. Hay que ir paso a paso. Y lo mejor de esta parte es que, cuando le decimos que puede empezar a tomar una manzana o una naranja a media tarde, le estamos enseñando implícitamente cuándo y cómo tomar fruta para el resto de su vida".

### ¿POR QUÉ MÁS PROTEÍNAS?

Hay decenas de dietas proteicas por el mundo con más o menos fama, como la de Robert Atkins o la South Beach. En todas se consigue una rapidísima pérdida de peso porque el cuerpo, al no recibir carbohidratos, fuente de energía principal, recurre

a las grasas como fuente energética y crea cuerpos cetónicos o acetonas que la queman. Si fuera al revés, si se restringieran las proteínas y no los hidratos, los músculos se verían afectados y, por ello, el corazón o el hígado.

### QUEMA GRASA, NO MÚSCULO

Para muchos detractores de estas dietas, el exceso de proteínas y la falta de otros nutrientes provoca algunas consecuencias indeseadas para el corazón, los riñones, cefaleas, halitosis o un importante efecto rebote. El doctor Molins explica que el método Pronokal tiene controlados médicamente los efectos secundarios y que se basa en protocolos científicos distintos a los de otras dietas proteicas. Por ejemplo, en la dieta Atkins se genera un hígado graso, y en otras dietas de muy bajo contenido calórico, el doctor Molins nos explica que "no se administran suficiente cantidad de proteínas para mantener la masa muscular y, en otras, no se suplementa correctamente con las vitaminas y los minerales que se precisan". Con Pronokal la quema de grasa no afecta al músculo, vamos, que el cuerpo no se vuelve flácido. La gran calidad de las proteínas que se toman, cuyo fin es el de proteger el músculo, optimiza el contorno corporal y logra un "efecto liposucción". En los primeros días a dieta, el cuerpo ya empieza a tirar de grasas, generando cuerpos cetónicos que parecen tener un efecto psicoestimulante, de bienestar en el paciente, y que quitan el hambre. Lo que médicamente se está corrigiendo al no dar azúcares es la actividad del páncreas, que deja de generar la insulina que impide la destrucción de lípidos y facilita que engordemos.

## Productos de la primera fase



Imagen de los productos Pronokal que apoyan los menús de la primera fase de adelgazamiento. Sólo puedes obtenerlos a través de tu médico y no puedes usarlos para adelgazar sin control.