

## **Isodieta, la dieta de éxito baja en hidratos**

### **Una alimentación muy pobre en carbohidratos y rica en proteínas y grasas ayuda a combatir la obesidad y las enfermedades degenerativas, según el doctor Jaime Brugos**

Las sociedades occidentales modernas padecen numerosos trastornos y enfermedades relacionadas con el sobrepeso y la obesidad que parecen estar producidas por una alimentación incorrecta que, aunque lleva muchos años siendo recomendada por casi todos los expertos en nutrición, en realidad está basada en grandes y graves errores también defendidos por esos mismos expertos. Entre estos fallos está el hecho de no conceder a las proteínas y las grasas la importancia que tienen como nutrientes esenciales del organismo y la permisividad con unos carbohidratos que se han calificado históricamente como nutrientes, pero que mejor deberían haber sido calificados como “combustible”, ya que lo que sólo aporta energía en castellano no se llama “nutriente” sino “combustible”. Como en el caso del azúcar, se trata únicamente de calorías vacías, ya que no contienen nada que pueda ser considerado beneficioso para el organismo.

Es importante recordar que hasta 1953 se consideraba que había cuatro macronutrientes, proteínas, grasas, carbohidratos y alcoholes. Fue en aquel año cuando se decidió correctamente sacar de la cesta de nutrientes a los alcoholes porque sólo proporcionan siete calorías vacías por gramo. El grave error que se cometió en ese momento fue no haber sacado también a los carbohidratos, que sólo proporcionan cuatro calorías vacías por gramo.

En este contexto surge la Isodieta o dieta isolipoproteica, producto de una investigación en nutrición del doctor Jaime Brugos durante más de 40 años. La Isodieta es una dieta que privilegia la óptima regeneración de todas las células y la revitalización de órganos y músculos.

De este modo, aunque en un principio no surge como dieta adelgazante, la pérdida de peso es uno de sus efectos más notorios, además de la lucha contra el envejecimiento gracias a la constante y perfecta regeneración celular que proporciona. La Isodieta es apta para todas las edades, incluso para personas en situaciones especiales, como embarazadas, celíacos, etc.

Por qué son beneficiosas las proteínas y las grasas

El doctor Brugos destaca en su libro ‘Isodieta’ que uno de los errores más graves en nutrición ha sido el ataque que han padecido durante décadas las grasas. Se les ha culpado del incremento de casos de sobrepeso y de provocar enfermedades cardiovasculares, cuando en realidad se trata de uno de los nutrientes esenciales para la regeneración del organismo, tan básico e imprescindible como las proteínas pues ambos (proteínas y grasas) son los componentes químicos de todas las células.

Las proteínas y las grasas son macronutrientes esenciales, cuya misión fundamental es la regeneración de las células y la formación de elementos esenciales, como las enzimas o el sistema inmunológico. Las grasas, por otra parte, además de intervenir en todas las funciones corporales, son fundamentales para la asimilación de todas las vitaminas liposolubles y la producción de hormonas. Por ejemplo, de las hormonas sexuales como la testosterona, el estrógeno y los gestágenos que tanto

influyen en la natalidad. Por el contrario, los carbohidratos y los alcoholes solo proporcionan calorías 'vacías', puesto que no contienen nitrógeno, aminoácidos, ácidos grasos, vitaminas, minerales ni nada que pueda considerarse beneficioso para la salud.

Qué es la megarexia

Preocupado por el incremento de la obesidad en países como Estados Unidos, el Dr. Brugos definió como megarexia el trastorno que impide a las personas obesas apreciar su obesidad. Es un trastorno similar a la anorexia, pero a la inversa y, como afecta al cerebro, provoca también una multitud de problemas psicológicos a las personas que lo padecen.

En la actualidad, un 85% de las personas obesas sufren megarexia, según un estudio de la American Psychiatric Association (APA). Sin embargo, los expertos consideran que la megarexia es un trastorno reversible con una alimentación adecuada, atención psicológica y el apoyo del entorno de quien la padece.

Los alimentos permitidos por la Isodieta

Por sus características, la Isodieta es perfecta para ayudar a adelgazar y, por extensión, para combatir la megarexia. Como no todas las personas son iguales ni todos los organismos tienen las mismas necesidades, el libro Isodieta enseña al lector a conocer sus necesidades reales de nutrientes y a calificarse según esas necesidades, pero lo ideal es contactar con Isodieta a través de su página web para obtener una dieta isolipoproteica diseñada a medida.

Existen alimentos recomendados y alimentos prohibidos para quienes decidan adoptar la Isodieta como forma de vida. La carne, el pescado y los huevos son algunas de las principales fuentes de proteínas, mientras que el pan, el arroz o la pasta son desaconsejables por la cantidad de carbohidratos que contienen.

Pueden surgir dudas con las verduras y las frutas, ya que no todas tienen la misma proporción de hidratos y hay algunas, como los plátanos, la piña (tan habitual en otros tipos de dieta) y, por supuesto, las patatas, que es preferible excluir de la dieta.

Con estas indicaciones, se puede deducir que preparar los menús diarios no es tan complicado si se siguen unas sencillas pautas y que todos los platos aptos para la Isodieta son, además, una excelente fuente de nutrientes para todos los miembros de la familia.

Contacto:

[www.isodieta.com](http://www.isodieta.com)

Isodieta España

Teléfono: 91 186 33 07

**Datos de contacto:**

Roberto Brugos

911863307

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>