

La dieta del cirujano japonés que aparenta 20 años menos

Un método probado en reputados médicos españoles que prueba que comer una vez al día es suficiente para el funcionamiento del organismo humano, aportando además beneficios para la piel. ¿Es el nuevo elixir de juventud?

El Dr. Nagumo es el Presidente de Honor de la Sociedad Internacional Antiaging (antienvjecimiento) y su experiencia personal le ha llevado a poner en práctica esta dieta desde hace más de 20 años. Y dada su apariencia física, tiene 60 años y aparenta 40, lo recomienda y explica en su libro "Un día, una comida".

Su método se basa en que nuestro organismo lleva evolucionando cientos de miles de años adaptándose a un ambiente hostil, con frío y falta de alimento, y esa adaptación hace que con el ayuno se disparen un montón de hormonas y mediadores químicos que ayudan a pensar y a mantenerse sano y fuerte para ser capaz de buscar alimento. Cuando se come, todas estas ayudas se paran, y entra el sueño.

Esta dieta ha sido probada, entre otros profesionales, por el cirujano plástico español Luis Vecilla, www.drluisvecilla.com, con la que ha perdido 20 kilos en 10 meses. En una entrevista al doctor, comentaba: "Con esta nueva forma de alimentarme, yo noto que mi rendimiento en la consulta por la tarde ha mejorado mucho desde que no desayuno ni como a mediodía, estoy mas ágil, despierto y concentrado. Este sacrificio se ve compensado por la noche, ya que puedo cenar lo que me apetezca y en la cantidad que quiera".

"Por lo tanto, yo ni desayuno ni como. Es por la noche, cuando tengo más hambre, así que es esencial cenar bien y escoger alimentos completos sin azúcares refinados. Por ejemplo, arroz integral, cereales integrales o fruta con piel. Al principio de comenzar a usar este método cenaba mucho, y cosas muy grasas, como chorizo, queso etc, aún así perdí los primeros 10 kilos en mes y medio. Hay que evitar las "grasas malas" (grasas trans) y la sal y los condimentos industriales", explica.

"Actualmente lo que más me apetece es la fruta y la verdura, y las cantidades que ceno se parecen mucho a las que cena cualquier persona. Estos últimos 3 meses, he perdido 4 kilos. Sigo perdiendo peso, pero poco, lo que sí continúa es la pérdida de grasa abdominal, cada vez tengo menos estómago".

"Hasta hoy, el único factor conocido que alarga la vida científicamente comprobado es la restricción calórica y pasar frío. La pregunta ahora es si siguiendo estas pautas el cuerpo tiene todos los nutrientes necesarios para vivir como cualquier otra persona que coma varias veces al día". Según Vecilla su cuerpo está perfectamente saludable, según sus chequeos periódicos y su bienestar.

Sin embargo, esta dieta no es aconsejable para todo el mundo: no está recomendada para embarazadas, mujeres en edad fértil ni niños, entre otros.

Datos de contacto:

Paula Suárez

606824681

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

Categorías: [Medicina Nutrición Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>