

“Es falso, no existe una dieta mediterránea”

Entrevista

Davier Heber

PRESIDENTE DEL COMITÉ CIENTÍFICO DE NUTRICIÓN DE HERBALIFE

Javier Romera

La obesidad se ha convertido en uno de los mayores problemas en Estados Unidos. Y no sólo para la salud, donde se asume ya que es tan peligrosa como el tabaco, sino también para las finanzas del país. El gasto en 2018 superará los 344.000 millones de dólares (238.600 millones de euros). Davier Heber, presidente del comité científico de Herbalife, y máximo responsable del Instituto Nacional del Cáncer y del Centro de Nutrición Humana de la Universidad de California, está considerado uno de los mejores nutricionistas del mundo. No cree en la dieta mediterránea y propone, en cambio, al margen de Herbalife, una dieta basada en los colores de los alimentos.

P Usted ha propuesto una de las dietas más originales que pueda haber, basada en una combinación del color de los alimentos. ¿Funciona?

R La dieta de los colores no sólo consiste en hacer combinaciones coloristas en los platos, sino que está pensada para garantizar que cada día se consuman las frutas, hortalizas y verduras frescas necesarias

De cerca

Nacimiento: en Alemania, hace 61 años, aunque a los dos años se fue a vivir en Estados Unidos.

Estudios: doctor en Medicina por la Universidad de Harvard.

Horario de trabajo: Alrededor de once horas. De nueve a nueve de la noche.

Coche: un Lexus.

Aficiones: el deporte, como el golf, y viajar por el mundo.

Lugar de veraneo: cada año uno distinto, viajando por el mundo.

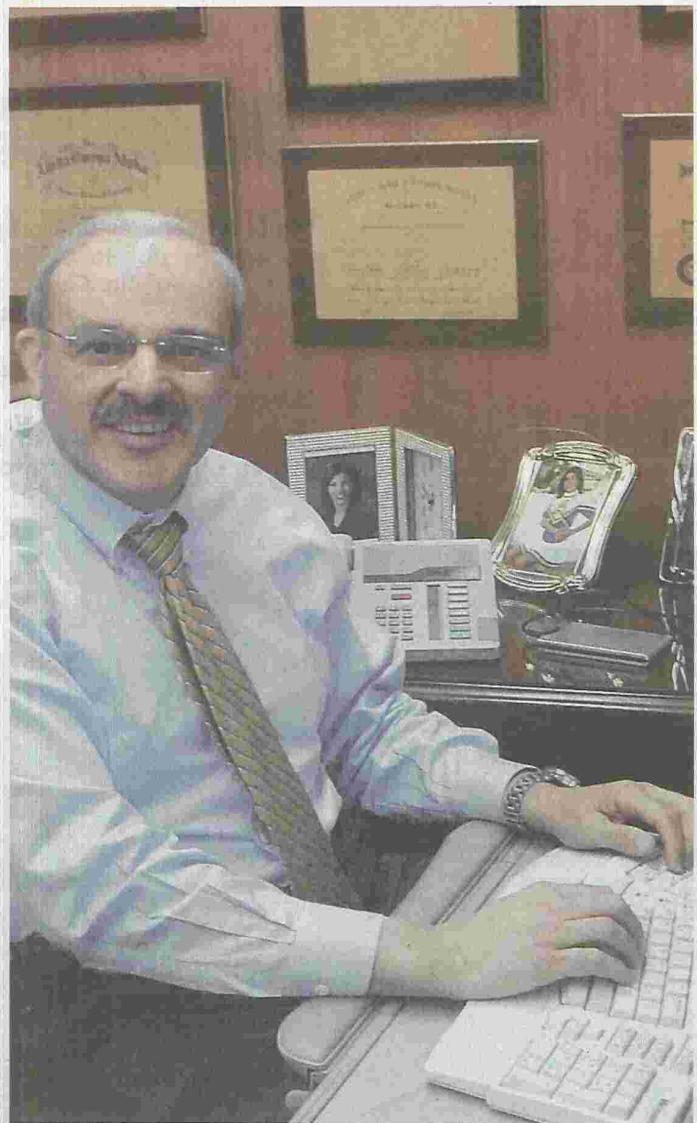
para el organismo. Se basa en que los pigmentos que dan color a cada alimento tienen un efecto y un beneficio específico para la salud. Comiendo los cinco colores al día ganamos en vitalidad...

P ¿Y qué le parece la dieta mediterránea?

R Sinceramente, no creo que exista una dieta mediterránea. Es falso. Existe una griega, una italiana, una francesa... Pero ni siquiera así se puede considerar nacional, puesto que la mayor parte de los alimentos provienen de otras partes. La pasta, por ejemplo, viene de Asia. Y la patata o el tomate, de América.

P ¿Por qué el grupo Herbalife contrata médicos?

R La empresa está comprometida en ofrecer productos de la mejor calidad y cuenta con un departamento de investigación y desarrollo conformado por un equipo de científicos y médicos altamente cualificados en todo el mundo. Apoyando al equipo está el Consejo Consultor de Nutrición, integrado por expertos en nutrición y en salud; y un Consejo



eEconomista

jo Consultor Científico, con respetados especialistas a nivel mundial. Yo me encargo de dirigirlos.

P ¿Y sus productos funcionan?

R Está demostrado científicamente. La sustitución de una comida o una cena por una barrita o un batido, acompañado de una vida activa y una dieta equilibrada, permite bajar de peso fácilmente.

P La obesidad es uno de los mayores problemas a los que se enfrenta Estados Unidos...

R Sin duda alguna. Es un problema, sobre todo, de estilo de vida. La cuestión no está sólo en lo que comemos, sino en la vida que llevamos, cada vez más sedentaria. De

todos modos, se trata ya de un problema mundial. Los norteamericanos hemos exportado la obesidad al resto del mundo a través de las cadenas de comida rápida.

P ¿Y cuál es su propuesta ante este grave problema que afecta ya a todo el mundo?

R Lo que hay que hacer es educar a los niños en la práctica deportiva. El deporte es vital para mantener una vida activa y sana. Esa es una de las razones por las que Herbalife patrocina a equipos de fútbol, como Los Ángeles Galaxy, en California, o el Valencia, en España, entre otros. Se trata de promover la práctica deportiva.