

DIETA MONTIGNAC. El fenómeno Montignac hizo furor en Francia y se extendió por otros países. Varios de sus libros, iniciados con “*Je mange donc je maigris*” (Yo como y, por tanto, adelgazo) han estado en la lista de *bestseller* en los últimos años, con millones de ejemplares vendidos. Respecto a su primer libro sobre nutrición, como nadie quería editarlo, lo imprimió y distribuyó él mismo. Así inició un camino de éxito que incluye otros varios libros, una cadena internacional de *boutiques* de alimentación, bodegas en Burdeos, una revista y un negocio por correo de venta de chocolate y *foie-gras*. Incluso fundó un Instituto de Vitalidad y Nutrición, que cuenta con varios centenares de médicos que prescriben su método, con unas ventas anuales supermillonarias. El controvertido método Montignac divide los hidratos de carbono en *malos* (azúcar, pan blanco, patatas, zanahorias, maíz) y en *buenos* (vegetales, frutas, pan integral, chocolate negro), restringiendo los primeros y separando la ingesta temporal de los buenos de la de las grasas. Entre las peculiaridades que permite el polémico sistema Montignac, en la fase de mantenimiento, tras la de adelgazamiento, se incluye el poder tomar hasta tres vasos diarios de vino tinto e incluso chocolate, siempre que contenga más de un 70% de cacao.