

AR

LA REVISTA DE
ANA ROSA
QUINTANA

Disfruta
de la puesta
a punto
¡SE PUEDE!

85

Accesorios
que nos
enamoran

ANA
TORROJA
"El viaje
que cambió
mi vida"

LA NUEVA
BARBACOA

Recetas
chic para
triunfar

↓
**DIETAS
DE MODA**

Cómo
adelgazar con
los métodos
Ravenna
y Dukan

• Placeres de
primavera
Lo que te gustará

ver

sentir

saborear

estrenar



Nº114 ABRIL 2011
2,50 € / Cómputo 2,20 €



Los reyes de las dietas a examen

Los doctores Dukan y Ravenna tienen más de 200.000 seguidores en todo el mundo. Los hemos puesto contra las cuerdas para que nos cuenten los secretos de sus respectivos métodos

Texto: NATALIA CUENCA. Fotos: MARÍA DE MIGUEL

entrevistamos a estos dos gurús de la nutrición, el francés Pierre Dukan y el argentino Máximo Ravenna. Nuestro objetivo es desvelar los entresijos de sus dietas, que se han convertido en auténticos fenómenos, tanto que muchas personas han hecho de ellos un estilo de vida. Ambos doctores cuentan con una amplia formación en el campo de la nutrición y llevan más de 30 años trabajando e investigando sobre los motivos que nos llevan a acumular kilos.

Las cifras hablan por sí solas: el doctor Ravenna cuenta con más de 50.000 pacientes repartidos en todas sus clínicas, mientras que unas 200.000 personas se presentan como firmes seguidoras del método Dukan y alrededor de 15 millones en todo el mundo han comprado su libro *No consigo adelgazar* (Ed. Integral).

¿En qué consisten sus dietas?

El doctor Dukan nos propone un plan en cuatro fases, sin pasar hambre, donde reinan las proteínas y el salvado de avena. Nos asegura que los humanos no estamos preparados para contar calorías: "Tenemos que comer cuando apriete el hambre".

Ver cómo pierdes peso comiendo tanta cantidad como quieras es, según él, la razón de su éxito. Como complemento a su método ha creado una página web donde combina dieta y *coaching* (asesoramiento *on line*) que supone un apoyo importante para sus seguidoras.

Por su parte, el doctor Ravenna nos habla de un comportamiento emocional ante los alimentos como pilar fundamental de su plan: en muchas ocasiones, la gente come por un mal manejo de su mundo interno. Entonces, ¿qué pasa con la comida cuando llega un momento en el que no se tiene límite?

Ravenna nos asegura que los alimentos actúan a nivel cerebral. Hay algunos que trabajan sobre los neurotransmisores que van al cerebro del mismo modo que la cocaína o las anfetaminas. Esto crea un vínculo que 'atrapa', igual que el tabaco. Entonces, ¿podemos ser adictos a la comida? Máximo asegura que "por supuesto".

En esta entrevista desmigamos ambos métodos que, cada uno a su manera, comparten objetivo: perder peso. Como toda dieta, también esconden sus puntos flacos. ¿Vamos a descubrirlos!



Máximo Ravenna
Médico clínico y psicoterapeuta

Su apuesta
Una dieta hipocalórica sin pasar hambre.

El secreto
Se centra en la terapia de grupo, sesiones psicológicas y reeducación ante la comida.

Claves
Dieta con muy pocas calorías, tomar distancia emocional con la comida y asistir a diario a las reuniones de grupo.

Lema
"Las calorías y la cantidad sí importan".

En cifras
Cuenta con más de 50.000 seguidores repartidos entre todas sus clínicas: doce en Argentina, una en Brasil, otras dos en Uruguay y Paraguay y otra en Madrid. Famosas como Isabel Sartorius o Marisa Jara han seguido el método.

Pierre Dukan
Especialista en nutrición

Su apuesta
Adelgazar comiendo.

El secreto
La base está en las proteínas, en el salvado de avena y en el ejercicio.

Claves
La primera semana es una dieta exclusiva de proteínas, en las siguientes fases la dieta se va normalizando.

Lema
"No se puede adelgazar pasando hambre, esto frustra".

En cifras
Ha vendido más de 15 millones de ejemplares de su libro *No consigo adelgazar convirtiéndome*, tanto en Francia como en España, en un éxito de ventas. En el país vecino más de 200.000 personas siguen su método.



Máximo Ravenna

“Hay que aprender a decir no a la comida”

Cómo defines tu método?

Es un tratamiento con terapia. Nuestro elemento fundamental es bajar las calorías a niveles no dañinos. Estas dietas, llevadas con los niveles de hidratación adecuados, son menos estresantes que una dieta de 1.400 ó 1.500 calorías que te genera ansiedad, ya que cuanto más comes, más hambre tienes.

¿Qué aspectos trabajas?

El área conductual, el conocimiento emocional y el análisis de los alimentos, no dividiéndolos en sanos o malos, sino en los que ‘me hacen bien’ o ‘me hacen mal’. Piensa que los que te crean ganas de más, aunque sean buenos, no te convienen.

Tus dietas hablan de ‘corte’, ‘medida’ y ‘distancia’. ¿A qué hacen referencia cada uno de estos tres pasos?

Es un triángulo donde todo tiene que ver. Primero, cuando estoy desbordado, tengo que hacer un ‘corte’ con todo: el estrés, la comida de más... y dar un paso atrás. Siempre midiendo la comida. Es aquí donde entra en juego ‘la medida’. Yo recomiendo poner la cantidad exacta en el plato ya que esto, junto con el número de calorías que ingerimos, sí que importa, y mucho. Por último, el trabajo mejora con la ‘distancia’: cuatro comidas por día (ni seis, ni siete, ni ocho); cuantas más veces coma, más me puedo equivocar.

¿Cómo personas que antes necesitaban comer muchísimo logran cortar radicalmente con esa necesidad y viven con 600 ó 700 calorías diarias?

Hay un trabajo intensivo inicial, reemplazar las calorías por el calor personal de la terapia. Los introducimos en el método y, poco a poco, les subimos las calorías. Si te interesa tu cuerpo, cambiarás la actitud; si no, seguirás comiendo.

Un día Ravenna

Desayuno

Infusión y una rodaja de queso light.

Ejercicio

No se puede hacer mucho ya que, al principio de la dieta, se toman muy pocas calorías.

Comida

Una ración de verduras en un plato pequeño y una pechuga de pollo sin piel a la plancha, con muy poca sal.

Terapia

Hay que ir a la clínica y escuchar cómo se sienten los demás y lo que están consiguiendo.

Cena

Ensalada, del tamaño de un plato de postre, y media lata de atún natural.

Puede ayudar

Hay libros de apoyo recomendados.



Entonces, ¿hay que entrenarse para decir “no quiero más comida”?

¡Claro! Al principio parece mágico que con las pocas calorías que ingieren muchos pacientes digan “no gracias” ante cualquier comida, pues son alcohólicos del chocolate y drogadictos de la pizza. Hay que aprender a ser capaz de comer un trocito y quedarse con las ganas: decir “no” al siguiente.

¿Cómo se supera este enganche con la comida? Es como un lavado de cerebro...

Ayuda mucho el grupo. No por compartir penas, sino porque ves a otros como tú que pierden peso. Te cuentan sus experiencias, te preguntan cómo te sientes...

Visto así, ¿podemos decir que “muerto el perro se acabó la rabia”?

La solución está en la conducta. Todo tiene que ver: el alimento, la persona, el nivel de estrés... Se trata de un tratamiento vinculante. Es como una pareja que se lleva mal y, cuando se separa, tienen unas relaciones sentimentales estupendas, pero juntos no funcionan. Esto pasa con la comida.

¿Podemos ser adictos a la comida?

Hace 20 años detecté el poder adictivo de los alimentos. Vi que lo que me dice un obeso se parece mucho a lo que me dice un fumador crónico: “Puedo dejarlo cuando quiera” o “Quiero dejarlo y no puedo”. No se conocen gordos que engorden tomando la comida justa, algunos dicen: “Yo no como nada y engordo”. Mentira, comen más de lo que tienen que comer.

Con tan pocas calorías en el organismo la salud puede resentirse. En un cambio tan brusco, ¿qué ocurre con los niveles de hipoglucemia?

No es peligroso, esos niveles se regulan. Lo que sí es importante es que durante la dieta el ejercicio físico que hagamos sea moderado.

Seguir su método no está al alcance de todo el mundo, es caro y si el proceso es largo...

No lo es tanto, unos 450 euros al mes.