

DIEZ MINUTOS

www.diezminutos.es

21-ENERO-2009 • NUM. 2.966

ALEMANIA 5,70 € • AUSTRIA 7,20 € • ANDORRA 1,90 € • BÉLGICA 3,80 € • FINLANDIA 7,20 € • NORUEGA 45,00 CN • GRECIA 3,90 € • HOLANDA 5,70 € • REINO UNIDO 3,90 € • ITALIA 4,00 € • PORTUGAL CONT. 1,80 € • SUECIA 45,00 SEK • SUIZA 9,00 FS



GRATIS
COCINA
EXCLUSIVA

con
ingredientes
básicos



Lo celebró
con su familia
ANA ROSA
muy juvenil en su
53 cumpleaños



ENTREVISTA DE
ROSA VILLACASTÍN

MARÍA JOSÉ SUÁREZ
habla de su ruptura
con Feliciano López

GLOBOS DE
ORO
Hollywood despliega
todo su glamour

El actor, que estrena imagen,
estudia numerosas ofertas de trabajo

MIGUEL ÁNGEL SILVESTRE

El nuevo Duque



Drew Barrymore



Cameron Díaz



Eva Mendes



Demi Moore



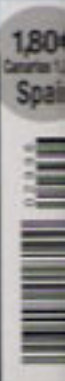
Angelina Jolie



Penélope Cruz



Kate W



1,80€
Categoría 13
Spain

Reportajes

Aí es el nuevo Duque	10
María Castro , feliz con su novio	14
El cumpleaños de Ana Rosa Quintana	16
Kate Winslet triunfa en los Globos de Oro	20
Victoria Beckham , en Milán y Dubai	28
La fiesta de los nominados para los Goya	34
Trinidad Jiménez , con su novio	35
Marta Ortega , con su chico en el extranjero	36
Carlos Larragaña , con su mujer y su hija	40
Ana Milán y Corbalán , juntos	41
M^{ra} Teresa Campos y su novio han roto	42
Vania Millán , con el hermano de Sergio Ramos	44
Marta Chivarrí , con su ex, Richard Hudson	45
Letizia , de "uniforme" en la Pasada Militar	46
Kiko Rivera , de compras sin Tech	51
Richard Gere , un galán en la playa	52
Alejandro Sanz , de fiesta en Miami	54
Salma Hayek , de viaje familiar	55
Las famosas menos elegantes	82
Adiós a Armand Basi	84
Katie Holmes , demochadora	86
Paul McCartney , con su novia en el Caribe	87
Los actores van de rebajas	94

Secciones fijas

Moda: Prendas y accesorios de punto	58
Belleza: Cosmética contra el frío	62
Ocio: Casas rurales para invierno	70
Ideas	74
Programación de televisión	75
Pasatiempos	79
Gente con estilo: Thelma Blume	88
Horóscopo	95

Rosa Villacastín	30
MARÍA JOSÉ SUÁREZ	
Ramón Sánchez Ocaña	64
LA GRIPE REINA ESTE INVIERNO	
Ángel Antonio Herrera	98
CARME CHACÓN	



Barack Obama

el superhéroe alcanza el poder

Su rostro ya es historia. Su poder -del que se hará cargo el día 20- es inmenso, así como las expectativas generadas en su persona. El nuevo presidente de EE.UU. es mucho más que el primer hombre negro que alcanza la Casa Blanca: es el joven en cuya ilusión reside buena parte de la esperanza del mundo. Una especie de superhéroe con sentido de la justicia, fluida oratoria y seductora sonrisa. Sus retos: la maltrecha economía mundial y conflictos que parecen peores que las guerras porque nunca se acaban. Sus armas, de momento, las de la paz y la palabra. Con ellas sobrevuela un mundo con pesadas y dolorosas cargas y ávido de darse un respiro. El aliento de millones de personas lo impulsan en esta misión. Suerte, Barack.

Participa en nuestro **BLOG**
"DIEZMIS Y DIRETES"

Si quieres conocer los entresijos del mundo del corazón y dar tu opinión, entra en nuestro blog. "Charlaremos" contigo de lo divino y lo humano, con humor e ironía de la fina.

www.diezminutos.es

DIETA
POST-NAVIDADES

El doctor argentino Méximo Ravenna ha abierto su primera clínica en España y propone una dieta para aprender a comer lo justo y sin sufrimiento.



pág. 68

SI TE HAS QUEDADO SIN LA CARTILLA PARA CONSEGUIR TUS TOALLAS CON DIEZ MINUTOS, LLAMA AL TELEFONO

902 492 492



EL DR. RAVENNA PRESENTA SU DIETA HIPOCALÓRICA

“Se puede comer casi de todo, pero poco”

Máximo Ravenna, médico y psicoterapeuta, lleva 30 años estudiando y proponiendo soluciones para la obesidad. Cortar la medida y tomar distancia de la comida, con control de especialistas, acaba con la compulsividad.

Adelgazar de forma sana, independientemente del sobrepeso que se tenga, es la propuesta del doctor Máximo Ravenna, médico y psicoterapeuta argentino, que ha abierto en Madrid su primera clínica en Europa. Ravenna, que lleva 30 años dedicado al estudio de la obesidad y la trata como una patología, tiene claro que la solución para luchar contra ella y erradicarla es “cortar la medida, restar en la comida”. Por sus clínicas han pasado 40.000 pacientes; su trabajo con ellos avala su tratamiento, que consiste en programas personalizados con seguimiento de profesionales es-

pecializados y sin medicamentos. Su apuesta, la dieta hipocalórica.

“El estrés también causa obesidad”

-Pero la dieta que propone, de unas 600 calorías al día, no vale para todo el mundo.

-No es indicada en niños o embarazadas, ni tampoco en personas con problemas como hipertensión -para ellas se adapta-. Pero yo uso esta dieta para que la gente no me mienta y no se mienta a sí misma. Debe ser así porque si alguien hace una dieta de 1.500 calorías toma 2.000. Yo también calculo ese margen para tener un desvío estándar del 10% al 12%. No es

una dieta de pasar hambre, sino de “no hambre”. Se puede comer casi todo, pero poco, porque si no puedo con un poco de algo es que ese algo me puede y me convierto en adicto.

-¿La comida es adictiva?

-La cantidad y la calidad de lo que estamos ingiriendo se ha transformado en una droga. Tres kilos más no hacen nada; los próximos 27 enferman, algo comparable a lo que pasa con el tabaco. Por eso hablamos de adictos cuando ya no se puede retroceder. Hay una mala relación entre la persona y la comida, como ocurre en algunas parejas. Hay que distanciarse para conseguir el alivio.



ALIMENTOS PROHIBIDOS

> **Pan.** Ni blanco ni integral (las harinas segregan insulina que provoca más ganas de comer) en la primera etapa.



> **Azúcar refinada.** Es otro de los alimentos que se deben eliminar durante la dieta.



> **Pasta.** La subida de energía que proporcionan la pasta e hidratos se sustituye con vitaminas, minerales y calcio.



La harina y el azúcar proporcionan energía rápida, pero que cae rápidamente



PROPUESTAS DE LA MAÑANA A LA NOCHE

• Desayuno y merienda.

Aunque es un tratamiento personalizado, éstas son algunas ideas de alimentación que sigue la dieta del doctor Ravenna.



-Se pueden alternar frutas con cereales, yogur o fiambre de pavo.

-Café, té u otras infusiones. También leche desnatada y zumos naturales.

• Comidas y cenas.

Los nutrientes y las vitaminas se concentran en estas dos comidas. Mejor en platos grandes y el alimento en el centro de los mismos.

-Verduras, caldos desgrasados (en tazas pequeñas), champiñones.

-Carnes de vacuno sin grasa y de ave (pollo, siempre sin piel).

-Pescados frescos a la plancha.



-¿Han cambiado las causas de la obesidad?

-Aunque tiene un origen genético, la gente está cada vez más estresada y hoy el estrés es otra causa de obesidad. La gente se enfrenta al estrés comiendo; se busca gratificación externa para aliviar la tensión.

-¿Qué ciclo sigue su dieta? ¿Se va aumentando poco a poco el número de calorías?

-Se empieza por una dieta baja, de 600 calorías, más o menos, porque hablamos siempre de dieta personalizada. Luego se pasa de 600 a 800, a 1.000. Al trabajar casi siempre en grupos, los pacientes se apoyan, se dan ánimos y ven su evolución.

-¿Cómo se controla la ansiedad durante los primeros días?

-Con la satisfacción de los primeros días, que ves que vas adelgazando, ya vas restando ansiedad. Al principio, les damos ya la comida preparada y se evitan las tentaciones. Es un programa de reflexión.

“El ejercicio por sí solo no funciona”

-¿Se puede adelgazar igual a todas las edades?

-La media de edad de gente que decide hacer un tratamiento está en la franja de los 40 a los 60. No se trata de que a partir de entonces haya mayor dificultad hormonal, es más bien mayor dificultad mental. Es de-

cir, el cuerpo que uno buscaba para gustar o seducir a los 25 años no es el mismo que a los 45, cuando la búsqueda tiene que ser la de la elegancia. Además, en esa etapa, la dificultad parte del menor deseo de moverse; los hijos se van de casa y la comodidad está más automatizada. El confort que proporciona el entorno les impide hacer un programa para bajar peso.

-El ejercicio debe acompañar a la dieta.

-Por sí solo no garantiza que lo perdido no se compense con más comida.

CLÍNICA RAVENNA.
C/ General Arrando, 7. Madrid.
Tfno.: 91 593 09 80.

ALIMENTOS PERMITIDOS

> **Tomates y otras hortalizas y frutas.** También todos los vegetales, que se pueden comer crudos o cocidos. La fruta, en compota, ensalada o cruda.

> **Pescados.** El fresco (lenguado, pescadilla, atún) se puede tomar a la plancha o cocido. También se pueden consumir conservas de caballa.

> **Zumos naturales.** De cualquier fruta (o de tomate o zanahoria), pero sin azúcar, edulcorantes o sacarina.

> **Carne y huevos.** Los huevos se pueden tomar cocidos, escalfados o en tortilla. El pollo, asado (sin piel) o a la plancha. La carne, de vacuno y a la plancha.

