

Información

[¿Quieres adelgazar?](#)

[Cremas reductores de Alta Cosmética](#)

[Cremas reductoras asequibles](#)

[Productos específicos para hombres](#)

[Olores que ayudan a adelgazar](#)

[Las dietas más eficaces](#)

[Las dietas de las famosas](#)

[Adelgazar por internet](#)

[Alimentos milagrosos para la dieta](#)

[Clínicas especializadas en adelgazamiento](#)

¿Quieres adelgazar? Con el método Ravenna lo conseguirás

Una redactora de Mundobelleza, a la que le sobran veinte kilos, con los que llevaba luchando desde hacía años, lo ha conseguido en cuatro meses. Otra redactora que quería perder un par de tallas, también lo ha conseguido. Sin medicinas, sin pasar hambre. Solamente con la ayuda que prestan en la Clínica Ravenna. Ellas nos cuentan su experiencia



Lo primero que queremos decir es que no se trata de una dieta sino de un auténtico método de vida que permite perder los kilos que sobran, sean los que sean, y mantenerse delgado para siempre.

El Dr. Ravenna se dio cuenta de que las personas obesas o con sobrepeso no tenían un problema con su gordura sino que tenían un problema de adicción a la comida, -no podían controlar lo que ingerían- la gordura era sólo la consecuencia. Para adelgazar tenían que enfrentarse con esa adicción como se hace con las demás: el tabaco, el alcohol, el juego, las compras, etc. con ayuda médica y psicológica.

Así, muchos gordos y gordas que en numerosas ocasiones acuden al médico para adelgazar, no lo consiguen. No porque no quieran de verdad sino porque no pueden, porque el médico se limita a aconsejarles una dieta sin tratar su problema real, la adicción.

En la clínica Ravenna van directamente al problema. Las psicólogas prestan una gran ayuda psicológica tanto individual como en terapia de grupo. Las nutricionistas adaptan las dietas a las necesidades de cada paciente. El entrenador programa ejercicios individuales y colectivos, la médico hace una revisión exhaustiva cada semana y el ambiente general de confianza que su directora logra crear hacen que el paciente se encuentre como en su casa.

Había oído hablar de la eficacia del método Ravenna, de que con su dieta hipocalórica no se pasaba hambre, ya que con ella se produce en el cuerpo la acetosis metabólica que elimina el hambre, y otras muchas cosas positivas pero, después de hacer dieta durante años, bajando y subiendo de peso sin parar, me sentía muy escéptica.

Empecé en la clínica Ravenna como había empezado otras muchas veces, pero ahora todo era diferente. En el despacho de la directora, una mujer elegante y delgada, había una foto enmarcada de ella misma con cincuenta kilos más. Era la primera prueba de que era posible adelgazar y mantenerse delgada. La segunda fue la terapia de grupo: gente de todo tipo, con kilos de más, contaban las tentaciones que tenían para saltarse la dieta o los éxitos que habían conseguido ante la presión del ambiente, los malos hábitos, etc, mientras la psicóloga proporcionaba argumentos y herramientas psicológicas para superar esas circunstancias. Salí de aquella primera reunión decidida a conseguirlo yo también. La médico y la nutricionista hablaban el mismo idioma: "Si lo deseas de verdad, y sigues las normas que damos, lo lograrás fácilmente"

Y así ha sido, después de cuatro meses, vuelvo a estar delgada. En todos los ambiente hay más de un 50% de personas con sobrepeso que, al vernos adelgazar de una forma tan rápida y eficaz, nos hacen todo tipo de preguntas. Hemos tratado de unirlas y pedirle las respuestas a los responsables de la Clínica Ravenna en Madrid

A la directora GRACIELA SAJEVA. le preguntamos ¿Que ventajas tiene este método sobre otros?

Soluciona el problema de la obesidad desde cuatro áreas que se complementan: médica-nutricional-psicológica y actividad física adaptada conformando un acompañamiento integral para el paciente a lo largo de las dos fases del tratamiento: descenso y mantenimiento. El paciente viene a que nosotros hagamos con ellos lo que no pueden hacer solos: PARAR DE COMER .

¿Cómo valoraría la calidad del servicio en relación con el precio?

El servicio es excelente con un precio muy adecuado a los tiempos que corren.

Por que son necesarios tantos profesionales para hacer adelgazar a una persona?

Porque la obesidad es la consecuencia de un mal vínculo con la comida (psicólogo-nutricionista) afectando el cuerpo y la mente conjuntamente (medicina-psicología-actividad física adaptada)

¿Están teniendo en España el mismo éxito que en Argentina?

Sí, porque es un método de aplicación universal.

Usted misma fue una persona obesa. ¿Tiene con la comida la misma relación que un ex-alcohólico con el alcohol, o ya pasa de la comida?.

Yo SOY una persona obesa recuperada. Estoy en mi peso desde hace años, no tengo la misma relación con el alcohol que tiene un ex-alcohólico porque este no lo toma más si está recuperado y los obesos tenemos que seguir comiendo . La diferencia es que ahora elijo Yo lo que como, antes la comida me elegía a mí. Ahora como sobretodo saludablemente y los momentos de exceso se espacian más. La comida dejó de tener protagonismo en mi vida. Por eso la vivo más intensamente en todas las áreas.

A la médico le preguntamos ¿Por qué este método necesita un seguimiento médico tan exhaustivo?

Por varias razones: 1º porque entendemos a la **obesidad** como una enfermedad crónica, multifactorial, en la que generalmente el paciente obeso presenta otras patologías asociadas, como cardiológicas, dislipemias, diabetes, osteoarticular, síndrome metabólico etc., 2º Porque trabajamos con dietas hipocalóricas adaptadas, en las que el paciente debe ser controlado desde el punto de vista analítico y cardiológico para ser suplementado según éstos parámetros y 3º porque somos una CLINICA DE NUTRICION, no de estética, y trabajamos desde una perspectiva asistencial en contacto permanente con los distintos especialistas que asisten al paciente

¿Con que problemas se encuentran o se pueden encontrar las personas que practican este método?

cuando el paciente acude a nuestra clínica, fundamentalmente no se encuentra con problemas, si no con propuestas de soluciones a un problema importante de salud , que muchas veces arrastra desde la infancia.

Obviamente para comenzar el tratamiento debe estar mentalizado, es decir haber hecho el "corte" de su historia personal como adicto a la comida, debe respetar las pautas nutricionales e indicaciones medicas.

Relate el caso más satisfactorio y sorprendente con el que se ha encontrado

en el breve tiempo en que llevamos trabajando con el método Ravenna, hemos visto a numerosos pacientes, algunos más complejos que otros. En general todos los que han alcanzado su objetivo representan para nosotros una gran satisfacción, ya que juntos hemos recorrido este camino.

En lo particular desde el punto de vista médico, puedo considerar como muy gratificante, el resultado con un paciente varón de 60 años, que comenzó el tratamiento en octubre del 2008 con 130 kg síndrome metabólico, hipotiroidismo, hiperglucemia, apnea de sueño, etc. Al día de hoy este señor esta solamente medicado con los suplementos nutricionales, minerales, omega 3, aminoácidos, habiendo llegado a un peso de 86 kg y pronto a iniciar el mantenimiento.

A la psicóloga le preguntamos por qué El Dr. Ravenna llama adicción a comer más de lo necesario. ¿Utilizan ustedes la misma terapia psicológica que para otras adicciones, como el tabaco?

No es adicto el que come de más, sino el que quiere cortar y no puede. En la adicción, la conducta no está sujeta al control del individuo sino que es el impulso de comer y no poder resistirle a él lo que hace que la conducta sea adictiva. No debemos olvidar que toda adicción implica, además, un cambio en la química cerebral ya que está implicado el circuito cerebral de recompensa y búsqueda de placer.

En realidad no existe "una terapia psicológica" para el tratamiento de la obesidad, sino un conjunto de procedimientos orientados a restablecer el vínculo sano con la comida. Existen diferencias con otras adicciones cuya recuperación implicaría el corte radical con la sustancia, su no consumo. No podemos prescindir del alimento para vivir, así que aprendemos a cortar con el exceso, a incluir la medida y la distancia como herramientas para la recuperación.

También existen similitudes con las intervenciones realizadas en otras adicciones como frustrar al paciente las ganas de comer de

más, realizar compromisos diarios de mantenerse en la dieta, trabajar con las posibilidades y las dificultades, etc.

¿Qué ventajas le encuentra a la terapia de grupo?

Está demostrado que en un ambiente de grupo, altamente estructurado y orientado hacia una tarea, los pacientes no solo pueden desplegar sus recursos internos sino que además cada uno aprende de los recursos de los demás. El grupo es un espacio donde los pacientes se apoyan en la consecución de un logro común. En el grupo se renueva diariamente la energía que se necesita para seguir el tratamiento. El grupo es un espejo donde el paciente identifica actitudes propias, observando a los otros y es además una importante red de contención al desborde.

¿Cómo consigue que un paciente sin fuerza de voluntad siga su método?

En realidad lo que intentamos es que el paciente aprenda que la "falta de voluntad" no es más que la consecuencia de su problema de adicción. Es más, el problema de una persona con kilos de más no es su falta de voluntad. Todos disponemos de ella, lo único que la aplicamos en lugares menos saludables. Por ejemplo, empleamos la voluntad en comer de más en vez de en hacer la dieta.

Si el paciente logra entender que tiene la capacidad para hacer cambios en su rutina diaria y que estos cambios le llevarán a su completa recuperación, la fuerza que se pone en juego tiene que ver más con el deseo de recuperación que con la exigencia y el deber. Otro aspecto importante es ayudar al paciente a desidentificarse con el fracaso y a potenciar una actitud responsable y positiva con su persona, con su cuerpo, con su salud.

¿Cree que alguna vez una consigue olvidarse del gordo que lleva dentro?

Nos parece positivo no olvidar a ese "gordo interno" ya que si nos olvidamos de él es posible que sea lo que nos lleve a volver a desbordar con la comida y por tanto a engordar de nuevo. Es importante tenerlo presente, sobre todo al principio. Estar atento a él, ver cuántas ganas tenemos de tirar todo lo que hemos conseguido por la borda, estar atento a cuánto creemos tenerlo superado y que nos aparezca la impotencia, a los mensajes de sobre esfuerzo que nos podemos estar lanzando, etc. No olvidemos que al fin y al cabo nuestro "gordo interno" somos nosotros mismos y nuestras ganas de comer sin medida.

Sin embargo, con el tiempo se aprende a adelgazar a nuestro "gordo interno", a vivir nuestra relación con la comida de una manera más natural, más normalizada, sin entregar tanto poder a ese pedazo de pan o de chocolate que nos deja enganchados y no sabemos comernos un pedazo razonable. Nuestro "gordo interno" es el representante de la ambivalencia interna que existe entre el quiero adelgazar pero de nuevo me encuentro saltándome la dieta. Una ambivalencia que se presenta en todas las adicciones y que hay que ir resolviendo hacia un lado u otro. Ahí es donde entramos los profesionales a trabajar, a inclinar la balanza hacia el cuerpo que me corresponde, a realizar una dieta hasta llegar a mi peso, al fin y al cabo, a cuidarme.

A la nutricionista le preguntamos ¿Cuál es su papel en la aplicación del tratamiento a un paciente?, en la dieta establecida de antemano por el Dr. Ravenna

A todo paciente se le realiza una anamnesis alimentaria y un estudio antropométrico, para conocer cuáles son sus hábitos alimentarios e identificar cuáles fueron los factores que lo hicieron subir de peso: picoteo, comidas abundantes, en que horas del día, si está a dieta parte del día y luego come por la noche, etc, y se registran cuales son los alimentos adictivos o disparadores de la conducta. Se evalúan los motivos del aumento de peso, y en qué momento de la vida se disparó. Durante el tratamiento pueden aparecer ese tipo de conductas y focalizar los cambios. Hay que destacar que a medida que el peso desciende, se van adquiriendo hábitos saludables, y generando herramientas que luego nos servirán en el mantenimiento, para afianzar los logros y mantener el peso adecuado.

Usted es la guardiana de la dieta ¿En qué datos se basa para cambiar la dieta tipo a un paciente?

Existen pautas dietéticas preestablecidas por el doctor Ravenna de las características que debe tener dieta propias del método, pero cada paciente recibe un plan alimentario personalizado de acuerdo su historia médica, teniendo en cuenta si padece patologías de base como puede ser la diabetes, la hipertensión, hipotiroidismo y enfermedades asociada propias de las personas con obesidad, de acuerdo a su edad y sexo, su momento biológico, adolescente, mujer pre o post - menopáusica , embarazada o periodo de lactancia, tipo de vida, si come fuera de casa o no etc.

Al entrenador le preguntamos si es imprescindible hacer ejercicio para estar delgado

Para estar delgado no, pero sí para estar delgado y saludable.

Qué papel juega el ejercicio en el método Ravenna?

El éxito de nuestro programa de Actividad Física, se basa en saber adaptar la misma al paciente que tenemos enfrente, logrando paso a paso en primer lugar "un cambio de conducta" teniendo en cuenta que el mismo, a largo plazo nos llevará a conseguir con el paciente un "cambio de hábitos de sedentario a activo", en su vida.

Que trucos utiliza para fidelizar en el ejercicio a los pacientes?

Incorporando el elemento de la diversión en la actividad física, conseguimos hacer más llevaderos y menos traumáticos los cambios que pasan los pacientes.

[Ir al principio](#)