

# ¿Por qué siempre tengo ganas de comer?

**Clínica  
Ravenna**

**Madrid**

¿No te ha pasado que tras probar una patata frita o un trozo de pan has perdido el control sobre tus impulsos y has acabado con la bolsa entera o con media barra? Pues bien, no eres un caso aislado, sino que estas experimentando en tu propio cuerpo los efectos de los hidratos de carbono de alto índice glucémico. El índice glucémico se utiliza para clasificar los alimentos ricos en hidratos según la respuesta que originan en la glucosa (azúcar) de nuestro cuerpo.



Al ingerir alimentos tales como frutas, verduras, legumbres, pastas, cereales, azúcares simples, bollería, lácteos, etc. como norma general nuestro estómago los degrada en azúcares sencillos, son absorbidos en el intestino y pasan a la sangre provocando un aumento de la glucosa sanguínea.

Ahora bien, ¿Por qué me pasa con el pan y no con la lechuga? Las verduras, frutas, legumbres, cereales integrales y harinas integrales pertenecen al grupo de los alimentos de bajo IG mientras que el azúcar (bollería, refrescos, golosina), cereales enteros (arroz, pasta, pan) y algunos vegetales harinosos (patata, yuca) pertenecen al grupo de los alimentos de alto IG. La brusca bajada del azúcar en sangre hace que nuestro cuerpo sienta la necesidad de comer y manda señales a nuestro cerebro, si calmamos estas señales con más comida repetiremos de nuevo el ciclo hasta no poder salir de él y sentir que vivimos siempre con ganas de comer.

El MÉTODO RAVENNA para la obesidad tiene en cuenta el índice glucémico como una de las bases del tratamiento en el área nutricional. No obstante, como es una enfermedad causada por múltiples factores, nuestro tratamiento es interdisciplinario: MÉDICO, PSICÓLOGO, NUTRICIONAL Y CON ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA.

Para más información:

Clínica Ravenna- Madrid  
C/ General Arrando, 7 (28010) Madrid  
Tel. 91 593 0980 [www.clinicaravenna-madrid.com](http://www.clinicaravenna-madrid.com)

# ¿Es posible adelgazar en la menopausia?

La menopausia y el envejecimiento son unas de las etapas más críticas en la vida de la mujer en la que se producen importantes cambios físicos y psicológicos, entre ellos la ganancia de peso o el agravamiento de la obesidad. Las causas son múltiples, unas relacionadas directamente con la disminución de los estrógenos, y la DHEA (hormona de la eterna juventud) y otras dependen de la edad, cambios de hábitos, aumento de la ingesta, y disminución del gasto calórico.

Esta disminución estrogénica influye sobre la LEPTINA, que es una sustancia que producen las células grasas, y que informa al cerebro de cómo están nuestros depósitos de energía, y si debemos o no comer, también aparece un aumento de otra hormona: LA GALANINA que hace que sintamos mayor apetencia por las comidas ricas en grasas.

Una alimentación adecuada ayudará a equilibrar las hormonas femeninas y previene a la mujer de enfermedades a la que los cambios físicos de la menopausia la exponen. Se evitará así la tendencia a la hinchazón, el colesterol alto y las enfermedades del corazón. Además de los estados depresivos y las sofocaciones.

También en las mujeres obesas, la asociación de obesidad y cáncer de mama e intestino grueso aumentan, al igual que los síntomas genitourinarios, alteraciones hepáticas, cuadros varicosos entre otros.

**EL METODO RAVENNA HACE POSIBLE EL ADELGAZAMIENTO Y MANTENIMIENTO DEL PESO IDEAL DE LA MUJER MENOPAUSICA.**

Porque además de contar con un excelente tratamiento nutricional adaptado a esta etapa de la vida contiene al paciente desde las otras tres áreas: **MÉDICA, PSICOLÓGICA Y ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA.**



**Clínica  
Ravenna**  
**Madrid**

Para más información:  
Clínica Ravenna- Madrid  
C/ General Arrando, 7 (28010) Madrid  
Tel. 91 593 0980  
[www.clinicaravenna-madrid.com](http://www.clinicaravenna-madrid.com)

# ¿Comer menos alarga la vida?

Nadie nace obeso..... ¡y los obesos no llegan a viejo!

Esto se refleja en el HEALTH AND WELLNESS SCREENING REPORT 2009 en donde se indica un incremento de la morbilidad y la mortalidad debido principalmente a condiciones médicas tratables que son causadas por factores de riesgo modificables como el tabaquismo, la obesidad, uso de sustancias tóxicas, y el acceso inadecuado a la atención médica.

El sesenta por ciento de las muertes prematuras se deben a condiciones médicas tales como problemas cardiovasculares, pulmonares y enfermedades infecciosas que son, con frecuencia causadas o agravadas por factores de estilo de vida controlables (actividad física, tabaquismo, acceso a la asistencia sanitaria adecuada y servicios de prevención, dieta y nutrición y toxicomanía como otros).



**Clínica  
Ravenna**

**Madrid**

Se sabe que la **RESTRICCIÓN CALÓRICA** activa el gen regulador de información silenciado (*sir2*), que tiene la capacidad de frenar el envejecimiento por medio de la activación de enzimas reparadoras del ADN.

**COMER EN LA JUSTA MEDIDA** nos permitirá vivir más tiempo y mejor para poder disfrutar de nuestro mayor patrimonio: **LA VIDA**.

Una de las bases del **METODO RAVENNA** es **ENCONTRAR LA MEDIDA**, en el adelgazamiento y el mantenimiento del peso ideal. Pasar del exceso tóxico a la porción saludable.

Para más información:

Clínica Ravenna- Madrid

C/ General Arrando, 7 (28010) Madrid

Tel. 91 593 0980

[www.clinicaravenna-madrid.com](http://www.clinicaravenna-madrid.com)