

¡NUEVO!

El corazón más divertido

QMD!

75
10 de octubre de 2011

¡QUÉ ME DICES



EMMA WATSON
"No aguanto a los groseros"



KRISTEN Y ROBERT
¿Se van a hincar los dientes?



Se casan, ¿te das Queen?

KATE Y GUILLERMO
YA HABLAN DE TENER NIÑOS



oda
QMD!

Qué

Engañar



Por Sílvia Capafons

El Dr. Ravenna revela que, tras los kilos de más, existe adicción

Las emociones son las culpables de hacernos engordar sin control. Su formación como psicoterapeuta ha ayudado al Dr. Máximo Ravenna a crear un sistema fulminante para perder peso.

Su método trata a la comida como algo adictivo, ¿en la línea de otras drogas, como la cocaína o el alcohol?

O el tabaco. El circuito por donde va la adicción es idéntico: el que come de forma adictiva sabe que le está haciendo daño a su salud. Aun así, sigue haciéndolo compulsivamente. Los gordos, al contrario del tóxico, no son felices: quisieran parar de comer, pero no pueden. Existen alimentos que enganchan con más facilidad: el azúcar y las harinas son los más peligrosos, son los que tienen un alto índice glucémico.

¿Y cómo se sale?

Rompiendo drásticamente con esos

El temido efecto yoyó

Un día, en los huesos, y al otro, con kilos de más. Las dietas yoyó son el recurso número uno de las famosas antes de un rodaje. de una fiesta o una gira. Denostadas por los nutricionistas, a menudo acaban en trastornos alimenticios que convierten a la comida en un oscuro objeto de deseo. Hilary Duff (en la foto), que participa en la tercera temporada de la serie *Gossip Girl*, ha tenido que ponerse a dieta estricta por orden de los productores.



ISABEL SARTORIUS (45)

Antes de verano, se enfundó en la talla 38 gracias al Método Ravenna, del que reconoció estar encantada: "Me enseñó a separar la comida de la frustración, la ansiedad o la tristeza, y a dejar de utilizarla como un objeto saciante." A la izquierda, una imagen de Isabel antes de la dieta.

Rechazadas a la comida

objetos de deseo. Si consumimos bocados de bajo índice glucémico, al no ser exquisitos (vegetales, proteínas, frutas), no tendremos ganas de comer de más, porque dejarán de generarse altos niveles de insulina y de dopamina en el cerebro.

Antes, en el universo dietético se hablaba de cantidades y calorías, ahora de insulina. ¿Por qué?

Cuando el bioquímico Montignac habló de que si se disipaba la insulina comiendo determinados alimentos, teníamos más hambre y engordábamos, nadie le creyó. Ahora se ha descubierto que así es. Es lo que también predica Barry Sears, autor de *La Zona*. **¿Cuánto podemos perder?**

Los hombres, del 7 al 10% del peso corporal por mes, y las mujeres, alrededor del 7%. En ellas es menos debido a las hormonas. Los hombres, hasta 45 kilos, y las mujeres, hasta 35.

Los packs mensuales cuestan entre 550 y 850 euros: hay quien dice que es un método caro...

No lo es porque se adelgaza mucho en poco tiempo. Además, si alguien no puede pagar, hago un canje: le perdono la deuda a cambio de que traiga amigos!

Contáis con grupos de apoyo. ¿En qué difieren de otros, como en la

dieta Weight Watchers?

Su éxito es que es multidisciplinar: al paciente le atiende el médico, el nutricionista, el psicólogo y el entrenador de gimnasia, y el tratamiento es personalizado. En nuestros grupos de terapia existe mucha afluencia, son abiertos, sin separar por castas de gordos, son dinámicos y positivistas. Lo que trabajamos es la conducta; ahí está la clave. La autocompañía no tiene cabida.

Isabel Sartorius ha reconocido que usted es su gurú. Cuando empezó, usted dijo que era una paciente 10. ¿Sigue portándose bien?

En general, sí, aunque últimamente está un poco relajada y se pasa con el dulce por la noche: al igual que las mujeres exigentes consigo mismas, su debilidad es consumir chocolate antes de irse a dormir.

¿Y Maradona, que también ganó la batalla a la báscula gracias a usted?

Su problema es que es una persona adictiva y de vida desordenada, por lo que su anterior operación para colocarle un bypass gástrico considero que fue un error, como ocurre en muchos casos. Cuando volvió a engordar, vino a mí y bajó de talla, pero su ritmo frenético y su personalidad le hacen mantenerse.

EL GURÚ DEL METODO RAVENNA

Médico Clínico y Psicoterapeuta, el Dr. Máximo Ravenna se ha dedicado desde los comienzos de su carrera al estudio de la obesidad y los desórdenes alimentarios.

Ha escrito varios libros; el último, presentado esta semana, es *En un abrir y cerrar de boca*. Con centros por todo Sudamérica, en España contamos con la primera Clínica en Madrid desde 2008. El objetivo es llegar a otras ciudades. Más info: www.clinicaravenna-madrid.com



Dr. Máximo Ravenna



Ingredientes adictivos

La dieta del Índice Glucémico, seguida fielmente por Rania de Jordania (foto), Naomi Campbell o Sharon Stone, está de moda y, al igual que Ravenna, prohíbe los alimentos de alto índice glucémico (IG): es decir, hay que consumir los que no alteren los niveles de azúcar en sangre, los no adictivos. Esto ayuda a controlar el hambre, ya que supuestamente los de alto IG, como la repostería, las harinas, la pasta o el arroz no integrales, sólo aportan sensación de saciedad instantánea. Puedes comer vegetales, algunas frutas (excepto plátanos o uvas), carnes y cereales integrales.

Píldoras

■ GRASA EN EL DESAYUNO

Tomar margarina o aceite de oliva en el desayuno mantiene el peso, pues estas grasas se convierten en combustible para el organismo. Necesitamos un 35% de grasa del total de nutrientes. Así lo afirma Juana Morillas, de la Universidad San Antonio de Murcia, en la jornada 'Evolución de las grasas alimentarias', celebrada en Murcia.



■ SUNDARI LLEGA A HOTELES 'DE LUJE'

El sello cosmético creado por la modelo Christy Turlington, Sundari, amplía horizontes. Basada en el Ayurveda, esta marca, a la que se suman actrices Gwyneth Paltrow o Naomi Watts, llega a Galicia, Tarragona y Pamplona. Más información en el teléfono: 917 89 34 99.



■ EL SECRETO CAPILAR DE LOS PREMIOS MTV

Eva Longoria (foto), Beyoncé, Shakira o Katy Perry presumieron de melena en los premios MTV. El secreto se llama MoroccanOil. Se trata de una nueva línea de lujo para el cabello, basada en ingredientes naturales. ¿Su must? Oil Treatment, rico en argán y antioxidantes. Es sakes de belleza y peloquerías (www.moroccanoil.com).

■ AVANCES CONTRA LA ALOPECIA POR ESTRÉS

La alopecia es una de las más difíciles de tratar y se manifiesta en forma de placas. Ahora, la Unidad de Dermatología del Hospital Virgen Macarena de Sevilla ha desarrollado una 'terapia sensibilizante': se aplican sustancias que originan un eczema de contacto y que producen la aparición de nuevo del cabello.

