

Lo que vas a encontrar en Ultimate Beauty...

SERIEDAD EN EL TRATAMIENTO DE TODOS Y CADA UNO DE LOS ARTÍCULOS; porque todos están pensados para ayudarte a estar más guapa, pero no olvidamos que tu salud está en juego.

Asesoramiento profesional. Hemos contado con la opinión de expertos cualificados en cada uno de los temas. Los artículos de cirugía estética han sido supervisados por cirujanos cualificados y de reconocida trayectoria; el resto de artículos también cuentan con el aval de especialistas en la materia a tratar.

Información contrastada. Nuestros colaboradores y realizadores de los reportajes han usado fuentes médicas y testimonios de expertos para la elaboración de sus artículos.

Solvencia y eficacia. Nuestros artículos pretenden ser guías completas y resolutivas sobre los últimos avances estéticos, cosméticos y de cirugía del mercado: encontrarás precios, direcciones y todos los datos que puedan serte de interés.

DORI MARTÍN, DIRECTORA

...y lo que no

FALSAS PROMESAS. No encontrarás en nuestras páginas tratamientos milagrosos que te convertirán en top-model. No existen. Tanto la medicina estética como la cirugía plástica tienen sus limitaciones. Ayudan a mejorar tu imagen, pero no pueden cambiarla de manera radical. Ni encontrarás ofertas impactantes, porque en el mundo de la estética tampoco existen. Los profesionales que se dedican a ella tienen unos honorarios, así como sus colaboradores, las instalaciones que necesitan, etc. La belleza no es barata, y no vamos a engañarte en eso, sobre todo, porque lo que nunca vas a encontrar en Ultimate Beauty es algo que ponga en peligro tu salud.

Nuestros colaboradores



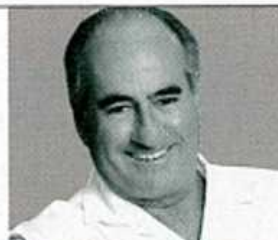
Dr. Santos Heredero, cirujano hospitales Montepíncipe y Torrelodones, de Madrid.



Dra. Ana Mª Barranco, directora de la clínica de medicina estética Génova 10, de Madrid.



Dra. Asunción Martínez, médico del centro Dermatológico Estético, de Alicante.



Dr. Javier de Benito, director médico del Instituto Javier de Benito, de Barcelona.



Dra. Virtudes Ruiz, médico estético del centro Virtudestética, de Lorca.



Dr. Máximo Ravenna, director de la clínica Ravenna, de Madrid.



Dra. Laura Salvador, experta en nutrición de Antiaging Group, de Barcelona.



Dra. Elena de las Heras, dermatóloga del Hospital Ramón y Cajal, de Madrid.



Dra. Mar Mira, codirectora de la Clínica Mira+Cueto, de Madrid.



Dra. Mariela Gavidia, odontóloga de clínicas Vitaldent, de Madrid.




Dr. Augusto Morillo, director médico de la Clínica Dental Rosales de Madrid.



Dra. García Ohnimus, directora médica de la clínica Bari, de Madrid.

**TENDENCIA
TERAPIA
INTEGRAL**

Basada en el sistema del semáforo: rojo para alimentos prohibidos, verde para tolerados y amarillo para los ocasionales, se apoya en la autoestima y la determinación.



CUESTIÓN DE PESO
LO **ULTIMO** PARA
ADELGAZAR

TENDENCIA TERAPIA GRUPAL

Junto con ejercicio y dietas muy restringidas en calorías al principio. Es la tendencia que la que el argentino Dr. Máximo Ravenna llega a nuestro país.

Parece que las dietas espartanas que nos agriaban el carácter han pasado. Lo último es integrar la alimentación sana en nuestro día a día, sin la pesada dictadura del "estoy a régimen" y, sobre todo, reconciliarse, física y mentalmente, con la comida.

ZAR

LOS TIEMPOS EN QUE EL HECHO DE ESTAR A DIETA CONDICIONABA INCLUSO NUESTRA VIDA SOCIAL –“si quedo, no podré resistirme al pincho y a la caña y echaré por tierra toda una semana de sacrificios”- ya son historia. Las terapias puestas en marcha por los expertos y los resultados de muchos estudios científicos realizados al respecto han llegado a la conclusión de que la dieta no puede ser considerada como una “tortura” puntual en un momento concreto. Alcanzar y permanecer en el peso adecuado debe constituir una auténtica filosofía de vida en la que, además de lo que comemos, es muy importante cómo vivimos –de forma activa o sedentaria- y, sobre todo, cómo pensamos. Tal y como señala el doctor Máximo Ravenna, creador del exitoso método del Corte, Medida y Distancia para alcanzar la delgadez, y que acaba de inaugurar su clínica en Madrid, “cuando la cabeza está delgada, el cuerpo la sigue”.

Por tanto, los expertos en nutrición ya no sólo se limitan a dar a sus pacientes la fotocopia de una dieta más o menos estándar, ahora tienen en cuenta aspectos tan importantes como su estilo de vida, su nivel de actividad física o el estado emocional que atraviesan. La conjunción de todos estos factores es la base de los tratamientos más punteros a la hora de perder peso.

FÁRMACOS ¿SÍ O NO?

Son muchos los expertos que muestran cautela respecto a los fármacos adelgazantes. En España estaban aprobados tres: Reductil (sibutramina), Xenical (orlistat) y Acomplia (rimonabant), recientemente retirado porque aumenta el riesgo de trastornos psiquiátricos. Por eso los esfuerzos se centran en minimizar los efectos secundarios de estas pastillas que actúan sobre el sistema nervioso central para inhibir la sensación de hambre. El fármaco más prometedor es la tensofensina que, combinado con dieta, promete un adelgazamiento similar al de la cirugía gástrica. Pero está en fases muy tempranas de investigación.



CONSEJO: AGUANTAR LOS PRIMEROS DÍAS

- > Aunque a priori la dieta pueda parecer muy restrictiva, en la práctica, la rapidez de los resultados actúa como el mejor aliciente para seguir.
- > "A los pocos días de iniciar la dieta se genera un proceso químico llamado acidosis, que produce un fenómeno de indiferencia frente a los alimentos y una disminución de la sensación de hambre".
- > "Las personas pierden el apetito en las 48-72 horas posteriores porque el contenido de hidratos, azúcar en sangre e insulina no se elevan. El ciclo de glucemia-hipoglucemia que produce el hambre se rompe y se desarrolla inapetencia".



Un cuerpo sano solo se consigue con la práctica de ejercicio.

TENDENCIA

COMER POCO+TERAPIA GRUPAL+EJERCICIO

DR. MÁXIMO RAVENNA, DIRECTOR DE LA CLÍNICA RAVENNA

LA TEORÍA

- > Según el Dr. Ravenna, la dieta es sólo una parte del plan integral personalizado, que debes seguir siempre bajo estricta supervisión médica. Es importante potenciar a la vez un aumento de la actividad física y la modificación de la conducta para obtener resultados duraderos.
- > El doctor busca "llevar a cada paciente a su peso ideal -independientemente de si le sobran 10, 50 o 100 kilos- y una vez alcanzado le dotamos de herramientas para mantenerlo. Yo no hago milagros, pero aseguro que cualquier persona gruesa puede llegar a ser saludablemente delgada siguiendo este método".
- > Tanto en la pérdida de peso como en el mantenimiento juegan un papel fundamental aspectos como el apoyo psicológico aplicado a través de una terapia grupal: "muy importante, porque el acompañamiento de otros que están en la misma condición es fundamental en el desentrañamiento de conductas negativas y en el trabajo para modificarlas".
- > Otro aspecto a tener en cuenta es la actividad física: "un cuerpo sano solo se alcanza a través de una actividad física adaptada a las necesidades y características del paciente, planificada y conducida por un profesional de educación física", y un pre-mantenimiento: "es importante reconocer que ese nuevo estado conseguido no es de una vez y para siempre y que para mantenerlo es necesario el trabajo cotidiano".

- > Las dietas VLCD (Very Low Calory Diet), con un aporte calórico bajísimo, son cada vez más recomendadas por los especialistas como método efectivo para perder peso. Restringen el uso de calorías de 600 a 800 diarias.
- > Aportan un 40% del valor energético en forma de proteínas; un 40% de carbohidratos -fundamentalmente vegetales y frutas ricas en fibra-; y no más del 20% de grasas, cantidad mínima suficiente para garantizar un adecuado aporte de ácidos grasos esenciales al organismo. Todo ello se complementa con un suplemento de minerales -calcio, magnesio y potasio-, vitaminas y aminoácidos.
- > El programa incluye una dieta personalizada de bajo contenido calórico, manteniendo la ingesta de todos los nutrientes imprescindibles para un buen funcionamiento de órganos y tejidos. "No damos ningún alimento en particular, trabajamos con el concepto de comer poco, poniendo un límite a un mecanismo de rebeldía constante y sistemática que subyace en toda persona con sobrepeso".
- > "Me he dado cuenta que comer poco genera un bloqueo en la sensación de hambre. El paso siguiente consiste en sostener el no ante los impulsos y tentaciones y optar por porciones pequeñas".
- > "Si se respeta la restricción calórica aconsejada se puede perder entre 1,5 y 2,5 kilos a la semana", afirma Ravenna.



DÓNDE Clínica Ravenna. C/ General Arrando, 7.
28010 Madrid. Tel.: 91 593 09 80.
www.maximoravenna.com

DIETA

Aunque son totalmente personalizadas, el "régimen tipo" podría ser:

DESAYUNOS Y MERIENDAS una infusión o medio vaso de leche desnatada; una rodaja de queso light o dietético o una loncha de jamón y queso.

COMIDAS Y CENAS de primero un plato de tamaño postre de verduras o ensaladas. De segundo puedes elegir entre: una hamburguesa o dos salchichas light, una hamburguesa de soja, media lata de atún

al natural, una pechuga de pollo sin piel, un filete de carne magra o de pescado a la plancha.

CONDIMENTOS poca sal, una cucharada sopera de aceite por comida; vinagre o limón al gusto.

BEBIDAS 2 o 3 litros de agua diarios, zumos diet o sin azúcar y bebidas light.

ALIMENTOS PROHIBIDOS harinas –pan, pastas, galletas...-, legumbres, arroz, patatas, azúcares y confituras.

ÉXITOS DE LA CLÍNICA RAVENNA

> ALEJANDRA PUERTA [PERDIÓ 100 KILOS EN UN AÑO]

ANTES



DESPUÉS



Comenzó el tratamiento en la Clínica Ravenna con 23 años y 167 kilos. Un año después, había perdido cien. "Fui gorda desde niña. Cuando llegué al centro no tenía confianza en mí misma; me la dio el doctor y su equipo. Ellos tuvieron más fe que yo en que iba a bajar de peso. No sé en qué momento el cerebro me hizo un click, pero cuando sucedió adelgazar ya no me costó, ni fue trágico hacer dieta".

> NOELIA ZAMORA [PERDIÓ 56 KILOS EN UN AÑO]

ANTES



DESPUÉS



Perdió 56 kilos en un año y tres meses. Al iniciar el tratamiento tenía 19 años y pesaba 115 kilos. "Asumí mi enfermedad y le puse nombre a mi tristeza. Para mí fue un cambio muy importante, fue nacer nuevamente. El primer día que me pesé había bajado 4 kilos, y enseguida adopté el método Ravenna. Hice todo tal cual me decían, sin cuestionar nada, y ese fue el secreto de mi éxito".

4 NOVEDADES DE ÚLTIMA HORA

|1| Mens sana en plato vacío. Un grupo de expertos de la Universidad de Wisconsin ha descubierto que el exceso de comida activa unas zonas del sistema inmunológico –los senderos– que habitualmente están dormidos en el cerebro. Los senderos hacen que el organismo ignore a la leptina –hormona que ayuda a regular el apetito– y a la insulina, que ayuda a convertir el alimento en energía.

|2| Sobrepeso vs. placer gastronómico.

Expertos del Instituto de Investigación de Oregón sometieron a un grupo de mujeres a una serie de controles cerebrales que reflejaban las respuestas tras ingerir un batido, y comprobaron que las que tenían sobrepeso registraban enor actividad en la parte del cerebro encargada de producir dopamina –ligada a la sensación de recompensa–.

|3| ¿Engordas? Haz ejercicio.

Expertos norteamericanos han centrado sus investigaciones en el gen FTO, asociado con la obesidad y la masa muscular, y han comprobado que incluso aquellas personas portadoras de este gen tienden a ganar menos peso si llevan a cabo una actividad física de intensidad moderada además de seguir una dieta y unos hábitos de vida sanos.

|4| Embarazo: más riesgo.

Según un estudio estadounidense, las mujeres que controlan mucho su alimentación engordan más durante el embarazo, pues acostumbradas a la privación de comida, durante la gestación reciben el mensaje subliminal de "ahora puedes comer libremente".

TENDENCIA

TERAPIA INTEGRAL

DRA. LAURA SALVADOR, EXPERTA EN NUTRICIÓN DE ANTIAGING GROUP BARCELONA DE USP DEXEUS

LA TEORÍA

> "El peso corporal, y lo que es más importante, el porcentaje de grasa almacenada en el cuerpo, no depende únicamente de lo que ingieres, es decir, de la entrada de calorías y nutrientes. También influye cuándo lo ingieres –en una sola comida o en varias, en mayor cantidad por la mañana que por la noche...- y cómo lo gastas –si te mueves o no-".

> "Podríamos considerar también otras circunstancias personales, como tener una enfermedad, pasar una situación de estrés o tener un desequilibrio hormonal, factores todos que ralentizan o activan tu metabolismo, y que harán que con una misma dieta puedas engordar o adelgazar".

> Cuando te dispones a perder peso sabes que va a suponer un esfuerzo. "La motivación personal es el arma más fuerte de que disponemos para iniciar un programa de adelgazamiento. Es por ello que debemos implicarnos con la paciente al máximo. Por eso proponemos un abordaje desde todos los ángulos: estilo de vida, ejercicio físico, valoración psicológica y, por supuesto, una dieta personalizada".

> "En algunos casos no es necesario realizar una pauta estricta de cada comida, sino simplemente indicar qué alimentos son recomendables y cuáles hay que evitar. También juegan un papel muy importante los tratamientos estéticos corporales que se realizan al mismo tiempo y que estimulan el mantenimiento de la dieta".



DÓNDE Antiaging Group Barcelona de USP Dexeus. Sabino de Arana,5-19. Barcelona. Tel.: 935460125

DIETA

Se trata de un plan de adelgazamiento que incluye unas recomendaciones por grupos de alimentos; el cómputo de calorías es secundario y los gramos o raciones de cada comida tampoco son muy estrictos, lo que da más libertad para planificar los menús de la semana sin pensar en raciones. Según la Dra. Salvador, "es más cómodo aprender los grupos de alimentos por colores. La dieta no se establece únicamente como medio para adelgazar, es un estilo de vida y una forma de alimentación sana". Estas son sus pautas básicas:

COLOR ROJO (PROHIBIDOS) mantequilla, leche entera, salchichas, bacon, patatas, quesos grasos, arroz blanco, mermelada, maíz, crackers, pan blanco, sandía, galletas, bebidas que contengan alcohol.

COLOR AMARILLO (OCASIONALES) leche semidesnatada, cacahuets, plátanos, kiwis, cerdo, cordero, huevos, pasta integral al dente, pan integral, zumos de frutas (sin azúcar añadido), vino tinto.

COLOR VERDE (PERMITIDOS) la mayor parte de las frutas (cerezas,


**CONSEJO:
AUTOESTIMA Y
DETERMINACIÓN**

"La actitud mental de la persona que inicia la dieta es lo más importante para tener éxito. Nunca debes pensar en lo difícil que va a ser o que no vas a ser capaz de seguirla. En una dieta como ésta, en la que además de adelgazar se busca un beneficio para la salud, a los pocos días ya te encuentras mejor, el abdomen se deshincha y tienes más energía. Te ves mejor ante el espejo y eso te estimula a continuar".



fresas, naranjas, uvas, peras, higos); verduras y hortalizas (lechuga, espinacas, judías verdes, pimientos, champiñones, cebolla, ajo), legumbres (lentejas, garbanzos, judías pintas), arroz integral, arroz basmati, carnes y pescados bajos en grasa (ternera, pollo, pavo, merluza, lenguado). Realizarás tres comidas principales al día, con tentempiés a media mañana, media tarde y por la noche, si es necesario. Es mejor comer pocas cantidades pero de forma más continuada a lo largo del día.

El verde es el color elegido para los alimentos más sanos y adecuados a la dieta.

