

# 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



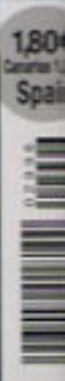
Angelina Jolie



Penélope Cruz



Kate W



1,80€  
Categoría 1.1  
Spain



Reportajes

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

Secciones fijas

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

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



# 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 maldita 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](http://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.

**A**delgazar 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.

