

Operación biquini

Las dietas son como la canción del verano, cada año tiene la suya. Los famosos también engordan, se ponen a plan y algunos consiguen adelgazar.

CELIA LORENTE *(www.temposdehoj.com)*

Se acerca el calor y, quien más quien menos, sueña con quitarse esos antiestéticos kilos que le sobran y poder lucir tipo en bañador. Si para el común de los mortales llevar a cabo algún plan de adelgazamiento es casi una tradición que se repite con más o menos éxito en estas fechas, para los famosos es una auténtica exigencia, ninguno quiere llegar al verano y aparecer en la portada de una revista o en algún programa en televisión luciendo michelines en la playa.

Las fórmulas para adelgazar son como la canción del verano, cada año tiene la suya propia: la sopa quema grasas, la dieta de la alcachofa, la de disociación de proteínas y carbohidratos, la plataforma vibratoria de la Nasa... Ahora le toca el turno a la dieta ayurvédica, lo último en adelgazamiento -aunque es una técnica hindú con más de 5.000 años de antigüedad- que ha popularizado el cantante Miguel Bosé al bajar de peso 22 kilos gracias a ella.

Realmente el Ayurveda no es un régimen adelgazante sino todo un estilo de vida que busca lograr la armonía entre cuerpo, mente y espíritu. La palabra proviene del sánscrito y significa "ciencia (o conocimiento) de la vida". Una experiencia que el cantante ha plasmado en su último disco, *Cardío*, en un tema llamado *Ayurvédico*, "una canción

en forma de receta, muy rápida, como un trabalenguas", según el propio autor, que en su letra contiene palabras como menta, paprika y cayena, especias muy importantes en la alimentación ayurvédica y que tienen la función de hacer llegar a las células la energía. Bosé ha acudido para ponerse en forma a Harit Ayurveda Spa en Madrid, donde se ofrece el Sistema Védico Maharishi: un completo cuidado natural de salud y belleza que promete bienestar, rejuvenecimiento, revitalización, equilibrio, relajación y nutrición.

Estilo de vida.

La dieta ayurvédica busca el consumo de los grupos de alimentos más adecuados para cada persona según los tres principios de la naturaleza que gobiernan nuestro cuerpo y mente: *Vata*, personas entusiastas, alegres y sensibles a las que les convienen los alimentos ricos en proteínas (carnes, pescados, lácteos); *Pitta*, personas cálidas, precisas y valientes que deben tomar alimentos calientes y frescos; y *Kapha*, personas compasivas, estables y afectivas a las que les gusta comer y que deben controlar los alimentos ricos en grasas y carbohidratos (pan, arroz y pasta). La dieta ayurvédica recomienda para todos riqueza de verduras, frutas y hortalizas. El Ayurveda comprende además toda una gama de tratamientos que incluyen hierbas medicinales, meditación, masajes y la práctica del yoga para mantener o recuperar la salud. Es también una medicina alternativa que se basa en el análisis de datos detallados sobre el individuo como su alimentación, constitución, profesión o características físicas para poder detectar problemas de



La dieta ayurvédica de Miguel Bosé promete además rejuvenecimiento y revitalización



David Bustamante

Deporte a tape

Así de cachas se ha quedado el cantante y ex concursante de OT después de correr diez kilómetros al día y montar en bicicleta.



Gloria Serra

Proteínas

Presenta programa nuevo en Antena 3 y nueva figura. Lo ha conseguido con dieta de preparados protéicos baja en grasas, azúcares y carbohidratos.





Isabel Sartorius

Método Ravenna

El que hizo adelgazar a Maradona. El doctor Ravenna considera que hay alimentos que crean dependencia que hay que eliminar de la dieta.



salud, a diferencia de la medicina occidental moderna, que considera los microorganismos como los causantes de las enfermedades.

Bajarse de la noria.

Otra de las operaciones bikini más llamativas ha sido la de Gloria Serra, la hasta ahora copresentadora junto a Jordi González de *La noria*, que ha estrenado programa esta semana. Gloria luce ahora tipo como presentadora del magazine 3D de Antena 3, ya que ha bajado de una talla 46 a la 38 en tan sólo tres meses. Ante este cambio tan espectacular todo el mundo se pregunta qué ha hecho y qué dieta ha seguido para estar tan estu-penda. La artífice de este cambio radical ha sido la doctora Montse Folch, médico nutricionista del instituto Vila-Rovira (sí, donde se operó Belén Esteban). Una dieta a base de preparados protéicos que sustituyen determinadas comidas. Los productos empleados presentan la particularidad de incluir en su formulación

un elevado contenido en proteínas de origen animal y vegetal de elevada calidad nutricional. Hay opciones para todos los gustos y momentos el día: preparaciones dulces o saladas que imitan tortillas, hamburguesas, crepes, panecillos o tentempiés. Tienen la ventaja de que son sencillos de preparar y de transportar, lo que los hace perfectamente compatibles con los hábitos diarios y se presentan en sobres con los nombres de estos platos. Ahora Gloria no tendrá tiempo para recuperar peso, el programa que presenta en Antena 3 es competidor directo de *Salvame* en Telecinco. La presentadora catalana asegura que no le da miedo competir con Jorge Javier Vázquez en su

Los especialistas recomiendan hacerse un test de intolerancia alimentaria para adelgazar

misma franja horaria. A pesar de que los intentos de las cadenas hasta ahora para desbancarle han resultado infructuosos, ella espera poder "mantener el tino".

Isabel Sartorius, que se incorporará también próximamente al programa 3D de Antena 3 como colaboradora, lleva años en guerra contra la báscula y últimamente le ha ganado la batalla a los kilos. La primera novia del príncipe Felipe, después de haber pasado por la clínica Incosol en Marbella y haber vuelto a subir de peso, sigue ahora el método Ravenna, el mismo que consiguió hacer adelgazar al mismísimo Maradona. Su artífice, el doctor argentino Máximo Ravenna, trata a muchos famosos y se ha establecido desde hace unos años en España. Su método consiste en tratar al paciente como si tuviera una adicción, que en este caso sería la comida, y cambiar sus malos hábitos alimenticios. Incluye una dieta hipocalórica que a los pocos días genera un proceso químico llamado acidosis, que produce un fenómeno de



Miguel Bosé

Ayurveda

No es una dieta sino todo un estilo de vida. Se trata de conseguir la armonía entre cuerpo, mente y espíritu y comer los alimentos adecuados a su biotipo.

indiferencia química frente a cierto tipo de comida y una significativa disminución de la sensación de hambre. Están totalmente prohibidos los alimentos que según Ravenna generan adicción como las harinas y los azúcares procesados.

La cantante Amaia Montero es otra de las famosas que sube fácilmente de peso y por ello ha probado ya varios regímenes. Aunque la línea no es algo que le quite el sueño. "Un poco más gordita, o un poco más delgada, estoy guapa igual", ha dicho en alguna ocasión. La que fuera vocalista del grupo La oreja de Van Gogh mostró un cambio espectacular cuando reapareció en solitario, no sólo con disco nuevo sino también con 15 kilos menos, aunque nunca ha querido revelar cuál ha sido la dieta definitiva causante de su nueva figura. Unida sentimentalmente a Gonzalo Miró desde hace seis meses, la felicidad no le ha hecho ganar peso. Estos días ha aparecido junto a él en el Gran Premio de España de Fórmula 1 luciendo tipo, y eso a pesar

de que asegura que no practica ningún deporte por falta de tiempo ni ha dejado su afición a la buena mesa.

Tableta de chocolate.

El que sí ha adelgazado a base de currarse el músculo es David Bustamante. El ex triunfite lo ha cogido el gusto a machacarse y tiene incluso un entrenador personal con el que ha conseguido cambiar barriga por unos abdominales *tableta de chocolate*. Su esfuerzo le cuesta, corre diez kilómetros diarios y monta en bicicleta. Ahora quiere incluso correr un triatlón, una prueba que reúne tres disciplinas: natación, ciclismo y carrera. Se caracteriza por ser uno de los deportes más duros que existen y los que lo practican mantienen un severo calendario de entrenamientos para poder hacer frente a las exigentes condiciones de las pruebas, tanto físicas como psicológicas.

Y es que psicología y físico van muy unidos y la mente es uno de los factores más importantes a la hora de ponerse a

régimen y conseguir bajar de peso, como bien sabe la diseñadora Elena Benarroch, que ha perdido 30 kilos en cuatro años gracias a la ayuda de un psicoanalista.

Para famosos y no famosos que quieran bajar de peso, hay que recordar que las dietas tienen que estar siempre supervisadas y controladas. La doctora Elena Soria, de la clínica Menorca, aconseja no dejarse llevar por las modas y acudir a un centro especializado donde se efectúe un estudio del paciente. "Se hace una analítica y un test de intolerancia alimentaria para saber qué productos le perjudican y por lo tanto se acumulan en su organismo y hacen que engorde. Eso es lo ideal para quien necesite perder un peso importante". Para quien quiera adelgazar sólo un par de kilos o tres recomienda: "Beber de litro y medio a dos litros de agua al día y seguir una dieta hipocalórica proteinada reduciendo grasas y azúcares para que el organismo consuma las grasas acumuladas".