

## El hombre más gordo del mundo YA HA PERDIDO 260 KILOS

El doctor Barry Sears nos explica el régimen alimenticio del mexicano Manuel Uribe

**M**anuel Uribe ha pasado de ser el hombre más gordo del mundo en el Libro Guinness de los Récords del 2008 a convertirse en el que más ha adelgazado en menos tiempo, ya que en febrero del 2006 superaba con creces la media tonelada y ahora pesa 300 kilos. El médico que ha obrado el «milagro», el doctor Barry Sears, está orgulloso de que su «dieta de la zona» esté consiguiendo lo que la cirugía no consiguió, ayudarle a reducir su brutal sobrepeso: «Cuando empecé a trabajar con él, su peso era de 560 kilos. Durante los últimos tres años ya ha perdido 260. Probablemente, en estos momentos Manuel sea el hombre más sano de México: su colesterol en sangre es normal, su azúcar es perfecto y su presión sanguínea es la de un adolescente. Y, aunque no se ha podido levantar de la cama en siete años, su índice cardíaco en reposo es equivalente al de un atleta».

En su reciente visita a Madrid, el doctor Sears explicó su «sistema de compensación», basado en un 40% de hidratos de carbono, un 30% de proteínas y otro tanto de grasas, y matizó que no sólo sirve para perder peso, sino también para prevenir y curar unas enfermeda-



Claudia, la esposa de Manuel, está siendo clave para su adelgazamiento.

des cada vez más extendidas en nuestro planeta: la obesidad y la diabetes.

**PRONTO: ¿Fue difícil que Manuel se pusiera a dieta?**

**BARRY SEARS:** No, nada. De hecho, él tenía varias ventajas: que no podía levantarse de la cama y que vivía con su madre, por lo que era la que le preparaba todas las comidas. En sólo dos días perdió el hambre porque le equilibramos las proteínas con los hidratos de carbono. En cuanto dejó de tener hambre, nos dijo: «¡Ahora puedo hacerlo!».

**Ácidos grasos Omega 3 para controlar la inflamación del tejido adiposo**

**P.: ¿Sigue en contacto con él?**

**B.S.:** Sí; de hecho, fui el padrino en su boda el pasado mes de agosto. Manuel es muy inteligente, tiene una gran espiritualidad y está increíblemente feliz. Aunque

se ha dado cuenta de que tardará tiempo en alcanzar su objetivo, pesar 120 kilos, tiene un camino claro.

Según el norteamericano, «siempre hemos supuesto que la obesidad y la diabetes son producto de la pereza y los malos hábitos alimenticios, pero esto dista mucho de ser cierto. Tanto la obesidad como la diabetes son producidas por la inflamación del tejido adiposo, y esta inflamación está causada por la dieta, particularmente en aquellos que tienen una predisposición genética».

Hoy día, Manuel consume 2.000 calorías diarias repartidas en seis comidas que incluyen tortillas de clara de huevo, ensaladas, fajitas de pollo, pescado, muchas verduras de temporada y aceite de oliva, aunque el secreto de su pérdida de peso se centra, según el doctor Sears, en la toma de ácidos grasos Omega 3, lo que ayuda a controlar la inflamación de los enormes linfedemas de sus piernas, provocados años atrás por una operación para la eliminación rápida de grasas. El próximo paso será drenarlos porque, mientras sigan ahí, Manuel continuará atado a la cama en la que vive desde hace 7 años.



Manuel Uribe (en la imagen, con el doctor Sears) pesa ahora 300 kilos.