

DE MODA

belleza

ALIMENTACIÓN ORTOMOLECULAR

“Aprender a comer tendría que ser una preocupación tan grande como mantener el cuerpo activo y saber convivir con el estrés”, afirma el nutricionista portugués Humberto Barbosa, director de las Clínicas Persona. Fundada en 1992, la cadena lusa ofrece tratamientos naturales y personalizados para combatir el envejecimiento prematuro y el estrés a partir de una adecuada nutrición.

La necesidad de una alimentación adecuada como factor de salud y de longevidad, llevó al fundador de estas clínicas a llevar a cabo la práctica de la Nutrición Ortomolecular. Basada en la teoría ortomolecular, consiste en restaurar un ambiente ecológico óptimo para las células de nuestro organismo. Un equilibrio que se consigue mediante la reposición de nutrientes naturales en forma de vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos esenciales, enzimas u hormonas.

Antes de prescribir, el médico pregunta al paciente por sus hábitos de alimentación, repasa su historial clínico y analiza su composición corporal para averiguar con exactitud su porcentaje de grasa, de agua y de masa magra. “Muchas personas que presentan un peso ideal pueden tener demasiada grasa y muy poca masa muscular, es decir, una mala composición corporal”, apunta el especialista Nuno Palas. También se registra el peso, la relación entre el contorno de la cintura y de las caderas, la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Para complementar el diagnóstico, el nutricionista puede prescribir una evaluación metabólica ortomolecular (450 euros) a través de la cual es posible examinar las carencias a nivel celular, identificar los metales tóxicos y constatar el proceso de oxidación del organismo, de forma que el paciente pueda conocer en tiempo real si su organismo tiene carencias, alergias...

Finalizada la consulta (que dura aproximadamente una hora y queda resumida en un dossier repleto de gráficos), el nutricionista indica el tratamiento a se-

guir, que incluirá suplementos alimenticios y la aparatología más adecuada. **Información:** 902 41 40 39 y www.clinicaspersona.com

MÉTODO GARAULET. Sistema de comportamiento alimenticio y educación nutricional basado en los principios de la dieta mediterránea. Creado por la doc-

tora en farmacia Marta Garaulet de Aza es efectivo en el tratamiento de la obesidad y de patologías asociadas como diabetes o hipertensión. Parte del éxito del método está en la terapia de grupo. **Información:** 968 221 990.

LA DIETA DE LA ZONA

Concepto nutricional creado por el bioquímico americano Barry Sears. Se propone alcanzar un correcto equilibrio hormonal controlando los niveles de insulina y glucosa y aportando a la alimentación ácidos grasos Omega 3. Mejora el rendimiento físico y mental y ayuda a alcanzar el peso óptimo. **Información:** 900 807 411.

EL PESO DE LAS EMOCIONES

La psicóloga Victoria Cadarso es autora del libro “Las emociones: ¿engordan o adelgazan?”, un libro que pretende enseñar al lector a darse cuan-

ta de cuándo, cómo, cuánto y por qué come. En su opinión, el modo en el que nos alimentamos es el reflejo de nuestras emociones. “Los conflictos internos se proyectan en la manera en que nos alimentamos”. Cadarso enseña técnicas y herramientas eficaces y sencillas de autoaplicación que muestran los motivos psicológicos que originan las distintas conductas alimentarias (ataques de hambre, comer de forma compulsiva...). **Información:** 91 549 61 26.

WEIGHT WATCHERS. Para alcanzar el “peso-salud” los especialistas en medicina y nutrición de Weight Watchers proponen hacer pequeños cambios en la comida (dentro de una alimentación flexible y saludable) y en los hábitos de vida. Pero lo más importante del método es la participación en reuniones semanales con otras personas, ya que sus estudios han demostrado que es más fácil perder peso cuando se sigue un programa en grupo que cuando se hace en solitario. **Información:** 902 300 210. ■

ADVERTENCIA DE LA SEME. La Sociedad Española de Medicina Estética alerta de los riesgos que provocan las nuevas tendencias dietéticas, en especial, las que proponen comidas bajas en proteínas y carbohidratos, porque ocasionan pérdida de masa muscular, debilidad y una predisposición a recuperar el peso perdido. Su presidente, el doctor Cabo Soler, señala: “La supervisión médica es fundamental si queremos mantenernos sanos cuando nos sometemos a cualquier dieta” y aconseja recurrir a complementos vitamínicos y de minerales, si nos sometemos a una dieta de menos de 1500 calorías diarias.