

ENTREVISTA. SALOMÓN JAKUBOWICZ ESTÁ AL FRENTE DE NI UNA DIETA MÁS

“Hay cerebros GORDOS y flacos”

Jakubowicz es especialista en obesidad humana y miembro profesional de la Sociedad de Endocrinología Mundial. “Los gorditos tienen dañado el centro del cerebro que produce saciedad”. “Yo les recomiendo a mis pacientes que después que estén satisfechos al desayunar, coman un poco más”.



JESÚS RODRÍGUEZ

ZUHELLY AFANADOR FERRER

Ni una dieta más, famosa frase que está detrás de uno de los especialistas en nutrición más importantes de Venezuela. Salomón Jakubowicz es el artífice de este patrón nutricional que han seguido pacientes de todo el país. Las merengadas y helados con proteínas es un descubrimiento de este nutricionista que, en conjunto con su mamá de igual especialidad médica, logró incluir en ellas una proteína que no permite ingerir exceso de comida por la llenura que provocan estos alimentos. Ni una dieta más se consigue en casi todas las farmacias de Venezuela. El año pasado publicó un libro con el nombre del producto, en el cual detalla todos los beneficios de las proteínas y los falsos mitos de la dieta relámpago. Vía telefónica conversó con PANORAMA desde Caracas, mientras lo esperaban sus pacientes que desde hace seis meses apartaron una cita para ser evaluados por el especialista. —¿Cuál es el método para adelgazar de Ni una dieta más? —Buscamos que las hormonas de los gorditos estén bajo control para acelerarles el metabolismo. Al desayunar proteínas, les aceleramos el metabolismo y, al comer proteínas en la tarde, le quitamos el nivel de ansiedad. El problema es que los gorditos tienen dañado el centro del cerebro que produce saciedad, las hormonas controlan

sus pensamientos, y si tú les das alimentos que no les causa saciedad, quedan con hambre. —Además de la merengada también presentan helados de Ni una dieta más ¿esos no engordan? —No. Hay grasas buenas, malas y pésimas. Los helados normales tienen las grasas pésimas. Cada bolita de helado tiene 10 cucharadas de azúcar, obviamente un helado normal es muy rico, pero debería ser prohibida su venta a menores de edad pues puede ser nocivo para la salud. —Diariamente vemos a personas que son sumamente delgadas y comen muchísimo, ¿qué importancia tiene el metabolismo? —Las personas que tienen el metabolismo acelerado comen todo lo que quieren y nunca engordan. En cambio, las personas que tienen el metabolismo lento, aún comiendo poquito, aumentan de peso. Ellos tienen que tener cuidado al hacer una dieta. —Sin embargo estamos en una sociedad que camina a un ritmo apresurado y los restaurantes de comida rápida son muy visitados... —Los restaurantes de comida rápida utilizan la grasa pésima y son las que consumen especialmente los niños. Precisamente por eso estoy ayudando al Gobierno para establecer un control en la industria alimenticia para que no haya abuso de grasas y azúcares.

ESPECIALISTA Con Ni una dieta más “buscamos que las hormonas de los gorditos estén bajo control”, dijo.

Creo que en el futuro todos los helados serán de Ni una dieta más. —Por decisión personal, ser obeso es una opción prácticamente nula, ¿por qué entonces resulta difícil mantenerse delgado? —Cuando las personas tienen sobrepeso generalmente las hormonas controlan sus pensamientos. La ansiedad manipula y controla. Por eso decimos que hay cerebros gordos y flacos. Los cerebros de gordos son aquellas personas que se levantan en la mañana, sin hambre, y le dan los ataques de ansiedad en la tarde. Los delgados se controlan naturalmente.

—¿Controlan sus pensamientos? —Sí. Sus hormonas hacen que actúen de una forma adecuada para mantenerse delgado, se levantan en la mañana con hambre, y en la noche se les olvida cenar. Generalmente a los gorditos no se les olvida cenar. —Hay una dieta muy comercial que sugiere comer el cereal en el desayuno y en la cena y almorzar poco, ¿es realmente beneficiosa? —Esa dieta, sobre todo, frena el metabolismo. Sí, vas a rebajar, quizás hasta unos cinco kilos, pero luego aumentas 10. Eso puede ser aviso de un sobrepeso grave. —¿Es cierto que la cena es la comida que hace aumentar de peso? —Sí. Lo más importante es que en la tarde o en la noche, que son las comidas que más engordan, tengan los ataques de ansiedad controlados. —Algunos nutricionistas no creen en la fuerza de voluntad, ¿está de acuerdo con esta afirmación? —La fuerza de voluntad nunca ha servido. Tuve como tres pacientes en los cuales yo confié en la fuerza de voluntad y me fallaron. Ahora no me baso en la fuerza de voluntad sino en controlarles la causa que les produce la ansiedad. —En el mercado hay medicamentos que dicen controlarlos... —Lo que pasa es que los medicamentos tienen muchos efectos secundarios, entre ellos, quita el deseo de tener relaciones sexuales. Por eso yo busqué la forma de comer, sin tener ataques de ansiedad. —La ansiedad, generalmente, la

ESPECIALIDAD

HELADERÍA Hay 10 heladerías de Ni una dieta más en toda Venezuela. Posiblemente la franquicia llegue a Maracaibo este año.

CONTACTO Quienes deseen hacerle preguntas al doctor Jakubowicz pueden entrar a la página www.niunadietamas.com

calmamos comiendo alguna chuchería, sin embargo, tiende a aparecer nuevamente, ¿qué alimentos pueden contrarrestarla?

—Lo que pasa es que los azúcares y los alimentos con grasa no quitan tanto el hambre como los alimentos que tienen más proteínas. Una persona que quiera controlar los ataques de ansiedad, tiene que consumir más proteínas y, además, si las proteínas las come en el desayuno, se le va a acelerar el metabolismo y así puede bajar de peso.

—¿Cuáles son esas proteínas que controlan la ansiedad?

—La más importante es la proteína whey lactosérica, que es la que se usa en las merengadas y en los helados de Ni una dieta más. En orden de importancia entraría también el pescado, el pavo, el pollo, el huevo y la carne de res.

—¿Cómo reprimir los ataques de ansiedad?

—Cuando una persona tiene ansiedad en las tardes es porque desayunó poco. Yo les recomiendo a mis pacientes que después que estén satisfechos al desayunar, coman un poco más.

—¿Cuál es la grasa que, según usted, es la más perjudicial para el organismo?

—La grasa vegetal hidrogenada es la peor grasa de todas. Cuando las personas lean en la etiqueta que posee este ingrediente salgan corriendo por la derecha. Comer es uno de los placeres más importantes de la vida, pero hay que hacerlo con cautela.

RESERVA O COMPRA TUS ENTRADAS POR *** CINES (24637)** DESDE CUALQUIER CELULAR

1 CINES UNIDOS RIF: J-302626471 MULTICINE LAS TRINITARIAS, C.A. **CINESUNIDOS.COM • 0-500PELICULA (735-4285)**

<p>JAMIE FOXX BEYONCÉ KNOWLES Y EDDIE MURPHY</p> <p>UN SUEÑO LO CAMBIARÁ TODO.</p> <p>SOÑADORAS</p> <p>NO SE ACEPTAN CARNET, PROMOCIONES NI PASES DE CORTESÍA</p> <p>PREMIUM</p> <p>SAMBIL 4:00 7:15 10:10</p>	<p>LA MALDICION</p> <p>SAMBIL 2:40 4:45 7:00 9:15 11:25 CENTRO SUR 2:35 4:30 6:45 8:55</p>	<p>Cuando no puedes respirar... no puedes gritar</p> <p>NOCHE DIABOLICA</p> <p>Entre la vida y la muerte. Entre la luz y la oscuridad.</p> <p>SAMBIL 2:20 4:15 6:40 9:00 CENTRO SUR 3:10 5:05 7:15 9:20</p>	<p>"LA CARRTERA ES SINUOSA Y LAS RISAS TAMBIEN EN UNA GANADORA" Rolling Stones</p> <p>"UNA INTELIGENTE MEZCLA DE IRONIA Y EMOCIONES" Reuters</p> <p>PEQUEÑA MISS SUNSHINE</p> <p>UNA FAMILIA EN LA QUE SER NORMAL ES SOLO APARIENCIA</p> <p>SAMBIL 2:15 4:20 6:45 9:10 11:30</p>
<p>TE COSTARÁ TODO</p> <p>LEONARDO DICAPRIO JENNIFER CONNELLY DJIMON HOUNSOU</p> <p>BLOOD DIAMOND DIAMANTE DE SANGRE</p> <p>SAMBIL 3:40 6:30 9:35 CENTRO SUR 3:30 6:15 9:15</p>	<p>SYLVESTER STALLONE</p> <p>ROCKY BALBOA</p> <p>Esto no termina hasta que se termina.</p> <p>SAMBIL 2:00 4:05 6:30 9:00 11:15 CENTRO SUR 2:15 4:15 6:35 8:50</p>		
<p>Hijos de los hombres</p> <p>PREMIUM</p> <p>SAMBIL 4:30 7:00 9:40 CENTRO SUR 2:00 4:10 6:40 9:05</p>	<p>PARA QUE UN MUERTO REGRESE, ALGUIEN TIENE QUE MORIR...</p> <p>MARIA BELLO SEAN BEAN</p> <p>La Oscuridad</p> <p>The Dark</p> <p>SAMBIL 2:20 4:10 6:25 11:35 CENTRO SUR 3:05 5:10 7:20 9:25</p>	<p>LA CONQUISTA DEL HONOR</p> <p>JUNTO A CADA SOLDADO ESTÁ UN HÉROE</p> <p>SAMBIL 9:20</p>	<p>UNA NOCHE EN EL MUSEO</p> <p>SAMBIL 1:30 3:45 6:00 8:35 CENTRO SUR 1:55 4:00 6:30 9:00</p>
<p>NO SE ACEPTAN CARNET, PROMOCIONES NI PASES DE CORTESÍA</p> <p>el Descanso</p> <p>SAMBIL 3:20 6:05 9:05 CENTRO SUR 6:20 9:10</p>	<p>De Los Creadores de HuevoCartoon</p> <p>Una Rikula de Huevos</p> <p>SAMBIL 2:45 4:40 6:55 CENTRO SUR 2:10 4:05</p>	<p>¡TODO EL MUNDO A BAILAR!</p> <p>HAPPY FEET EL PINGÜINO</p> <p>SAMBIL 1:40 4:00 6:35</p>	<p>eragon</p> <p>SAMBIL 1:05</p>
<p>Pretendiendo</p> <p>SAMBIL 9:30</p>	<p>PERSIGUIENDO UN SUEÑO</p> <p>SAMBIL 1:30</p>		