

ESPAÑA

Días de shopping

+15 prendas que LLEVARÁS AHORA Y SIEMPRE

Verano trendy

El mono SUPER STAR
Vestidos BLANCOS 25H
Y LA SANDALÍA que funciona con todo

Te presentamos tu nuevo look

Caroline Trentini
EN PORTADA



BELLEZA / DIETA

¿Hambre yo?

El último método para adelgazar pasa por una corriente eléctrica de bajo voltaje que, conectada a una aguja de acupuntura, disminuye el apetito y permite cumplir con la dieta sin agobios. ¿El objetivo? Diez kilos menos en diez semanas

Aunque nos repetimos una y otra vez que los atajos para perder peso no existen, la conferencia de la doctora Téllez sobre el Método T6 despertó expectación y provocó en las caras de muchos de los asistentes expresiones más que esperanzadas de «¡ay!, ¿y si por fin podemos comer sin pagar facturas?». Prefiero develar la respuesta desde ya: no. Pero lo que no se puede negar es que, a primera vista, esta nueva técnica tiene sentido porque, entre otras cosas, elimina la sensación de hambre voraz y, por tanto, el componente de ansiedad con el que nos enfrentamos a una dieta hipocalórica y que suele ser la causa de su fracaso. El doctor Tovar, especialista en obesidad, desarrolló el método T6 y la doctora Téllez acudió a ponerlo en marcha en su clínica de Madrid. «Con esta técnica se pierde un kilo a la semana durante 10 semanas», dice.

El objetivo es... Se trata de neuroestimular el Dermatoma T6 del estómago para conseguir dos obje-



SIN ATAJOS. Conectar el punto para una dieta saludable y hacer ejercicio

tivos: por un lado, retrasar el vaciado del estómago y, por otro, disminuir los niveles de grelina. La grelina es una hormona que segrega el aparato digestivo y que regula la sensación de apetito. Cuando tenemos altas concentraciones de grelina mataríamos por una burrata al horno; cuando los niveles bajan, la comida nos interesa mucho menos. Este es el quid del Método T6: disminuir los niveles de grelina para poder seguir una dieta hipocalórica cómodamente sin ningún tipo de angustia por querer comer y no poder. ¿Cómo lo consiguen?

Todos los detalles El método consiste en transmitir impulsos eléctricos de bajo voltaje a través de una aguja de acupuntura insertada en el vientre del paciente. La doctora Pilar Gutiérrez, neuróloga y especialista en acupuntura y Medicina Tradicional China, se ocupa de realizar la técnica en la clínica de la doctora Téllez. Pilar pincha la aguja de acupuntura a un centímetro de profundidad y justo en el punto donde llega el Dermatoma T6, y modula con precisión la frecuencia durante media hora. La doctora Téllez dice que, aunque el Método T6 se puede personalizar, «proponemos diez sesiones, una a la semana». Siempre debe acompañarse por una dieta. «Puede ser cualquiera, pero a mí me gusta la paleodietal. Es decir: carnes, pescados, mariscos, verduras y frutas, frutos secos, huevos, pero nada de legumbres, cereales, patatas, arroz, conservas ni salazones

(Precio por sesión: 150 €. Teléfonos: 912 966 999 -Madrid- y 952 773 032 -Málaga-)