

# ¿Mamirexia?



Por Ana Gómez Viñas

*Vicky Beckham dio a luz en julio y ya se mete en una XXS. ¿A qué precio? Es la obsesión por la talla cero*

**P**ueba de fuego. Victoria tenía previsto presentar sus colecciones de primavera-verano 2012 en la Semana de la Moda de Nueva York, el jueves 8 de septiembre. Para entonces, debía estar perfecta y delgadísima. La perfección para ella era volver la 'talla cero' (una XXS) y perder los 10 kilos que habría ganado durante el embarazo de Harper Seven. Y cumplió sus objetivos. La presión a la que se ha sometido es altísima, ¿o se trata de mamirexia?

**Después de cuatro cesáreas**

La pequeña Harper Seven nació el 10 de julio, y su mamá, desde entonces, no había salido de casa. Recluida en su mansión de Malibú, Victoria (37) se recuperaba de su cuarta cesárea a marchas forzadas. El retiro de la cantante y diseñadora ha disparado todas las alarmas. La prensa británica asegura que Vicky se ha sometido a la dieta de los 'cinco puñados'. Este calvario le permite hacer cinco comidas y las raciones equivalen a un puñado: salmón ahumado, gambas con chile, sushi de atún... Algunos medios apuntan que la Posh habría pensado en una liposucción, pero esa flacidez que ella nota en su piel no se sería más

que eso: pellejo. ¡Nada sorprendente después de cuatro embarazos!

Además de este súper estricto plan dietético, la mujer de David Beckham estaría preparándose para volver a su rutina diaria de ejercicios de la mano de Tracy Anderson (coach de Shakira y de Courtney Cox). Su método consiste en 100 minutos de cardio y estiramientos seis días a la semana. "Puedo hacer que cualquier mujer cambie su cuerpo hasta que llegue a la perfección", promete Anderson.

A toda esta presión por recuperar una silueta de 'bichopalo', se suma otro problema: una hernia de disco. Los tabloides británicos así lo aseguran: un equipo de médicos y quiroprácticos (expertos en el sistema nervioso y espina dorsal) se ha instalado en la casa propiedad de Steven Spielberg donde viven los Beckham con el fin de que Victoria supere la lesión. Los dolores le impiden darle bien el pecho a Harper, tanto es así que David le ayuda a sujetar a la pequeña. Los felices papás habrían comenzado con la lactancia artificial. "Le he dado algún biberón, es algo increíble...", ha dicho David. ¿Estaría dispuesto a ir a por el quinto?

facebook @revistaQMD



5/9/2011

**"¿EFECTOS SECUNDARIOS? ANEMIA, FATIGA, ANSIEDAD"**



Dra. Vidales  
C. Nutrímédic Madrid

Para saber más de las dietas exprés, le preguntamos a la Dra. M<sup>a</sup> Concepción Vidales (www.nutrímédic.com).

**¿Qué efectos secundarios tienen?**

Puede provocar anemia, fatiga, ansiedad, problemas intestinales, neurológicos y desajustes en el metabolismo por no controlar los horarios de

las comidas...

**Un ejemplo de dieta para una mujer de 37 años con cuatro hijos.**

Desayuno: bol de cereales, leche desnatada y zumo natural. Media mañana: fruta fresca. Comida: carne (pollo, pavo...) y gazpacho. Media tarde: queso fresco y pan integral. Cena: pescado o tortilla con jamón ibérico.



4/7/2011

### VICTORIA BECKHAM (37)

Relajada y muy amorosa con su bebé, la ex Spice salió de su 'encierro' el lunes 5 de septiembre (foto). Victoria, que fue de compras con sus hijos por Los Ángeles, se habría sometido a mucha presión por perder 10 kilos en dos meses.

## A cuestras con la hernia

Durante las últimas semanas, amigos de los Beckham aseguran que **Victoria** ha sufrido unos fuertes dolores en la espalda ocasionados por una hernia discal (los discos son unos 'cojines' suaves situados entre los huesos de la columna, y cuando uno de éstos comprime un nervio, se produce una hernia). Esta lesión parece que impidió levantar en brazos a su bebé (esta foto, con Harper recostada, la colgaron en Twitter). Para recuperarse, la cantante estaría trabajando duro con un equipo médico, que le habría prohibido subirse a sus habituales taconazos.



## La dieta 'five hands' o de los cinco puñados

El plan-milagro *five hands*, basado en proteínas de origen animal y pobre en carbohidratos, consiste en cinco raciones de comida al día con una cantidad que equivale a un puñado. **¿Y qué come?** Una revista publica que su régimen se basa en alternar el salmón ahumado, gambas preparadas con chile, sushi de atún y huevos revueltos. **¿Y para aliviar el hambre entre horas?** Bayas de goji (frutas secas que

contienen vitaminas y propiedades antioxidantes), mucha agua y frutos secos. **¿Para beber?** Batidos con leche de soja (esta legumbre es muy rica en proteínas) y frutas del bosque.

Pedimos a la Dra. Vidales que nos hiciera una valoración de este plan exprés: *"Esta dieta es absolutamente desequilibrada e incompleta. Está basada en la ingesta de mini raciones de proteínas -y sólo de un tipo-, ricas en Omega 3, que son ácidos grasos saludables, pero deja de lado frutas, verduras e hidratos de carbono, que nos aportan energía, vitaminas, minerales y nutrientes esenciales para el funcionamiento de nuestro organismo."*



## Píldoras

### OPERACIÓN: REPARAR

Adiós cabellos deshidratados y sin brillo. En Tacha Madrid hacen una operación 'rehab' con champú y mascarilla Russian Amber Imperial de Philip B. Hechos a base de aceite vegetal puro de ámbar, extractos de ortiga, manzanilla, salvia y semilla de uva, que rellenan la cutícula y reparan lesiones. ¿Resultado? Un pelo sedoso. [www.tachabeauty.com](http://www.tachabeauty.com)



### RELLENOS PROHIBIDOS

La Agencia Española del Medicamento ha ordenado la suspensión de la fabricación, venta y uso de los implantes de relleno para arrugas y depresiones cutáneas de la compañía francesa Choc Medical, por deficiencias en el control de producción. [www.aemps.es](http://www.aemps.es)

### MENOS NIÑOS OBESOS

La fórmula contra la obesidad infantil pasaría por reducir en 100 calorías la dieta diaria. Bastaría con eliminar la bollería industrial, por ejemplo. Este dato está recogido en el estudio del Centro para la Prevención de la Universidad de Deakin (Australia). En el mundo se registran 170 millones de niños obesos.



### NIÑO O NIÑA EN LA SEMANA SIETE

A partir de la séptima semana de gestación, un análisis de sangre de la mujer contiene suficiente información como para indicar el sexo del bebé que espera. No sería necesario esperar hasta la 'eco' de la semana 12. Así se desprende de un informe publicado en la revista *JAMA*.