

Medio: El Universal	Reportero: Rodrigo Guerrero	Fecha: 18-03-16
Sección: Semana Santa	Ciudad: México, D.F.	Página: U2
Lectores: 540,000	Valor Comercial: 227,976	Tiraje: 216,000
Espacio: ¾ página	ROI: 170,982	

U2 SEMANA SANTA I

# En busca del peso ideal

**A través de la medicina genómica, la doctora Marimar Guerra personaliza dietas para perder esos kilos de más**

**RODRIGO GUERRERO**  
rodrigo.guerrero@eluniversal.com.mx

De la luna, manzana, vegetariana, de la Zona... son sólo algunas de las dietas que en algún momento se han puesto de moda con la finalidad de alcanzar el tan anhelado peso ideal y que todos hemos probado al menos una vez en la vida.

Ya sea para una ocasión especial, como una fiesta o lucir cuerpo en vacaciones, estos regímenes alimenticios en ocasiones pueden funcionar, pero otros no. ¿A quién no le pasado?, hasta al primo de un amigo seguro le ha sucedido.

La causa es porque simple y sencillamente no todos procesamos los alimentos de la misma forma, ni requerimos del mismo tipo de dieta, ya que hay aspectos que nos hacen diferentes y que es de vital importancia considerar al momento de establecer un plan alimenticio para bajar esos kilos de más.

"Cada paciente es diferente en tres aspectos: genéticamente, inmunológicamente y con las metas que desea alcanzar. A partir de ello generamos un programa que se llama DNA Nutricional", explica Marimar Guerra, médico especialista en medicina genómica.

## Desde adentro

A través de una prueba sanguínea se analiza cómo es que una persona reacciona frente a 200 alimentos, para identificar cuáles son los que mejor metaboliza y ante cuáles es más sensible.

"No podemos hacer un plan en torno a lo que yo pienso, sino a la forma en la que vive el paciente, un personalizado real", señala Marimar, de ahí que los regímenes estén basados en "intolerancias, reacciones alimentarias y micro nutrición que nos cuenta cómo el paciente ha vivido su vida", señala.

Además de la reacción de alimentos, se analiza, a través de la prueba, si el paciente tiene candida, levadura que genera mucho cansancio, retención de líquidos y que no permite absorber muy bien los nutrientes a quien la posee.

"También la buscamos porque a veces el paciente sí le está echando ganas, hace caso en la dieta, va al gimnasio y viene a las sesiones y no entiende por qué no está bajando, entonces lo que nosotros queremos es minimizar los riesgos de error para que el paciente esté motivado, porque nadie gasta su dinero ni su tiempo para no tener un resultado", comenta.

Una vez establecidos qué alimentos funcionan mejor en cada paciente y teniendo bien definido un objetivo, por ejemplo, bajar de peso o aumentar su masa muscular, dentro de la clínica Medae se comienza el tratamiento que tiene una duración de mes y medio.

"Cada paciente que se sienta en la silla tiene un sueño o un objetivo diferente. Para ser muy sinceros nos montamos en ese sueño, obviamente que sea lógico a un mes y medio de tratar, y empezamos", en el que obligan al paciente a comer cada dos horas y media o tres, monitorizando cómo se siente.

"La meta está establecida, el paciente va a venir a ocho sesiones. Nosotros por lo general pactamos reducir en ese periodo ocho centímetros, aunque casi todos bajan más", comenta.

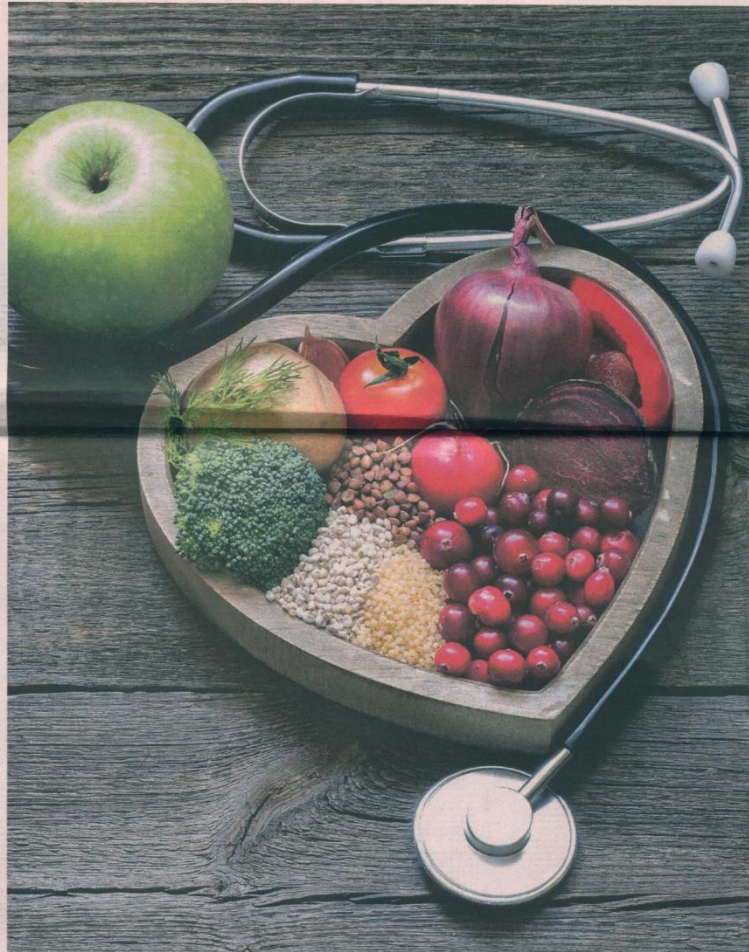
Dicho procedimiento está enfocado a la reducción de centímetros y no kilos, ya que ellos garantizan la pérdida de grasa.

## Compromiso médico

De acuerdo con la doctora Marimar, con este tipo de tratamiento no hay rebote, ya que lo que se pierde es grasa, pero si el paciente no mantiene los hábitos alimenticios que le corresponden, "no podemos garantizar que sigan delgado", señala, como en la mayoría de las dietas.

Otro de los beneficios secundarios que tiene su tratamiento es la disminución de pérdida de cabello, uñas más resistentes o reducción de rosacea para quien la padece.

"Hemos tenido muchas pacientes que pueden lograr embarazarse después de un tratamiento de alcanzar su peso, porque regulan la parte hormonal y la insulina; mujeres con síndrome metabólico, síndrome ovario poliquístico con la alimentación cambian los niveles de estrógenos y regresan a un ciclo normal", finaliza. ●



**Régimen.** Con el procedimiento se le obliga a los paciente a comer cada dos o tres horas con la finalidad de reducir centímetros, que se traduce en grasa.



## La frase

"El objetivo no es que cumplas mi dieta, sino que la nutrióloga, la psicóloga, las terapistas y yo nos pongamos en tus zapatos y entendamos qué está pasando, lo modifiquemos y tú logres, dentro de tu estilo de vida, incorporar los hábitos adecuados"  
—Marimar Guerra médico y fundadora de Medae



**Examen.** Con una prueba sanguínea se detectan las intolerancias alimenticias para establecer una dieta.

## DIRECTORIO

### CLÍNICA MEDAE

**SUCURSAL POLANCO**  
Dirección: Newton 286, 3er piso, Polanco  
Tel: (55) 63-63-21-63

**SUCURSAL LOMAS VERDES**  
Dirección: Paseo de las Americas 43, Lomas Verdes  
Tel: (55) 53-43-85-29