

Estils



GETTY

Aquest Nadal oblida't de la bàscula

Metges i especialistes alerten que pesar-nos no ens donarà informació fiable sobre el nostre estat de salut

JORDI GARRIGÓS
BARCELONA

Comencem amb l'obvietat: vivim en una societat que mira la bàscula amb massa intensitat. Ofegats per les pressions estètiques, especialment les que reben les dones per terra, mar i aire, ens hem acostumat al fet que els quilograms que completen el nostre cos siguin una dada que ens sembla importantíssima. Deixant a banda possibles problemes de salut, que, al cap i a la fi, sempre és el més important, un ha de ser conscient que el que digui la bàscula mai és definitiu. Potser sona a tòpic, però el número que hi apareix realment només és un número. I això és perquè, per exemple, els nostres músculs pesen, i molt, i mentre fem esport n'estem guanyant i, per tant, estem sumant pes, d'aquí que no acabi de ser un indicatiu vàlid sobre el nostre estat físic real. Per tant, que la balança pugui no ha de ser forçosament una notícia

negativa, com es pensa popularment, i és possible que no tingui cap mena de repercussió dolenta per a la nostra salut. "Guanyem quilos, però de què són aquests quilos? Podem estar guanyant múscul, i això sempre és positiu", explica David Benaiges, cap de secció del servei d'endocrinologia i nutrició de l'Hospital del Mar i cap del servei d'endocrinologia i nutrició del Consorci Sanitari Alt Penedès-Garraf.

La dieta, un hàbit antic

Encara que conceptes com la dieta han estat presents des de l'època de l'Antiga Grècia –de fet, la paraula *diätia* és grega i vol dir "un règim de salut per a tota la vida"–, l'obsessió per pesar menys es va accentuar al segle XIX. Començant, esclar, per les classes benestants: només cal recordar l'obsessió de Lord Byron per apriar-se –està registrat que va arribar a perdre 32 quilos– o la fal·lera per baixar de pes durant l'època victoriana. Al segle XX això ja es va traslladar a tots els estaments de la població, un fet que encara es faria més palès amb

Finalitat
L'objectiu hauria de ser tenir una bona salut i seguir hàbits saludables

la comercialització de les bàscales domèstiques, analògiques primer i electròniques després, que s'han instal·lat amb naturalitat als banys de les cases particulars. Avui dia, el control del pes és una rutina pràcticament diària per a molta gent. I això és un error. "Hem posat el pes al centre, quan no hauria de ser així. Quan una persona té sobrepès o obesitat, el nostre objectiu no hauria de ser únicament reduir pes, sinó centrar-nos en aspectes més importants, com la salut i qualitat de vida d'aquella persona", assegura el doctor Benaiges.

Als gimnasos i centres d'entrenament hi ha un bon nombre de clients que s'hi apropen buscant una fórmula màgica per intentar perdre quilos. Un gran error. "El pes final ens ha de resultar indiferent. Podem pesar més o menys, i això no serà un indicatiu de si estem en forma o no", explica Sergi Tintoré, llicenciat en ciències de l'activitat física i l'esport i entrenador personal. Segons assegura l'especialista, la xifra que apareix a la balança és una conseqüència, però aquí el que importa és "quant pesa el nostre mús-

cul, el percentatge de greix corporal que tenim o quin valor de greix visceral tenim". En aquest sentit, Tintoré recomana no tenir una bàscula d'ús corrent que et mesura els quilograms a casa, sinó una de bioimpedància, que és la que ens pot aportar tota la informació real per saber en quin punt real estem. Les bàscales d'aquest estil, que es poden trobar fàcilment en comerços electrònics, solen estar al voltant dels 100 euros de preu. Respecte als centres mèdics, cada vegada s'estan incorporant més mètodes per mesurar els diferents compartiments, tècniques de composició corporal, com la densitometria o l'ecografia, que serveixen per determinar millor el nostre estat.

Canvi de xip

Al Canadà, que és on hi ha les guies més avançades del món pel que fa al tractament de l'obesitat, s'estan plantejant deixar de considerar el pes com a únic objectiu per tractar la malaltia. La meta del tractament no és que els pacients baixin un nombre determinat quilograms, si-

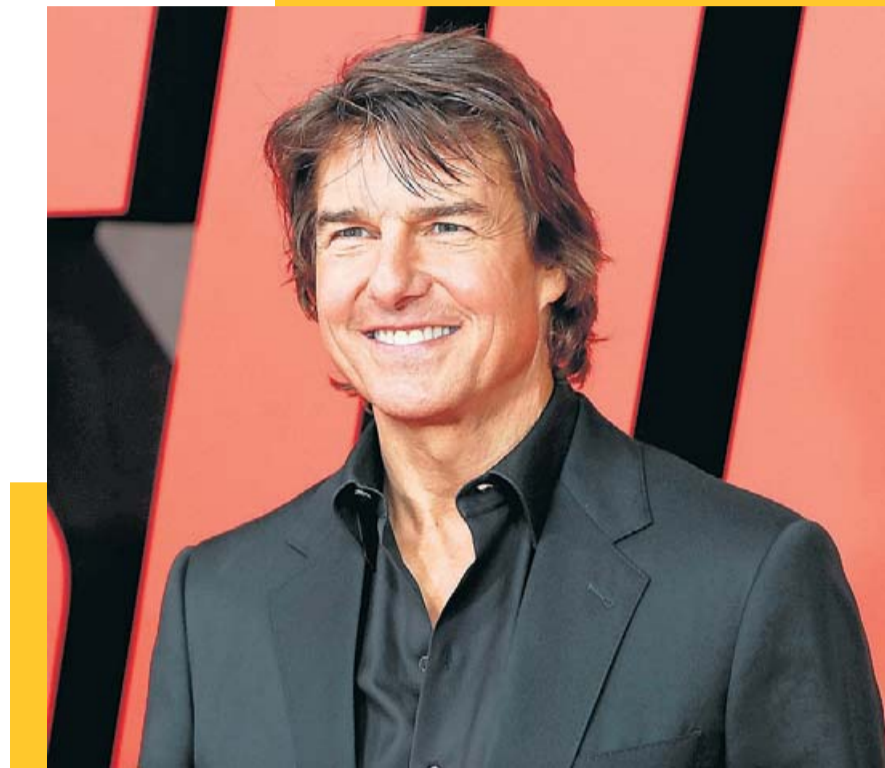
Gent

Una multimilionària russa,
nova xicota de Tom CruiseELISENDA FORÉS CATALÀ
BARCELONA

Tom Cruise sempre ha estat reticent a mostrar la seva vida privada però, malgrat aquest esforç, les notícies acaben transcendent. L'última és la nova relació que l'actor ha iniciat amb **Elsina Khairova**. Model i multimilionària, és filla d'un conegut polític rus i divorciada d'un oligarca comerciant de diamants. La setmana passada la parella es va deixar veure petonejant-se en una festa a Grosvenor Square, al barri londinenc de Mayfair, i a l'acabar van marxar tots dos a casa la model, segons ha avançat la rotativa britànica *Daily Mail*.

"Eren inseparables, clarament una parella", va declarar un dels convidats que va assistir a la festa a *Daily Mail*. La festa, que va durar fins a altes hores de la nit, era organitzada per personalitats de nacionalitat russa, la qual cosa fa pensar que Tom Cruise era l'acompanyant de la convidada, la *socialité* Khairova. A la sala de l'elegant barri de Mayfair, l'actor i la model van menjar, beure, ballar i petonejar-se entre la resta d'assistents. Ell, a més, va tenir doble feina. Segons expliquen fonts d'assistents a la festa, Cruise va haver de declinar la petició de diferents persones que volien fer-se fotos amb ell. Tant va ser així que el DJ va haver de dir en rus i pel micròfon que "el senyor Cruise no vol fotos".

La dona que va convidar l'actor de Hollywood en una festa d'alt estandig de Londres és Elsina Khairova, de 36 anys. La russa instal·lada a la capital britànica és filla de Rinat Khairov, un membre del partit comunista que fins al 2010 va treballar al ministeri de Defensa rus i posteriorment -entre el 2011 i el 2021- va ser parlamentari. A més, la model també va estar casada fins al 2022 amb Dimitri Tsvetkov, un comerciant de diamants i mediador



LISA MAREE WILLIAMS / GETTY

d'acords internacionals. La relació es va trencar a escala privada, i també pública, quan Khairova va demanar el divorci, i va iniciar-se una amarga i llarga disputa legal.

Precedents que donen pistes

Tsvetkov no se'n va poder estar i tan bon punt va saber que la seva exdona podria estar tenint una relació amb Cruise va aprofitar per ficar-hi cullerada. "No importa amb qui estigui, Tom Cruise o qui sigui, han de saber que ella adora els grans luxes de la vida, té gustos molt cars", va sentenciar Tsvetkov, fent referència, probablement, a la col·lecció de bosses de mà valorada en més d'un milió d'euros que va ocultar al seu marit durant el procés de divorci.

Entre altres possessions, la parella tenia en propietat una mansió de 22 milions d'euros, cinc pisos a Londres, una casa a Xipre i una altra a Dubai. A més d'una llarga llista de cotxes, com Ferraris i Bentleys, també col·leccionava centenars de joies milionàries. "El Tom hauria de tenir els ulls oberts i la bitlletera preparada", va assegurar l'exmarit de la model.

Però Tom Cruise no necessita gaires consells en termes del cor. El protagonista de *Mission: Impossible* ha passat tres vegades per l'altar: el 1987 amb **Mimi Rogers**, el 1990 amb **Nicole Kidman** i la tercera i última vegada va ser amb Katie Holmes, l'any 2006. D'aquest últim matrimoni en va néixer una filla, la Suri, que ara té 17 anys. —

Hàbits saludables
tot l'any

Amb Nadal arriben dies d'excessos, de grans àpats greixosos i calòrics, i complementats amb altes dosis de sucres. Segurament és inevitable cometre'ls, però el doctor Benaiges creu que l'objectiu ha de ser "mantenir uns hàbits saludables durant tot l'any, que és la clau de l'èxit per ser persones sanes". Segons explica l'endocrinòleg, el problema arriba quan aquests excessos es van repetint massa sovint seguint dates assenyalades: "Això fa que, globalment, no tinguem hàbits saludables, i després ens passem tot l'any buscant compensar i frustrats per haver de vigilar amb el menjar".

De la mateixa manera, Sergi Tintoré, que prefereix no fer mai cap prohibició als seus clients, demana venir amb els deures fets: "Són pocs dies, i si estem en una bona línia de treball no ens costarà tornar-hi". Així i tot, l'entrenador personal aposta per la introducció de "10 minutets de rutines diàries" que siguin realistes i que ens ajudaran a no desconnectar de la nostra activitat física diària. Tintoré recomana combinar exercicis de força i cardiovasculars, cosa que ens permet tenir el metabolisme accelerat i ser més eficients a l'hora de perdre calories i no perdre la tonificació del múscul, que mantingui el to i no ens costi la tornada.

nó millorar la seva salut: que puguin jugar amb els seus fills o nets sense cansar-se, que els seus problemes articulars estiguin més ben controlats, que pugui pujar unes escales sense problemes... Per tant, canviar l'abordatge del problema. "Quan fem això millorem també la possible frustració de quan un pacient vol reduir pes i no ho aconsegueix encara que hagi canviat els hàbits", diu el doctor Benaiges, que sovint es troba amb pacients que arriben a la consulta trobant-se millor, fent exercici, portant una alimentació més saludable, havent millorat paràmetres de l'anàlisi i que estan fent coses que abans no podien fer però que potser només han baixat dos quilos, un fet que crea una frustració en el pacient que, a mitjà termini, el pot fer abandonar. Tot això quan el pacient, i la seva salut, s'està beneficiant del tractament.

Resumint, ara que s'acosten dates en què la bàscula tornarà a tenir presència en els nostres pensaments: els especialistes avisen que l'objectiu final sempre ha de ser tenir una bona salut i seguir uns hàbits saludables respecte a l'activitat física i l'alimentació. És a dir, una composició corporal adequada, que impliqui tenir un contingut normal de greix i una massa muscular a to. I tota aquesta informació no te la donarà la xifra que, malauradament, ens pot turmentar durant les festes. —

Alejandro Sanz i Mónica Cruz, parella sorpresa

Amb el 2023 a punt d'acomiar-se la revista *iHola!* ha revelat una de les parelles sorpresa de final d'any: **Alejandro Sanz** i **Mónica Cruz**, germana de **Penélope Cruz**. Segons la publicació, entre tots dos hauria nascut una amistat "especial" que s'hauria fet evident amb l'assistència d'ella a la festa d'aniversari d'ell, celebrada aquesta setmana a Madrid. El cantant de *Corazón partío* va reunir els seus amics al Teatro Barceló, on va organitzar una vetllada inspirada en *Moulin Rouge*. A banda de Cruz, també estaven presents a la festa els fills grans del cantant, Alexander i Manuela, i la seva exdona Raquel Parera, mare dels seus fills petits, Dylan i Alma.

Sanz, de 55 anys, es va separar l'estiu passat de l'artista Rachel Valdés, amb qui va mantenir una relació de



EUROPA PRESS

tres anys. El cantant va explicar que la ruptura va ser realment difícil per a ell. Tot i això, en els últims mesos s'ha acostat a Mónica Cruz, amb qui ha compartit diverses sortides i cites, segons detalla *iHola!* La proximitat entre tots dos tampoc és especialment sorprenent si es té en compte que Sanz fa anys que és amic de Penélope Cruz.

Mónica Cruz sempre s'ha mantingut molt discreta pel que fa a la seva vida personal. Si bé és cert que ha mantingut relacions amb persones conegudes com ara Miguel Ángel Muñoz, a qui va conèixer a *Un paso adelante*, o Álex González, fa temps que està molt centrada en la maternitat. Fa 9 anys, quan tenia 35 anys, va decidir ser mare en solitari perquè no volia renunciar al somni de tenir fills. "Jo hauria estat mare als 20, però era impossible, en aquella època estava treballant amb el Joaquín [Cortés] i després a *UPA [Dance]*. Va ser en el moment que havia de ser, al final les coses venen soles. Va ser tot molt fàcil, molt ràpid i és una cosa que sempre he tingut molt clara", explicava al programa *Las tres puertas de La 2*. —