

Juan Montoya • John Travolta • Jacqueline Obradors • Oz García • Jackie Nespral

OCEAN DRIVE

En Español

JULIO/AGOSTO 2003

www.oceandrivenespanol.com

CARLOS SANTANA

La leyenda unplugged

Michelle Rodríguez

Confesiones de una tough girl

PARTY TIME

Los magos del exceso

CASA DE CAMPO

DIARIO DE UNAS VACACIONES DE LUJO

David Bisbal y el furor de sus caderas

LO MEJOR DE MIAMI

2003

La Reina Noor

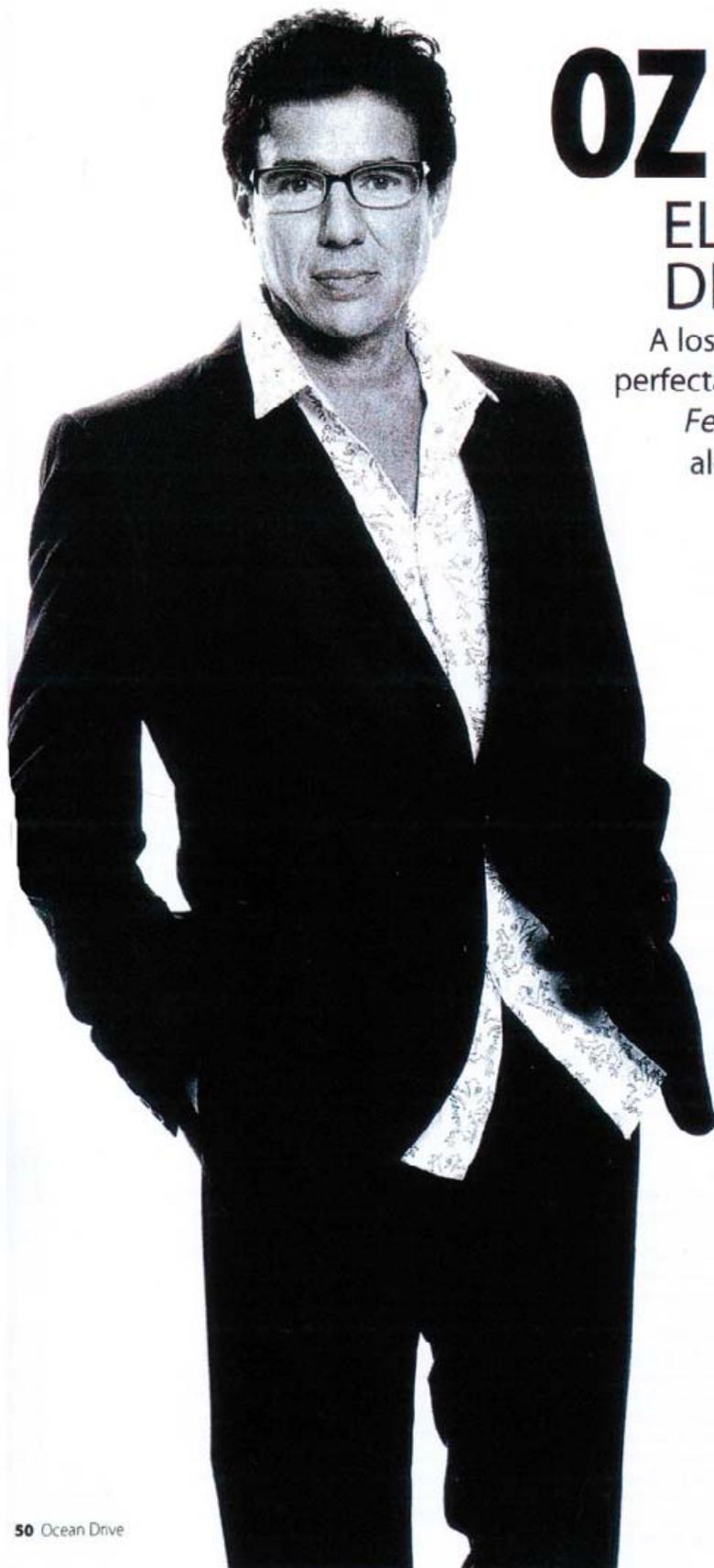
Rompe el silencio sobre su vida en el Palacio

GUIA DE GUSTOS PARA DISFRUTAR AL MAXIMO

\$2.99US



09281015413



OZ GARCIA

EL NUTRICIONISTA DE LAS ESTRELLAS

A los 51 años, se ve radiante, la prueba perfecta de que su último libro, *Look and Feel Fabulous Forever*, quizás ofrece algo más que un prometedor título.

POR ALBERTO ITURRIAGA

Aunque Winona Ryder, Kim Cattrall, Veronica Webb, Robert de Niro o Yasmeen Ghauri podrían fácilmente servir como ejemplo de los magníficos efectos del trabajo de Oz García, también conocido en la prensa como "el nutricionista de las estrellas", nadie encarna mejor su filosofía como él mismo.

Durante los últimos 25 años, este ex-fotógrafo cubano-americano ha recorrido "un viaje", según dice, que no sólo lo ha convertido en uno de los especialistas más respetados, sino que transformó su propia existencia. "Yo crecí como todos los chicos, comiendo pizzas y desayunando wraps cubanos, hasta que un día decidí cambiar mis hábitos para salvarme de unos tremendos dolores de cabeza que me afectaban casi todos los días", cuenta. Se hizo vegetariano, dejó el cigarrillo y comenzó a mover el cuerpo en base a ejercicios. "Cuando en 1975 hacía jogging en el Central Park, ni siquiera vendían sneakers para correr. La gente trotaba 15 minutos y luego se sentaba a fumar pensando que había hecho una hazaña. En 1979 corrí mi primer maratón, cambié mi modo de pensar y mi universo se expandió, en la búsqueda de un sentido para la vida".

Con una larga lista de clientes, dos best-sellers y un consultorio en el Upper West Side de Manhattan, García tiene buenas razones para sentirse satisfecho. Pero, está lejos de dormirse en sus laureles. Acaba de inaugurar su *Longevity Lounge*, donde, junto a otros tres especialistas, ofrece revolucionarios servicios para la belleza y el bienestar físico, desde tratamientos con hormonas naturales hasta programas para eliminar la celulitis.

"Yo trabajo con mis clientes en el control de su dieta y sus suplementos para que tengan más control sobre elementos como energía, metabolismo e inmunidad, y que eso los ayude a evitar los efectos del envejecimiento prematuro", explica García, sentado en su oficina y luciendo envidiablemente joven en sus jeans y camisa blanca a medio abotonar. "Me uní a los mejores especialistas en cada área, y ahora podemos ofrecer, por ejemplo, soluciones naturales y sin riesgo a problemas de estrógeno o testosterona a través de la labor de la doctora Erika Schwartz, autora de un gran libro: *The Hormone Solution*. En el pasado envié a algunos de mis clientes a la doctora Lionel Bisson, que ahora está con nosotros, y los resultados en la piel fueron increíbles. Y conseguí también la colaboración de la especialista en el cuidado de la piel Tabasun Mir, que además tiene conocimientos de masoterapia".

FOTO: JOSHUA BERTEL

OZ GARCIA

Ocean Drive en Español: ¿Qué debe buscar alguien que se acerque al Longevity Lounge?

Oz García: Debe buscar un mejoramiento en todas las áreas de su físico. Esto es parte de lo que siempre pensé que nuestra compañía debería ser, un espacio donde poner en práctica la filosofía que he ido desarrollando en los últimos 20 años y que explico en mis libros. La gente debe saber que todo lo que sucede aquí tiene mi respaldo y que poseo control sobre la entrega de los servicios. Esta es la filosofía de Oz García ampliada a nuevos campos.

ODE: ¿Cómo describirías esa filosofía?

OG: A diferencia de otros especialistas en nutrición, para mí es muy importante tomar en cuenta la mayor cantidad de elementos que afecta la salud de la gente: conducta, estilo de vida, habilidad para funcionar en situaciones de estrés, actividad física... Yo no enseño a pensar en términos de calorías, sino en los efectos de una determinada dieta. Por ejemplo, consumir 100 calorías de pollo no es lo mismo que consumir 100 calorías de pan. El mío no es un programa diseñado sólo para perder peso, sino para lograr un bienestar físico general. Si las personas no son educadas en la nutrición, pueden ir a Jenny Craig y perder peso, pero volverán a recuperarlo. Nuestro sistema requiere no sólo un cambio en los hábitos alimenticios sino en el sistema de vida en general. Es un proceso de educación progresiva.

ODE: ¿Cuál es la tendencia futura en términos de nutrición?

OG: Cada día me levanto maravillado por el hecho de estar vivo. Estoy muy consciente de que mi vida tiene un tiempo limitado y mi curiosidad es más grande que nunca. Esa es la tendencia más importante, mantener la pasión y la curiosidad por lo que viene. En el futuro todos vamos a tener vidas más largas. Nosotros viviremos probablemente hasta los 90 ó 100 años. Los niños que nacen hoy en el primer mundo vivirán hasta los 110. Entonces el desafío no es vivir más, sino vivir mejor y culdar nuestra calidad de vida. El ideal es continuar en un estado permanente similar al que tenemos a los 35 años.

ODE: ¿Es eso posible?

OG: En cierto modo, sí. La gente puede tener un sexo fantástico a los 80 años, puede hacer ejercicio, puede seguir activa. Para eso, la información es más importante que los genes. Acabo de ver un programa en televisión donde decían que cualquier americano sobre 65 años consume como promedio cinco píldoras distintas al día. ¡Eso me parece increíble! No tiene ningún sentido. Estas son personas que hacen grandes esfuerzos para costear sus medicamentos, que toman buses a México o Canadá para pagar

menores precios. ¿Y para qué? Hay quienes tienen razones legítimas para consumir estas drogas, pero no puede ser el caso de todos. Además, observándolos, uno se da cuenta de lo mal que se ven. Los efectos de una mala alimentación y la falta de ejercicio están a la vista. Estas son personas que no saben que un masaje o una visita al sauna pueden ayudarlas muchísimo.

ODE: ¿Cuáles son las reglas de oro en términos de bienestar físico?

OG: A cualquier edad, el ejercicio es una regla de oro. Todos necesitamos estar físicamente activos durante toda la vida, y no sólo para mantener los músculos o la piel, sino también para ayudar a la regeneración del tejido cerebral, algo que hasta hace poco no se creía posible. Las neuronas se reproducen hasta el día que uno se muere. Otra regla es la novedad. A los 50 años uno debería enfrentar una tarea difícil, como aprender un instrumento musical o escribir un libro, cualquier cosa que involucre mayor actividad del cerebro.

ODE: ¿Cuál debe ser la dieta ideal?

OG: Debe ser muy similar a la de los mediterráneos de Creta o los japoneses de Okinawa, los dos pueblos más longevos del mundo y los que tienen los menores índices de cáncer y enfermedades del corazón. En Okinawa, una entre cien mil mujeres contrae cáncer de pecho. En América, es una entre doce mil. La regla dorada es aplicar las reglas de estas dietas, incluyendo abundancia de pescados, aceite de oliva, vegetales como broccoli y repollo, y consumir gran cantidad de tomates, que ayudan a la prevención del cáncer a la próstata. Hay que evitar carbohidratos que provengan del pan, las pizzas, los bagels... toda esa comida que nos encanta pero que nos hace torpes, lentos y obesos.

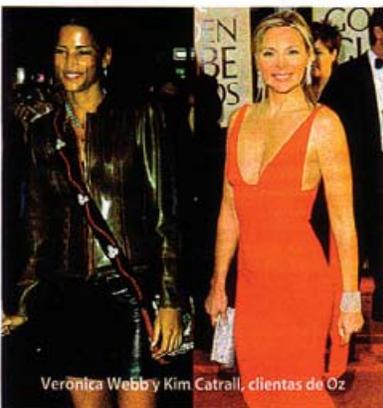
ODE: ¿Estás de acuerdo con quienes dicen que todos los estadounidenses tenemos una relación antagónica con la comida,

que nos produce ansiedad, miedo...?

OG: Sí, estoy completamente de acuerdo. Pero a estas alturas no hay solución a ese problema, los caballos ya se escaparon del establo y no sacamos nada con cerrar la puerta.

ODE: ¿Por qué?

OG: Vivimos en una economía de mercado que depende del consumo. La economía requiere que los americanos coman más de lo que deben y necesitan. Además, es comida dañina. En la televisión no se ven comerciales sobre pescado o broccoli, y es ahí, en la TV, donde los niños obtienen gran parte de la información que poseen sobre nutrición. Entonces, los niños viven sometidos a una intensiva campaña de marketing de millones de dólares que les dice que deben comer más y más... ¿Cómo podrían resistirse a ese mensaje? Es terrible, pero... ❏



Verónica Webb y Kim Catrall, clientas de Oz

“Nosotros viviremos probablemente hasta los 90 ó 100 años”.