

ACABA CON LAS DIETAS FÁCIL MENTE

Céline Touati



- Comprende el impacto de las dietas en la salud
- Adopta buenos hábitos alimentarios
- Come bien para estar saludable
- Recupera tu bienestar

Titulo original: *Les Régimes, c'est fini!*

Editor original: Éditions Jouvence, Saint-Julien-en-Genevoix, Francia,
Genève, Suiza

Traducción: Nuria Viver Barri

1.ª edición Septiembre 2018

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2017 by Éditions Jouvence

All Rights Reserved

© 2018 de la traducción by Nuria Viver Barri

© 2018 by Ediciones Urano, S.A.U.

Plaza de los Reyes Magos 8, piso 1.º C y D – 28007 Madrid

www.terapiasverdes.com

ISBN: 978-84-16972-52-4

E-ISBN: 978-84-17312-51-0

Depósito legal: B-20.749-2018

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Impresión: LIBERDÚPLEX

Ctra. BV 2249 Km 7,4 – Polígono Industrial Torrentfondo

08791 Sant Llorenç d'Hortons (Barcelona)

Impreso en España – *Printed in Spain*

La autora

Céline Touati, naturópata, terapeuta nutricional y autora, ejerce en Courbevoie, en Altos del Sena, Francia. Se formó en la naturopatía tradicional en CENATHO (Colegio Europeo de Naturopatía Tradicional Holística®). Arrullada por las medicinas blandas desde la más tierna edad, desarrolló también su empatía y su capacidad de escuchar a través de diversos encuentros en diferentes países. Por otra parte, su pasión por su profesión y por el ser humano la han conducido a repartir sus actividades entre la consulta, las conferencias de salud y los talleres de cocina y bienestar, así como las emisiones de radio y de televisión.

Página web de la autora: www.naturopathe-courbevoie.com

*A Lisa, Arthur y Lionel, mis tres amores.
Gracias por vuestra energía positiva.*

Me llamo...

.....

y me comprometo a...

.....

.....

.....

¿SABÍAS...

Según el estudio INCA 2 (estudio individual nacional de los consumidores alimentarios), realizado por la Anses (Agencia Nacional de Seguridad Sanitaria de la Alimentación, el Medio Ambiente y el Trabajo francesa):

- El 23,6% de los franceses mayores de 18 años declaran que siguen o han seguido una dieta adelgazante. Estas dietas, en numerosos casos, se realizan sin una consulta médica y, a veces, incluso en ausencia de sobrepeso.
- El 60% de las mujeres y el 44% de los hombres quieren perder peso.
- El sobrepeso afecta al 32% de los franceses y la obesidad al 15%.
- El 30% de las mujeres con un IMC (índice de masa corporal) normal y el 15% de las mujeres delgadas siguen y han seguido una dieta.

Índice

Introducción	7
Cuestionario: ¿Cuáles son tus relaciones con la comida y la alimentación?	9

Primera parte

Comprender las dietas y su impacto

Capítulo 1 ■ ¿Por qué una dieta?	15
¿Qué es una dieta?	16
¿Por qué hacemos dietas?	17
Mis razones	19
 Capítulo 2 ■ ¿Por qué no funcionan las dietas adelgazantes?	 21
Cada individuo es diferente	22
El IMC, esa herramienta perversa	27
Los prejuicios sobre el adelgazamiento y el sobrepeso	29
 Capítulo 3 ■ Los riesgos de las dietas	 37
Los grandes principios nutricionales	38
¿Cuáles son los peligros para la salud?	41
Las grandes familias de dietas	46

Segunda parte

¡Sentirse bien sin dieta!

Capítulo 4 ■ Practicar una actividad física	55
¿Falsas excusas?	56
¡Las buenas razones!	61
¡Empiezo a moverme!	64
CAPÍTULO 5 ■ Cocinar simple y fácilmente	72
La consigna: ¡organizarse!	75
Recetas sencillas para preparar todo el año	80
CAPÍTULO 6 ■ Comer con conciencia plena	91
Descifrar las etiquetas	92
Enfrentarse al hambre real gracias a la conciencia plena	96
Permitirse colaciones	101
CAPÍTULO 7 ■ Estar de acuerdo con el cuerpo	109
Practicar la relajación	110
Iniciarse en el yoga	111
Tener un sueño reparador	111
Aprovechar los aceites esenciales y sus beneficios	113
Consultar a un especialista en TCC*	115
CAPÍTULO 8 ■ La naturopatía para un tratamiento completo	116
Unas palabras sobre la naturopatía	117
Las buenas prácticas	119

* Terapias cognitiva y conductuales.

Introducción

Cada verano, vuelven las dietas de adelgazamiento para entrar en el bañador. Estamos rodeados de programas y revistas que rivalizan a golpe de titulares impactantes como: «Perder 5 kilos en un mes», «Adelgazar rápido y bien», «Lucir el cuerpo de una diosa en dos semanas», «Perder la barriga en 3 días», «Comer y adelgazar sin esfuerzo», etc. A pesar de que, en el fondo, sabemos muy bien que, si fuera tan fácil, todos seríamos modelos (¿retocados por ordenador?), no podemos evitar creérmolo.

¡BASTA! ¡Abandonemos estas dietas y todos los inconvenientes que se desprenden de ellas! La buena forma y el adelgazamiento son otra cosa...

Yo misma, por supuesto, he querido creer en ellas. He probado varias de estas dietas. He pasado por un periodo de obesidad y, como todo el mundo, me han cegado tantas promesas atractivas...

Evidentemente, la mayoría de estas dietas funcionan durante un tiempo –solamente durante un tiempo– si se siguen al pie de la letra. Pero, en cuanto vuelves a tu modo de vida inicial, te decepcionan por completo en el mejor de los casos y, en el peor de los casos, te perjudican.

Sin embargo, a largo plazo, sobre todo, corres el riesgo de deteriorar tu metabolismo. Por no hablar del impacto

sobre la autoestima y sobre tu relación con la alimentación, que es una de las necesidades vitales del ser humano.

Los que me conocen bien a menudo me llaman «Madame placer», porque es una palabra que me gusta especialmente, sobre todo en materia de alimentación. Si me presuntas mi peso actual, soy totalmente incapaz de decírtelo y, es más, ¡me da exactamente igual! Hace unos años, a raíz de una visita al médico, me enteré de que, según mi IMC, ya no era obesa (ya sabemos lo que se piensa de la obesidad) y, cuando me observo, me gusta y me siento bien en mi cuerpo y en mi cabeza. Para conseguirlo, me he tomado mi tiempo, me he hecho las preguntas adecuadas y me he dicho, por supuesto, **BASTA** de dietas. Te preguntarás cómo lo he hecho?

Pues, concretamente, me pregunté: ¿acaso la solución para estar bien física y mentalmente no será simplemente decir BASTA de dietas y adoptar una relación benevolente con el cuerpo y una higiene de vida adecuada?

Estoy convencida, lo he podido probar por mí misma con placer y te ofrezco **todas mis conclusiones y buenas prácticas** en esta obra. Para empezar, vamos a ver juntos los diferentes tipos de dietas y los prejuicios en términos de alimentación, y después te daré **mis soluciones y mis trucos para comer bien sin culpabilizarte y vivir adecuadamente**. Entonces dirás, como yo: **¡se acabaron las dietas!**

Cuestionario

¿Cuáles son tus relaciones con la comida y la alimentación?

1/ Generalmente, sientes hambre:

- ☐ A - sobre todo después de la comida.
- ☐ B - sobre todo entre las comidas.
- ☐ C - sobre todo antes de la comida.
- ☐ D - sobre todo a la vista de los alimentos.

2/ Por la mañana, en el desayuno:

- ☐ A - habitualmente, optas por cereales y una fruta.
- ☐ B - sueles contentarte con un té, un café, un vaso de agua o una tisana.
- ☐ C - sueles hacer un auténtico desayuno continental, con 3 o 4 tostadas con mantequilla, acompañadas de mermelada, una bebida caliente, un zumo de fruta y un yogur.
- ☐ D - siempre te compras unas pastas o unas galletas.

3/ A mediodía en el restaurante o el comedor:

- ☐ A - comes solo una ensalada y una fruta.
- ☐ B - nunca te terminas la comida.
- ☐ C - siempre comes un entrante, un segundo plato, pan y postre.
- ☐ D - prefieres probar la sugerencia del chef cada día.

4/ Mucho trabajo y poco tiempo para la pausa del almuerzo:

- ☐ A - siempre tienes un sustituto de la comida en el bolso.
- ☐ B - con frecuencia, te saltas la comida.
- ☐ C - compras en un restaurante de comida rápida (fast-food) y comes en la oficina, en general mientras trabajas.
- ☐ D - habitualmente, compras en la máquina expendedora y eliges alguna cosa que te apetezca en este momento.

5/ Al regresar a casa por la tarde:

- ☐ A - regularmente, tomas una merienda a base de frutos secos y semillas de oleaginosas.
- ☐ B - sueles comer trocitos del pan comprado durante el camino de vuelta.
- ☐ C - vas de inmediato a la cocina y te preparas una cena completa.
- ☐ D - generalmente, no te resistes a las galletas y otros pasteles a la hora de la merienda.

6/ Cuando haces la compra:

- ☐ A - acostumbras comprar productos *light* o con promesas de salud (por ejemplo: «rico en omega-3» o «bajo en azúcar»).
- ☐ B - generalmente, prefieres los platos preparados o fáciles/rápidos de preparar y, eventualmente, de llevar.
- ☐ C - prefieres comprar en envases grandes y en función de las promociones.
- ☐ D - compras siempre tus productos preferidos en el momento y en diversas cantidades.

7/ Cuando cocinas:

- ☐ A - sustituyes voluntariamente la mantequilla por aceite de oliva.
- ☐ B - generalmente, no cocinas.
- ☐ C - aumentas siempre las cantidades de las recetas.
- ☐ D - pruebas regularmente cada etapa de la receta y la adaptas.

8/ Cuando comes pasta, arroz u otros cereales/alimentos feculentos:

- ☐ A - los prefieres sistemáticamente en su forma integral.
- ☐ B - no los comes casi nunca para no engordar.
- ☐ C - con frecuencia, es un plato único que aderezas con mantequilla y mucho queso rallado.
- ☐ D - añades sistemáticamente una salsa diferente cada vez.

9/ Cuando hay un aperitivo, optas:

- ☐ A - sobre todo por un zumo de fruta.
- ☐ B - sobre todo por un refresco.
- ☐ C - sobre todo por un vaso de vino.
- ☐ D - sobre todo por un nuevo cóctel.

10/ ¿A qué tipo de restaurante prefieres ir?:

- ☐ A - sobre todo a uno de especialidades asiáticas.
- ☐ B - sobre todo a un bar de tapas o tablas de embutidos y quesos.
- ☐ C - sobre todo a uno de especialidades italianas.
- ☐ D - sobre todo a una cervecería o a un restaurante semi- o gastronómico.

11/ Cuando te invitan a cenar:

- ☐ A - generalmente comes un producto lácteo *light* antes y, allí, no tomas queso.
- ☐ B - en general, disfrutas del aperitivo y, a menudo, ya no tienes apetito cuando pasas a la mesa.
- ☐ C - siempre comes de todos los platos y sueles volver a servirte.
- ☐ D - habitualmente, disfrutas de cada plato y tienes cuidado de acompañarlo cada vez del vino apropiado, hasta el café y la copa.

12/ Después de cenar fuera:

- ☐ A - tienes tendencia a sentirte culpable y no comes nada al día siguiente.
- ☐ B - a menudo, picas alguna cosa antes de acostarte.
- ☐ C - generalmente, te sientes demasiado lleno y duermes mal.
- ☐ D - repasas la comida mentalmente para extraer ideas de recetas.



13/ En caso de una pequeña depre o de exceso de estrés:

- ☐ A - te permites a menudo una onza de chocolate negro.
- ☐ B - optas por atacar un paquete de galletas.
- ☐ C - te preparas a menudo un gran sándwich de queso o embutido.
- ☐ D - en general, te decantas por una visita a tu pastelería favorita.

14/ Si tuvieras que definirte como comedor o comedora:

- ☐ A - «Hay que comer para vivir y no vivir para comer» (*El avaro*, Molière).
- ☐ B - «El apetito viene comiendo» (*Gargantúa*, Rabelais).
- ☐ C - «Tener los ojos más grandes que la panza» (proverbio del siglo XVI).
- ☐ D - «La glotonería empieza cuando ya no se tiene hambre» (*Cartas desde mi molino*, Alphonse Daudet).

Análisis de las respuestas

Tienes una mayoría de respuestas A: «Todo está bajo control»

En el ámbito de la alimentación, tienes tendencia a controlarlo todo. No te das cuenta, pero tus elecciones a menudo no se adaptan a tus necesidades y a tu forma de vida. Por otra parte, a causa de este control permanente, tienes tendencia a compensar momentos de restricciones drásticas con transgresiones. Después te sientes culpable y entras en un círculo vicioso.

Vamos a ver cómo transformar tu capacidad de «control» en una fuerza y como utilizarla de forma adecuada y como sinónimo de placer.

Tienes una mayoría de respuestas B:

«Picoteo eterno»

Quizá a causa de las dietas repetidas o de los cambios de ritmo alimentario, has perdido a priori la sensación de saciedad y, sobre todo, de hambre. Por consiguiente, tienes tendencia a no hacer verdaderas comidas y a picotear permanentemente.

Con esta guía, pronto constatarás que el picoteo no está prohibido, muy al contrario, pero que hay que comprender el hambre que se tiene y adaptarse a sus necesidades.

Tienes una mayoría de respuestas C:

«Siempre demasiado»

Malas costumbres de masticación, un temperamento estresado o también periodos de restricciones alimentarias, por ejemplo, quizá te han conducido a comer cantidades demasiado grandes y demasiado deprisa. Nunca sientes que te has saciado lo suficiente y rara vez te hartas cuando te levantas de la mesa.

Gracias a esta guía, descubrirás que este temperamento puede convertirse rápidamente en una ventaja, si se orienta hacia actividades apropiadas y agradables.

Tienes una mayoría de respuestas D:

«La última tentación»

Eres de carácter comilón y tienes tendencia a privilegiar siempre la noción de placer cuando se trata de la alimentación. Pero, a pesar de que, a priori, sabes equilibrar tus comidas, no consigues resistir las tentaciones y, por ello, puedes comer sin apetito. A través de estas páginas, reaprenderás la noción de placer y te reconciliarás con tus sensaciones.

1

**COMPRENDER
LAS DIETAS Y SU
IMPACTO**



CAPÍTULO 1

¿POR QUÉ UNA DIETA?

«Una sucesión de pequeñas voluntades consigue un gran resultado.»

Charles Baudelaire

Con mucha lógica, algún día nos hemos dicho: ¡la dieta es una cuestión de voluntad! Pero, antes de comprender nuestros fracasos y sus consecuencias, hagámonos la pregunta: ¿por qué una dieta?

¿Qué es una dieta?

La dieta se define como la organización alimentaria general, cuantitativa y/o cualitativa de un individuo o de un grupo. Por lo tanto, debe permitir a algunos paliar problemas de salud (la diabetes insulínica o la enfermedad celíaca, por ejemplo), estar y seguir estando sanos o adelgazar o mantenerse delgados. ¡De manera absoluta, por supuesto!

Analicemos más de cerca esta definición e intentemos descifrar lo que es una «dieta adelgazante»: es, ante todo, un conjunto de reglas (imperativos sociales, familiares...) externas a la persona que quiere adelgazar.

En general, estas reglas son más bien estrictas y se adaptan poco o incluso nada al individuo y a su situación.

La mayoría de los autores de estas dietas son honestos y piensan que actúan bien. Pero algunos han comprendido el filón y proponen dietas sin una base científica real. Los autores de estas dietas incluso pueden ser médicos y, por ello, generar una falsa realidad científica y médica para el individuo que quiere perder peso. Pero también pueden tener más o menos vínculos o afinidades empresariales y, a golpe de estrategia de marketing, te machacarán con falsas promesas, como «sin esfuerzo», «fácil», «duradera» y muchas otras.

¿Por qué hacemos dietas?

¡Buena pregunta! **La respuesta a menudo es social o ambiental.**

El famoso dictado de la línea

En la actualidad, los medios de comunicación, el ámbito de la moda y algunas personalidades públicas elevan la delgadez al rango de belleza máxima. En todas las revistas, femeninas u otras, encontrarás modelos delgadas y retocadas por ordenador (¡Porque, por supuesto, incluso las delgadas pueden tener celulitis!).

Al presentar la delgadez como un criterio de belleza incontestable, se estigmatiza el sobrepeso y la obesidad, que pasan a considerarse de una fealdad absoluta.

Más grave es que algunos jóvenes y adolescentes, a menudo confusos por las transformaciones de su cuerpo, pierdan un poco más sus referencias físicas y consideren esta delgadez como la perfección, el «Grial» que tienen que conseguir.

Al deformar de esta manera la imagen del cuerpo, hemos creado un aumento constante de los trastornos compulsivos alimentarios (TCA, véase página 18), como la anorexia o la bulimia. Afortunadamente, empezamos a ver algunas modelos no retocadas o bien con un poco más de carne, pero todavía están lejos de ser una mayoría.

¡ATENCIÓN**Trastornos compulsivos alimentarios**

Los TCA se caracterizan por una alteración de la relación con la alimentación. Son psicopatologías que se presentan en diferentes formas (anorexia, bulimia, hiperfagia, ortorexia, etc.).

Pueden aparecer a cualquier edad, pero afectan principalmente a los adolescentes y los niños, especialmente a las niñas. Pueden estar relacionados con otro trastorno psíquico, como la depresión o las psicosis (delirio de envenenamiento, por ejemplo) o traducir un funcionamiento calificado de borderline y/o adictivo. Estos trastornos, transitorios o duraderos, pueden dar lugar a un riesgo vital, deben tomarse en serio y deben ser controlados por el cuerpo médico competente (en especial psiquiatra, psicólogo infantil, dietista y médicos especializados). Las asociaciones sin ánimo de lucro también son de gran utilidad para la persona enferma y su entorno, que no siempre sabe cómo ayudarla.

La opinión exterior, ese amigo querido que nos quiere mal

Cuántas veces he oído en mi consulta: «He hecho una dieta, he perdido X kilos, estaba bien, pero lo he recuperado todo. Como TENGO que perder peso otra vez, voy a probar la nueva dieta del Dr. X, ¿qué piensa usted?». Mi respuesta es invariablemente la misma: «Antes de darle mi opinión, dígame más bien POR QUÉ quiere realmente imponer una dieta a su cuerpo y a su mente». La respuesta, que a menudo tarda un poco en llegar, siempre es interesante.

TRUCOS Y ESTRATEGIAS

Para poder avanzar, te propongo aquí que hagamos un pequeño ejercicio juntos. **Hazte solamente las buenas preguntas siguientes:**

- ¿Por qué QUIERES adelgazar?
- ¿Por qué QUIERES perder peso?
- ¿Por qué QUIERES hacer una dieta?

Las frases «tengo que perder peso» o «tengo que hacer una dieta» implican una especie de obligación. Como si una voz, una idea o alguien te martilleara con ellas.

Por lo tanto, te sometes a una opinión exterior: puede ser una revista, un amigo, tu padre, tu madre, tu pareja, un colega, tu gato o tu perro (¡sí, ya he oído a una persona que quería hacer una dieta adelgazante porque el veterinario le había recomendado hacerla por solidaridad con su gato diabético!).

Mis razones

Porque, evidentemente, esta idea debe proceder de tu fuero interno y no de ninguna otra parte. **Te invito pues a hacerte y a reflexionar sobre estas preguntas antes de seguir adelante.**

Las malas razones (lista no exhaustiva):

- ☐ He hecho un test en una revista.
- ☐ Se burlan de mí.



- ☐ Un amigo me ha dicho que estaba demasiado gordo(a).
- ☐ Mi madre me ha recordado que ya no me entran los pantalones de los 15 años.
- ☐ El bañador que me gusta solo existe en la talla XS.

Complétalo tú mismo:

.....

Las buenas razones (lista no exhaustiva):

- ☐ Para mejorar mi estado de salud.
- ☐ Para sentirme más en forma.
- ☐ Para prevenir los problemas de salud.

Complétalo tú mismo:

.....

O también:

- ☐ No hay ninguna razón, buena o mala para que pierda peso.

EN RESUMEN

- A menudo, las dietas son reglas más bien estrictas y se adaptan poco o incluso nada a un individuo y a su situación personal.
- La mayoría de las veces, **hacemos dietas por diversas (malas) razones**: el famoso dictado de la línea de nuestra sociedad, las opiniones y las miradas exteriores.
- Hay que **determinar las buenas (y malas) razones propias** antes de lanzarse a hacer una dieta.

CAPÍTULO 2



¿POR QUÉ NO FUNCIONAN LAS DIETAS ADELGAZANTES?

En materia de salud, bienestar o nutrición, a menudo se oyen todo tipo de cosas.

Como he dicho, pasé por un periodo de obesidad después de mi primer embarazo, a los 28 años de edad. En efecto, a pesar de que «incubé» a mi hijo (hoy de 13 años) apenas durante 31 semanas, conseguí aumentar cerca de 30 kilos. ¡Y lo que desapareció solo fue un bichito de 2,3 kilos! Dos años después, con gran alegría para nosotros, di a luz a nuestra hija (hoy de 11 años), aunque esto me hizo ganar 23 kilos suplementarios. Evidentemente, había perdido un poco de peso entre los dos embarazos, pero no demasiado.

En suma, ante una balanza que seguía indicando 93 kilos cuando mi hija cumplió los 2 años, quise probar, como tú, las dietas y, como tú, quedé decepcionada. Si, en aquella época, ya era difícil orientarse y diferenciar la información buena de la mala, en la actualidad todavía es más complejo.

Por lo tanto, te propongo considerar el problema desde la raíz: **intentemos de una vez por todas ser lógicos y honestos con nosotros mismos** observando algunos puntos evidentes, pero sobre los que es primordial reflexionar.

Cada individuo es diferente

Dado que no vivimos en un mundo mágico donde todas las personas serían idénticas, te voy a pedir que hagas un pequeño esfuerzo de imaginación.

Imagina: eres un hombre de 25 años, que trabaja en una oficina delante de un ordenador 8 horas al día y que se pasa 2 o 3 horas delante del televisor por la noche antes de acostarse.



Te han educado en una familia tradicional mediterránea y vives solo en un pueblecito de Provenza.

Ahora cambiemos de universo: imagina que eres una mujer de 50 años que tiene una profesión que la obliga a caminar 2 horas cada día y que va al gimnasio por la noche tres veces a la semana. Has crecido en Islandia y vives desde hace unos diez años en París.

Sinceramente: ¿considerarías que estas dos personas tienen las mismas necesidades y los mismos deseos alimentarios? Evidentemente, no.

Según nuestro modo de vida, nuestra edad, nuestro sexo y nuestro entorno, nunca tendremos las mismas necesidades ni los mismos gustos.

Todos tenemos, individualmente, una constitución básica definida e inmutable. Cada uno de nosotros tiene un temperamento y una diátesis según su modo de vida y su entorno.

¿SABÍAS...

En naturopatía tradicional holística, consideramos que el ser humano es triple según:

- **Su CONSTITUCIÓN:** nuestro «capital de partida». Es hereditario e inmutable.
- **Su TEMPERAMENTO:** son los parámetros adquiridos con el tiempo. ¡Atención, somos responsables de ellos!
- **Su DIÁTESIS:** es un estado cambiante. Por ejemplo, la diátesis en una mujer será diferente unos 3 o 4 días al mes, cuando tiene la regla.



El cambio por imposición

Al ser humano no le gusta el cambio. Cambiar es difícil. A veces, es tan difícil que preferimos muy a menudo conservar nuestras viejas costumbres y convencernos de que el cambio que tenemos que realizar no es evidente.

Una dieta restrictiva es, por definición, un cambio, además por imposición. Es exigente, puesto que implica la superación de uno mismo, y el ser humano no se doblega fácilmente.

Evidentemente, cuando pensamos en una dieta adelgazante, estamos llenos de buenas intenciones al inicio y nos engañamos diciendo que es un cambio necesario. Pero, cuando este cambio se hace por imposición, no perdura. Además, el propio principio de las dietas las limita en el tiempo, tienen una duración definida. Estoy pensando en las dietas de las revistas del tipo de «Pierde 5 kilos antes del verano» o también «Adelgazar fácilmente en 3 días».

La memoria del cuerpo o el efecto yoyó

Para comprender por qué las dietas no funcionan, primero hay que comprender cómo funciona nuestro cuerpo y, específicamente, nuestro metabolismo.

El metabolismo es el conjunto de reacciones que se producen en las células del organismo.

Existen dos tipos de metabolismo: el metabolismo basal y el metabolismo en actividad.

- **El metabolismo en actividad** es el aumento de la necesidad de energía necesario para el buen funcionamiento del organismo durante un esfuerzo físico como el ejercicio (el deporte) o cuando tenemos necesidad de correr para coger el autobús, por ejemplo.
- **El metabolismo basal** es el conjunto de reacciones que mantienen nuestro organismo con vida, sea cual sea nuestra actividad. Por lo tanto, permite asegurar nuestras actividades vitales, como los latidos del corazón, la actividad y la alimentación del cerebro, la respiración, la digestión, la temperatura del cuerpo, etc.

El metabolismo basal, que nos interesa más aquí, depende de varios factores: el sexo, la edad, el peso, la estatura, la masa muscular y la genética.

Así pues, una vez más no todos somos iguales. ¡Pero no te enfades mucho con tus padres, por favor, la herencia no es el único factor y también ellos son el resultado de las vivencias de nuestros antepasados!

¿SABÍAS...

De manera arcaica, el cuerpo humano conserva la memoria de las hambrunas que la humanidad ha sufrido a lo largo de su evolución y a las que ha tenido que adaptarse para sobrevivir y desarrollarse.



Para resumir, el metabolismo basal tiene como misión, a través de los siglos, continuar asegurando, cueste lo que



cueste, nuestras funciones vitales, constantemente, tanto si estamos despiertos como dormidos. Y ni siquiera somos conscientes de todas estas actividades.

Gracias a la alimentación, nutrimos nuestro metabolismo. Le aportamos energía, que llamamos kilocalorías (kcal). El exceso de estas kilocalorías consumidas se almacena si no se elimina mediante la actividad física.

Solo que, **en caso de carencias alimentarias, pero también en caso de dietas restrictivas, nuestro metabolismo basal se modifica y se adapta a estas restricciones.** Es decir que pondrá en marcha una respuesta automática de funcionamiento económico. Dado que comprende que recibe menos energía (kilocalorías), aprende a consumir menos para proteger sus reservas y almacenar más en caso de una próxima disminución de energía. Se parece a un ordenador portátil: cuando llegas al 10% de batería, se pone automáticamente en modo de ahorro de energía, porque está programado para ello. ¡Por desgracia, el ordenador no almacena, aunque, en algunos casos concretos, nos facilitaría la vida si lo hiciera!

Por lo tanto, cuando se realiza una dieta, el metabolismo basal capta el mensaje «atención, restricción de energía» y pondrá automáticamente en marcha la respuesta: «almacenamiento».

De ahí, el aumento de peso más importante y más duradero al final de la dieta, porque el cuerpo reconstituye su almacenamiento de grasas. Entra en un auténtico círculo vicioso y también vuelve a definir a la baja su umbral de necesidad

energética en previsión de una posible próxima restricción. Es lo que se llama el famoso efecto yoyó.

El IMC, esa herramienta perversa

Te veo venir, te estás preguntando: «Vale, esto está muy bien, pero, ¿por qué el índice de masa corporal se presenta como una herramienta de referencia importante cuando se habla de peso y de dieta? ¿Es eficaz?». La respuesta no es tan sencilla.

¿SABÍAS...

A propósito del IMC

Un poco de historia: el IMC es una herramienta internacional inventada por Adolphe Quetelet, un científico belga también fundador de la estadística moderna. Este índice también se llama «índice de Quetelet» en su honor.

Su funcionamiento es bastante simple y más bien práctico, permite estimar la corpulencia de una persona, pero sobre todo permite clasificar a las personas en grupos y hacer estadísticas, en especial de salud pública. Puede darte un punto de referencia, pero sobre todo es útil para tu médico.

El IMC se calcula a partir del peso y la talla (véase el cuadro siguiente), pero no tiene en cuenta varios factores esenciales de tu ser: tu historia, tu masa muscular (el músculo pesa más

que la grasa!), la evolución de tu peso con el tiempo, la localización de la grasa, etc.

Por mi parte, en la época en la que era obesa (según mi IMC justamente), este índice se había convertido en una obsesión. Me pasaba el tiempo pesándome para poder calcularlo. Evidentemente, era una tontería puesto que, por ejemplo, el famoso IMC en aquel momento de mi vida no tenía en cuenta el hecho de que había dado a luz seis meses antes, ni de que el dolor persistente del tobillo limitaba mis actividades físicas. Actualmente, trabajo con grandes deportistas profesionales y, para ellos, este índice tampoco funciona, puesto que indica que son obesos según el cálculo de su IMC, cuando gozan de perfecta salud y no tienen sobrepeso, sino que son muy musculosos.

Por otra parte, **el IMC ha evolucionado a través del tiempo**. Es decir que un grupo de especialistas en obesidad ha disminuido los valores sin explicaciones. Con ello, han creado artificialmente personas con sobrepeso...

TRUCOS Y ESTRATEGIAS

El IMC se calcula dividiendo el peso (en kilos) por la talla al cuadrado (en m²).

Ejemplo: una persona de 64 kilos y que mide 1,60 m tiene un IMC de 25 $[64 / (1,6 \times 1,6)]$. Este resultado te dará después una estadística sobre tu corpulencia que va de la desnutrición o hambruna hasta la obesidad mórbida o extrema.

IMC (kg/m ²)	Interpretación
menos de 16,5	desnutrición o hambruna
16,5 a 18,5	delgadez
18,5 a 25	corpulencia normal
25 a 30	sobrepeso
30 a 35	obesidad moderada
35 a 40	obesidad grave
más de 40	obesidad mórbida o extrema

Los prejuicios sobre el adelgazamiento y el sobrepeso

«Cinco frutas y verduras al día.»

«No comas demasiada grasa, demasiada sal, demasiado azúcar.»

«Come, muévete»...

Todos conocemos estas fórmulas del PNNS (Programa Nacional Nutrición Salud, un plan de salud pública francés lanzado en 2001 que pretende mejorar el estado de salud de la población a través de la alimentación). El problema es que **estos eslóganes se añaden al ambiente turbio de las dietas alimentarias.**



En mi consulta, constato que estas frases prefabricadas no aportan gran cosa, sobre todo para las personas más afectadas por la obesidad, y que además se comprenden mal. Otras afirmaciones, que todos hemos oído o leído sobre el tema de las dietas, a menudo se interpretan mal o son falsas. Veamos algunas de ellas.

«Algunos alimentos están prohibidos»

Cuantas más dietas hagas (¡o incluso si lees información sobre las dietas!), más fijarás en tu cerebro la idea de que ciertos alimentos están prohibidos.

Además, en función de tu educación, tu cultura o tu historia personal, algunas prohibiciones pueden crear conflictos.

Pongamos un ejemplo, imaginemos que te encanta el chocolate. Te gusta su sabor, por supuesto, pero además, cuando eras pequeño, tenías una abuela que había adquirido la costumbre de darte una chocolatina cuando ibas a visitarla. Por lo tanto, has desarrollado una relación afectiva con este alimento, además de su atractivo gustativo. Es la famosa magdalena de Proust. Pero imaginemos ahora que has leído en una revista o has visto en la televisión, en varias ocasiones, a especialistas de la nutrición que afirman que incluso la mínima cantidad de chocolate es mala para la salud y te hará engordar; hay muchas posibilidades de que se produzca un conflicto en tu interior con el alimento «chocolate».

«El plátano engorda»

El plátano a menudo tiene mala reputación en el inconsciente colectivo (como el aguacate, el pobre!). Es cierto que esta fruta es más calórica que algunas (unas 94 kcal por 100 g), pero menos que otras. Además, es una fruta, por lo tanto, un producto natural, no transformado, sin aditivos, ni saborizantes, ni colorantes que puedan engañar a nuestro gusto y nuestro cerebro.

En cambio, en Japón, una farmacéutica, la señora Sumiko Watanabe, recomienda una dieta que está muy de moda en la costa Este americana: la dieta del plátano (¡sin dobles sentidos!). Consiste en comer plátanos frescos por la mañana, con un poco de agua. No se corren grandes riesgos, a priori, puesto que el resto del día no cambia nada, ¡y por supuesto tampoco hay nada mágico! Pero es divertido pensar que el plátano puede considerarse unas veces como un «alimento que engorda» y otras como un «alimento que adelgaza».

¡RECUERDA

No existe ningún alimento que tenga el poder de hacernos engordar o adelgazar. Hay que saber disfrutar de cada alimento, sin frustración y sin exceso, sobre todo con placer. ¡Y no sentirse culpable!

«La piña quema las grasas»

Esta fruta originaria de Paraguay y del sur de Brasil todavía tiene actualmente la reputación de ser un «alimento quemagrasas».



Esta idea preconcebida se debe, sin duda, al hecho de que el tallo de la piña contiene una gran cantidad de bromelaina, una enzima proteolítica que debe su nombre a las «bromeliáceas», la familia botánica a la que pertenece la piña. Esta enzima permite fraccionar las proteínas y, por lo tanto, facilita su digestión y su drenaje en el organismo.

Sin embargo, como hemos visto, esta sustancia se encuentra en el tallo, por lo tanto, en la parte dura de la piña. Esta parte es la que eliminamos con cuidado cuando consumimos esta fruta, porque carece de sabor y es casi imposible masticarla con nuestros dientes humanos. Cabe señalar que habría que consumir cantidades muy importantes (como mínimo seis tallos!) al mismo tiempo que comemos nuestras proteínas de cada comida. Además, esto supone que tenemos una carencia de enzimas proteolíticas, lo cual, evidentemente, no le ocurre a todo el mundo...

¡ATENCIÓN

Como ocurre con otras frutas, como la fresa o el tomate, la piña puede provocar la liberación de histamina en el organismo y, por lo tanto, la aparición de reacciones alérgicas benignas, como la urticaria. El reflejo adecuado en este caso es eliminar este alimento, simplemente.

«Los huevos aumentan el colesterol»

Sin duda es el cliché más extendido: los huevos son el perfecto ejemplo del mito alimentario creado a partir de informaciones erróneas.

En los años sesenta, se realizaron investigaciones sobre los alimentos ricos en colesterol y en ácidos grasos saturados (AGS). Estos estudios se centraron en el efecto de estos alimentos sobre la concentración de colesterol sanguíneo. En aquel momento, las investigaciones indicaban que los AGS elevaban la concentración de colesterol. Los investigadores supusieron (erróneamente) que el colesterol alimentario tenía el mismo efecto sobre el colesterol sanguíneo, dado que el colesterol y los AGS se encuentran principalmente en los mismos alimentos. Así que acusaron injustamente al colesterol alimentario, mientras que los verdaderos culpables en realidad son los ácidos grasos saturados!

Como consecuencia de esto, se realizó una lista de alimentos que deben evitarse (una vez más, errónea) y los huevos aparecen en esta lista, aunque no se había establecido ninguna relación directa entre el colesterol alimentario, en especial los huevos, y el colesterol sanguíneo.

Por fortuna, investigaciones recientes finalmente han devuelto su orgullo a los huevos al demostrar que una alimentación demasiado rica en ácidos grasos saturados —y no en colesterol alimentario— es en gran parte responsable del aumento de la concentración del colesterol sanguíneo. En efecto, los huevos son alimentos bajos en AGS, carecen de ácidos grasos trans (que se obtienen por un procedimiento industrial a partir de vegetales insaturados), son una buena fuente de proteínas digeribles, ricos en vitaminas, minerales y otros nutrientes clave.

Por lo tanto, puedes comer huevos, ecológicos, diariamente con placer.

¿SABÍAS...

La clasificación de los huevos

Existe una clasificación bastante precisa en Europa, ¡pero hay que comprenderla! **Los huevos están marcados en la cáscara con un código que designa el número distintivo del producto y permite identificar el modo de cría.**

- Cifra que indica el modo de cría: «0»: bio; «1»: aire libre; «2»: en el suelo; «3»: en jaula.
- Código ISO del Estado miembro de registro: «ES» de España.
- Identificación del modo de cría: en España, 2 cifras indican la provincia de cría, seguidos de 3 cifras para el municipio y 3 cifras para la explotación ganadera.

Aparte del aspecto atroz de la cría en baterías de las gallinas, **es preferible consumir huevos ecológicos por su composición en micro y macronutrientes.** Veamos algunos ejemplos de los beneficios de los huevos ecológicos procedentes de gallinas sanas:

- los ácidos grasos son de mejor calidad (el doble de omega-3 y menos omega-6),
- un 60% más de vitamina A,
- 3 veces más vitamina E,
- 7 veces más betacaroteno

¡Mantén sobre todo tu sentido crítico y pregúntate sobre la veracidad de algunas informaciones sobre la alimentación!

«Los complementos alimentarios adelgazan»

A todos nos gustaría creer en la «píldora milagrosa» que nos permitiera comer cualquier cosa en cualquier cantidad y a la vez nos mantuviera delgados y sanos. Por desgracia (¿o por suerte?), esto no existe.

En realidad, los complementos alimentarios raramente son útiles, y el adelgazamiento pasa ante todo por cambios en la alimentación. Eventualmente, se puede consumir un complemento alimentario, recomendado por el médico o el naturópata, de forma puntual, para compensar una carencia demostrada, pero eso es todo.

¡ATENCIÓN

El escándalo de Mediator

A todos nos impresionó el escándalo de Mediator, un medicamento considerado saciante, cuyas consecuencias las pagaron los consumidores. No tomes nunca un medicamento o un complemento alimentario sin consultar con tu médico.

Por otra parte, recuerda siempre que una «píldora», de plantas o no, es una molécula que modificará tu organismo y que siempre tiene consecuencias. Además, «alrededor» de estas plantas, a menudo hay componentes dudosos y nocivos para el organismo, los famosos excipientes.



«Lo light adelgaza o no engorda»

Otro buen ejemplo de concepto de marketing. Desde hace ahora muchos años, nos venden productos llamados «bajos» en grasa o en azúcar.

Te voy a pedir que recuerdes bien que **el vacío no existe en la alimentación**. Es decir que, en un producto «bajo en grasa», por ejemplo (que, por lo tanto, deberá contener como mínimo un 30% de grasa menos según la legislación), nada prohíbe al fabricante rellenar el vacío con azúcar o con otros glúcidos (muy a menudo almidón, un glúcido con un índice glucémico muy elevado, que por ello aumenta la concentración de glucosa rápidamente en la sangre). Para el fabricante, esto constituye una buena operación comercial, porque venderá su producto más caro con un coste de fabricación reducido. Además, los estudios demuestran que, desde el desarrollo de los productos «light», el fenómeno de la obesidad ha aumentado. Aunque esto no prueba el papel de estos productos «aligerados», al menos demuestra su ineficacia.

EN RESUMEN

- **Mantén tu sentido crítico sobre lo que nos quieren hacer creer!**
- **Todos somos diferentes, con necesidades diferentes, según los periodos de nuestra vida.**
- No hay alimentos enemigos o amigos.

CAPÍTULO 3



LOS RIESGOS DE LAS DIETAS

Según las principales conclusiones de varios estudios científicos mundiales, en especial el publicado por la Anses (Agencia Nacional de Seguridad Sanitaria de la Alimentación, el Medio Ambiente y el Trabajo francesa) en noviembre de 2010, revaluado en noviembre de 2015, las dietas adelgazantes presentan auténticos peligros.

Los grandes principios nutricionales

Es bastante difícil para mí exponer los grandes principios nutricionales, porque **nuestras verdaderas necesidades son diferentes individualmente, según el modo de vida, la edad, el sexo y el entorno, entre otras cosas.** Sin embargo, voy a arriesgarme a hacer este ejercicio.

La alimentación debe ser variada: comer de todo para diversificar los aportes de nutrientes.

Estos alimentos se descomponen en varios tipos:

Los macronutrientes

Los glúcidos

A menudo se llaman «azúcares» y son una de las principales fuentes de energía del cuerpo. Son indispensables para el funcionamiento de los músculos y el cerebro.

Encontramos glúcidos simples directamente asimilables por el organismo en las pastas, los pasteles, las bebidas azucaradas, etc., no indispensables diariamente, o tolerables en ciertas condiciones, o bien ocasionalmente. Tenemos también los glúcidos complejos, que sirven principalmente para constituir reservas de energía para el cuerpo. Su asimilación requiere un poco más de tiempo que la de los azúcares simples y la energía producida se libera de manera progresiva. Se encuentran principalmente en el pan, los cereales y los alimentos feculentos.



Pueden consumirse diariamente y son todavía mejores para la salud en versión integral.

Los lípidos

Estos cuerpos «grasos» desempeñan un papel importante para la estructuración de las membranas celulares, el sistema hormonal y el aporte de energía, pero también para el transporte de las vitaminas en el seno del organismo.

Encontramos lípidos en numerosos alimentos, como el aceite, la mantequilla y los alimentos de origen animal, pero también en los productos lácteos como el queso y en las oleaginosas. Las grasas buenas (o ácidos grasos esenciales, AGE) presentes en las almendras y las nueces, por ejemplo, deben consumirse regularmente, al contrario que las grasas malas, presentes en especial en el queso y el aceite refinado.

Las proteínas

Desempeñan un papel estructural en el seno del cuerpo humano. Son las encargadas de «reparar» el cuerpo, pero también de construirlo. Se pueden comparar al armazón de una casa y participan en la constitución del ADN, la renovación de los tejidos musculares, de la piel, las uñas y también el cabello.

Las proteínas también pueden ser fuente de aportes energéticos cuando el cuerpo ha agotado sus reservas de glúcidos y de lípidos. Se encuentran en forma animal (carne, pescado, huevos y productos lácteos), pero también en forma vegetal en las legumbres, las oleaginosas, los cereales integrales y las verduras.



Los micronutrientes

Las vitaminas

Son importantes para la estructura ósea, la vista, el sistema inmunitario y también para la correcta coagulación de la sangre.

Los minerales y los oligoelementos

Están presentes en pequeñas cantidades en el cuerpo y, son embargo, son esenciales. Encontramos aquí el potasio, el calcio, el magnesio, el zinc, el selenio, el yodo y también el azufre.

Estos micronutrientes se encuentran en la mayoría de alimentos que consumimos diariamente. Sus aportes energéticos son menores en comparación con los glúcidos o los lípidos, pero constituyen elementos indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo humano.

La fibra

Se clasifica en dos categorías, soluble o insoluble, y desempeña un papel importante en la digestión y la asimilación. Se encuentra especialmente en las frutas, las legumbres y los cereales integrales.

En conclusión, cada tipo de nutriente está presente en cantidades variables en los alimentos que consumimos diariamente. **Una alimentación variada, cantidades de alimentos razonables y la limitación de los alimentos demasiado dulces o demasiado grasos son las bases de una nutrición sana.**

¿Cuáles son los peligros para la salud?

Globalmente, las dietas adelgazantes provocan carencias y desequilibrios alimentarios. La principal consecuencia, como ya hemos explicado, es la modificación profunda del metabolismo, con un retorno casi inevitable al peso inicial en cuando se detiene la dieta e incluso un aumento de peso más importante todavía.

¡ATENCIÓN

La sobrecarga ponderal y la obesidad siguen siendo un problema. Pueden tener repercusiones graves para la salud. En especial, la grasa mala puede provocar enfermedades cardiovasculares (esencialmente cardiopatías y accidentes vasculares), diabetes de tipo II, trastornos musculoesqueléticos como la artrosis y algunos tipos de cáncer (sobre todo el de endometrio, la mama y el colon, según los estudios de la Organización Mundial de la Salud).

Estas enfermedades dan lugar a fallecimientos prematuros e incapacidades importantes. Se sabe que los riesgos de sufrir estos problemas de salud empiezan por la aparición de una sobrecarga ponderal y aumentan con el peso. **Esto es un auténtico problema de salud pública**, porque estas enfermedades generan largos sufrimientos para las personas afectadas y para sus familias, así como un coste muy elevado para la sociedad.

Desde el punto de vista de la salud, los principales riesgos de las dietas adelgazantes son:

Riesgos cardiovasculares

Una pérdida de peso mal controlada a través de una dieta hipocalórica puede producir un cambio en el metabolismo basal (véase capítulo 2) y modificar de forma duradera el ritmo cardíaco. **Por ejemplo, las dietas pueden causar una disminución anormal del ritmo cardíaco o, al contrario, una aceleración inopinada.** La tensión arterial también puede alterarse, provocando malestar e incluso muerte súbita.

Trastornos digestivos

Según el tipo de dieta adelgazante, **el cuerpo puede desarrollar toda una gama de problemas más o menos graves en el sistema digestivo** (como recordatorio, el sistema digestivo se extiende desde la boca hasta el ano, por lo tanto, un largo camino lleno de dificultades si se maltrata):

- **El desarrollo de cálculos biliares:** a menudo, a causa de un consumo demasiado elevado de proteínas animales y de otros alimentos acidificantes (cuadro «El equilibrio ácido-básico», página 50) en algunas dietas adelgazantes.
- **Un tránsito intestinal ralentizado,** e incluso un estreñimiento crónico, sobre todo debido a la carencia de fibra. Además, esto puede aumentar el riesgo de cáncer colorrectal.
- **Un tránsito intestinal demasiado rápido,** e incluso diarrea, con pérdida de minerales y riesgo de deshidratación como consecuencia.

- **Reflujo ácido del estómago** que, además de la incomodidad, pueden producir una alteración de la producción de enzimas digestivas a largo plazo.

Una pérdida de la masa muscular

Un adelgazamiento demasiado rápido hace perder **músculo**. Este riesgo aumenta si las dietas restrictivas no se acompañan de ejercicio físico regular. Además, se constata una debilidad física importante que puede volverse crónica.

Una disminución del capital óseo

Una dieta adelgazante puede ser muy restrictiva en ciertos minerales o, al contrario, demasiado rica en otros. Esto puede dar lugar a problemas de osteopenia –incluso de osteoporosis– por no hablar de las fracturas que puede provocar.

¿SABÍAS...

La osteopenia y la osteoporosis son enfermedades que se caracterizan por una disminución de la densidad ósea. Pueden provocar fracturas de repetición.



Una debilidad del sistema inmunitario

Nuestro sistema inmunitario también puede verse afectado a causa de las carencias de vitaminas, oligoelementos y enzi-

mas que normalmente deberían ingerirse con la alimentación para asimilarlos bien.

¡ATENCIÓN

Alrededor del 70% de las células de nuestro sistema inmunitario se encuentran en los intestinos. Por lo tanto, conviene cuidar lo que comemos para protegerlo y no atrapar todos los virus que nos encontramos.

Trastornos renales

Algunas dietas adelgazantes, que recomiendan sobre todo una alimentación demasiado rica en proteínas, obligan al cuerpo a producir más urea. Esta sustancia eliminada por la orina puede conducir a una insuficiencia renal en algunos casos.

Una alteración de las señales fisiológicas

Se trata de alteraciones de la señales de hambre y de saciedad: a fuerza de privarse de comer cuando tienen hambre o de ignorar las necesidades de su cuerpo en términos de cantidad de alimento, muchas personas se encuentran totalmente desamparadas y ya no saben reconocer las señales que envía su cuerpo, como el hambre o la saciedad. El gusto y el olfato, dos de nuestros sentidos esenciales en la alimentación, también pueden alterarse y hacer desaparecer la sensación de placer.

Un trastorno del sueño

Cuando tenemos hambre, dormimos mal, pero también ocurre cuando no comemos correctamente para nuestro metabolismo. Entonces, se instala la fatiga como un círculo vicioso y nos altera el sueño.

La digestión se efectúa en gran parte por la noche. Dormir 7 a 8 horas por noche sería un mínimo para evitar el sobrepeso debido a la falta de sueño.

¿SABÍAS...

Las dietas también tienen consecuencias psicológicas y comportamentales.

La alimentación es, sin duda, una necesidad vital, pero también debería ser un placer. Por desgracia, las dietas adelgazantes, y sus fracasos, aumentan de manera significativa el riesgo de depresión y disminución de la autoestima.

Además, imponer una dieta restrictiva puede inducir una falta de sociabilidad debido a que las comidas se convierten en un problema para uno mismo y para el entorno.

Todas las dietas, sin ninguna excepción, producen desequilibrios nutricionales, cuyas consecuencias sobre la salud física, psicológica y social pueden ser más o menos graves.



Las grandes familias de dietas

Generalmente, las dietas adelgazantes se clasifican en 6 grandes familias.

El ayuno

Propiamente hablando, el ayuno no es una dieta adelgazante, sin embargo, por desgracia a menudo se clasifica como tal. **Su verdadero objetivo es más bien purificar el cuerpo de toxinas y permitirle extraer la energía de las reservas.**

¡ATENCIÓN

El ayuno en ningún caso debe realizarse por cuenta propia, o al menos sin un seguimiento médico.

Por otra parte, **está totalmente contraindicado en caso de embarazo, lactancia, diabetes insulino-dependiente, tratamiento médico importante o enfermedad grave.** Además, en ningún caso debe realizarlo un lactante o una persona que presente TCA (trastorno de la conducta alimentaria, véase página 18).

Su mecanismo es simple: se trata de poner en reposo, en el aspecto mecánico y químico, los sistemas digestivo y

nervioso. El cuerpo desvía entonces la energía economizada hacia los filtros naturales del cuerpo. Por lo tanto, el ayuno consiste en poner en marcha un trabajo de reciclaje de los residuos, de los más recientes a los más antiguos. Los tejidos nobles están protegidos.

Si a menudo se considera una dieta adelgazante es porque, para continuar funcionando con normalidad, el cuerpo quema las grasas que generalmente posee.

Existen ayunos hídricos (hasta 40 días) y secos (36 horas), durante un periodo corto (1 día a 1 semana), moderado (1 a 2 semanas) o largo (superior a 2 semanas). Para cada ayuno, es necesaria una parte de preayuno y una parte de postayuno muy importante, con una fase de purga eventual para vaciar los intestinos la víspera del inicio del ayuno, una fase de «papilla celulósica» para sanear el tubo digestivo y duchas rectales a intervalos regulares. Cuanto más prolongado sea el ayuno, más largas serán la preparación y la recuperación.

TRUCOS Y ESTRATEGIAS

Comer una sopa caliente rica en fibra en una comida puede compararse a una monodieta o a un ayuno hídrico y aliviar puntualmente el sistema digestivo. Por lo tanto, es más bien beneficioso para algunos.



Las dietas adelgazantes disociadas

Las dietas disociadas consisten, como su nombre indica, en separar algunos alimentos. Parten de la constatación de que la asociación de los alimentos sería responsable del aumento de peso. Por ejemplo, podemos encontrar dietas que consisten en remplazar una o varias comidas del día por el consumo de un alimento único. También puede proponerse el consumo de un alimento único o de un grupo de alimentos durante varios días.

Una de las dietas disociadas más famosas es la cura de la uva. Consiste en comer uva, en temporada, o bien como alimento único durante varios días, o bien en lugar de una o varias comidas del día.

Aunque este tipo de dietas adelgazantes puede funcionar durante un tiempo en términos de pérdida de peso, la recuperación será casi inmediata. El interés de este tipo de dieta reside más en la limpieza del cuerpo y el alivio del sistema digestivo.

Las dietas hiperproteicas

Consisten en comer casi exclusivamente alimentos ricos en proteínas animales, como la carne, el pescado, los productos lácteos y los huevos. Existen desde la noche de los tiempos y se adaptan regularmente a la moda del momento por parte de médicos bastante mediatizados. La versión más conocida en este momento es la del Dr. Dukan.

Aunque este tipo de dieta tiene la ventaja de parecer simple y eficaz, presenta muchos inconvenientes.

Sus peligros

- La pérdida de peso es demasiado rápida, sobre todo en la fase de ataque. Por otra parte, lo que primero se pierde es principalmente agua.
- Las primeras fases de la dieta excluyen totalmente la fruta y la verdura, lo cual provoca carencias de nutrientes y puede necesitar la utilización de suplementos de vitaminas y minerales.
- Las proteínas en demasiada cantidad acidifican el cuerpo (véase el cuadro «El equilibrio ácido-básico», página 50) y pueden provocar problemas renales y cardiovasculares.
- Demasiada sal: en todas las fases de la dieta, se está por encima de los 5 gramos al día recomendados por la OMS, un riesgo para los riñones una vez más y para la tensión arterial.
- Demasiado calcio: en dos fases, se ingiere dos veces más que el aporte nutricional recomendado. Esto aumenta el riesgo de cálculos renales y de cólicos nefríticos.
- No suficientes glúcidos: la falta de glúcidos complejos puede provocar fatiga, una falta de energía y cambios de humor.
- No suficiente fibra: con una ingesta muy por debajo de los aportes nutricionales aconsejados, aumentan los trastornos digestivos, en especial el estreñimiento, con todo lo que esto puede comportar.



¿SABÍAS...

El equilibrio ácido-básico

Nuestro cuerpo está programado para vivir en un perfecto equilibrio y solo tolera pequeñas desviaciones. **Nuestro equilibrio metabólico puede medirse en acidez y alcalinización (basificación) de la sangre, la orina, la piel y el aparato digestivo.** El pH puede medirse a través de exámenes biológicos o con la ayuda de herramientas como las tiras de papel específicas disponibles en la farmacia.

En el interior del cuerpo, **este equilibrio es muy cercano a 7,4.** Cualquier desviación importante puede provocar problemas de salud graves. Este equilibrio se mantiene esencialmente gracias a la alimentación, pero también a la actividad física, la respiración y las emociones. Algunos alimentos llamados «ácidos» que pueden alterarlo son, por ejemplo: el exceso de carne roja, los productos lácteos de origen animal y los cereales refinados.

Las dietas hipocalóricas

Las dietas hipocalóricas se basan en el mismo principio que el metabolismo basal (véase capítulo 2). Es decir que, reduciendo el balance calórico de la comidas a lo largo de todo el día, se fuerza al cuerpo a utilizar las reservas, lo cual da lugar a una pérdida de peso. Existen muchas dietas que siguen este principio. La famosa dieta Weight Watcher es una de ellas. Son bastante fáciles de realizar, sin monotonía, y permiten un equilibrio sin demasiadas carencias. Forman parte de las dietas menos peligrosas.

Sin embargo, además del aspecto muy «escolar» y molesto del recuento de calorías (no realmente factible durante mucho tiempo), **este tipo de dieta no presenta ninguna noción de calidad alimentaria** (¿bio o no?, ¿integral o refinado?, etc.), **no se individualiza según nuestra constitución y nuestro estado digestivo y presenta demasiado «mezclismo».**

¿SABÍAS...

El mezclismo en nutrición es la manera de mezclar los alimentos entre sí, en una misma comida. Cuanto más importantes sean las mezclas en términos de constitución nutricional de los alimentos, más larga y consumidora de energía puede ser la digestión.

Sus peligros

- Aunque esta dieta parezca bastante variada y equilibrada, como todas las dietas adelgazantes «prefabricadas», no es personalizada.
- El hecho de limitar las calorías puede originar fácilmente trastornos alimentarios de tipo psíquico.
- Los aportes de calorías impuestos son demasiado bajos para la mayoría de las personas y esto puede provocar carencias de nutrientes y una pérdida muscular.
- A largo plazo, esta dieta producirá una reducción del metabolismo y fatiga.
- Al detenerla, esta dieta provocará inevitablemente el famoso efecto de yoyó (véase capítulo 2).



Las dietas hipoglucídicas

Se trata de dietas bajas en azúcares. Habitualmente, el objetivo es disminuir el consumo de alimentos ricos en azúcar. Esto comprende los azúcares directos, por supuesto, pero también los alimentos feculentos, los cereales y la fruta. Por ello, la parte de grasa de la alimentación aumenta considerablemente.

Las dietas hipoglucídicas generan un estado de cetosis (las cetonas son productos químicos ácidos fabricados por el hígado a partir de los ácidos grasos). Este estado puede producir una cierta fatiga, porque los glúcidos son un grupo alimentario importante que el cuerpo necesita para producir energía. Suprimirlos totalmente sin una razón médica a corto plazo y un control puede ser peligroso.

Las dietas de crononutrición

Una cronodieta tiene en cuenta los ritmos biológicos naturales de cada uno. Parte de la constatación de que nuestro cuerpo segrega sustancias diferentes según el momento del día y que, adaptando nuestra alimentación al ritmo biológico de nuestro organismo, sería posible adelgazar.

Por lo tanto, los alimentos se consumen en función de zonas horarias. **El gran inconveniente de este tipo de dieta es que ignora por completo las costumbres alimentarias de cada uno.** Es bastante rica en ácidos grasos saturados y puede hacer subir fácilmente la concentración de colesterol y favorecer los problemas cardiovasculares.



¿SABÍAS... **Dieta mediterránea**

La dieta mediterránea, también llamada «dieta cretense» o «régimen mediterráneo», no es una dieta adelgazante sino **una práctica alimentaria tradicional** en diversos países de la cuenca mediterránea. Se caracteriza por un consumo abundante de fruta, verdura, legumbres, cereales, hierbas aromáticas y aceite de oliva de calidad.

Más información sobre los tipos de dieta y algunas dietas seleccionadas en el sitio web de la autora:

www.naturopathe-courbevoie.com/gestion-du-poids.

EN RESUMEN

- **La alimentación debe ser variada:** hay que comer de todo para diversificar los aportes de nutrientes.
- **Todas las dietas, sin ninguna excepción, dan lugar a desequilibrios nutricionales.**
- Ayunos, dietas hiperproteicas, hipocalóricas, hipoglucídicas... Sea cual sea, **la dieta adelgazante provoca carencias, que pueden dar lugar a problemas importantes de salud.**



**¡SENTIRSE
BIEN SIN
DIETA!**

CAPÍTULO 4



PRACTICAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA

¿Esperabas que te hablara de alimentación en primer lugar? ¡Pues no! Porque! **no hay una higiene de vida sin movimiento: «¡El movimiento es la vida!». Por otra parte, aunque modifiques tu alimentación, no podrás mantener la pérdida de peso durante mucho tiempo, o incluso estabilizarlo, si no te mueves.** Por lo tanto, sí, empiezo por la actividad física voluntariamente.

Imagino tu mirada furibunda. Te dices: «¡Quiere que empiece a hacer deporte!». ¡Pues sí, tienes razón! Como tú, ya me he puesto todas las excusas para no hacerlo. No obstante, ahora pienso que soy una deportista, sin excesos, pero lo suficiente para mantener la salud, el peso y el placer.

Antes de explicarte unos ejercicios sencillos para moverte fácilmente en la vida cotidiana, voy a citarte estas excusas ¡y a explicarte por qué no son válidas!

¿Falsas excusas?

«¡No tengo tiempo!»

Moverse más no significa pasar 4 horas al día haciendo deporte. Sería demasiado para algunas personas, e incluso perjudicial para la salud de otras.

Empezar a moverse o dejar de ser sedentario puede muy bien comenzar por cambiar las malas costumbres cotidianas, lo cual no te hará perder nada de tiempo.

¡Veamos algunos trucos!

- **Lleva siempre contigo un par de zapatos cómodos y adecuados para caminar y déjalos en el lugar de trabajo o en el coche.** De esta manera, en cuanto puedas, ponte a caminar, aunque sea unos pasos. Piensa en las americanas estilosas con sus tacones altos: la mayoría lleva un par de zapatillas deportivas en el bolso. Aprovecha también para poner tu bonito bolso de marca en una mochila que puedas llevar cómodamente a la espalda durante tus trayectos a pie. Esto no te tomará más tiempo, puesto que de todas maneras tienen que dar estos pasos para ir a trabajar, por ejemplo.
- **No utilices automáticamente el ascensor, la escalera mecánica o la cinta mecánica.** En todos los casos, no te mantengas estático: sube las escaleras. ¡Intenta siempre pensar que tienes la suerte de disponer de unas piernas que funcionan! Además, ganarás tiempo, porque es más rápido subir por las escaleras que mantenerse quieto en una escalera mecánica, por ejemplo.
- **Levántate** en cuanto tengas que hablar con un colega en lugar de utilizar el teléfono, la mensajería instantánea, etc. Incluso lo que habitualmente haces sentado, hazlo de pie y en movimiento. Por ejemplo, escucha música bailando, mira la televisión haciendo abdominales, etc.
- **Si trabajas delante de una pantalla** durante todo el día, levántate cada media hora para ir a beber un vaso de agua,



por ejemplo. Además de «desentumecerte las piernas», te hidratarás y serás más eficaz en el trabajo. Como serás más eficaz, realizarás tu trabajo más deprisa y ganarás tiempo, una vez más.

- **Bájate una parada de metro, autobús, tranvía, etc. antes de la tuya y acaba tu trayecto a pie.**
- **No aparques lo más cerca posible del lugar al que vayas, al contrario.**
- **Come al aire libre**, aunque se trate solo de un tentempié rápido, en un banco o en un parque, y aprovecha para caminar un poco.
- Después de cenar, **da una vuelta por el barrio**: esto permite airearse y preparar mejor la noche. Incluso puedes hacerlo con tu pareja o en familia. También es un momento de relajación agradable. Este tiempo de calidad facilitará el sueño.
- **No te sientes sistemáticamente** en el autobús, el metro, la cafetería, etc. Aprovecha para contraer los músculos glúteos permaneciendo de pie.
- **Aprovecha cada instante para tomar conciencia de tu cuerpo** y contraer diferentes partes: personalmente, siempre subo las escaleras de puntillas para hacer trabajar los tobillos con cada peldaño. También contraigo las nalgas siempre que me lavo los dientes. ¡Esto ya representa 3 minutos de musculación tres veces al día! ¡Y no se nece-

sita más tiempo, puesto que de todos modos vas a lavarte los dientes!

- **Cómprate un podómetro** para contar el número de pasos y conocer la distancia que recorres cada día. ¡Es lúdico, instructivo y motivador!
- **Si tienes hijos, haz deporte con ellos:** alterna las partidas de videojuegos o las sesiones de cine con actividades deportivas en familia. En primer lugar, les darás ejemplo, lo cual es importante, pero también es una buena ocasión de pasar el tiempo agradablemente.

«No me gusta»

Existen 250 disciplinas deportivas reconocidas en todo el mundo. Por supuesto, existen otros deportes no reconocidos. Quizá soy ingenua, pero me cuesta pensar que, entre todas estas actividades, no te guste ninguna. Por mi parte, me he pasado muchos años de mi vida sin moverme porque «supuestamente» no me gustaba. Después, poco a poco, empecé a hacerlo, primero refunfuñando, lo confieso... Pero ahora se ha convertido en un auténtico placer y en una necesidad. Alterno varios deportes para no aburrirme y siempre consigo encontrar una satisfacción, aunque solo sea por el orgullo del «deber cumplido».

Aprovecha todas las ocasiones para probar nuevas actividades, solo o acompañado (a veces motiva más y resulta más lúdico con un amigo o una amiga).



Para ello, puedes empezar por informarte en el ayuntamiento de tu domicilio, en el servicio de deportes, para conocer todas las actividades deportivas de tu ciudad. Después, pregunta en las asociaciones si puedes hacer una sesión de prueba gratuita para probar varios deportes y encontrar el o los que más te convengan. A veces, no es tanto una cuestión de actividades como de profesor.

TRUCOS Y ESTRATEGIAS

Empieza suavemente: por una marcha regular, por ejemplo. Incluso puedes informarte en las asociaciones de excursionismo o de marcha nórdica para saber si se organizan salidas próximamente cerca de tu casa. Esto también te puede dar la oportunidad de redescubrir tu ciudad, porque los organismos regionales y municipales cada vez organizan más salidas culturales deportivas.

«No tengo los medios financieros»

Existen muchas maneras de moverse, como ya hemos visto. **La marcha es el mejor de los deportes y el más barato.** Puedes caminar en cualquier momento y en cualquier lugar. La única inversión que eventualmente tendrás que hacer será un buen par de zapatillas deportivas, pero no necesariamente tienes que elegir un par caro para empezar. Los precios de las zapatillas de gama media de grandes marcas de deportes son asequibles.



Por otra parte, no dudes en utilizar las herramientas que tengas en Internet. O a través de las aplicaciones específicas para teléfonos inteligentes puedes encontrar pequeños vídeos gratuitos para probar actividades solo para ti.

«Tengo una escoliosis, tengo una artritis, tengo una lesión grave, un dolor...»

Empieza por consultar a tu médico o a tu kinesiólogo. Sea cual sea tu discapacidad o tus lesiones, forzosamente hay una actividad física que puedes practicar en tu caso. Piensa en los maravillosos campeones de los Juegos Paralímpicos. Todo es posible.

¿Tienes otras excusas para no hacer deporte? Diviértete escribiéndolas en una hoja de papel y desmontándolas tú mismo.

¡Las buenas razones!

Según François Hertel (sacerdote poeta y filósofo canadiense): «El deporte es una evasión completa de la vida». Entonces, ¿por qué no practicarlo regularmente? Hemos revisado las malas excusas, así que ahora vamos a ver las buenas razones para hacer ejercicio y mejorar nuestra higiene de vida. **Cuando se habla de salud, todos los estudios demuestran que el sedentarismo es tan devastador como el tabaquismo.** Veamos algunos elementos sanos para elegir correctamente entre permanecer sentado y moverse.



Una mejor calidad de vida y una gestión del estrés duradera

Con unos buenos hábitos de vida y deporte, se aprende a controlar las emociones y a desahogarse de manera física. También se consigue establecer el equilibrio justo entre el trabajo intelectual y el trabajo físico, a la vez que se aumenta el conocimiento del propio cuerpo para encontrar placer y serenidad.

Por ejemplo, se sabe que 30 minutos de marcha activa tienen los mismos efectos sobre el cerebro que un comprimido de Prozac, sin los efectos secundarios dañinos. Vale la pena, ¿verdad?

Un mejor sistema cardiovascular

El riesgo de infarto después de los 40 años se multiplica por dos en las personas que no hacen deporte. Por otra parte, hacer deporte actúa directamente sobre los niveles de colesterol y la regulación de la glucemia, por lo tanto, sobre el tamaño de las células adiposas, la sobrecarga de grasa y la eliminación. Además, estas mejoras se observan muy rápidamente tras el inicio del deporte.

No hay edad para empezar y obtener beneficios.

Una mejor circulación sanguínea

Estamos formados mayoritariamente por líquidos. Para favorecer la circulación de la sangre, la linfa y el agua, necesita-

mos imperiosamente movernos al menos 30 minutos al día. ¡Así que deja el coche en el garaje!

Una mejor forma general

Cuanto más trabajan los huesos, menos frágiles son. Por eso, el deporte permite evitar o disminuir la osteoporosis y la artrosis. ¡Ten en cuenta que esto es más importante para tus hijos, porque están en periodo de crecimiento! Además, reforzar los músculos permite preservar la movilidad de las articulaciones, porque el cartilago se alimenta durante el movimiento. Podríamos decir que la artrosis es un poco como el «óxido» que se instala si no hay movimiento.

¿SABÍAS...

Reducir el riesgo de ciertos cánceres

Según el estudio del Dr. Blair (durante 8 años en 13.344 personas), el deporte podría disminuir el riesgo de cáncer de mama, de aparato locomotor, de colon (al favorecer el tránsito intestinal) y los cánceres debidos al tabaquismo.

Una mejor gestión del peso

El deporte es primordial para conseguir y mantener un peso adecuado.

Hemos visto anteriormente que el organismo funciona según un metabolismo energético y un metabolismo basal (véase capítulo 2). **La actividad física no adelgaza, pero permite**

un consumo energético diario y, por lo tanto, un mantenimiento del metabolismo basal y, al mismo tiempo, una estimulación de la musculatura.

Esto significa que, al realizar ejercicio físico, además de una alimentación adecuada y razonable, se consigue una pérdida de la masa grasa excesiva y una mejor protección de los músculos.

¡Empiezo a moverme!

Todos los deportes son interesantes, por supuesto, pero, si lo que pretendes es perder peso, **es mejor que practiques actividades físicas que te hagan aumentar el metabolismo basal.** El ciclismo, la marcha activa, correr o la natación –los deportes más corrientes– son útiles en este momento para mantener una actividad física regular, pero hay que poner a prueba los músculos; y para eso, no hay nada como la musculación.

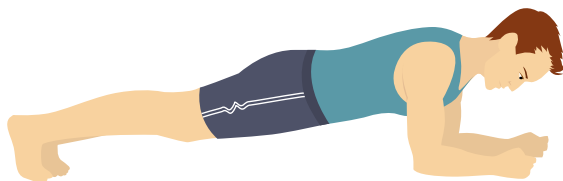
Musculación ante todo

La idea no es transformarte en culturista, ni mucho menos. Te propongo aquí **un pequeño programa de 10 a 20 minutos al día.** Estos ejercicios pueden realizarse por la mañana, a mediodía, por la tarde o en cualquier momento del día, con ropa de deporte o no, solo o en familia, mirando la televisión o escuchando música, etc. No tendrás excusas que valgan.

Tensión muscular

Hace trabajar los músculos profundos, permite el reforzamiento muscular y favorece la tonicidad de la espalda y los abdominales.

En el suelo boca abajo, mantente rígido sobre los codos y las puntas de los pies juntos, a la vez que conservas el alineamiento de la columna vertebral.



Se efectúa durante 1 minuto al día (variación de 30 segundos a 2 minutos según tus posibilidades). Personalmente, yo realizo este ejercicio de 1 a 3 veces al día, justo 1 minuto y medio entre dos pacientes, sea cual sea la ropa que lleve; solo me quito los zapatos!

Sentadillas

Este ejercicio de flexión de las piernas hace trabajar prioritariamente las nalgas y los muslos. ¡Se considera como un movimiento vital para llegar a centenario!

De pie, con las piernas separadas la anchura de las caderas, descendiendo doblando las rodillas y manteniendo la espalda erguida.



Se hace por series: 5 series de 20 movimientos con 30 segundos a 1 minuto de pausa entre cada serie.

TRUCOS Y ESTRATEGIAS

Con el tiempo, rétate a efectuar el ejercicio de sentadillas con una mochila estable llena de un pack de botellas de agua mineral de un litro, por ejemplo.

¡También puedes proponer a un amigo o amiga efectuar los mismos ejercicios y establecer retos!

Flexión de la pierna hacia delante

Este ejercicio es ideal para afinar las piernas.

De pie, mueve una pierna hacia delante y después descende en ángulo recto doblando las rodillas, a la vez que mantienes el busto bien recto.



Efectúa 4 series de 16 movimientos con 30 segundos a 1 minuto de pausa entre cada serie. Cambia de pierna cada vez.

Escalera

Tanto si vives en una casa como en un apartamento, seguro que hay algún peldaño en tu casa o en tu edificio. La idea es subir y bajar los peldaños varias veces seguidas. Ponte un objetivo asequible (por ejemplo, subir y bajar 2 peldaños) y

después aumenta regularmente para poder llegar a un mínimo de 10 peldaños, que deberás subir y bajar sucesivamente.

RECUERDA

Los esfuerzos deben ser sostenidos y regulares. El cuerpo debe tener necesidad de trabajar para recuperarse.

Cuanto más presente esté esta necesidad, más pondrá el cuerpo en marcha una respuesta automática: librarse de las grasas (que lo molestan) para favorecer el desarrollo de los músculos gracias a la secreción de hormonas. Este proceso llamado «anabolizante» permitirá, con el tiempo, poner automáticamente en marcha el proceso «adelgazante». Además, la secreción de hormonas durante el ejercicio físico hará que te guste cada vez más realizar estos movimientos.

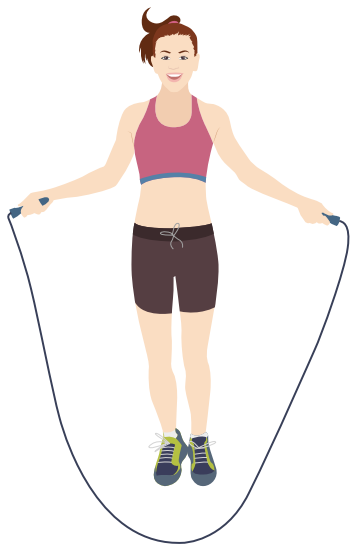
Un poco de cardio como complemento

Para ir un poco más lejos, puedes añadir algunos **ejercicios un poco más cardio**, que te permitirán acelerar el sistema cardiovascular y poner todo el cuerpo en movimiento.

Saltar a la comba

Al saltar a la comba, efectúas **un ejercicio muy completo**. El masaje de las venas profundas debido a la actividad de las pantorrillas es tan importante para asegurar el retorno sanguíneo hacia el corazón que algunos médicos del deporte no

dudan en comparar su efecto con el de un corazón suplementario.



Además de ser un excelente ejercicio para prevenir las varices y los problemas venosos, saltar a la comba también reduce la celulitis y ayuda a degradarla.

Por otra parte, dado que es una práctica poco intensa cuando se domina bien, también resulta un medio muy bueno de aumentar la capacidad de resistencia en cardio-training. Finalmente, gracias al gasto calórico ocasionado, saltar a la comba es el medio ideal para perder peso o controlar

lo y, a la vez, mantener el vientre plano.

Idealmente, salta a la comba 5 minutos todos los días. Para empezar, puede resultar fastidioso, pero cuanto más te entrenes, más fácil será.

Correr sin moverse de sitio

Es posible que no siempre tengas ganas de salir para correr o que el suelo de las calles sea un poco duro e inclinado, pero puedes activar tu metabolismo corriendo sin moverte

de sitio en el comedor de tu casa. Para intensificar el ejercicio, no dudes en levantar las rodillas lo más alto que puedas.

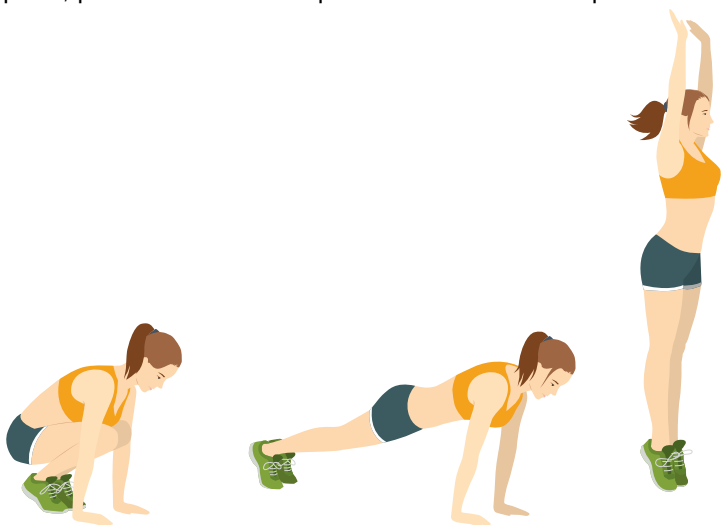


Efectúa 5 series de 30 segundos con 20 segundos de tiempo de recuperación entre cada serie.

Burpees

Este ejercicio es bastante completo y, sobre todo, ienemigo de la grasa! Se parece bastante al salto de una rana, se empieza en cuclillas: flexiona el cuerpo por la pelvis, dobla las rodillas y coloca las manos en el suelo. Después, enderézate para saltar manteniendo ligeramente flexionada la pelvis antes de acompañar el salto con el movimiento de los

brazos. A continuación, para un trabajo todavía más completo, puedes realizar una plancha entre las 2 etapas.



Efectúa 5 series de 10 saltos con 20 segundos de recuperación entre cada serie.

EN LA PRÁCTICA

- Ante todo, **integra el movimiento en tu vida cotidiana!**
- Cambia el círculo vicioso del sedentarismo por el círculo virtuoso del movimiento y **busca la o las actividades que más te convengan.**
- **Practica diferentes actividades para mayor eficacia:** musculación, marcha, cardio...



CAPÍTULO 5



COCINAR SIMPLE Y FÁCILMENTE

Lo sé, una vez más, te vienen ahora mismo a la cabeza un montón de (malas) excusas. No voy a extenderme sobre el tema, pero voy a recordarte varios puntos importantes.

- No he dicho nunca que fuera a resultar fácil, de lo contrario, no estarías leyendo este libro.
- **Cocinar no significa ser un gran chef:** gran chef es una profesión. Es cierto que los medios de comunicación tienen tendencia a mostrarnos cada vez más aficionados que hacen platos increíbles, pero no es eso lo que te pido aquí.
- **No podrás desarrollar la idea del placer de la alimentación si no aprendes a cocinar.** Hay que conocer un mínimo los productos o interesarse un poco por ellos.
- **La transmisión es importante.** Cocinar un poco será la ocasión de compartir conocimientos con tus semejantes y transmitirlos a tus hijos. También puedes familiarizarte con un patrimonio culinario familiar o tradicional.
- **Cocinar te hará sentir orgulloso y te permitirá canalizar emociones.** El beneficio obtenido cocinando es esencial para la autoestima.

Cocinar puede ser sencillo. Sencillo y bueno. Sencillo y rápido.

Pongamos un ejemplo: **llegas tarde a casa y te dices que no tienes ningunas ganas ni tiempo de meterte en la cocina.** Así que viertes agua en una cacerola, la llevas a ebullición y echas un puñado de pasta dentro, esperas que esté cocida, la cueles, abres un bote de salsa, la viertes sobre la pasta, añades sal y queso. En total, habrán pasado 20 minutos, para obtener finalmente un plato sin un sabor original y sin nutrientes. En cambio, estará lleno de calorías vacías, difíciles de digerir, que se acumularán en tu cuerpo.

Ahora imaginemos que decides echar unas zanahorias y unas judías verdes congeladas en una cacerola grande con un poco de aceite de oliva de calidad y un puñado de granos de arroz. «Mojas» los alimentos con agua y 2 pizcas de cúrcuma en polvo. Al cabo de 10 minutos, el agua se habrá absorbido y añadirás unos dados de salmón fresco y unas hojas de cilantro fresco o congelado. Déjalo cocer a fuego lento 5 minutos más. ¡Obtendrás un plato delicioso, sencillo, con mucho color y vivo!

No se trata de alta cocina, sino simplemente de «ensamblaje»: por supuesto, seguramente algunos platos te saldrán mal **pero la idea es tener siempre al alcance de la mano productos naturales y simples, y consumirlos** con especias, plantas aromáticas, aceites aromatizados o no, etc. ¡Además de dar sabor, esto aportará vida y color a tus papilas!

La consigna: ¡organizarse!

Evidentemente, esto puede parecerse complicado. Pero **todo es cuestión de organización al inicio, para simplificarse la vida después**. Estoy de acuerdo, puede llevarte un poco de tiempo al principio, pero no se consigue nada sin un poco de esfuerzo.

Disponer de buen material

Para empezar, piensa en invertir un mínimo en algunos utensilios. No te diré que te compres un robot de 1000 euros, sino solo algunas herramientas básicas que te facilitarán la vida.

- En primer lugar **unos buenos cuchillos que corten bien**: no hay nada más desagradable que cortar verduras peleando con cuchillos ineficaces. Creo que no empecé realmente a valorar la cocina hasta el día que me compré mi primer cuchillo japonés, que me permitía cortarlo todo (¡incluso la calabaza!) sin esfuerzo y muy rápidamente.
- **Una sartén grande**: mis preferidas son las de cerámica de calidad. No se pegan y tienen una tapadera con un pequeño orificio para permitir que se evapore la humedad y dejar cocer los alimentos tranquilamente a fuego lento.
- **Una minibatidora/picadora**: muy pequeña, muy sencilla, pero muy útil y muy fácil de limpiar, para el ajo, la cebolla, las hierbas, etc.

Prever las comidas de antemano

No sé tú, pero para mí, lo más difícil en la cocina, al principio, era saber qué preparar para comer. Cada día, a la hora de la comida, me decía: «Bueno, ¿qué voy a preparar para comer una vez más?». He resuelto el problema: preveo las comidas de antemano y, al mismo tiempo, hago la lista de la compra correspondiente. Esto me permite comprar únicamente lo necesario cuando voy al supermercado y, por lo tanto, ahorrar, a la vez que evito elegir mal los alimentos que compro. De esta manera, puedo utilizar los restos de la despensa y de la nevera y, por lo tanto, evitar el derroche.

TRUCOS Y ESTRATEGIAS

El diario de los hábitos

En mi casa, somos cuatro: mi marido, mis dos hijos y yo. Mis hijos almuerzan en casa y mi marido se lleva una fiambra que le preparo a su lugar de trabajo. En total, si calculo bien, 21 comidas x 4 personas = 84 comidas a la semana. Ya te puedes imaginar que, entre mis consultas, la redacción de artículos y de libros, mis actividades de cronista y mis conferencias, ¡estoy obligada a ORGANIZARME!

Hace un tiempo, encontré una solución que he llamado «mi diario de los hábitos». Consiste en lo siguiente: además de prever las comidas, he creado buenos hábitos. Por ejemplo, todos los lunes a mediodía, preveo una carne blanca con verduras crudas, el martes a mediodía un pescado con verduras cocidas y el miércoles a mediodía unas crepes de trigo negro que relleno yo misma. Por supuesto, de una semana a otra, no preparo exactamente lo mismo, pero ya tengo una base que me permite planificar y no tener que pensar en el último momento. ■ ■ ■

Si comemos ave de corral el lunes a mediodía, por ejemplo, puedo muy bien preparar una pechuga de pollo asada una semana y unos dados de pavo al curry la semana siguiente. El martes, para el pescado, puedo abrir simplemente una lata de sardinas o bien preparar un bacalao al vapor aderezado con un poco de tartar de algas.

Además de ser una ventaja para la organización diaria, esto evita (disminuye) las preguntas del tipo: «¿Qué comemos?». Y a mi familia le encanta este principio de comer un tipo de alimento según el día. Los hábitos son tranquilizadores.

Organizarse para evitar las tentaciones

Nuestro entorno nos empuja a consumir cada vez más. Así que, para reducir las tentaciones, la organización puede ayudar una vez más.

Veamos algunos trucos más que puede ser útil poner en marcha para evitar los «desbordamientos».

Evitar las secciones «peligrosas» y hacer la compra con el estómago lleno

Además de tener una lista de la compra precisa según tus menús de la semana, te invito a hacer la compra DESPUÉS de haber comido. ¡Si estás hambriento o incluso solo si se acerca la hora habitual de la comida, tendrás ganas de comprarlo todo menos lo esencial!

Por otra parte, evita las secciones de galletas, patatas chips y refrescos que puedan ser tentadores, sobre todo con el

estómago vacío, pero no solamente. Concéntrate en tu lista y en nada más.

Además de tu cuerpo, tu monedero te lo agradecerá.

Guardar los dulces y las chips en un lugar inaccesible

Si has sucumbido y has comprado productos industriales del tipo de galletas, caramelos, patatas chips, refrescos, chocolate, etc., guárdalos en un estante alto detrás de otros productos. No están prohibidos, pero hay que hacer un pequeño esfuerzo, en caso de que tengas auténticas ganas de darte un gusto. Esto funciona también con el chocolate y los otros dulces que te puedan regalar. ¡No lo olvides durante los periodos como las fiestas navideñas!

Tener siempre alimentos saciantes

Para evitar el picoteo intempestivo, no olvides tener siempre al alcance de la mano, en un gran tarro de cristal, por ejemplo, oleaginosas naturales no tostadas ni saladas (almendras, nueces, avellanas, etc., mejor compradas a granel en una tienda ecológica) y una bandeja de fruta fresca de temporada. Si te gusta más lo salado, también puedes prever un bol de bastoncitos de pepino o zanahoria para picar. Busca tú mismo las ideas de alimentos saciantes y no industriales que más te convengan.

Dejar a la vista la fruta y la verdura

No dudes en comprarte una bonita bandeja para dejar la fruta y la verdura a la vista de todos. Aparte del aspecto estético, mantendrán sus sabores fuera de la nevera y no te olvidarás de integrarlos en cada una de tus comidas y de consumirlos rápidamente antes de que se estropeen.

Llenar la cocina de productos esenciales

Además de la lista de la compra semanal, no olvides llenar regularmente la cocina con buenos productos básicos.

- **En el congelador:** especias, frutas y verduras naturales, filetes de pollo y pavo natural, filetes de pescado no cocinados, pan integral o semiintegral en rebanadas, hierbas aromáticas, ajo y cebolla previamente picados.
- **En el armario:** té y tisanas diversas, fruta y verdura bio al natural en recipientes de cristal, pescado en conserva al natural (sardinas, caballa, salmón salvaje...), salsa de tomate natural biológica, azúcar integral (moreno), jarabe de agave 100%, miel biológica, harina integral con y sin gluten (arroz, trigo sarraceno, castaña...), vinagre de sidra biológico, legumbres biológicas (lentejas, alubias, guisantes majados...), arroz semiintegral, quinoa, aceite de oliva biológico de primera presión en frío, huevos ecológicos, cremas vegetales de larga conservación (de soja biológica, de arroz, de avena, de coco o de almendra, por ejemplo, SIN AZÚCAR).
- **En la nevera:** margarina o mantequilla fresca, aceites de primera presión en frío biológicos ricos en omega-3 (de nuez, de lino, de pepitas de calabaza, de perilla...), mostazas aromáticas diversas.
- **Encima de la superficie de trabajo,** de fácil acceso: especias y hierbas deshidratadas en abundancia.



Recetas sencillas para preparar todo el año

Verduras guisadas multiuso en cualquier temporada

Esta receta muy sencilla se puede preparar todo el año y según tus gustos. Tiene la ventaja de que puedes preparar una cantidad importante al principio de la semana y adaptarla de forma diferente a lo largo de los días.

Ingredientes básicos

1 chorrito de aceite de oliva de primera presión en frío • 1 cebolla blanca, roja o amarilla grande • 2 o 3 dientes de ajo • unos 3 tipos diferentes de verduras biológicas, intentando variar el color o, al contrario, manteniendo la temática del color • hierbas, especias y hierbas aromáticas variadas según el humor o la estación del año para aportar sabor, color y vida al plato.

En una sartén grande, rehoga la cebolla y el ajo picados con un poco de aceite de oliva. Durante este tiempo, corta todas las verduras en dados bastante pequeños sin quitarles la piel, puesto que son biológicas.

Después de unos minutos, echa todos los dados de verdura en la sartén. Remueve. Vierte un poco de líquido (agua o crema de verdura casera, por ejemplo) sobre las verduras

para que no se peguen. Espolvorea con hierbas y especias. Cubre y deja cocer a fuego lento removiendo de vez en cuando suavemente durante 20 a 30 minutos. Si prefieres las verduras más bien blandas, déjalas cocer a fuego lento 1 hora. Si te gustan las verduras crujientes, 10 minutos pueden ser suficientes según el tipo de verdura.

Este guiso puede consumirse tal cual, caliente o bien frío. También puedes guardarlo en la nevera 2 o 3 días en una caja hermética de cristal, o bien en el congelador, en raciones, para sacarlas unas semanas después, un día que no tengas ni el tiempo (realmente) ni las ganas de cocinar para ti. Ponle imaginación y adáptalo a voluntad.

TRUCOS Y ESTRATEGIAS

Unas ideas de acompañamiento

- Coloca un poco de estas verduras en el fondo de un recipiente pequeño, rompe un huevo encima y añade un poco de nata fresca de oveja o crema vegetal de avena, por ejemplo; déjalo cocer al baño maría 10 minutos. Obtendrás un bonito y delicioso huevo al plato. Variante: con dos huevos al plato simplemente colocados encima.
- Corta dados grandes de salmón salvaje o de bacalao o cualquier otro pescado, según tus gustos. Eventualmente, déjalo en adobo con un poco de eneldo o cebollino y después rehógalo rápidamente en el guiso de verdura.

Variaciones

- En papillote, cubre un filete de pescado con verdura y déjalo cocer al horno según el pescado elegido.
- Corta a tiras una pechuga de pollo o de pavo sin la piel. Eventualmente, ponlas en adobo con un poco de estragón o pimentón y después déjalas cocer en el centro del guiso de verdura unos instantes.
- Tritura una carne blanca cocida cuando esté fría con un poco de perejil y chalotes, después forma bolitas y dóralas en la sartén, antes de colocarlas sobre el guiso de verdura. A los niños, les encantan, pero los mayores también tienen derecho a disfrutar de ellas.
- Para un tentempié rápido, una vez el guiso de verduras se haya enfriado, puede consumirse muy bien como «crema para untar», es decir, extendido sobre una buena rebanada de pan integral.
- Para añadir un toque crujiente, corta unos trozos de verdura cruda y colócalos sobre el pan untado con la verdura fría. Como toque final, para una comida completa y vitalizante, añade un buen puñado de semillas germinadas.

En modo vegano

- Corta en dados tofu marinado, por ejemplo, en salsa de soja, o bien ahumado, después caliéntalo suavemente al final de la cocción con tu guiso de verduras.

- Cuece unas lentejas verdes durante unos 45 minutos (después de haberlas dejado en remojo una noche o bien un día en agua para acortar el tiempo de cocción y evitar los gases abdominales), después mézclalas simplemente con las verduras.

TRUCOS Y ESTRATEGIAS

Puedes utilizar lentejas coral, muy rápidas de cocer y que no necesitan tiempo de remojo previo.

- Con un cereal o un alimento feculento como arroz, pasta, sémola o quinoa, utiliza el guiso de verdura como una «salsa», intentando llenar la mitad del plato con verduras.

Para ayudarte en tus elecciones, aquí tienes una recapitulación de las verduras por meses y temporadas:

VERDURAS por meses y temporadas

Primavera - MARZO	Primavera - ABRIL	Primavera - MAYO
Espinacas, calabaza, acelgas, apio, puerros, chirivías, coles* , nabos, cebolla blanca, rábano negro y rosa, endivias, espárragos, salsifí	Habas, espinacas, acelgas, apio, cebolla blanca, rábano negro y rosa, espárragos, puerros, zanahorias, coles* , nabos, endivias, ensaladas**	Habas, espinacas, acelgas, apio, cebolla blanca, rábano negro y rosa, espárragos, puerros, zanahorias, coles* , nabos, endivias, ensaladas**



Verano - JUNIO	Verano - JULIO	Verano - AGOSTO
Brócoli, ajo, rábano rosa, coles* , pepino, puerros, alcachofas, remolacha, acelgas, cebolla blanca, hinojo, patata temprana, judías verdes, calabacines, berenjenas, pimientos, habas, zanahorias, nabos, apio, espinacas, ensaladas**	Brócoli, rábano, pepino, alcachofa, acelgas, hinojo, judías verdes, patatas tempranas, ajo, coles* , puerros, chalotas, cebolla seca y blanca, maíz dulce, pimiento, calabaza kabocha, berenjena, calabacín, habas, zanahorias, nabos, apio, ensaladas**	Brócoli, rábano rosa, pepino, alcachofa, patata temprana, chalota, cebolla seca y blanca, judías verdes, maíz dulce, nabos, calabaza kabocha, pimiento, berenjena, calabacín, ajo, coles* , puerros, acelgas, hinojo, habas, zanahorias
Otoño - SEPTIEMBRE	Otoño - OCTUBRE	Otoño - NOVIEMBRE
Pepino, calabaza*** , judías verdes, maíz dulce, espinacas, calabaza kabocha, calabacín, apio, pimiento, berenjena, chalota, cebolla seca, ajo, alubias, alcachofas, hinojo, zanahoria, puerros, acelgas, nabos, coles* , rábanos, ensaladas**	Pepino, calabaza*** , alubias, rábanos, alcachofas, hinojo, nabos, judías verdes, maíz dulce, espinacas, ajo, calabaza kabocha, apio, berenjena, chalota, zanahoria, puerros, chirivías, pimiento, calabacín, tomate, cebolla seca, acelgas, coles* , aguaturma, salsifí, ensaladas**	Coles* , chalota, rábanos, apio, ajo, acelgas, calabazas*** , nabos, brócoli, chirivía, cebolla seca, alcachofa, hinojo, calabaza kabocha, zanahoria, puerros, aguaturma, ensaladas** , salsifí
Invierno - DICIEMBRE	Invierno - ENERO	Invierno - FEBRERO
Coles* , ajo, rábano negro, apio, cardo, acelgas, calabaza kabocha, cebolla seca, salsifí, hinojo, espinacas, calabaza*** , nabos, chirivías, zanahorias, puerros, chalotas, aguaturma	Espinacas, calabaza kabocha, calabaza*** , acelgas, zanahorias, apio, coles* , chalota, cebolla, ajo, nabos, puerros, chirivías, remolacha, rábanos negros, endivias, aguaturma, salsifí	Espinacas, calabaza kabocha, calabaza*** , acelgas, zanahorias, apio, puerros, chirivías, coles* , chalotas, cebolla, ajo, nabos, remolacha, rábano negro, endivias, aguaturma, salsifí

***Coles:** blanca, de Bruselas, rizada, lombarda, china, colinabo, romanesco...

****Ensaladas:** rúcula, canónigos, iceberg, lechuga, lechuga romana, rizada, escarola, batavia...

*****Calabaza:** almizclera, butternut, moscada, pattypan, gigante, zapallo, turbante...

Algunas ideas de mezclas que funcionan

El guiso primaveral

Base: espárragos + hojas de espinacas + habas + un poco de menta fresca.

Como complemento para un plato completo

- **En versión caliente:** añade unos tacos de tocino.
- **En versión fría o vegetariana:** añade un poco de feta o un huevo pasado por agua.

El guiso veraniego

Base: berenjenas + calabacines + pimiento + tomates + hierbas provenzales + pimiento de Espelette.

Como complemento para un plato completo

- **En versión caliente:** añade dados de pechuga de pollo o tiras de cordero.
- **En versión vegetariana:** simplemente rompe un huevo crudo encima o añade un huevo pasado por agua o duro. También puedes añadir un poco de mozzarella de búfala encima y gratinarlo unos minutos en el horno.
- **En versión vegana:** añade unos dados de tofu marinado con ajo y cebollino o unas alubias rojas al estilo mexicano o unas



lentejas para preparar una especie de salsa boloñesa vegana, ideal para acompañar un plato de pasta completo.

- **En versión fría:** solo con un buen pan integral con masa madre o a modo de «dip» para bañar verduras crudas.

Cabe señalar que este guiso es especialmente sabroso frío, así las verduras están bien cocidas!

El guiso otoñal

Base: calabaza moscada + zapallo + boniato + cúrcuma y/o leche de coco.

Como complemento para un plato completo

- **En versión caliente:** añade un filete de pescado blanco cocido en papillote o a trozos a la sartén, o tiras de buey o pollo.
- **En versión vegana:** añade trigo sarraceno en grano o rellena una torta de trigo sarraceno casera con el guiso.

Tortas de trigo sarraceno

Ingredientes para unas 6 tortas grandes:

330 g de harina de trigo sarraceno (llamado trigo negro pero garantizado sin gluten para nuestros lectores celíacos) • 1 huevo bio • 10 g de sal marina no refinada • 75 cl de agua fría.

En una ensaladera, mezcla la harina y la sal. Forma un pozo en el centro, rompe el huevo y mezcla. Vierte agua poco a poco sin dejar de remover con fuerza con un batidor. Esta masa no necesita tiempo de reposo. Puede utilizarse directamente vertiendo el equivalente de un cucharón estándar en una sartén antiadherente aceitada con aceite de oliva de primera presión

en frío y caliente. Déjalo cocer a fuego medio a fuerte, alrededor de 1 o 2 minutos por cada lado.

Para el relleno, te recomiendo que coloques directamente los ingredientes sobre el crepe una vez que le hayas dado la vuelta, para que se fundan y se calienten los ingredientes.

TRUCOS Y ESTRATEGIAS

Acompaña siempre los crepes salados con una buena ensalada verde para equilibrar la comida.

El guiso invernal

Base: puerros + zanahorias + aguaturma + chirivía + comino.

Como complemento para un plato completo

- **En versión caliente:** coloca una codorniz pequeña asada encima o bien un buen filete de salmón salvaje. Para darle un poco de sabor, añade unas semillas germinadas de puerro.
- **En versión fría:** en lugar del comino, añade una pequeña vinagreta ligera con miel.
- **En versión vegetariana:** añade 2 huevos batidos para preparar una especie de tortilla y acompáñala con una bonita ensalada verde.
- **En versión vegana:** mezcla con un poco de lentejas coral y quinoa.

Las ensaladas en botes

¿Qué diferencia hay con una ensalada clásica? Pues bien, son estilizadas, fáciles de modificar en función de tus gustos y de las temporadas, se conservan y se llevan a todas partes.

¿Cómo funciona?

El principio es simple: se trata de apilar los ingredientes sucesivamente en un orden preciso. Es decir, todo lo que es robusto o pesado en el fondo del bote y lo que es más ligero o frágil arriba. La vinagreta o la salsa se vierte primero, en el fondo del bote, y después se añade todo lo que puede adobarse, en especial los alimentos más bien firmes y fundentes.

En el momento de comerla, solo hay que remover energicamente el bote y verter el contenido en un plato. La idea es ser imaginativo, incluso creativo a lo largo de las temporadas y según los restos de la nevera, ¡para evitar el derroche alimentario! Utiliza botes de cristal de calidad y bien herméticos, así podrás preparar tres o cuatro de antemano, que deberás guardar en la nevera.

Veamos algunas ideas de mezclas, para superponer en el orden siguiente.

Ensalada en bote a la griega

- 1/ Salsa vinagreta con aceite de oliva, vinagre de sidra y mostaza con miel.
- 2/ Habas, después pepino en dados o bastoncitos, después tomates cortados, después cebolla roja en trozos y después aceitunas negras en rodajas o solo cortadas.



- 3/ Brotes de espinacas y después feta de oveja en dados, eventualmente adobado con hierbas provenzales.

Ensalada en bote a la japonesa

- 1/ Salsa vinagreta con aceite de sésamo, vinagre de arroz y salsa de soja.
- 2/ Fideos de soba cocidos (pasta japonesa hecha con harina de trigo sarraceno) y edamames (habas de soja).
- 3/ Col blanca y lombarda en trozos y después cebolla blanca en trozos.
- 4/ Dados de salmón marinados con limón y cilantro.

Ensalada en bote a la italiana

- 1/ Salsa vinagreta con aceite de oliva de primera presión en frío y con auténtico vinagre balsámico.
- 2/ Pimiento rojo y verde en trozos y después calabacines cortados a modo de espaguetis (con el pelador, por ejemplo).
- 3/ Piñones ligeramente tostados en la sartén, después ajo picado y después tomate en dados.
- 4/ Parmesano (queso de vaca) o pecorino (queso de oveja) en copos y después rúcula y albahaca.

Ensalada en bote a la mexicana

- 1/ Aceite de oliva con pimienta mexicana o de Espelette (¡según tu paladar!).
- 2/ Tomate triturado biológico cocido, después alubias rojas cocidas y después pimiento crudo en tiras o en dados.
- 3/ Tiras de pollo con pimentón o con cilantro.
- 4/ Unos trozos de aguacate sazonados con limón verde y hojas de canónigos.



EN LA PRÁCTICA

- En primer lugar, **organízate en la cocina:** prevé tus comidas de antemano, haz la compra con una lista establecida y guarda bien los productos.
- **Simplificate la vida:** cómprate buenos utensilios.
- **Cocina cosas simples y buenas:** guisos de verdura o ensaladas en bote muy fáciles de preparar y llenas de sabor.

CAPÍTULO 6



COMER CON CONCIENCIA PLENA

En un mundo que va cada vez más deprisa y que da demasiadas informaciones contradictorias, el consumidor se encuentra perdido y no sabe qué comer. Pero la verdadera pregunta que hay que hacerse es: ¿cómo comer?

Descifrar las etiquetas

Para ser un buen consumidor y no tragarse calorías vacías, es absolutamente necesario que adquieras la costumbre de leer las etiquetas de los alimentos que compras. Esto te informará sobre lo que comes prioritariamente y sobre la calidad de los productos. De esta manera, te convertirás en un verdadero «consumactor» de tu salud y de tu peso, e influirás en el futuro de los productos de la industria agroalimentaria. Porque, al final, con cada compra que haces, «votas» un poco. Me parece **indispensable poder elegir un producto alimentario en función de su composición y no en función de su marca, de su envoltorio o de su publicidad.**

¿SABÍAS...

Según un estudio publicado en la revista *Agricultural Economics*, **las personas que leen las etiquetas nutricionales están más delgadas que las otras**, con una variación de peso de una media de 4 kilos para las mujeres y de 3,2 kilos para los hombres.

¿Cómo leer las etiquetas?

No es tan sencillo, porque los envoltorios bastante elaborados tienen tendencia a despistarnos. Veamos algunos trucos.

Léelas por orden

Debes saber que los ingredientes siempre están listados por orden decreciente. Es decir que el primero que aparece es el más importante en cantidad en el producto. Si está escrito «azúcar» en primer lugar: ¡huye! Pero, sobre todo, pregúntate sobre la necesidad de comer un producto que contiene cierto tipo de ingrediente. Por ejemplo, en nuestros días, es casi imposible encontrar jamón al vacío que no contenga azúcar en su lista de ingredientes..., ¡incluso en agricultura biológica!

¿SABÍAS...

Agricultura biológica

AB o agricultura biológica no significa «bueno para la salud», sino que indica que una parte o la totalidad de los productos que la componen proceden de una técnica biológica de agricultura. En otras palabras, un salchichón biológico sigue siendo un producto rico en grasa y en sal. De la misma manera, las galletas biológicas siguen siendo productos ricos en azúcar.

Desconfía de las indicaciones de marketing en los envoltorios y las etiquetas

Estas bonitas indicaciones, en el límite del eslogan publicitario, la mayoría de las veces no tienen ningún interés nutricional real y solo permiten al industrial vender más y más caro. La mención «elegido producto del año», por ejemplo, es un sello comercial que obtienen las marcas pagando cierta cantidad.

¡Evita los ingredientes desconocidos!

Una lista de ingredientes que no está clara forzosa-mente es sospechosa. ¡En el mismo orden de ideas, evita los productos con listas de ingredientes demasiado largas! Recuerda, para el pan, por ejemplo, que solo debería con- tener harina, levadura, sal y agua, mientras que, si compras pan de molde al vacío, encontrarás al menos una decena de ingredientes inútiles, incluso perjudiciales para la salud y el peso, como azúcar añadido y aceites hidrogenados. ¡Por no hablar de la lista sin fin de conservantes, aditivos y poten- ciadores de sabor!

¡ATENCIÓN

Algunos «ingredientes» que hay que controlar para no consumirlos:

- Todas las E... (seguidas de un número compren- dido entre 100 y 1518 en el ámbito europeo).
- Los agentes texturizantes, los conservantes, los aditivos, los gelificantes, los espesantes, los estabi- lizantes, los emulsionantes, los acidificantes y los correctores de acidez.

El punto de felicidad o punto F

Como tú, ya me he encontrado cogiendo un paquete de patatas chips y comiéndomelas de manera compulsiva hasta la última miga. Esto tiene una explicación. Los industriales han preparado estrategias para que nos enganchemos a la comida, especialmente a la comida basura.

¿SABÍAS...

**¿Qué son los aceites nitrogenados?**

Se trata de aceites vegetales transformados por una operación humana llamada hidrogenación catalítica. Su consumo debe limitarse, porque tienen tendencia a obstruir los vasos sanguíneos y a provocar problemas cardiovasculares y sobrepeso. Se encuentran con frecuencia en los productos industriales transformados, como algunos bollos, galletas, patatas chips o platos preparados. Para la industria agroalimentaria, tienen la ventaja de ser baratos y de ocupar mucho volumen en los alimentos. De manera general, intenta evitarlos. Aparecen en las etiquetas como «aceites vegetales hidrogenados» o «MGV» (materia grasa vegetal).

El «punto de felicidad» es una señal que nos hace felices al consumir estos alimentos. Es decir que nuestras neuronas reconocen ciertos productos como una droga, los recuerdan y piden más. Este punto es un grado preciso de ingredientes añadidos a un plato o a un preparado, para crear una sensación compulsiva. En general, estos ingredientes son azúcar, grasa o sal. ¡La guinda del pastel para el industrial es que esto no cueste caro en la fabricación y le permite vender más! Por ello, ahora es corriente encontrar azúcar en alimentos sorprendentes como el jamón o el salchichón. Por lo tanto, te invito una vez más a leer bien las etiquetas (parte INGREDIENTES) y te quedarás realmente sorprendido.



Los productos que no tienen etiqueta a menudo son los mejores: la fruta y la verdura son los mejores productos de las tiendas. Solo que, estos productos naturales, poco o nada transformados, tienen un fallo: un margen reducido que aporta beneficios reducidos... ¡para el industrial!

Enfrentarse al hambre real gracias a la conciencia plena

En mi consulta, oigo cada vez a más personas que se quejan de no sentir hambre o de comer solo por automatismo y sin placer.

La conciencia plena, técnica ancestral relacionada con el budismo, se refiere a la conciencia vigilante de nuestros propios pensamientos, acciones y motivaciones.

El principio es **centrar la atención en el instante presente y examinar las sensaciones que se presentan en nuestra mente**, la manera que tienen de aparecer, el tiempo que duran y cómo desaparecen.

Por ejemplo, si hace calor, no es adecuado decirse, «Vaya, hace calor, tengo calor», sino imaginar y tomar conciencia en nuestro cuerpo de la dilatación de los vasos sanguíneos. Esta práctica permite darse cuenta de manera directa de si una sensación es permanente o no.

Volviendo a la alimentación, esta necesidad esencial no debería reducirse a: «Estoy comiendo»; es necesario tomar

conciencia de lo que esto implica en nuestro cuerpo y en nuestro cerebro.

Para comer con conciencia plena, hay que recuperar el placer de comer.

Para ello, es necesario jugar bien con los sentidos y encontrar el famoso punto F (véase página 94). Pero, ¿cómo hacerlo en la vida cotidiana? Veamos algunos consejos:

Alejarse de las pantallas

Al menos de vez en cuando, apaga el televisor o el móvil y come solo en calma para volver a ponerte en contacto con tus sensaciones y tu conciencia alimentaria. Si tu mirada se distrae por una actividad cerebral exterior, como una pantalla, no conseguirás recuperar el placer real.

Ponte en las condiciones de una degustación

Cuando puedas, tómate el tiempo de comer y sentir placer. Instálate a la mesa, utiliza bonitos platos y haz funcionar los cinco sentidos.

En primer lugar, observa lo que vas a comer y siente los alimentos antes de metértelos en la boca. Si es posible, incluso puedes coger con los dedos algunos alimentos. No dudes en exagerar, es decir, en tomarte realmente tu tiempo descomponiendo bien los colores y las texturas del plato.

Cuando te metas los alimentos en la boca, no vaciles en cerrar ligeramente los ojos en un primer momento para

sentir mejor su sabor. Mientras saboreas los trozos, pregúntate si realmente te gusta lo que estás comiendo o no. La idea es concederte un espacio psicológico y mental para disfrutar del placer e identificar el momento en que este empieza a disminuir. Habrás alcanzado entonces el punto de felicidad. En este momento, sabrás que ya no podrás experimentar más placer, si no es recordando este delicioso momento. ¡Cuando funcionas así de manera automática, puedes detenerte antes del final del paquete de patatas chips!

Respira con conciencia plena

Para ser consciente de lo que comemos, primero hay que ser consciente del propio cuerpo.

La respiración es una acción automática y vital. Sin embargo, somos capaces de dirigirla para sentir sus beneficios.

¿SABÍAS...

La coherencia cardiaca

En Francia, el Dr. David Servan-Schreiber puso en primer plano esta técnica de respiración, en especial a través de su libro *Curación emocional*. El principio es simple: controlar los latidos cardiacos permitiría controlar mejor el cerebro. De ahí a controlar el apetito real solo hay un paso, que daré con alegría.

¿Cómo practicar?

Idealmente, tres veces al día, todos los días durante 5 minutos.

1. Siéntate cómodamente con los dos pies en el suelo, las manos sobre los muslos y la espalda bien recta, apenas apoyada en el respaldo de la silla. Si tienes la costumbre, puedes sentarte con las piernas cruzadas apoyándote bien en los isquiones.
2. Empieza por inspirar profundamente por la nariz y después expira profundamente por la boca para vaciar los pulmones.
3. A continuación, realiza una inspiración nasal muy suave durante 5 segundos a la vez que inflas el vientre.
4. Espira muy suavemente ralentizando la respiración al máximo durante otros 5 segundos.
5. Continúa este ciclo de inspiraciones y espiraciones profundas durante unos 5 minutos. Procura efectuar respiraciones lentas, amplias, profundas y con atención.

Empiezan 5 horas de «desestrés»: duración de los efectos de la coherencia cardiaca sobre el cortisol (hormona del estrés), ipero empieza también una buena comida con conciencia plena!

La conciencia plena incluso ante de comer

Intenta practicar la conciencia plena también cuando hagas la compra o prepares la comida. Mi marido tiene tendencia a burlarse de mí porque me oye hablar con mis zanahorias de vez en cuando. En realidad, es mi manera de

tomar conciencia de todo lo que hago. Por ejemplo, cuando voy a buscar buenos productos biológicos a la tienda de los pequeños productores, hablo con ellos para saber cómo han llegado estos alimentos allí y más tarde, en la cocina, los cocino con conciencia plena. Esto añade placer a la degustación.

La conciencia plena cuando se flaquea

Es posible flaquear de vez en cuando. En caso de ganas de picotear fuera de las comidas, obligate a sentarte y a comer lentamente, apreciando lo que comes. Mastica bien, con conciencia, con los cinco sentidos, y deja el tentempié en cuanto el placer desaparezca. Es importante que seas benevolente contigo mismo y no te reproches tus excesos. Espera a tener apetito para la comida siguiente. Si este tentempié, tomado con conciencia, indica que has querido hacerte un bien, tanto mejor, e intenta descubrir cómo hacerte un bien de otra manera que no sea comiendo la próxima vez.

TRUCOS Y ESTRATEGIAS

Un cuaderno de la felicidad

Puedes crearte un «cuaderno de la felicidad». Yo tengo uno, que no utilizo todos los días, pero es un bonito cuaderno que compré en una gran papelería parisina. Dentro, pongo palabras que me gustan, dibujos, fotos recortadas por aquí y por allá, letras de canciones y también pequeñas alegrías insignificantes diarias como: «Ha sido un placer quitarme los zapatos de tacón esta noche y darme un masaje con mi magnífico aceite de argán con jazmín». Puedes hacerte uno.



Permitirse colaciones

Voy a pedirte que vayas hasta lo más profundo de ti mismo y te acuerdes de cuando eras un niño pequeño, incluso un bebé: ¿comías tres veces al día únicamente? No: comías aproximadamente cada 3 horas. Evidentemente, algunos dirán que esto se debía al hecho de que estaban en pleno crecimiento y que ahora, en la edad adulta, esto parece incoherente. Pues bien, a mí, lo que me parece realmente incoherente es tener un aparato digestivo que se ha puesto en marcha según un bolo alimenticio regular y que, de repente, se encuentra «privado» de estas comidas.

La pregunta que me planteo a menudo sobre este tema es: «¿Quién fue el imbécil que decidió un día que ya no tengo derecho a merendar?». Confiesa que, visto así, también a ti te parece absurdo. Por mi parte, yo como cinco veces al día. En general, tres comidas completas y dos colaciones. Pero, evidentemente, esto depende del apetito y de lo que realmente sienta en mi cuerpo.

¿Las colaciones son picoteo?

¡En absoluto! **Las colaciones deben diferenciarse absolutamente del picoteo.** El picoteo es más bien compulsivo: consiste en consumir alimentos relacionados con el «placer», pero que con frecuencia son grasos y dulces. Además, la cantidad consumida es a menudo demasiado importante y puede ocurrir a cualquier hora.

La colación sería más bien lo contrario: está organizada en el tiempo, es decir, que su hora está definida. Los alimentos consumidos están bien pensados tanto en cantidad como en calidad y se integran perfectamente en el equilibrio alimentario.

¿SABÍAS...

Según un estudio realizado en febrero de 2014 por los investigadores D. Chapelot, C. Marmonier y R. Aubert, titulado *Consequence of omitting or adding a meal in man on body composition, food intake, and metabolism*, una alimentación fraccionada con una o varias colaciones protegería del aumento de peso. Este estudio va incluso más lejos y demuestra que la supresión de una merienda en los que tenían la costumbre de consumirla conduce a un aumento de masa grasa. Esto nos remite una vez más a nuestro cambio de metabolismo basal (véase capítulo 2).

El interés de las colaciones

Consumir una colación, además del placer que aporta, tiene varias ventajas:

- **Evitar los ataques de hambre:** al reducir el intervalo de tiempo entre las tomas alimentarias, disminuimos nuestra tendencia a picotear o a recuperarnos en las comidas siguientes comiendo de manera compulsiva. Por consiguiente, esto permite evitar el sobrepeso.

- **Evitar los bajones:** nuestro páncreas, que adquirió la costumbre en la infancia de recibir alimentos cada 3 horas, se encuentra cansado y desprovisto sin colación. Por ello, parece imperativo aportar suficiente energía a este último, pero también a nuestro cuerpo en su conjunto, para estar en las mejores condiciones físicas e intelectuales durante todo el día.
- **Poder hacer deporte y recuperarse:** ya lo hemos dicho, la actividad física es obligatoria. Cuando hacemos deporte, necesitamos recuperación. Si no tomamos una colación, no aportamos lo necesario para reconstruir nuestro metabolismo.

Algunos ejemplos de colaciones

Una colación debe ser sana y sabrosa. Debe permitirte aguantar hasta la comida siguiente, a la vez que te aporta placer gustativo y mental.

Deberás ser imaginativo, una vez más, y recordar que las colaciones deben aportar nutrientes. Veamos ahora algunas ideas:

Una fruta o una verdura

Durante todo el año, las frutas y verduras tempranas nos ofrecen muchas opciones. Puedes ser clásico con una manzana o un plátano, pero ¿por qué no ser más original con un aguacate al que añadirás un poco de zumo de limón y pimienta negra, o bien con unos tomates cortados por la mitad y asados al horno con un poco de perejil?



Un smoothie

Tritura en la batidora unas verduras y unas frutas, con más o menos agua o cubitos de hielo. Para que sea untuoso, puedes añadir un poco de leche vegetal, como leche de almendras sin azúcar o de avena.

Intenta mantener una proporción del 80% de verdura y el 20% fruta para que no te aumente demasiado la glucemia. Prepara el smoothie por la mañana y llévatelo al trabajo en un termo fresco.

Oleaginosas

Son ricas en nutrientes y, sobre todo, en ácidos grasos, magnesio y vitaminas del grupo B, y además extremadamente prácticas de llevar. Hay que masticarlas bien y saborearlas antes de tragárselas. Opta por la calidad biológica y natural, sin sal.

Tienes muchas posibilidades: almendras, nueces, anacardos, nueces de Brasil, semillas de calabaza, etc.

Proteínas buenas

¿Por qué no un trozo de queso o un yogur de leche de cabra o de oveja? Las proteínas aportan saciedad. En cambio, ¡evita multiplicarlas en un mismo día! ¡Si te has comido un trozo de queso para merendar, no lo tomes en la cena! También puedes optar por un huevo duro biológico o un trozo de pescado crudo, como los japoneses.

Pan integral con una onza de chocolate negro

¡Es una merienda regresiva que me encanta! Mi secreto: utilizo una buena rebanada de pan de escanda casero y la pongo a tostar. Cuando está bien caliente, coloco una onza de chocolate negro a un lado y doblo la rebanada para hacer un minisándwich. El chocolate se funde en el interior y es delicioso. Por supuesto, elijo un chocolate de calidad biológica y al menos con un 75% de cacao.

Un «rebanada untada»

Sobre una buena rebanada de pan integral o semiintegral, no dudes en untar aguacate machacado, puré de garbanzos o puré de almendras completas. Hay donde elegir.

10 recetas de smoothies sabrosos y saludables

Fresa-lechuga

Un smoothie rico en fibra para eliminar las grasas y ayudar a reducir el colesterol.

1 taza de fresas (en primavera o congeladas), 2 plátanos, 1/2 lechuga romana, 2 tazas de agua mineral o filtrada.

Kiwi-apio

Un smoothie desintoxicante y que potenciará la energía.

4 kiwis, 1 plátano, 3 ramas de apio, 2 tazas de agua mineral o filtrada.



Melocotón-espinacas

Un smoothie para favorecer la producción de hierro.

6 melocotones (en verano o congelados), 2 puñados de brotes de espinacas, 2 tazas de agua mineral o filtrada.

Mango-perejil

Un smoothie para estimular el organismo.

2 mangos, 1 manojo de perejil, 2 tazas de agua mineral o filtrada.

Pera-col kale

Un smoothie rico en antioxidantes para estimular la inmunidad.

4 peras, 5 hojas de col rizada (o kale), 1/2 manojo de menta, 2 tazas de agua mineral o filtrada.

Manzana-perejil

Un smoothie para ayudar al hígado a filtrar las toxinas y enriquecer la sangre.

4 manzanas, 1 plátano, 1/2 manojo de perejil, 2 tazas de agua mineral o filtrada, el zumo de 1/2 limón.

Plátano-lechuga

Un smoothie antiinflamatorio y calmante.

1 lechuga romana, 1 plátano, 1 puñado de hojas de menta, 1 taza de agua mineral o filtrada.

Piña-col verde

Un smoothie para facilitar la digestión y quemar las grasas.

1/2 col verde, 1/3 de piña, 2 mangos, 25 g de jengibre.

Manzana-col kale

Un smoothie desacidificante (alcalinizante) y bueno para el hígado.

2 puñados de col rizada (o kale), 1 manzana, 2 ramitas de menta verde, el zumo de 1/2 limón amarillo.

Aguacate-hierbas aromáticas

Un smoothie rico en clorofila para purificarse.

1 aguacate, 1/2 pepino, 1 puñado de hojas de perejil (liso o rizado), 2 ramitas de eneldo, el zumo de 1/2 limón amarillo.

2 recetas «bomba de energía» especiales para deportistas

He aquí unas «bombas de energía» perfectas para una colación después del deporte, además del agua, por supuesto. Son muy fáciles de preparar y puedes guardarlas en la nevera durante unos días.

Versión chocolate

100 g de almendras, 70 g de anacardos crudos, 150 g de dátiles, 50 g de cacao en polvo, coco rallado, 4 cucharadas de agua.

Quita el hueso a los dátiles, córtalos por la mitad y tritúralos bien con todos los demás ingredientes, excepto el coco rallado. La pasta obtenida debe ser bien homogénea. Forma pequeñas bolas con las manos y mételas durante 15 minutos en la nevera. Sácalas y hazlas rodar por el coco rallado.

Variación: sustituye el coco rallado por semillas de sésamo.

Versión albaricoque

150 g albaricoques secos, 150 g de almendra en polvo, 2 cucharadas de miel, coco rallado, 4 cl agua.

Corta los albaricoques por la mitad y tritúralos bien con todos los demás ingredientes, excepto el coco rallado. La pasta obtenida debe ser bien homogénea. Forma pequeñas bolas con las manos y mételas durante 15 minutos en la nevera. Sácalas y hazlas rodar por el coco rallado.

Variación: sustituye el coco rallado por pistacho triturado.

EN LA PRÁCTICA

- **Aprende a descifrar las etiquetas** para elegir los mejores productos.
- **Come con conciencia plena:** aprende el arte de la degustación.
- **Prepárate buenas colaciones sin culpabilizarte.**

CAPÍTULO 7



ESTAR DE ACUERDO CON EL CUERPO

Como hemos dicho al principio del libro, se necesitan buenas razones para querer perder peso. Pero para ello, también hay que estar de acuerdo con uno mismo y, sobre todo, con el propio cuerpo. Según las vivencias de cada uno, encontrarás aquí diversos métodos que te ayudarán.

Practicar la relajación

Para mejorar el bienestar y, por lo tanto, la autoestima, **la relajación puede ser una alternativa en la gestión del estrés.** De esta manera, bien relajado, ya no considerarás la alimentación como un «peluche» antiestrés.

Para empezar, puedes practicar simplemente la relajación solo, tumbándote, con los ojos cerrados, con una ropa que no apriete y respirando tranquila y naturalmente durante unos minutos.

Después, toma conciencia de las diferentes zonas de tu cuerpo visualizándolas unas después de las otras. Empieza por los pies y sube lentamente hasta la cabeza. En cada parte del cuerpo que visualices, imagina que un aceite caliente y luminoso la rodea con mucho cariño, suavemente, tranquilamente. Cuanto más rodea las diferentes partes del cuerpo este aceite caliente y luminoso, más relajado te sientes.

Lo ideal sería practicar al menos tres veces a la semana.

Si esto te parece demasiado complicado, no dudes en hacer algunas sesiones con un relaxólogo o un sofrólogo para aprender el método. Por mi parte, en mi consulta, cuando practico la relajación, siempre tengo el objetivo de enseñar métodos para que los pacientes sean autónomos.

Iniciarse en el yoga

El yoga puede practicarse por sus beneficios con un objetivo global –sobre todo para el equilibrio del cuerpo y la mente– o con un objetivo particular, como la pérdida de peso. **El yoga tiene un papel sobre la silueta y, como un efecto de bola de nieve, sobre la autoestima.**

Este deporte te permitirá muscular y tonificar armoniosamente el cuerpo, ganar flexibilidad y armonía, pero también luchar contra el estrés que puede ocasionar una baja autoestima o un poco de sobrepeso.

Existen varios tipos de yoga. Por mi parte, yo practico el hatha yoga (yoga tradicional) con una entrenadora genial, que me permite también utilizar técnicas de respiración llamadas «pranayama» (yoga de la respiración).

Más información en el sitio web de la AEPY-Asociación Española de Practicantes de Yoga: www.aepy.org.

Tener un sueño reparador

El momento más importante para perder peso es, a menudo, la noche. Unos investigadores canadienses han hecho un estudio con 123 adultos obesos. Durante todo el experimento, se evaluó la calidad y la duración del sueño de los participantes. Al final del estudio, los resultados mostraron una relación muy fuerte entre la duración del sueño y la



cantidad de masa grasa perdida: los que dormían más tiempo perdían más peso y, en especial, más grasa (por lo tanto, menos músculo y menos descalcificación de los huesos, etc.).

¿Por qué dormir hace perder peso?

Por la noche, nuestro organismo está diseñado para no alimentarse, puesto que dormimos. En consecuencia, es el momento en que el organismo produce grandes cantidades de hormona del crecimiento, una hormona que favorece la recuperación nerviosa y muscular, pero que también da la orden al cuerpo de utilizar las grasas para aportar energía. Por ello, un sueño de buena calidad y suficientemente largo también es sinónimo de una producción más prolongada de hormona del crecimiento, lo cual ayuda a quemar bien las grasas y, por lo tanto, a perder peso.

¡Se necesita dormir bien para que esto funcione! Debes saber que la mejor hora para acostarse de un adulto son las diez de la noche. Si te resulta complicado y no consigues dormirte a esta hora, seguramente es porque necesitas readaptar tu sueño. Unos métodos suaves pueden ayudarte.

TRUCOS Y ESTRATEGIAS

Mi tisana para dormir bien

Mezcla en proporciones iguales: melisa, amapola (flores), naranjo (hojas) y valeriana.

Calcula 1 cucharada de la mezcla por taza de agua hirviendo y déjala en infusión 10 minutos. Tómatela por la noche aproximadamente 1 hora antes de acostarte.

Aprovechar los aceites esenciales y sus beneficios

Desde hace más de 6000 años, el ser humano emplea los aromas y las esencias de plantas para tratar diversos trastornos de la salud. Estos frasquitos mágicos se obtienen por extracción de las sustancias por destilación lenta, con vapor de agua y a baja presión con un alambique. Este método permite restituir todos los principios activos de la planta.

Sin embargo, existen **algunas precauciones de uso**, porque algunos aceites esenciales pueden ser tóxicos para el hígado, extremadamente dermocáusticos, neurotóxicos, abortivos, convulsivos, estupefacientes y epileptógenos SI SE UTILIZAN MAL.



Precauciones que deben tomarse con los aceites esenciales

- Sin la opinión de un naturópata o aromaterapeuta, no deben utilizarlos las mujeres embarazadas, los niños menores de 3 años y las personas que padecen alergias.
- No deben mezclarse con agua: utilizar un dispersante, como la leche en polvo o concentrada, gel de ducha, yema de huevo o sal gruesa.
- ¡Son muy irritantes para los ojos y las mucosas! Hay que lavarse siempre las manos con jabón después de su uso.
- No utilizarlos nunca por vía oral, auricular, nasal, genital o rectal sin consultar con un profesional sanitario.

TRUCOS Y ESTRATEGIAS

Mi perfume de bienestar con aceites esenciales

Te propongo aquí una pequeña mezcla casera que puedes, o bien aspirar muy profundamente tan a menudo como sea necesario durante el día, o bien aplicarte (1 gota de la mezcla) en la cara interna de las muñecas y en el plexo solar (debajo del esternón) tres veces al día.

Sobre una base de 50 ml de aceite vegetal de avellana, de sésamo o de almendras dulces:

- Aceite esencial de lavandín, 7 gotas;
- Aceite esencial de naranja amarga, 5 gotas;
- Aceite esencial de mejorana con cáscaras, 5 gotas;
- Aceite esencial de cedro del Atlas, 3 gotas.

Consultar a un especialista en TCC

Quizá ya has acudido –o estás acudiendo– a la consulta de un psicoterapeuta o un psicoanalista. **Las TCC (terapias cognitivas y conductuales) son terapias científicas aplicadas de la psicología.** Tienen por objeto explicar las disfunciones del individuo en modo colaborativo con el paciente. Las diferentes técnicas pueden ser breves y desbloquear diversos problemas a fin de mejorar el bienestar.

Más información en el sitio web de la Federación de TCC:
<http://www.aftcc.org/les-tcc-0>.

EN LA PRÁCTICA

- Puedes probar **diversos métodos para intentar estar de acuerdo con tu cuerpo:**
 - la relajación,
 - el yoga,
 - los aceites esenciales,
 - una terapia cognitiva y conductual.
- También es **importante dormir bien y que el sueño sea reparador.**



CAPÍTULO 8



LA NATUROPATÍA PARA UN TRATAMIENTO COMPLETO

Nada de dietas, ahora sabemos que es la mejor manera de provocar carencias y de recuperar más peso al terminarlas; lo ideal es **un cambio de higiene alimentaria según TUS NECESIDADES y TU MODO DE VIDA.**

Unas palabras sobre la naturopatía

La naturopatía es una medicina no convencional complementaria de la medicina alopática y suave. Pretende equilibrar el funcionamiento del organismo a través de medios naturales.

La naturopatía se llama «holística», porque considera al individuo en su totalidad, con lo que es y lo que lo rodea.

La naturopatía, fiel a Hipócrates, el padre de la medicina tradicional, se basa en tres grandes pilares esenciales e indisolubles: la alimentación, el ejercicio físico y el apoyo psicoemocional.

Como complemento, la naturopatía utiliza también técnicas de hidrología, relajación y sofrología, respiración, reflexología, fitología (con plantas), aromaterapia (con aceites esenciales) y técnicas manuales (masajes agradables, posturas...).

Se basa en cinco conceptos clave:

- **El vitalismo**, o fuerza vital. Este concepto inmaterial es indispensable para la salud y la curación. Recibe el nombre de «prana» en la medicina ayurvédica o «chi» en la medicina china y «pneuma» en la medicina griega;

- **El humorismo**, o ciencia de los humores. Los humores son nuestros líquidos orgánicos (como la linfa o la sangre). Su objetivo es conducir los nutrientes a las células y transportar los residuos hasta los órganos de filtro o emuntorios (por ejemplo, el hígado);
- **El higienismo**, o arte de vivir previniendo la enfermedad y de acuerdo con la naturaleza;
- **El causalismo**, es decir que la naturopatía se ocupa de la causa y no del síntoma;
- **El holismo**, o concepto de ser humano total. La naturopatía se ocupa del individuo en su totalidad.

Como naturópata y nutriterapeuta, cuando me preguntan mi profesión, a menudo respondo «educadora de salud». Mi papel no es ver siempre a las mismas personas en la consulta, sino más bien darles buenas claves, adaptadas individualmente, para que vuelen con sus propias alas. Evidentemente, adoro a mis pacientes y esto quizá te haya parecido extraño, pero, como un padre, me gusta mucho, de vez en cuando, dejar de verlos: esto significa que han emprendido el vuelo y que pueden arreglárselas solos. Me hace sentir muy orgullosa y con la sensación del deber cumplido.

Aunque he vivido acompañada por las medicinas suaves desde mi más tierna infancia, al convertirme en naturópata fue cuando tomé conciencia de la fuerza de nuestro cuerpo y de nuestra mente. En naturopatía, se habla de «fuerza vital». Un concepto que se encuentra también en la medicina tradicional china (el chi) y en la medicina ayurvédica (el prana).

Las buenas prácticas

En este último capítulo, me gustaría darte algunos consejos más procedentes de la naturopatía tradicional holística para acabar con las dietas:

Privilegia lo hecho en casa

Olvida los productos industriales/transformados y sustitúyelos por otros hechos en casa, simples (véase capítulo 5). Tu cuerpo es un bien valioso. Si quieres ayudarlo, dale buenos productos, mímalos y te lo agradecerá. Piensa en tus mayores: no tenían tantos productos transformados y gozaban de mejor salud. Mucho menos sobrepeso, muchas menos enfermedades crónicas y muchas menos enfermedades de sociedad.

Reduce el tamaño de los recipientes

Si todavía tienes la vajilla de tus abuelos, útila: ¡sus platos principales tenían el tamaño de nuestros platos de postre actuales! En caso contrario, utiliza tus propios platos de postre para el plato principal diario y llénalo bien. Tu cerebro se acostumbrará y tendrás la sensación de haber comido mucho más.

Sírvete en la cocina

En lugar de llevar la cacerola a la mesa o la bandeja de quesos, sírvete directamente en la cocina. De esta manera, evitarás la tentación de volver a servirte.

En el mismo sentido, no dudes en cocinar en mayor cantidad y, al mismo tiempo que te sirves los platos, llena varios tarros o recipientes de cristal para ponerlos en la nevera o congelarlos inmediatamente. De esta forma, tendrás una ración para llevarte al lugar de trabajo al día siguiente, para calentar por la noche cuando regreses o para descongelar una próxima vez.

Sustituye algunos productos por otros

En el marco de una dieta adelgazante, lo más frustrante con frecuencia es la privación y la prohibición. **En lugar de privarte de los alimentos, intenta sustituirlos por otros, más sanos, más equilibrados y más saciantes de forma duradera.**

Por ejemplo, sustituye los refrescos a base de agua aromatizada con limón (cara, rica en azúcar y otros aditivos que enganchan —véase el capítulo 6 sobre el punto de felicidad), por agua mineral a la que previamente habrás añadido unas gotas de limón, preferentemente biológico. Si tener siempre a mano limones biológicos te parece complicado, puedes comprar un frasco de agua floral (o hidrolato) de limón u otro. Esto te permitirá añadir aproximadamente una cucharada de este hidrolato a un litro de agua y disfrutarás durante todo el día de forma natural.

Privilegia los productos integrales o semiintegrales

Los cereales integrales, contrariamente a los cereales refinados (como el arroz blanco o el pan blanco), han conservado su revestimiento exterior, muy rico en fibra, y su germen. Por

ello, son más ricos en minerales y en nutrientes, porque el germen y el revestimiento de los granos contienen todos los elementos interesantes, como la vitamina E y el selenio (antioxidantes), las vitaminas B1, B2, B5, B6 y B9 (excelentes para la piel, los músculos y el sistema nervioso), el magnesio (esencial para el funcionamiento nervioso y muscular), el zinc (para las defensas inmunitarias), el hierro (para la energía), etc.

¿SABÍAS...

Además de ser buenos para la salud, **los cereales integrales o semiintegrales** son alimentos con un índice glucémico bajo que el cuerpo asimila lentamente. Por lo tanto, producen más sensación de saciedad a largo plazo y permiten evitar los ataques de hambre y, por lo tanto, el picoteo...

Elige siempre productos de temporada

Preferentemente productos de la agricultura biológica.

El humorista Vincent Roca, fiel a Raymond Devos, uno de sus maestros, hace esta divertida pregunta: «¿Un padre biológico es forzosamente ecológico?»; pues bien, en cualquier caso, para la alimentación, lo cierto es que bio no forzosamente significa ecológico (cómo una manzana biológica importada de Chile) y bio no forzosamente significa alimento saludable (el salchichón biológico sigue siendo graso). Entonces, ¿por qué comer bio y de temporada?



Veamos LAS razones primordiales en mi opinión:

- **por lo que contienen los productos:** vitaminas, oligoelementos y enzimas que previenen los trastornos agudos, crónicos y degenerativos cada vez más frecuentes. Flavonoides y carotenoides considerados interesantes contra el desarrollo de cáncer y de radicales libres, y para prevenir problemas cardiovasculares e inmunológicos;
- **por lo que no contienen (o al menos en menor cantidad):** pesticidas, herbicidas, insecticidas, abonos industriales, anabolizantes, dioxinas, nitratos, colorantes, conservantes, etc.;
- **por su sabor auténtico y, por lo tanto, el PLACER:** ¡quien haya probado una patata biológica o un tomate fresco de temporada no podrá contradecirme! Además, dado que son ricos en nutrientes y no únicamente en agua, resultan más saciantes;
- **por su aspecto energético:** los sistemas de medida demuestran la vitalidad superior de los alimentos de producción biológica de temporada;
- **por su aspecto psicológico:** comer productos biológicos y de temporada también es autogestionar la salud;
- **por la postura política, sociológica y medioambiental:** seamos un poco ciudadanos ecológicos;
- **para reducir el problema de los OGM:** pero, atención, pueden encontrarse incluso en los alimentos biológicos. Hay que leer bien las etiquetas;
- **y por la postura filosófica y espiritual:** respetemos la vida en todas sus formas.

Prevé sistemáticamente medio plato de verdura

Intenta pensar al revés de nuestras tradiciones occidentales y hazte la pregunta: «¿Con qué voy a acompañar las verduras?». En lugar de: «¿Con qué voy a acompañar la carne?». Lo sé, es un proceso intelectual. Pero nunca consumirás demasiadas verduras.

TRUCOS Y ESTRATEGIAS

La referencia correcta siempre es la mitad del plato llena de verduras, íde esta manera, puedes ser mucho más flexible con la otra mitad!

Come hortalizas crudas

La ventaja de las hortalizas crudas es que están repletas de minerales, vitaminas y enzimas digestivas, y te obligan a masticar. Cuanto más se mastica, más se digiere y menos se almacena. ¡Tengo un amigo que ha perdido peso sin cambiar su alimentación, solo masticando más! En nuestros días, mastica-mos cada vez menos porque la comida es cada vez más blanda. Por eso, el cerebro no tiene tiempo de sentir la saciedad. Comer hortalizas crudas te ayudará en esto.

Come la fruta cruda fuera de las comidas

Las frutas son perfectas para una colación: te aportarán la energía necesaria hasta la comida siguiente y, además, las digerirás bien. Lo ideal es consumirlas o bien unos 30 minu-

tos antes de la comida, o bien al menos 2 horas después. De esta manera, evitarás las fermentaciones en los intestinos y el estancamiento de los alimentos que pueden hincharte el vientre.

Añade alimentos ricos en omega-3

Las células de nuestro cuerpo están rodeadas de una capa de lípidos llamados omega-3. Si quieres gestionar tu cuerpo y tu peso, las grasas buenas —como los omega-3— te ayudarán a librarte de las grasas malas, como las grasas saturadas. Para ello, puedes consumir aproximadamente 1 cucharada al día de un aceite vegetal rico en omega-3, como el aceite de lino, de colza o de nuez, que se guardan en la nevera y no deben calentarse al fuego. Añade también dos veces a la semana pescados pequeños grasos a tu almuerzo, como las sardinas o la caballa.

Desconfía de las proteínas

No consumas proteínas en exceso y, sobre todo, no las acumules entre sí.

De la misma manera que nunca comerás demasiada verdura, también el exceso de proteínas es corriente y puede ser muy dañino, sobre todo si son de origen animal. No me defino como vegetariana, pero casi no como carne, excepto si me invitan a comer y no puedo elegir, entonces la como con mucho gusto. También limito mi consumo de pescado, por decisión propia, y sin embargo soy bastante deportista (una



vez más, las ideas preconcebidas: ¡no es necesario consumir muchas proteínas!).

Pero encontrarás proteínas en otros muchos productos de origen animal: todos los productos lácteos y los huevos, por supuesto, y algunas personas tienen tendencia a olvidar los embutidos. Para las proteínas vegetales, los alimentos que las contienen en mayor cantidad son las legumbres, pero también los cereales integrales y la mayoría de verduras.

Las necesidades diarias de proteínas para un ser humano son aproximadamente de 1 g por kilo de peso al día. Es decir, alrededor de 60 g para un adulto de 60 kilos. Así que atención al exceso de proteínas en ciertas dietas...

¿SABÍAS...

Mientras que, en los años setenta, se pensaba que la alimentación del deportista debía estar compuesta casi exclusivamente de huevos y pollo, **actualmente se sabe que este consumo excesivo de proteínas es más bien perjudicial.**

Algunos grandes deportistas profesionales incluso son vegetarianos. Estoy pensando en el famoso americano Rich Roll, que la revista *Men's Fitness* nombró, en 2009, uno de los «25 hombres más fuertes del mundo».



Bebe únicamente agua o tisanas sin azúcar

El azúcar llama al azúcar. Si tomas bebidas con azúcar, se producirá, sin que te des cuenta, una hipoglucemia y te entrará una falsa hambre.

El agua debería ser la única bebida que tendríamos que consumir. Bebe todas las horas uno o varios sorbos de agua. El agua es indispensable para la hidratación, tanto en verano como en invierno, pero además disminuye el apetito y, sobre todo, es la única bebida realmente imprescindible.

Para el día a día, privilegia el agua mineral pobre en minerales. Para reconocerla, basta con mirar la etiqueta en la indicación «residuo seco a 180 °C» y optar por las botellas con un número inferior a 100. El agua ante todo debe servir para hidratar.

Eventualmente, como cura, puedes consumir tisanas frías o calientes.

Guarda las bebidas alcohólicas o con azúcar para las grandes ocasiones. ¡Te satisfarán más y no ganarás peso.

Ofrécete un auténtico placer de vez en cuando

Como no soy perfecta, afortunadamente, de vez en cuando me ofrezco auténticos placeres. Por ejemplo, puedo cruzar todo París para ir a buscar una pastelería de calidad con un buen chef pastelero o una charcutería corsa rara, en una tiendecita que conozco bien. Pero eso no lo hago todos los

días y por eso lo valoro mucho más. Evidentemente, me lo como con conciencia plena (véase capítulo 6) ¡y es todavía mejor! Haz lo mismo.

EN LA PRÁCTICA

- **La naturopatía**, tiene en cuenta al individuo en su totalidad y según su fuerza vital, por lo que puede ayudarte a adelgazar y a alimentarte mejor.
- **Privilegia lo bio, lo sano, lo fresco, lo que es «de temporada» y lo hecho en casa.**
- **Redescubre el concepto de placer** comiendo alimentos buenos, lentamente y con conciencia plena.

Para terminar, tengo algo que confesarte: te he mentido un poco a lo largo de estas páginas. Personalmente, soy una auténtica adepta a la dieta, pero a una sola: la CUPDTCP – ¡Comer un poco de TODO con placer! Espero haberte convencido y, sobre todo, que hayas acabado definitivamente con las dietas. ¡Tenemos la suerte de vivir en países con una rica gastronomía! Así que aprovecha esta ventaja, librate de las ideas preconcebidas, busca tu actividad física y (re)descubre la alimentación con... ¡placer!



