



no vuelvo
a **ENGORDAR**

Respuesta a Gloria

Hola Gloria, he estructurado mi respuesta en cuatro apartados:

- 1 Falsa esperanza y métodos efectivos para adelgazar
- 2 Qué se puede intentar y qué se puede esperar
- 3 Empieza ya
- 4 Por dónde empezar
- 5 Soy ingeniero

FALSA ESPERANZA Y MÉTODOS EFECTIVOS PARA ADELGAZAR

Un mensaje importante es que nutricionistas y médicos no son fuentes recomendables de información. La formación que tienen en temas de nutrición y obesidad es pseudocientífica, y como el remedio que recetan (la dieta hipocalórica) no funciona (ver), recurren a culpar al obeso/a del fracaso del método.

Todo lo que creemos saber sobre lo que hay que hacer para adelgazar, está basado en planteamientos estúpidos y ha demostrado una y otra vez en la literatura científica que no funciona: raciones más pequeñas, evitar la grasa, todo cabe en la dieta en su justa medida, tener más actividad física, consumir alimentos saciantes, etc. En otras palabras, la idea de que para adelgazar hay que comer menos o, equivalentemente, hacer pasar hambre a nuestro cuerpo, no tiene más fundamento que unos juegos de palabras que los nutricionistas y médicos confunden con ciencia.

En mi experiencia, ver que tras haber perdido peso estás recuperando lo perdido, es demoledor. Te hunde. Y si, además, el “experto” te dice que la culpa es tuya, porque no has seguido correctamente sus instrucciones, no sólo no consigues llegar a ser delgado/a, sino que encima tu autoestima y concepto de ti mismo/a tocan fondo (ver,ver,ver,ver).

Tengo preparada una entrada (aunque tardaré en publicarla, pues tengo más cosas pendientes de publicación) que recopila 18 estudios científicos en los que los participantes en todo momento mantuvieron la restricción

NO vuelvo a ENGORDAR

calórica y al cabo de 6 meses, más o menos, empezaron a recuperar lo perdido. En general, sin haber llegado a ser delgados/as y sin dejar la dieta hipocalórica, según los datos de esos estudios. El método no funciona, y lo más razonable es pensar que es por el origen estúpido del método, no porque los obesos seamos incapaces de mantener una dieta que funciona.

En definitiva: el método que nos dicen nutricionistas y médicos que funciona para adelgazar, el “comer menos y moverse más” cosecha fracaso tras fracaso en los experimentos científicos. Pero ellos no van a asumir que son unos incompetentes: te van a culpar a ti de que no funcione, tenga el coste que tenga para tu salud y autoestima, porque ése es su negocio.

2 QUÉ SE PUEDE INTENTAR Y QUÉ SE PUEDE ESPERAR

Desconfía de cualquiera que te cuente qué puedes hacer para adelgazar, porque no se sabe. Sobre todo, desconfía del “come menos y muévete más”, en cualquiera de sus disfraces, pues hay mucha gente que tras decirte que adelgazar no se consigue contando calorías, te cuenta que es “obvio” que para adelgazar hay que comer menos, que se engorda por comer más de la cuenta o que “obviamente” lo que más importa es cuántas calorías consumes a lo largo del día. Esa gente nos cuenta lo que todos queremos escuchar, que no es necesario cambiar nada en nuestra alimentación, que podemos seguir consumiendo todos los productos que nos gustan. La trampa es muy buena y es muy fácil justificar dejarnos atrapar por esos cantos de sirena: son lo seguro, lo sensato. Y nos dejan comer lo que nos apetezca.

Los mensajes “oficiales” son los más peligrosos, porque son los que más fácilmente nos engañan, por su origen “de confianza” y por ser lo que queremos escuchar (y llegado el momento vamos a ignorar toda la evidencia que demuestra que no es más que un gran engaño a la población montado desde nuestras instituciones).

Si afirmamos que con dietas cetogénicas o bajas en carbohidratos, ayuno intermitente, etc. vamos a adelgazar, estaremos cometiendo el mismo error que cometen los que afirman que el “come menos y muévete más” funciona, aunque a diferencia de esos “expertos” lo hagamos sin motivación económica para engañar: si no funciona, el obeso/a se va a culpar del resultado. Así que es importante resaltar que únicamente hablamos de posibilidades que podemos poner a prueba, no de métodos que nos vayan a sacar de obesos con total seguridad.

Dieta baja en carbohidratos

Hay tres estudios científicos que dan esperanzas de que con una dieta muy baja en carbohidratos se puede evitar la paralización de la pérdida de peso y su posterior recuperación (ver).

En la figura (ver) se compara la pérdida de peso típica de la dieta hipocalórica (curva verde), cuya característica es el efecto rebote, con la pérdida de peso en uno de esos estudios científicos con dieta cetogénica (curva azul):



No hay ni un sólo estudio científico con dieta hipocalórica que haya producido una pérdida de peso parecida a la curva azul. Y hay cientos de estudios que han puesto a prueba esa dieta: no es por falta de evidencia, la evidencia es abundante y de forma consistente refleja que la dieta hipocalórica no funciona.

¿Quiere esto decir que cualquier persona que siga una dieta cetogénica o muy baja en carbohidratos va a obtener una pérdida progresiva de peso, evitando el efecto rebote? No es eso lo que se ve en esos experimentos científicos, pues no tienen suficiente duración. Y a lo mejor la obesidad de esas personas, por ejemplo por su país de origen, es diferente de la nuestra. Está bien tener esperanza, pero es un error pensar que podemos controlar algo, el efecto rebote, que no se ha podido controlar en el largo plazo en ningún estudio científico.

Para no hacerse falsas esperanzas, me parece muy interesante el caso de Tommy (ver). Es una persona que dedica total atención a cuidar lo que come, y no ha conseguido (ver segundo 56 de este vídeo) ser delgado (aunque sí haya perdido mucho peso y logre mantener lo perdido). Eso debería ponernos los pies en el suelo.

Estado físico de Tommy una vez ya ha adelgazado



Otra idea interesante es que la dieta alta en grasa y baja en carbohidratos que a mí me funciona, puede no encajar bien en tu actual estado metabólico (ver). Y, si es así, y como es tu caso, no puedes hacer ejercicio, ¿qué haces? Pues no lo sé. Para mí las dietas bajas en carbohidratos son la opción más seria de poder perder peso (y mantener lo perdido a largo plazo), y si eso no te funciona, pues me quedo sin ideas.

Calidad de la dieta

Bajo la premisa siempre de que no sabemos qué hacer para adelgazar, a mí me parece que la mejor idea para perder peso es tratar de cuidar nuestro medio hormonal, nuestra fisiología: hay que comer comida exclusivamente, evitando productos procesados: nada de azúcar, nada de harinas/cereales, nada de aceites de semillas (girasol, soja, etc.), nada de productos que tengan listas de ingredientes con productos que no reconocemos como comida. Hay suficiente evidencia para destacar las bebidas con azúcares como uno de los peores productos que podemos consumir (ver). Puede que no sea suficiente, pero, en mi opinión es razonable realizar este cambio en nuestra alimentación.

4

HIIT

Sé que no puedes hacer ejercicio, pero por completar mi respuesta, cuando adelgacé recurrí al ejercicio de alta intensidad a intervalos (HIIT). Fui muy consistente, combinándolo con la dieta baja en carbohidratos. Quizá no ayudó nada, pero doy el dato: lo usé. Y me parece razonable pensar que su efecto sobre la flexibilidad metabólica puede ayudarnos a recuperar un peso normal (ver), si es que eso es posible.

Ayuno intermitente

Hay mucho interés en los sectores paleo y low-carb de la nutrición por el ayuno intermitente. Yo creo que hay que ponerlo en cuarentena: por ahora no ha demostrado ser útil, más allá de los testimonios personales de gente que lo emplea y que relata buenos resultados. Pero como todo, es un arma de doble filo: lo que a otros les puede ir bien, a ti te puede provocar el efecto contrario, por ejemplo porque tu metabolismo no está preparado para pasar demasiadas horas sin comer y lo que estás haciendo es pasar hambre.

Yo hago ayuno intermitente, pues muchos días no como nada hasta la hora de la comida, pero sé que es un riesgo que estoy asumiendo. Lo cierto es que hace un par de meses me lesioné, bajé muchísimo mi ritmo normal de actividad física por esa razón, y, no sé si por lo anterior, me dió la sensación de que estaba ganando grasa corporal (subcutánea, no visceral). Lo que quiero decir es que después de más de tres años leyendo todo lo que puedo sobre nutrición y obesidad, mi cuerpo se ha descontrolado y he empezado a ganar algo de grasa corporal. Y a la hora de la verdad, no tengo garantías de que las cosas que intento poner en marcha vayan a surtir efecto: sólo soy un exobeso más, tratando lo mejor que puede de tener bajo control su peso corporal. Y a lo mejor las cosas que intento son contraproducentes. No se puede saber. Nuestros cuerpos tienen una lógica, y nosotros damos palos de ciego para tratar de entender cómo funcionan. A lo mejor el ayuno intermitente que ahora intento me va a pasar factura dentro de dos meses, haciéndome engordar con cualquier cosa que coma. Mi intento de mantenerme delgado puede fracasar en cualquier momento.

Productos engordantes

Otra idea que no descartaría es que en una dieta presumiblemente saludable (me refiero del estilo “comida real”, no a la dieta de las harinas o “equilibrada”) haya productos que no nos dejen perder peso. Queso, frutos secos, aceite de oliva, lo que sea. Se puede probar a eliminarlos temporalmente de la dieta, a ver si algo cambia.

EMPIEZA YA

Intento ser realista, no pesimista. Pero sobre todo estoy en contra de las falsas promesas, porque lejos de aportar esperanza, a la larga nos hundan psicológicamente.

¿Entonces no hacemos nada? Todo lo contrario. Hay que empezar ya mismo. A las personas de mi entorno no les digo nada sobre su peso corporal, salvo que pregunten, pero cuando veo que alguien está ganando peso, mi opinión es que están equivocándose gravísimamente. No sabemos exactamente por qué engordamos, pero sobre todo no sabemos si es posible adelgazar y mantener un peso normal a largo plazo. Por eso, engordar es un proceso peligroso en el sentido de que a lo mejor luego no es posible volver atrás. ¡No sabemos si es posible! Así que mi mensaje es claro: hay que salir cuanto antes de la dieta de las harinas y buscar una alimentación basada en comida real (paleo, evolutiva, etc.). Y concienciarse de que se ha hecho un experimento con la población que ha salido mal: no es posible mantenerse sano y delgado con una “dieta occidental” basada en productos comestibles inventados por el ser humano. La idea de que podemos estar delgados con esa dieta comiendo la “cantidad adecuada” carece de todo fundamento.

Mi experiencia es que es mucho más fácil salir de la adicción al azúcar y las harinas de lo que parece. En mi caso, yo era adicto a la coca-cola. Quizá no era una adicción en sentido estricto, pero la necesitaba cada día y sentía que me daba satisfacción. Parece que es imposible salir de ahí, que no vas a poder evitar volver a la dieta anterior, pero no es una intuición real. Al poco tiempo de cambiar la forma de comer desaparece por completo la necesidad psicológica de consumir esos productos. Y, en mi caso, prefiero no consumirlos nunca porque sé cómo funciona mi cerebro, y si me tomo una galleta de chocolate o una cucharadita de helado, voy a justificar que no pasa nada por seguir consumiendo esos productos. En definitiva, comer bien el 100 % del tiempo, aparte de porque me siento muy bien físicamente, también me quita culpabilidad: no me siento culpable comiendo. Y si algún día vuelvo a engordar, espero que me ayude a resistir el golpe que eso sería. O como mínimo a no agravarlo.

En mi opinión, el único objetivo realista es aprender a comer lo mejor posible (evitando confiar en las opiniones ajenas, pues hay muy poca gente de la que realmente te puedas fiar) y ponerlo en marcha. Si tu cuerpo responde, fantástico, pero su respuesta no es algo que tengamos bajo nuestro

NO vuelvo a ENGORDAR

control. No podemos torturarnos por no conseguir resultados: el éxito es comer bien. Y quizá así lleguemos a tener el mejor cuerpo posible, que quizá no es tan delgado como quisiéramos.

POR DÓNDE EMPEZAR

Ana Muñiz, que es Técnico Superior de Nutrición y Dietética, (web personal y twitter) o Leónidas (web o en facebook) son las mejores referencias que se me ocurren.

A mí me gustan los libros de Gary Taubes, pero porque en mi opinión la pseudociencia del balance energético (dieta hipocalórica, contar calorías, etc.) nos hace muchísimo daño a los obesos. Y Taubes explica muy bien las razones. Quizá sus ideas no nos ayuden a adelgazar y mantenernos delgados, pero para mí ser conscientes de cuál es el fraudulento origen del “come menos y muévete más” es vital.

SOY INGENIERO

Por supuesto, esto son sólo mis opiniones. Y recuerdo que soy ingeniero, no una persona que se dedique profesionalmente a los temas de salud.