

DR. JEAN-MICHEL COHEN

EL MÉTODO COHEN

Pierda peso para siempre



Traducción del francés

Paz Prunedá

la esfera  de los libros

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	15
---------------------------	-----------

PRIMERA PARTE

TODO LO QUE HACE FALTA SABER ANTES DE EMPEZAR A ADELGAZAR

LA BELLEZA	25
Breve historia sobre la silueta	26
El ideal corporal	29
Espejito, hermoso espejito	31
COMER, ¿CÓMO FUNCIONA?	33
El hambre	34
La saciedad	35
El hartazgo	35
El apetito	36
Comer sin hambre	38
Limitaciones sociales y educación alimentaria.....	38
EL PESO: FANTASMAS Y REALIDADES	41
¿Qué es el peso?.....	41
Individuos desiguales de cara al peso	46
El peso de la herencia.....	47

El peso y su evolución.....	48
Peso, salud y aritmética	57
La mirada de la sociedad	61
Obesidad y discriminación	64
¿QUÉ ES LA GRASA?	69
Saberlo todo sobre los adipocitos.....	69
Las diferencias hombre-mujer	71
El papel de las hormonas sexuales	72
La grasa, indispensable para la vida	73
La grasa marrón o parda	75
La celulitis.....	76
SITUACIONES DE RIESGO	79
La pubertad	79
Periodos hormonales clave.....	80
Los grandes acontecimientos de la vida	82
El caso particular de los trabajos nocturnos	83
Dejar de fumar	84
Los medicamentos.....	85
DEPORTES Y DIETA	91
Breve lista (no exhaustiva) de actividades físicas	92
¿El deporte en ayunas?.....	94
HISTORIAS SOBRE PROBLEMAS DE PESO. LA PSICOLOGÍA EN ACCIÓN	95
El cuerpo aniversario/memoria.....	99
El cuerpo eléctrico/tensión	103
El cuerpo dolor/refugio.....	106
El cuerpo transferido/fantasma.....	111
Terminar con el círculo vicioso del aumento de peso.....	118
Algunos ejemplos añadidos	119
La alimentación, reflejo de nuestro estado anímico.....	120

CONVERTIRSE EN UN PEQUEÑO NUTRICIONISTA:	
PASAR DE LOS ALIMENTOS AL RÉGIMEN	123
Las proporciones nutricionales	124
Los macronutrientes	126
Los micronutrientes	134
Nutrición y dieta	146
LAS DIETAS DE MODA.....	149
El régimen de cetógenos o dieta keto.....	150
Las dietas sin azúcares.....	152
Las dietas hiperproteicas	153
El ayuno total.....	155
El ayuno intermitente	156
Las dietas vegetarianas o bio	157
Weight Watchers® (Gordos Anónimos).....	158

SEGUNDA PARTE

EL MÉTODO COHEN: LAS DIETAS

INTRODUCCIÓN A LAS DIETAS.....	163
Los principios básicos	163
Las grandes reglas generales de composición de las dietas	166
LA DIETA DE LOS HUEVOS.....	169
Presentación.....	169
Indicaciones para esta dieta ultrarrápida	170
Puesta en práctica.....	171
Equivalencias.....	172
¿Cómo funciona?.....	173
Modo de empleo (muy importante)	174
Algunos ejemplos de menús	176
Las recetas	178
Todo lo que hay que saber sobre los huevos.....	180

LA DIETA RELÁMPAGO O FLASH	183
Indicaciones para esa dieta ultrarrápida	183
Puesta en práctica	184
Equivalencias	185
Algunos ejemplos de menús	192
EL MÉTODO COHEN	197
Presentación	197
Indicaciones	198
Puesta en práctica	199
Equivalencias	200
Algunos ejemplos de menús	210
EL MÉTODO COHEN +	213
Presentación	213
Indicaciones	214
Puesta en práctica	214
Equivalencias	216
La «estabilización» para un reequilibrio alimentario duradero	226
La técnica de los tramos	228
El método de las comidas libres	229
Validar el equilibrio	231
Equivalencias	232
Algunos ejemplos de menús	235

TERCERA PARTE

LA CAJA DE HERRAMIENTAS DEL MÉTODO COHEN

TRUCOS PRÁCTICOS	241
Las ganas de picar	241
Las ganas de azúcar	244
Compensar un lapsus	246

Las comidas en el restaurante.....	248
Las comidas rápidas.....	252
TODLO QUE DEBE SABER SOBRE LA COCINA	
DE RÉGIMEN	255
Formas de cocinar ligeras y, a la vez, sabrosas	255
Los ingredientes básicos.....	258
Otros ingredientes útiles	266
DOMINAR LAS SALSAS	271
Salsas ligeras.....	271
Otras salsas frías.....	274
Salsas calientes.....	276
CÓMO EVITAR PESAR-EQUIVALENCIA DE PESOS	281
Carne y pescado.....	281
Fiambres.....	282
Féculas.....	282
Pan y otros productos cereales.....	282
Otras féculas.....	283
Verduras	283
Frutas y oleaginosos	283
Productos lácteos.....	284
Quesos	284
Materias grasas.....	284
Salsas y aromatizantes.....	285
Azúcar y derivados	285
Galletas, bizcochos, pasteles.....	285
Productos elaborados	286
EQUIVALENCIAS PLACENTERAS	287
Restauración rápida.....	287
Fiambres.....	288
Alimentos empanados.....	289

Salsas envasadas	289
Aperitivos	289
Para untar	290
Galletas y pasteles	290
Chocolate y golosinas	291
Barritas de chocolate	292
Bollería	292
Pasteles	293
Postres helados.....	293
Postres.....	293
Alcohol	294
CONCLUSIÓN	295
AGRADECIMIENTOS.....	299
ÍNDICE DE RECETAS.....	301

INTRODUCCIÓN

Hace ya muchos años que ejerzo mi profesión de médico nutricionista, casi cuarenta, para ser exactos. Al principio la practicaba con el respeto y meticulosidad de un estudiante modelo. Ponía cuidado en aprender al lado de los mejores, para luego ejercer fielmente tal y como me habían enseñado, como un clon de la Academia de Medicina. En esa primera etapa todo parecía sencillo. Bastaba prescribir un régimen a toda persona que deseara adelgazar, eligiendo entre la gama de dietas que había a nuestra disposición. En ocasiones, si bien era bastante inusual, rechazábamos a algunos por razones médicas (enfermedad evolutiva, un tratamiento muy pesado, una pérdida de peso insignificante...) o psicológicas (enfermedad psiquiátrica grave, depresión en fase de tratamiento...). En el fondo era casi un trabajo de simple expendedor. Una tarea banal y rutinaria hasta el punto de que cualquiera habría podido realizarla igual de bien, incluso sin ser médico. De hecho, esa profesión prácticamente no existía para mis colegas de la época, quienes, en el momento de preguntar sobre la alimentación de los enfermos hospitalizados, tendían con mucha frecuencia a tomarnos por cocineros. Sin embargo, casi enseguida pude observar que uno de los aspectos más interesantes del oficio era la conversación que

mantenía con mis pacientes y la increíble variedad de historias, comportamientos y razones que todos esgrimían para adelgazar.

Para ser más explícito, desde el momento en que tuve que elegir mi especialidad médica, fui el único de mi promoción que opté por el servicio de nutrición, por entonces único en su género. Una vez que dejé constancia oficial de mi elección, me reuní con mis compañeros de aquel entonces en el café al que solíamos acudir para vernos. Cada uno fue anunciando a los demás el servicio en el que iba a hacer sus prácticas. Cuando llegó mi turno, una expresión de estupor y de incompreensión se instaló en el rostro de todos ellos. «¿Cómo dices?». ¡Iba a adentrarme en una especialidad que nadie conocía ni practicaba y en la cual mi futuro sería particularmente incierto! En aquel momento su reacción me llenó de temor y rápidamente cogí la moto y corrí a pedirle a la secretaria que modificara mi solicitud. Por suerte para mí, en vez de refunfuñar, ella me respondió que ya era demasiado tarde, pues había enviado los formularios a la administración y tendría que esperar hasta el siguiente semestre. Así fue cómo, de no ser por la intervención de esa secretaria, mi futuro habría podido modificarse, y cómo conseguí entrar en mi primer servicio de nutrición donde rápidamente me convencí de haber encontrado mi vocación, la cual empecé a ejercer con pasión.

Yo tenía razones intelectuales para elegir ese servicio y realizar esa tarea: me sentía especialmente atraído por la psicología —donde había obtenido muy buenas calificaciones—, la bioquímica, las estadísticas y la biofísica. Pero poseía además otras motivaciones mucho más personales, que en alguna ocasión he podido comentar en los medios de comunicación. Mi madre había tenido que luchar regularmente con sus problemas con la báscula, practicando, ya en su época, las técnicas más delirantes. Mi propio peso

durante mi infancia, normalmente por encima de la media, me ha perseguido hasta hoy en día. No necesitaba tener meticulosos conocimientos genéticos para comprender cómo la herencia es un factor importante en el aumento y pérdida de peso. Había podido advertir el impacto de los dolores, las depresiones continuas, los choques afectivos, y los cambios de humor provocados por la angustia de mi madre. Yo mismo, con mi propio sobrepeso, había experimentado lo difícil que es ser gordo en nuestra sociedad, y la cantidad de complejos que eso me había generado hasta que emprendí mi propia (r)evolución. Era, en parte, como si el destino me hubiera encargado encontrar soluciones para mi madre, primeramente, y también para mí. En todo caso, lo que había vivido durante mi juventud, a veces con dificultad y otras con dolor, cuando sufría al ver la lucha de mi madre, me había permitido entender los padecimientos de las personas gordas y la necesidad de encontrar otras soluciones más allá de recetar una dieta y pasar a otra cosa.

Recientemente, con ocasión de una conferencia que ofrecí a los jóvenes residentes, me sorprendí al confesarles que de no existir trasgresión en la medicina, nunca habría nuevos descubrimientos. Era necesario, pues, que se mostraran audaces, que no tuvieran miedo a inventar e idear soluciones originales saliéndose, si fuera necesario, de los caminos trillados. Eso era lo que yo había hecho durante gran parte de mi carrera, no siempre con la aprobación de todos, pero sí con grandes resultados para mis pacientes.

Mi evolución en el campo de la nutrición se fue concretando de distintos modos. Una vez que dejé el hospital donde el yugo administrativo se hacía realmente insoportable, elegí trabajar como profesional liberal, es decir, en cierto modo, en solitario. Comencé aplicando ingenuamente las técnicas aprendidas en el hospital, pero mi ánimo cada vez se sentía menos satisfecho con esa

práctica que me resultaba, al mismo tiempo, demasiado simple y, frecuentemente, destinada al fracaso, pero sobre todo totalmente distante de la persona que tenía frente a mí. Fue entonces cuando decidí escuchar con más precisión cada una de las historias de vida de mis pacientes, lo que me permitió adentrarme en la intimidad de los mismos, y sentirme más cercano a ellos, a la vez que me sensibilizaba con su propio proceso personal.

En esa época ya se había asociado la nutrición con la psicología. Sin embargo, el reflejo del nutricionista aún tendía a no interesarse por la angustia del paciente, y derivarlo, como una patata caliente, al psiquiatra, psicólogo o psicoterapeuta de turno. Al hacer eso, nos conformábamos con considerar que había una dimensión nutricional y una dimensión psicológica distintas. Era un grave error el no asociarlas. En realidad, las dos están totalmente entrelazadas, como ya descubriremos más adelante.

Paralelamente, había empezado a comprender que a la hora de prescribir un régimen era necesario instaurar un proceso positivo para así vencer a su mayor enemigo: la frustración, e incluso quizá también al miedo a afrontar esa frustración. Muchos de los pacientes acudían a mi consulta y me pedían que les ayudara convencidos de antemano de que, de todas formas, nunca serían capaces de llevarlo a cabo. Bastaba con que les sugiriera un régimen «de chocolate», o les prescribiera comidas con sushi, pizzas o cualquier otra fantasía, para que la mirada clavada en mi prescripción cambiara radicalmente. Sin embargo, ¿qué puede ser más sencillo que reemplazar las proteínas, los hidratos de carbono y la materia grasa por un sándwich en lugar de un plato que contiene fécula, pescado y un poco de aceite? Yo quería demostrarles que las dietas no son una prueba de frustración sino un ejercicio de armonía y de cantidad. Es más, ahora suelo reírme del uso generalizado de

la expresión «reequilibrio alimentario»: que no es otra cosa más que las dietas moderadas y equilibradas que venimos prescribiendo desde hace mucho tiempo y que constituyen la realidad de la nutrición. Porque un régimen es como una prenda de vestir, no debe ser ni demasiado ajustada ni demasiado grande y debe adaptarse a la persona.

Desde esa perspectiva comencé a adoptar una aproximación psicológica hacia la persona que me consultaba y a confeccionar dietas más originales que la consabida ensalada simple acompañada de pescado hervido. Y así elaboré toda una serie de modelos distintos de dietas pensadas para sorprender y animar a los pacientes, a veces con patatas, a veces con chocolate, con cinco comidas al día, o con dos comidas al día. Algunas de ellas hicieron las delicias de los medios de comunicación, ya fuera el régimen de las tostas en el que solo recomendaba comidas de pan con aliños y acompañamientos diferentes, o incluso el famoso régimen de la sopa que se transformó en el régimen de la sopa de col a mi pesar... Todos ellos no eran otra cosa que la aplicación pura y precisa de la técnica para alguien con conocimientos de nutrición, probablemente la parte más sencilla de mi oficio, pero que nadie se atrevía a utilizar debido a la rigidez y cerrazón de criterios.

Simultáneamente a la prescripción de ese tipo de alimentación, empecé a dedicar más tiempo a comprender las razones de la voluntad para perder peso y aquellas que habían provocado el aumento del mismo. Con mucha frecuencia, es en ese intercambio donde se encuentra la solución o la explicación. Sacar a la luz esos hechos me permitió modificar los comportamientos del paciente y mejorar los resultados del régimen. Casi enseguida me convencí de que cuanto más acompañamos a las personas durante su proceso de adelgazamiento, al igual que hace un preparador físico, mejor

es el resultado. Ese acompañamiento sirve para readaptar constantemente la dieta en función de la evolución del peso, a la vez que realizamos juegos malabares con los alimentos para proponer soluciones que se correspondan a cada situación, lo que al mismo tiempo permite llevar un seguimiento de la evolución psicológica de la persona y prestarle la mejor ayuda posible para controlar las emociones, preocupaciones y angustias a menudo muy presentes.

Gracias a las nuevas tecnologías —ya no hace falta disponer de un anfiteatro, un púlpito o un proyector—, he podido mejorar mi práctica, y sobre todo enseñar a distancia, facilitando a todo el mundo el acceso a un mejor conocimiento de la nutrición indispensable para estabilizar su peso.

Seguir un régimen no es precisamente una tranquila y fluida travesía. Un estancamiento en la pérdida de peso, un incidente personal, el cansancio, la toma de medicamentos, las preocupaciones, los problemas económicos..., son muchos los factores que pueden sobrevenir durante el periodo en que vamos a modificar nuestra alimentación. Sin embargo, hay quien continúa prescribiendo el mismo régimen desde el principio hasta el final, sin jamás interesarse por esas causas, cuando habría que modularlo en función de cada situación.

A lo largo de los años he ido aprendiendo a reconocer esos factores. Sin embargo, y a pesar de todos los esfuerzos desplegados, no he conseguido frenar muchas de las técnicas milagrosas, los medicamentos inútiles, o los falsos rumores, que se despliegan cíclicamente a una velocidad de vértigo. Porque la angustia es tal que basta un buen vendedor de humo para hacernos creer lo que el sentido común rechazaría al instante. Pero también porque no es tan fácil eso que nos cuentan de conseguir perder peso. En muchos casos no es suficiente comer menos o tener una voluntad

de hierro para obtener un resultado positivo. Todo el mundo está al acecho para encontrar la solución milagrosa que le permita cambiar de silueta sin demasiado esfuerzo, cuando en realidad, se trata de todo un proceso.

Por eso, y no sin cierta intención provocadora, hemos decidido llamar a este libro *El método Cohen*, por recurrir a un término que todo el mundo comprende. Mi único propósito es explicar a lo largo de estas páginas que este método es, en verdad, una estrategia que debe ser adaptada a cada situación a los hechos y a la realidad de la alimentación que es una verdadera fuente de placer para cada uno de nosotros. A la vez que pretendo hacerles comprender los retos, los límites y las mejores formas de perder peso.

PRIMERA PARTE

**TODO LO QUE HACE FALTA
SABER ANTES DE EMPEZAR
A ADELGAZAR**

LA BELLEZA

Mucha gente vive en la insatisfacción permanente de intentar obtener su silueta ideal. ¿Cuántos sufrimientos, esfuerzos y frustraciones ha soportado para tratar de alcanzar aquello que en realidad no es sino una ilusión? Dejémonos inspirar por la sabiduría de este texto sobre la verdadera felicidad.

Aquel que quiere aspirar a ese objetivo debe, desde su juventud empezar por buscar los cuerpos bellos. Para empezar, si está bien dirigido, debe amar a uno solo, y en él concebir y dar a luz bellos discursos. A continuación necesita comprender que la belleza que existe en un cuerpo cualquiera es hermana de la que reside en todos los demás. Y que si es correcto buscar aquello que es hermoso en general, sería muy imprudente no considerar que la belleza, que se encuentra en todos los cuerpos, es una sola y misma cosa. Una vez imbuido de este pensamiento, nuestro hombre debe proceder a amar todos los cuerpos bellos, y despojarse, como de una despreciable bajeza, de toda pasión que se concentre sobre uno solo. Después de ello, debe considerar la belleza del alma como un bien mucho máspreciado que la del cuerpo, de suerte que un alma bella, aunque habite un cuerpo carente de atractivos externos,

baste para atraer su amor y sus cuidados, y para que se congratule por suscitar en él los discursos más adecuados con los que engrandecer la juventud. De este modo se verá irremediablemente abocado a contemplar la belleza que emana de las acciones de los hombres y de las leyes, y reconocer que esa belleza moral es, en todas partes, de la misma naturaleza; para así no prestar demasiada atención a la belleza corporal.

Platón, *El banquete*

Breve historia sobre la silueta

Retomemos ahora la evolución de la silueta a través de los siglos para tratar de extraer alguna enseñanza. Contrariamente a la creencia popular, la delgadez y el sobrepeso han coexistido a lo largo de la historia. El contexto económico ha constituido siempre uno de los criterios más importantes puesto que cuanto más trabajo físico se realizaba menos riesgo de sobrepeso existía. Ha sido nuestra civilización y nuestra sociedad las que han definido regularmente un modelo ideal.

En la era Paleolítica, según las escasas imágenes que han llegado hasta nuestros días, la mujer era más bien pequeña, de piernas cortas y formas bastante generosas. Lo que hoy en día se consideraría un verdadero modelo de sobrepeso.

En el Neolítico, la feminidad se simbolizaba con formas desmesuradas que encarnaban el deseo sexual y, al mismo tiempo, la maternidad. Aunque no podamos estar seguros de si la obesidad de las mujeres en ese periodo es real, la necesidad de estar «entrada en carnes» perdurará en numerosas sociedades: como en la Amazonia,

en la que la belleza se caracteriza por una fuerte corpulencia, en el Japón donde los luchadores de sumo son los reyes, o en el África negra donde se practica el *guru walla* (esa tradición que consiste en encerrar a un joven adulto de sexo masculino para hacerle consumir una alimentación tres veces superior a la que ingeriría habitualmente y cuanto más peso coge, más aclamado es). En cualquier caso, el ideal de belleza aún no estaba fijado y podemos encontrar en esa misma época representaciones de mujeres mucho más delgadas.

Fue mucho más tarde, con los griegos, cuando aparecieron siluetas modeladas según las leyes geométricas. La civilización helena, obsesionada con los números, deseaba a toda costa utilizarlos en todos los ejemplos de figuras para crear un modelo corporal. La Venus de Milo posee pechos generosos y caderas bien desarrolladas. Ya no es obesa sino exuberante. Es más, en los textos griegos de la época, la obesidad es objeto de burla.

En la Edad Media, el cuerpo femenino se caracteriza por un vientre amplio, senos pequeños y caderas generosas, como si la maternidad se hubiera convertido en el criterio principal del ideal femenino.

Con el Renacimiento, el modelo griego retorna con fuerza. Si bien las formas son generosas, la silueta permanece esbelta. Es un periodo en el que es posible ser tanto grueso como delgado, ya que coexisten las dos representaciones. No obstante, se admira a las mujeres exuberantes (Pierre de Ronsard habla de la «garganta regordeta» de su amante).

Esta tendencia a la exaltación de esos dos criterios de belleza se modifica a comienzos de la Revolución Francesa. La elegancia se simboliza a partir de entonces por la delgadez recurriendo, si es menester, a restricciones alimenticias. Rousseau, por ejemplo, expresa

su deseo de mujeres más redondeadas, pero con una alimentación correcta y, sobre todo, ejercicios físicos para facilitar la maternidad y mejorar la salud.

El siglo XIX, por su parte, está marcado por la fractura económica entre pobres y ricos. La riqueza se asocia con el sobrepeso y la delgadez con la pobreza. El ideal femenino está encarnado por una mujer con silueta de reloj de arena, talle estrecho, pelvis grande, senos opulentos. El uso del corsé alcanza su apogeo.

Es a partir del siglo XX cuando se estrena el ideal de la delgadez, que encarna la sensibilidad. En los círculos literarios comienza a extenderse la pauta del ayuno para adelgazar. La mujer se hace más deportista, activa, más delgada que la «burguesa», contra esa imagen deletérea de una mujer inactiva, totalmente sumisa a la autoridad, y que solo piensa en comer. El feminismo se asocia con la delgadez. ¡La desvalorización de la «gordura» comienza a extenderse! El modelo tipo «marimacho», con formas muy masculinas, se convierte en la cumbre del ideal de belleza. Después de la mujer con curvas y silueta de reloj de arena, ¡se impone la mujer tubo!

Las formas femeninas volverán a ponerse de moda gracias a las actrices de Hollywood, entre las cuales Marilyn Monroe es la perfecta encarnación. Esa moda durará algunos años, antes de que vuelva a cambiar una vez más.

Durante los años setenta, las reinas de la belleza son cada vez más escuálidas. Las maniqués se convierten en los modelos de representación femenina, con una figura casi imposible de alcanzar para prácticamente la totalidad de la población. Enfundados en pantalones vaqueros, los cuerpos de chicos y chicas se confunden a veces en los carteles publicitarios. Ese modelo será ampliamente rechazado en las campañas contra la anorexia, pero también

por una parte de la sociedad a la que le cuesta aceptar la igualdad de sexos que se manifiesta a través de esas imágenes y que rompe el concepto de la diferencia entre hombre y mujer. Sin embargo, la oposición dura poco al surgir nuevos modelos

Hoy en día la mujer ya no es solamente delgada. Debe ser también deportista, musculada y sufrir la presión incesante de una voluntad que es en realidad, aquella de la colectividad. La pseudodeterminación de luchar contra la obesidad de los poderes públicos, la proliferación de gimnasios, la promoción de la salud, el deseo de la eterna juventud van a adoptar, probablemente de momento, esa imagen. La evolución hacia la igualdad de sexos hará emerger un modelo de mujer que, al tiempo que femenina, estará más cerca de la silueta masculina.

El ideal corporal

El ideal se construye principalmente de dos formas. De un lado, el contexto económico suscita a veces la obligación de comer, y de ingerir lo máximo posible en caso de restricciones alimentarias, para evitar la hambruna. Del otro, la representación del cuerpo queda definida por los artistas —ya sean escultores, diseñadores, pintores— o, cada vez con más frecuencia, cineastas, fotógrafos y, actualmente, por las redes sociales.

Esos que ahora llamamos los *influencers* son quienes van a diseñar el cuerpo ideal en nuestros días. Como exponentes de un cuerpo imaginario, disponen por si fuera poco de la posibilidad, a modo de un pintor, de modificar su silueta gracias a aplicaciones de retoques fotográficos. Así, cuanto más notoriedad o poder adquiere ese *influencer*, más rápidamente impone ese modelo de belleza.

Schopenhauer decía que la vida es un péndulo que oscila entre la insatisfacción y el aburrimiento. Uno se pregunta si esos *influencers* no se mueven en el mundo del aburrimiento y sus seguidores en el de la insatisfacción.

Frente a ese mecanismo se ha desarrollado un modelo de cuestionamiento. Ha surgido el término «grasofobia» (que ya abordaremos en el capítulo consagrado al peso). Paralelamente a la voluntad de luchar contra esa forma de discriminación de cara al obeso o al grueso, se está intentando igualmente poner en valor a una mujer con formas más desarrolladas, no especialmente obesa, pero con importante sobrepeso, y una silueta que se acerca al antiguo ideal del Renacimiento. No es nada nuevo puesto que hace algunos años, una maniquí obesa apareció en distintos carteles publicitarios en las fachadas de París. La repercusión fue extraordinaria y todo el mundo habló de ello, sin embargo, apenas un año más tarde, ya lo habían olvidado. Hay que reconocer que la atención a la obesidad sigue siendo una cuestión minoritaria en nuestro país, y que los grupos militantes no tienen suficiente visibilidad para poder obtener un resultado de cara a la presión general.

Últimamente, se ha impuesto cierto grado de hipocresía en el seno de las marcas y campañas publicitarias que hacen promoción de mujeres orondas u obesas, con la intención de proteger a la mujer del dictado de la delgadez, pero, sobre todo, para ofrecer una imagen de lucha contra la discriminación. Del mismo modo, algunos periódicos muestran de vez en cuando en sus portadas a una mujer entrada en kilos o regordeta, ¡aunque solo lo hagan ocasionalmente, para evitar «el qué dirán»! No obstante, es difícil cambiar la sociedad y la voluntad de adelgazar o bajar de peso en nuestra época puesto que se trata de un deseo colectivo.

Espejito, hermoso espejito

El espejo ha sido siempre un símbolo importante. El teléfono móvil ha reemplazado hoy en día ese papel. Ahora se ha convertido en nuestro espejo, pero también en la imagen reflejada que ofrecemos a todos aquellos que la contemplan. En ella se capturan nuestros deseos, encarnando a la vez lo que somos y lo que nos gustaría ser. Esas fotos que enviamos a los demás pretenden reflejar lo que debería ser, y no lo que es. Esa discordancia genera frustración y amplifica el deseo de obligarse a desear un cuerpo a veces imposible de alcanzar, a costa de cualquier privación.

Sin embargo, cuando releemos el texto de *El banquete* de Platón, vemos cómo la belleza es un criterio subjetivo que no se refiere únicamente al cuerpo, y quizá mucho menos al cuerpo que el resto. Pero ese acercamiento esencialmente filosófico se enfrenta con la potencia del exterior. Esa impregnación, en otros tiempos más modesta, se ha convertido hoy en día en algo muy violento debido a la supremacía del reino de la imagen. Antes las campañas publicitarias se ofrecían a todas las miradas en un entorno abierto. Hoy en día están personalizadas: cada uno contempla la suya en su pantalla, en la intimidad, viviendo en solitario el dolor de no poder ser el modelo que estamos contemplando.

En ese contexto, todas las tentativas para poner en valor las formas corporales pronunciadas van a tener difícil triunfar a pesar de los deseos piadosos de los más sabios. Puedo verlo a diario. Siempre he sostenido la idea de que el peso ideal es aquel con el que uno se siente atractivo y feliz. Si bien suelo recibir la aprobación general de mis pacientes en la intimidad de mi consulta, una vez que estos deben enfrentarse al mundo exterior, mis palabras pierden fuerza y el deseo de adelgazar a cualquier

precio regresa a todo galope. Nuestra propia imagen tiene tendencia a construirse sobre la de los otros, lo que explica además la locura por la práctica de los regímenes, puesto que solo cuenta el resultado.

COMER, ¿CÓMO FUNCIONA?

Comer es un acto esencial de nuestra vida. Desde que nacemos hasta que morimos, repetimos ese acto al menos tres veces al día. Sin él, nuestra supervivencia estaría amenazada, pero ese no es su único papel: comer nos procura asimismo un gran placer y forma parte de nuestra socialización. Es un gesto casi automático que es preciso cuestionarse puesto que, con la prescripción de un régimen, uno debe reflexionar sobre conceptos como «comer demasiado», «no comer suficiente», «comer por placer» o «la comida sin placer».

A menudo debemos enfrentarnos a problemas de comportamientos alimentarios que no son otra cosa que problemas en el acto de comer. Por eso es preciso identificar bien la razón para poder resolverlos. En el marco de la prescripción de una alimentación controlada y medida es importante comprender cómo funciona ese sistema.

Pero antes, vamos a aclarar la confusión, extremadamente frecuente, entre hambre, saciedad, hartazgo y apetito.

El hambre

Ese estado empuja a todos los seres vivos a buscar alimento para iniciar así una comida. En uno de los raros estudios sobre la materia, se describe el hambre como una sensación, difícil de definir con precisión, localizada en el estómago, asociada a cierto nerviosismo y debilidad. Los sujetos analizados mencionaban también sensaciones especiales, con desagradables connotaciones, a nivel de la boca. Desde el inicio de la comida, esas sensaciones se modifican hasta volverse agradables. El concepto de «tripas que suenan», contrariamente a lo que se piensa, no corresponde a un estado de hambre. El hambre sirve para alertar a nuestro cuerpo de la necesidad de obtener energía y así compensar las pérdidas que entraña la vida cotidiana. Pero entonces, ¿cuáles son los mecanismos químicos susceptibles de provocar esa sensación?

En este sentido se han barajado dos teorías: la primera sugiere una bajada del índice de azúcar en sangre y la segunda una disminución en el índice de grasas. Tras innumerables debates, ha sido finalmente la más antigua de estas teorías, la del azúcar, la que se ha impuesto. La disminución en la disposición de azúcar en beneficio de las células sería la verdadera señal del hambre. El cerebro intervendría en primer lugar para alertar al cuerpo en caso de una baja disponibilidad de esos nutrientes.

En la práctica, a la hora de elaborar un régimen, es preciso asegurar una cantidad suficiente de alimentos para responder a esa necesidad de azúcar. Eso no significa que haya que comer «azúcares rápidos» sino que la ración alimenticia debe ofrecer a nuestro cuerpo herramientas para producir suficiente azúcar y evitar que se produzca demasiado rápidamente la sensación de hambre. Así se explica una primera estrategia para conformar ese tipo de alimen-

tación. El ritmo alimenticio, la composición de cada comida, el equilibrio entre los diferentes nutrientes es una necesidad absoluta. Un principio que he aplicado en la casi totalidad de los regímenes que he propuesto desde hace muchos años.

La saciedad

Antítesis del hambre, es el periodo entre comidas sin ninguna motivación para la ingesta alimentaria. En la práctica, casi podríamos considerar que cuando hemos restablecido el nivel de energía, es cuando aparece la saciedad. Sin embargo, puede suceder que comamos cuando nuestro organismo no tiene esa necesidad, ya que son otros los factores que intervienen, como veremos un poco más adelante.

El hartazgo

Aparece antes de la saciedad, es decir, antes de que nuestro cuerpo sea consciente de que ya no necesita más alimento para compensar sus pérdidas. Esta sensación está correlacionada con muchos factores como el aprendizaje alimentario y los aspectos sensoriales (el gusto y el olor principalmente). No obstante saciedad y hartazgo funcionan unidos, tal y como se demuestra con un pequeño experimento. Si ofrecemos a unos niños un pastel rico en calorías aromatizado con vainilla, y otro más dietético, pero con sabor a chocolate, se puede constatar que aquellos que han recibido el pastel más pobre en calorías han consumido más porciones. Sin embargo, si hacemos una pequeña trampa y les damos

a continuación un pastel de chocolate mucho más rico y otro de vainilla mucho menos sabroso, los niños continuarán dándose un buen atracón con el pastel de chocolate puesto que han identificado que ese sabor contenía supuestamente menos calorías. Eso es lo que establece la conexión entre la saciedad, el hartazgo y la importancia de la percepción del gusto. Es por ese motivo que, cada vez que propongo alguno de mis regímenes, insisto en el placer de comer. En efecto, si creamos una restricción alimenticia, es importante dar gusto a los alimentos para que eso nos permita asociar los alimentos adelgazantes con la noción de hastío y así prevenir y anticipar el mantenimiento del peso una vez que el régimen haya terminado.

El apetito

La palabra fue inventada en 1936 por Richter, quien la describió como una fuerte motivación por buscar y consumir un nutriente del que se carecía, pero que aportaba asimismo un placer sensorial. Tomemos como ejemplo el caso de la sal, indispensable para el buen funcionamiento de nuestras células. Durante mucho tiempo, el hombre emprendió una búsqueda constante de ese producto, que luego se convirtió en un bien tan común que nuestro interés por él comenzó a disminuir. Si el apetito permite indicarnos los productos de los que tenemos necesidad, también contribuye a proporcionarnos placer y, por lo tanto, a incrementar la sensación de hartazgo. Esa es la razón por la que es necesario estimular los placeres sensoriales durante un régimen y ceñirnos lo más posible al gusto de nuestros pacientes. Ya que lo que es agradable para unos no tiene por qué serlo para otros.

Es también aquí cuando interviene el aprendizaje alimentario que se produce durante nuestra infancia, nuestra adolescencia y a través de la alimentación cotidiana: en la que van a conformarse nuestros propios gustos. A modo de ejemplo, recordemos un experimento practicado con ratas. Estas preferían instintivamente el agua natural a la que tenía un sabor ácido. Sin embargo, si presentaba una carencia de cinc, era posible que eligieran el agua ácida pues contenía ese elemento. Eso permitió entender que había una interrelación entre las necesidades y el placer a la hora de formar la sensación de apetito. Es frecuente que algunos de nuestros pacientes consuman grandes cantidades de un alimento en particular y que les descubramos alguna insuficiencia en uno de los nutrientes que componen dicho alimento. De ahí la necesidad de concebir regímenes que permitan satisfacer el conjunto de nuestras necesidades y no comporten carencias del más mínimo nutriente o micronutriente.

Por lo que respecta a un gusto exagerado por el azúcar, debemos remontarnos a épocas más lejanas. En efecto, la mayor parte de los alimentos «venenosos» estaban asociados a gustos amargos, lo que nos ha hecho tener una apetencia menos fuerte por ese tipo de productos. Paralelamente, el ser humano ha estado en contacto con el azúcar desde los primeros tiempos, ya que la leche materna tiene gusto azucarado. El lactante responde muy rápidamente con una sonrisa a la ingesta de azúcar y con una mueca al consumo de un producto amargo.

El acto de comer es por tanto un mecanismo extremadamente complejo que se asocia a la vez con la necesidad de nutrir un cuerpo y de atender al conjunto de sus necesidades, ofreciendo un placer sensorial y, al mismo tiempo, de aportar un volumen alimenticio para evitar la aparición de los fenómenos del hambre.

Comer sin hambre

Sin embargo, hay veces en que comemos de forma diferente. Concretamente en las situaciones de estrés, el consumo de alimentos se produce sin tener hambre solo por el propio placer que nos procura y por aplacar nuestro malestar. Esta conducta está relacionada con el hecho de que el acto de comer desata una secreción de endorfinas. Sabemos efectivamente que una zona de nuestro cerebro controla el comportamiento alimentario (una parte del hipotálamo). Si este se ve alterado, eso implica una disminución del consumo alimentario. Por el contrario, si este es estimulado eléctricamente, aumenta intensamente el deseo de comer. No nos olvidamos nunca de comer de nuevo pues eso nos resulta agradable. En consecuencia, si queremos provocar una sensación agradable o compensar una situación inquietante, comer es una forma sencilla de secretar hormonas que van a procurarnos una mayor sensación de euforia.

Pero el acto de comer no es solo una cuestión de necesidad y de placer, sino que se integra asimismo en el comportamiento de la sociedad en la que vivimos, el cual, cada uno habrá aprendido individualmente durante su infancia y su adolescencia.

Limitaciones sociales y educación alimentaria

El aprendizaje alimentario juega un papel primordial en el acto de comer y nos permite ajustar un alimento o una comida en función de cada momento del día. Desde bien temprano, los niños integran en su mente esas reglas fundamentales. Es inútil hacerles comer pescado o arroz a la hora de la merienda puesto que habrán

aprendido a asociar esta con productos azucarados con hidratos de carbono, como las galletas de chocolate. La actitud de los padres y sus elecciones alimentarias van a determinar además sus propios hábitos. En Estados Unidos, actualmente aquejados de una fuerte epidemia de obesidad, no se tiene el mismo comportamiento que en Francia. Se deja demasiada autonomía a los niños, desde una edad muy temprana, de cara a la comida. Eso es lo que justifica la importancia de mejorar la educación alimentaria de los más jóvenes, desde la infancia, para guiarles en sus gustos. La variedad y la diversidad alimentaria les permitirán también formar su propio gusto a través de aquello que habrán, a la vez, degustado, pero también observado en los platos de sus padres y, más concretamente, en el de su madre. Ese apetito natural manifestado hacia los productos más grandes y más azucarados debe sustituirse por un aprendizaje que se refuerce en la mesa familiar. Y eso mismo se puede reproducir con un adulto cuando comienza un régimen, al tratar de desarrollar sus conocimientos alimentarios a la vez que se le propone ir probando nuevos alimentos, especialmente hierbas aromáticas y especias. Asimismo, es importante no estigmatizar ningún alimento puesto que cuanto más prohibido esté mayor será el deseo de consumirlo.

Así pues, el niño sigue el gusto de sus padres pero, de forma bastante sorprendente, con un componente genético. Este último se observa igualmente a través de las diferencias geográficas. Efectivamente, todos comemos más o menos las mismas cosas en términos de proteínas, glúcidos, lípidos y otros elementos, pero a través de alimentos totalmente distintos: pastas y pescado en el caso de algunos, patatas y carne en el de otros, arroz y lentejas, etc. En cuanto a las verduras, proceden de la producción local y de la diferente intensidad de luz solar, si bien aportan siempre los mismos minerales, vitaminas y oligoelementos.

Los gustos y aversiones se forman asimismo en el medio familiar. Por lo general solemos mostrar una desconfianza natural de cara a un nuevo alimento, excepto si, en el momento de su consumo, este produce a la vez un beneficio para nuestro equilibrio energético y un placer gustativo. De ahí la importancia de hacer consumir la mayor variedad de alimentos a los niños para que eso les permita efectuar su propia selección personal. Una sola sensación negativa insta a dar la espalda a ese alimento durante un tiempo.

Si hasta ahora he tratado de hacerles ver una parte de los mecanismos del acto de comer, ha sido para permitirles captar en su justa medida la importancia de la composición de un menú a la hora de elaborar un régimen. Este debe asociar a la vez la individualización de los gustos de cada uno, el placer de consumir los alimentos, el hartazgo, la variedad de productos y el volumen de las comidas. Es inútil imaginar que existen fórmulas mágicas para adelgazar, ya que la potencia del conjunto de esos factores hace totalmente improbable la posibilidad de seguir a largo plazo toda alimentación que no cumpla esas reglas. Si bien es posible a veces utilizar técnicas diferentes, estas no pueden ser mantenidas más que durante periodos muy cortos para no modificar el conjunto de circuitos que condiciona el equilibrio entre el apetito, el hambre, el hartazgo y la saciedad.