

Carlos Ríos

Del autor de *Come comida real*
y del movimiento *Realfooding*

Pierde grasa con comida real



**Una guía para alcanzar
una composición
corporal saludable**

PAIDÓS

Carlos Ríos

**Pierde grasa
con comida real**

**Una guía para alcanzar
una composición
corporal saludable**

PAIDÓS

Nota importante: este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para mejorar la salud. Los datos que en él figuran son aproximados y se comunican con buena fe, pero no es un manual de medicina ni pretende sustituir ningún tratamiento que le haya prescrito su médico. Además, si hay un cambio importante en la dieta y/o en las rutinas de actividad física puede ser necesario ajustar la medicación de algunas personas con colesterol elevado, tensión arterial alta o diabetes, entre otras patologías, por lo que siempre deberá comunicar dichos cambios al profesional sanitario que lo esté tratando.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

1.ª edición, marzo de 2022

© Carlos Ríos, 2022

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2022

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

Diseño del interior: © Sacajugo.com

Ilustraciones del interior: © freepik.es

ISBN 978-84-493-3918-9

Depósito legal: B. 1.721-2022

Impresión y encuadernación: Egedsa

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

PARTE I. ¿QUÉ TE HA HECHO ENGORDAR? 11

| | |
|--|-----|
| Introducción | 13 |
| 1. ¿Qué compone nuestro peso? | 18 |
| 2. ¿Qué factores han desencadenado mi ganancia de peso? | 39 |
| 3. Céntrate en lo que es importante y está bajo tu control | 110 |

PARTE II. ¿POR QUÉ FRACASASTE EN TUS ANTERIORES INTENTOS DE ADELGAZAR? 113

| | |
|--|-----|
| Introducción | 115 |
| 4. ¿Qué se entiende como fracaso? | 119 |
| 5. Los tres determinantes del fracaso a la hora de perder peso | 122 |
| 6. Despierta de Matrix, rompe el círculo | 156 |

PARTE III. ADELGAZA CON COMIDA REAL 163

| | |
|--|-----|
| Introducción | 165 |
| 7. ¿Por qué es importante conocer el valor nutricional de la comida real cuando queremos perder grasa? | 167 |
| 8. ¿Qué es el déficit calórico y por qué es vital para perder grasa? | 174 |
| 9. ¿Qué es la adherencia y por qué es fundamental para perder grasa? | 191 |
| 10. Estrategias de automonitorización saludables | 201 |
| 11. Estrategias avanzadas para mejorar la motivación y reducir la monotonía | 206 |

| | |
|--|-----|
| 12. Estrategias para combatir eficazmente el estancamiento | 210 |
| 13. Preguntas frecuentes | 216 |
| 14. Predictores de éxito | 224 |

PARTE IV. ¿Y AHORA QUÉ? 227

| | |
|---|-----|
| Introducción | 229 |
| 15. Cómo mantener el peso en un entorno obesogénico | 234 |
| 16. La reversión de las adaptaciones fisiológicas producidas durante la pérdida de peso | 237 |
| 17. Otros hábitos que hay que cuidar para una pérdida de peso y un mantenimiento exitosos | 239 |

CONCLUSIONES 257

ANEXOS 263

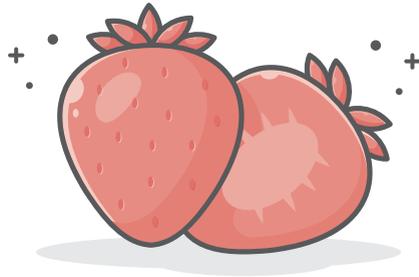
| | |
|--|-----|
| 1. Factores que contribuyen a la pérdida de grasa y su mantenimiento | 265 |
| 2. Cuestionario: ¿estás preparado para hacer dieta? | 266 |
| 3. Mapa: ¿por dónde empiezo a perder grasa? | 275 |

Notas y referencias bibliográficas 279

Sumario ampliado 305

Parte I

¿Qué te ha hecho engordar?



INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia reciente de la nutrición humana se ha cometido una serie de errores que han generado daños irreparables en la salud de la población. El caso más evidente es el de la creación, promoción y expansión mundial de los ultraprocesados, cuyos perjuicios son ya reconocidos gracias al trabajo de científicos que han mantenido su independencia frente a la influencia de Matrix. Pero eso no es todo. En paralelo al avance de los ultraprocesados, vinculados con el aumento de peso y el desarrollo de distintas enfermedades crónicas que ya tratamos en profundidad en mi anterior libro, *Come comida real*,* se ha ido construyendo una nociva obsesión por el peso.

En la actualidad, el peso corporal y sus fluctuaciones dirigen la vida diaria de millones de personas, que toman decisiones basándose en si su peso cambia o no en el sentido que consideran idóneo. Como comprenderás, que algo que está aparentemente fuera de nuestro control (una cifra que marca un aparato) sea capaz de modular de forma tan potente aspectos como el estado de ánimo, la autopercepción, la toma de decisiones, la autoimagen, etcétera, resulta completamente nocivo. Como es lógico, cuando una cifra se convierte en una señal de identidad, un calibrador del estado emocional y un inductor de pensamientos autodestructivos, nada puede salir bien. Y es que, aunque el peso es muy importante para muchas personas, debemos asumir que se trata de un parámetro que no controlamos al cien por cien.

* Barcelona, Paidós, 2019.

Pero este no es el único aspecto problemático del peso. No es raro asistir a juicios basados en él o en la imagen corporal de una persona sin conocer en ningún caso sus hábitos o circunstancias. También sucede lo contrario: son habituales los aplausos, las alabanzas o incluso la envidia hacia personas con un peso o imagen normativos, también sin conocer sus hábitos. Un ejemplo de esto son los modelos *fitness*, cuyo físico se envidia a diario sin conocer los hábitos y sacrificios a los que se someten para lucirlo y, por supuesto, sin tener ni idea de cómo se sienten ellos en relación con su actividad. Solo vemos la imagen: una foto o un vídeo de quince segundos de duración, casi siempre favorecedor y posiblemente retocado, que nos muestra lo que nos quiera enseñar la persona que lo ha colgado. No hay mala intención. De hecho, es algo que hacemos todos: seleccionamos minuciosamente o incluso retocamos nuestras fotos antes de subirlas a las redes sociales. Queremos mostrar lo mejor de nosotros. Pero lo mejor no refleja fielmente lo habitual ni lo real.

No obstante, la cosa todavía puede ser peor, ya que, en ocasiones, llegamos a aplaudir o a envidiar a gente con un peso o imagen normativos a pesar de saber que sus hábitos son un auténtico desastre. «Buf, qué envidia me da, come fatal (no se corta o no se sacrifica como yo) y luce un cuerpo maravilloso.»

La realidad es que, a lo largo del día, no es raro que dediquemos algún momento de nuestro valioso tiempo a valorar y juzgar físicos ajenos, y que los usemos como referencia para determinar la idoneidad de nuestro físico o, incluso, nuestro valor como personas.

Sin embargo, como verás, el peso y su regulación son consecuencia de muchas cosas. Algunas de las variables implicadas (hábitos o acciones diarias) están bajo nuestro control, pero otras (genética, circunstancias externas o ajenas, etcétera) no lo están en absoluto. Por eso, a lo largo del libro aprenderás a identificar las variables sobre las que puedes incidir y cómo utilizarlas en tu favor, pero también a aceptar las que no puedes controlar. Esto segundo resulta muy terapéutico, y posiblemente te ayudará a juzgar menos (si es algo que haces habitualmente) porque, con total seguridad, detrás de cualquier persona con obesidad existen múltiples factores. No se trata exclusivamente de un tema de «voluntad», también son sus genes, sus circunstancias, su capacidad para afrontar los estresores cotidianos, etcétera. Cuando acabes de leer esta primera parte, seguramente verás la obesidad con otros ojos.

No olvides que la obesidad es una condición crónica multifactorial.¹ De hecho, una persona con obesidad obtiene beneficios clínicos evidentes con una reducción de entre el 5% y el 10% de su peso corporal. Sin embargo, lo problemático es que muchas personas no se conforman con esta pérdida, lo que provoca un desajuste entre los objetivos de la persona con obesidad y lo que se puede lograr de manera realista. Por ejemplo, una pérdida de entre un 5% y un 10% del peso en una persona de noventa kilos sería de entre cuatro y medio y nueve kilos. Mantener el peso perdido más allá de esta horquilla resulta muy difícil.

Independientemente de cuál sea tu peso, lo importante es que todo proceso de modificación y control de este se lleve a cabo bajo un estado de autoaceptación que hay que construir si no existe previamente. Como diría el psicólogo Carl Rogers, la paradoja está en que cuando te aceptas tal y como eres es cuando puedes cambiar. Mientras no te aceptes (a ti y tus circunstancias particulares), no podrás cambiar y mejorar: en primer lugar, tendrás que aceptar ciertos factores que afectan a tu peso, y en segundo lugar sí habrá decisiones que podrás tomar sobre él. Es en esto último en lo que debes centrarte.

Otro asunto que no hay que obviar es algo tan importante como el sentido de dos de las palabras que conforman el título de este libro. ¿Qué significa para ti *perder grasa*? Si hiciéramos esta pregunta a cien personas, es probable que todas ellas respondieran que consiste simplemente en perder peso, y algunas quizá matizarían que cuanto más rápido, mejor. Lo primero es técnicamente correcto, mientras que ese segundo matiz obedece a una de las muchas racionalizaciones falaces que pasan por nuestra cabeza a diario (cuanto más nuevo, mejor; si todo el mundo lo dice o hace, será verdad; etcétera).

Por otro lado, a esas personas que dicen que perder grasa es simplemente perder peso se les escapan dos cosas mucho más importantes que el componente cuantitativo: el componente cualitativo (¿qué es lo que estoy perdiendo?) y el significado o consecuencia de perder peso sin aprender a perderlo y sin construir una base sobre la que hacerlo. Porque la paradoja de la pérdida de peso está en que, para que se produzca de manera efectiva, primero hay que ganar hábitos saludables y, al mismo tiempo, construir un plan propio de pérdida de peso mediante la adquisición de conocimientos teóricos (que aprenderás en este libro) y su puesta en práctica (mediante algo tan básico como el ensayo-error). Por lo tanto, en este proceso, pérdida y ganancia van de la mano.

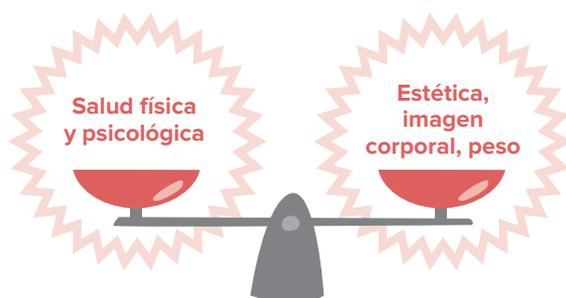
Como pronto descubrirás, es importante no asociar la pérdida rápida de peso con el éxito, y también es vital mantener unas expectativas realistas sobre los objetivos. Habitualmente, la pérdida rápida y grande de peso es consecuencia de restricciones abusivas en la ingesta combinadas (o no) con un incremento del tiempo dedicado al ejercicio (por ejemplo, pasar más tiempo en el gimnasio). Sin embargo, como veremos a fondo en la segunda parte de este libro, eso solo conduce a un problemático círculo vicioso en el que muchas personas caen a lo largo de su vida. Básicamente, no funciona porque es insostenible. Y si lo asumes sin tener que vivirlo en tus carnes, mucho mejor. Por otro lado, si ya conoces cómo funciona ese círculo, será de las primeras cosas que tendrás que trabajar: entender que las cosas de palacio van despacio.

Sea cual sea la pérdida de peso que se busque, también es vital interiorizar que su evolución a lo largo de las semanas no seguirá una relación lineal dosis-respuesta por la que «cuanto más haga, mejor» o «cuanto más pierda, mejor». Aunque pueda ser tentador hacer creer a una persona que busca perder peso que la clave de su éxito está en un método universal comercializado bajo un nombre revelador o innovador, la clave del éxito (definida como la consecución de un objetivo) requiere primero marcarse un objetivo realista acorde con las propias circunstancias y contexto, algo más complicado de lo que se podría pensar, ya que tendemos a ponernos objetivos que parecen pensados para otras personas. Además, de forma simultánea, requiere la construcción de un método propio (alejado de métodos universales) mediante la adquisición de conocimientos y su puesta en práctica. Todo esto necesita de mucha autoobservación para identificar y resolver problemas que vayan apareciendo, entender qué nos funciona y qué no nos funciona, descartar y estar abiertos a incorporar, conocer bien nuestras circunstancias (por ejemplo, qué cambios se producen en nuestro entorno y cómo nos afectan a nosotros y a nuestros objetivos), así como una gestión adaptativa de los éxitos y también de los fracasos. Ya que, eso te lo aseguro, fallarás, pero la diferencia entre una persona que alcanza su objetivo y otra que abandona no suele ser el número de fracasos acumulados, sino la capacidad para buscar soluciones a los problemas que aparecen. No hay que ver los fallos como catástrofes, sino como pequeños traspiés que no anulan todo lo conseguido previamente. Básicamente, pase lo que pase, quédate con esto: ni antes eras tan desastre ni ahora eres espectacular. Perder diez kilos solo es un éxito si al hacerlo has aprendido todo lo que tienes

que aprender, porque será ese aprendizaje lo que realmente determine si la pérdida permanece o se desvanece. Y, créeme, si se desvanece, no solo recuperarás los diez kilos perdidos.

Antes de cerrar esta introducción, es importante que sepas que el exceso de grasa corporal predice el riesgo de padecer enfermedades crónicas, independientemente del estado metabólico de la persona, con mayor precisión que el peso.² Es decir, que presentar un exceso de grasa, aunque la persona tenga una buena salud metabólica, se vincula con un mayor riesgo de mortalidad a largo plazo. Decir esto no es gordofobia; además, como comentaremos más adelante, la gordofobia supone un problema añadido al exceso de grasa. Pero eso no significa que este no sea problemático. De hecho, el exceso de grasa supone un problema independientemente del peso. Aunque, generalmente, quien pesa poco y tiene mucha grasa corporal no sufre el estigma que sí sufre una persona con obesidad.

Por otro lado, los hábitos saludables ofrecen una buena protección frente al riesgo de distintas enfermedades independientemente del peso, ya que nos acercan en gran medida a presentar una composición corporal que sí es saludable a largo plazo. Se trata de algo muy intuitivo: si tengo buenos hábitos, es posible que mi composición corporal y mi aptitud física mejoren con el paso del tiempo, y esto, a su vez, me ofrecerá beneficios añadidos, porque presentar una buena masa muscular y una buena aptitud física³ proporcionan distintas ventajas para la salud. No obstante, la condición necesaria para presentar ese estado de buena masa muscular y buena aptitud física es tener unos buenos hábitos, no hay otra salida.



Por eso, espero que el contenido de este libro te ayude primero a mejorar tu relación con tu peso, con tu imagen corporal y, en general, contigo; pero, por supuesto, también espero que te ayude de una forma clara, sin rodeos y, sobre todo, saludable a perder grasa si lo deseas o crees conveniente.

Capítulo 1

¿QUÉ COMPONE NUESTRO PESO?

Es por la mañana y, como todas las mañanas, vas al baño, te aseas y ves allí tu báscula. Por curiosidad, decides subirte y observas la cifra que aparece. Para tu sorpresa, la consideras desproporcionada. Después de esto, arranca una serie de pensamientos en bucle y emociones disparadas que fijarán una idea en tu mente durante el resto del día: «Tengo que ponerme a dieta».

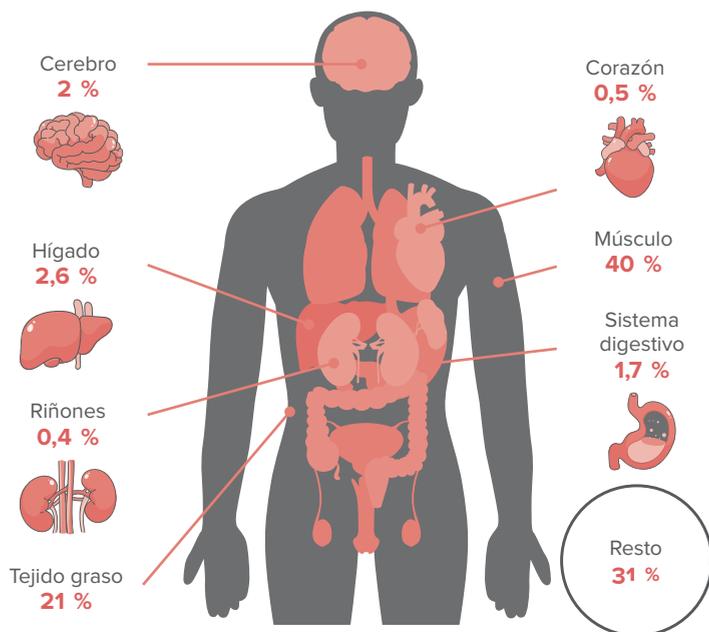
Sin embargo, una fluctuación diaria o incluso semanal del peso nos dice poco de si hemos ganado o no grasa corporal. Este es el mensaje que debes grabar en tu mente para la próxima vez que te subas a la báscula y veas una cifra que no te encaja. Echa el freno a cualquier pensamiento negativo porque, si lo evalúas de forma racional, no hay motivos para preocuparse. Si dejas que te invadan las emociones negativas y te da por asumir el peor de los escenarios – «¡es grasa!» –, tu preocupación será totalmente injustificada. No, no tiene por qué ser solo grasa. De hecho, una ganancia de peso real es mucho más lenta y se dilata mucho más en el tiempo de lo que crees, y, además, debe estar respaldada por unos malos hábitos. Una comida un sábado con tus amigos, una boda o una fiesta no son tus hábitos, son cosas extraordinarias.

Es importante que entiendas que tu peso es un agregado de toda la materia que te compone: desde órganos, tejidos (hueso, músculo, grasa, etcétera) y fluidos hasta lo que comes y todavía sigue en tu tubo digestivo

como sustancias de tránsito y desecho. Así que, como ves, el peso corporal es la suma de muchos componentes.

Si tienes unos buenos hábitos, el motivo que probablemente se esconde tras una fluctuación brusca del peso es algún cambio en el compartimento libre de grasa de tu cuerpo (alguna ganancia de líquido, por ejemplo) o alguna comida que hayas hecho y que todavía siga deambulando y transitando por tu tubo digestivo (desecho). El primer aprendizaje que debes hacer es quizá el más importante: tienes que desvincularte emocionalmente de las variaciones diarias que suceden naturalmente en tu peso, ya que una ganancia o pérdida de grasa real (si se reúnen las condiciones necesarias para ello) es un evento que sucede más a medio o largo plazo. Por eso, a partir de ahora, no permitas que esa cifra que marca la báscula del baño altere tu estado emocional, ya que suele obedecer a pérdidas o ganancias en los distintos compartimentos que forman el peso en su conjunto. Si consigues asumir esto y cambiar tu relación emotiva con esa cifra, tu relación con tu peso mejorará y, en consecuencia, también lo hará tu relación con la comida. Una cosa que puede ayudarte en este proceso es pesarte menos y limitar ese hábito a una o dos veces al mes.

CONTRIBUCIÓN DE ÓRGANOS Y TEJIDOS AL PESO CORPORAL



¿Cómo engordamos?

Dado que en esta primera parte del libro explicaremos en profundidad por qué se engorda (exponiendo los distintos factores), y en la segunda parte discutiremos por qué a menudo se fracasa a la hora de adelgazar, antes tenemos que explicar en qué consiste el fenómeno de engordar a nivel fisiológico.

Podemos definir la ganancia de peso como el resultado de un exceso de sustrato, entendiendo *exceso* como un aporte o disponibilidad de nutrientes con capacidad de almacenarse que sobrepasa la capacidad de oxidación de los distintos tejidos corporales metabólicamente activos. ¿Cuáles serían estos tejidos metabólicamente activos? Pues el más importante por tamaño y contribución va a ser el músculo, ya que será el encargado de oxidar la mayor parte de ácidos grasos y glucosa que se obtienen de los alimentos. No me cansaré de repetir a lo largo del libro la importancia que tiene este tejido a la hora de perder grasa y mantenerlo conseguido. Un músculo desentrenado o atrofiado será una barrera importante para conseguir el objetivo.

Cuando se da esta situación de exceso de sustrato en nuestro organismo, algunos de los nutrientes (especialmente los ácidos grasos), en lugar de oxidarse, se almacenan en forma de triglicéridos en las células grasas (adipocitos), lo que, si se cronifica esta situación, genera un aumento de grasa corporal. Sin embargo, el adipocito no solo puede crecer sin parar (proceso conocido como hipertrofia del adipocito), sino que en algunos contextos puede producirse un aumento de adipocitos (hiperplasia). Una vez que sucede esto, el tejido adiposo se comporta como un buen ahorrador debido, en parte, a su configuración biológica y, en parte, a las características del estilo de vida de la población (ultraprocesados, sedentarismo, etcétera). Por lo tanto, tu tejido adiposo se muestra reacio a desprenderse de esa grasa que ha acumulado, te guste a ti o no.

Lógicamente, los tejidos presentan demandas de nutrientes distintas en condiciones de reposo/inactividad y durante el ejercicio. De hecho, el ejercicio es especialmente importante a la hora de perder grasa.¹ Hablaremos a fondo de esto más adelante, pero podemos avanzar dos cosas: por un lado, el lógico impacto que tiene el ejercicio sobre el gasto energético diario (aunque, como veremos, hay que manejar esto con cautela) y, por otro, algo sumamente interesante: cuanto más entrenada

está una persona, mayor capacidad para oxidar grasa a intensidades más elevadas presenta su tejido muscular. También una persona más entrenada presentará una mayor cantidad de tejido libre de grasa, un aspecto fundamental. Por tanto, es imprescindible que cuides tus músculos para asegurar tres objetivos:

1. Mantener un buen estado de salud.
2. Perder grasa (y no masa muscular).
3. Mantener la pérdida de grasa (mientras se mejora la masa muscular).

Un aspecto importante y problemático de la ganancia de grasa se da cuando esta se almacena en zonas donde no debería abundar, por ejemplo, rodeando órganos o en el interior de los propios tejidos. Esta grasa (denominada visceral y ectópica, respectivamente) termina provocando problemas metabólicos al vincularse con un estado proinflamatorio cuando el tejido adiposo subcutáneo (almacenes que se sitúan debajo de la piel) no puede expandirse adecuadamente para almacenar el excedente de sustrato. Respecto al riesgo de enfermedad, una distribución de grasa «predominantemente abdominal» es mucho más problemática que una distribución de grasa «predominantemente glúteo-femoral». Mientras el primer tipo de distribución es predominante en hombres, el segundo tipo es más típico en mujeres.² A la hora de evaluar la composición corporal, no deberás ver solo la cantidad de grasa; sino también la distribución que sigue esta. En la tercera parte del libro se ofrecerán recursos para examinar la composición corporal y se mencionarán dos índices: el índice cintura/altura y el índice cintura/cadera. Ambos son opciones adecuadas para valorar esa distribución.

Queda claro, pues, que la salud no depende únicamente del porcentaje de grasa corporal, sino que intervienen también otras variables, como la localización de esa grasa, los hábitos y el estado de la masa muscular.³ Así, una persona con un porcentaje alto de grasa corporal pero con unos buenos hábitos y una masa muscular aceptable presentará un estado claramente distinto al de una persona con un alto porcentaje de grasa corporal, malos hábitos y niveles bajos de masa muscular. Por ejemplo, aunque puede parecer un caso extremo, los luchadores de sumo japoneses, a pesar de presentar una obesidad evidenciable, no presentan cantidades excesivas de grasa visceral (la mayor parte es subcutánea) y se mantienen metabólicamente saludables. Por lo menos, durante el trans-

curso de su vida deportiva. Sin embargo, esa salud metabólica parece empeorar tras la retirada, a medida que dejan de lado su vida deportiva,⁴ cuando el riesgo de distintas enfermedades es similar a la de personas con obesidad que no entrenan.

Ahora alguien podría pensar: «¡Perfecto! Si el problema es la grasa, lo que se almacena, ¡no como grasa y listo!».

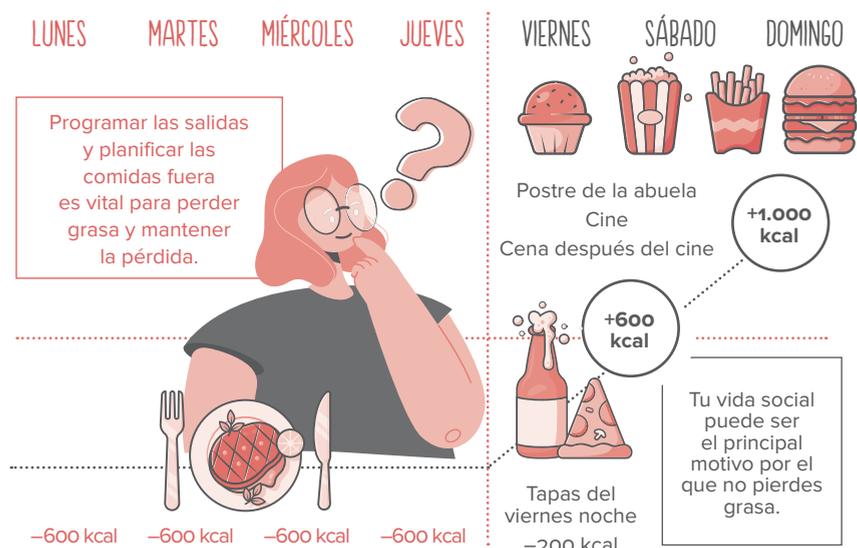
Pues bien, la cosa no es tan sencilla. Solo hay que ver las consecuencias del auge de la comida baja en grasa (con los productos *light* como máximo exponente), que no frenó en absoluto el ritmo de crecimiento de la epidemia de obesidad en todo el mundo. De hecho, podríamos decir que, a medida que la población redujo su consumo de huevos y aumentó el de ultraprocesados bajos en grasa (menos saciantes y más palatables), el problema se multiplicó. Hoy, la relación entre ultraprocesados y obesidad está clara.⁵

Como decíamos, para que la grasa se acumule debe existir un exceso en la disponibilidad de sustrato que sobrepase la capacidad de los distintos tejidos para oxidar y obtener energía. En este contexto de exceso (al que contribuyen, sobre todo, grasas, carbohidratos o una mezcla de ambos), lo que se suele acumular, debido a sus características, son los ácidos grasos. Sin embargo, es importante matizar que, si no hay exceso (lo que se conoce como *condición normocalórica*), las tasas de almacenamiento de grasa se mantienen en cierto equilibrio con las tasas de oxidación. Esto, claro está, en el plano teórico, ya que, en la práctica, las personas transitan a lo largo del tiempo por distintos estados energéticos, con mayor inclinación hacia un superávit o un déficit, según lo que sucede a su alrededor y cómo interactúan con su entorno. Por ejemplo, una persona puede estar en una condición normocalórica o, incluso, con un ligero déficit de lunes a viernes y, en cambio, generar un superávit el fin de semana que modifique su media energética en el global semanal.

Hasta aquí una explicación bastante sencilla de cómo engordamos y que cualquier persona puede entender: un desbalance entre lo que entra (y se almacena) y lo que sale para finalmente oxidarse. Más adelante hablaremos de por qué lo hacemos.

A diferencia de lo que sucede en otras sociedades, con dietas conformadas por alimentos muy ricos en carbohidratos o incluso grasas, pero también saciantes y densas en nutrientes,⁶ en nuestra sociedad disponemos de productos ultraprocesados muy accesibles que suman una elevadísima cantidad de energía a nuestras dietas (con combinaciones de aceites vegetales, azúcares y harinas), son muy poco saciantes (bajos en

proteínas y fibra, y ricos en azúcares) y presentan una elevadísima palatabilidad (con combinaciones de ingredientes como el sodio, las grasas refinadas, los azúcares añadidos o edulcorantes, los potenciadores del sabor, etcétera), que facilitan mucho el proceso que conduce a «engordar».



! SIMPLIFICANDO:
un fin de semana puede bastar para arruinar un plan de pérdida de grasa. Quizá no para engordar (ya que eso requiere más tiempo), pero sí para frenar la pérdida.

Como es obvio, si un alimento aporta mucha energía pero, al mismo tiempo, resulta muy palatable y poco saciante, hay más probabilidades de terminar comiendo más cantidad de la que el cuerpo realmente necesita y, en definitiva, de engordar. Hablaremos a fondo de esto más adelante.

A menudo, basta con que una persona reduzca su consumo de ultraprocesados (sobre todo, si se trata de un consumo inicialmente elevado) para que pierda peso sin demasiado esfuerzo, ya que básicamente está disminuyendo la densidad calórica de su dieta al mismo tiempo que incorpora alimentos más saciantes, ricos en proteínas, grasas de calidad y fibra. De hecho, muchos de los impactantes cambios físicos que se encuentran en Instagram cumplen con este patrón: personas con un

consumo elevado de ultraprocesados que empezaron a sustituirlos por comida real. Sin embargo, estos procesos de cambio suelen estancarse cuando llegan a cierto punto.

Sabemos que las grasas de calidad son saciantes cuando se combinan con alimentos proteicos y altos en fibra,⁷ pero esto no es así en el contexto de los ultraprocesados, en los que encontramos grasas de escasísima calidad y un bajo contenido de fibra y proteínas. Por lo tanto, como siempre, es mejor dirigir la mirada hacia la calidad de lo que comemos que hacia la grasa en general, también cuando buscamos perder grasa. De hecho, las dietas muy bajas en grasa pueden ser menos palatables y difíciles de seguir para muchas personas.

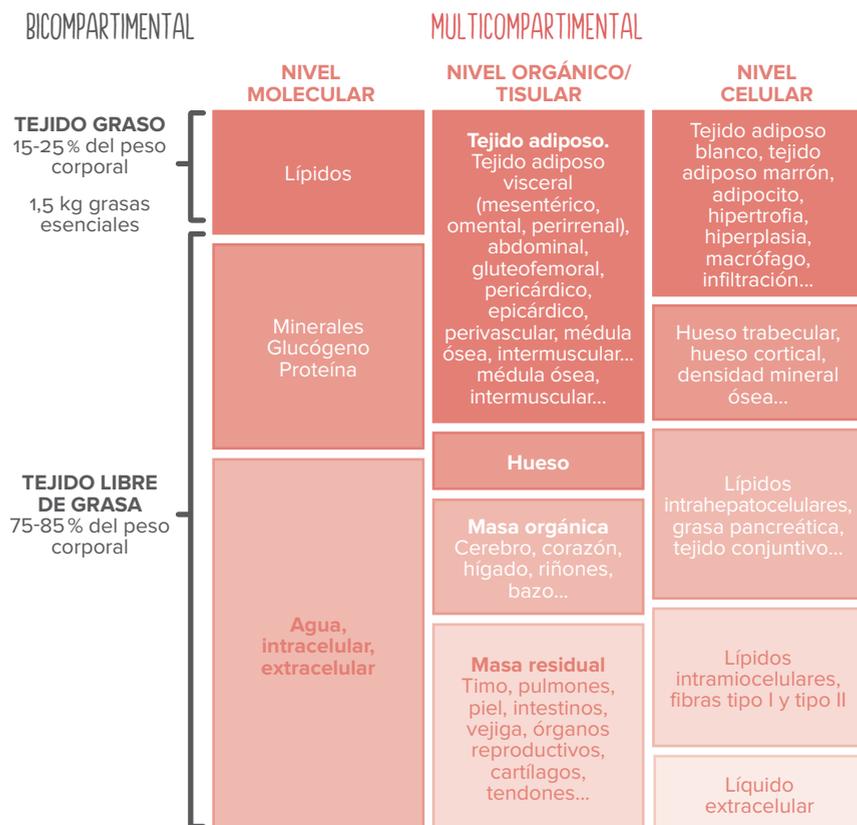
¿Qué es la composición corporal?

Tras exponer de forma muy esquemática qué compone nuestro peso y cómo engordamos, es el momento de hablar de la composición corporal, que es un concepto mucho más interesante que el peso. Básicamente, la composición corporal sería la cuantificación de los componentes corporales, las relaciones entre dichos componentes y los cambios producidos en estos.⁸ De una forma muy simple: nuestro peso está conformado por distintas «parcelas» o «compartimentos» que sufren modificaciones influidas por la alimentación, el ejercicio y otras variables en un proceso que podemos considerar continuo, ya que nuestra composición corporal sufre pequeñas variaciones diarias.

Mejorar la composición corporal no es siempre sinónimo de perder peso, ni ganar peso implica necesariamente siempre empeorar la composición corporal. Un ejemplo claro de una pérdida de peso con un empeoramiento de la composición corporal sería aquel producido en el contexto de la pérdida de masa muscular y, en el polo opuesto, una ganancia de masa muscular podría implicar una ganancia de peso, pero también una mejora de la composición corporal.

De hecho, una persona que consigue mejorar su composición corporal (perdiendo grasa, ganando masa muscular o mediante una combinación de ambos procesos) ejerce un impacto positivo mucho más relevante sobre su salud que quien simplemente pierde peso sin tener en cuenta lo que pierde. Este es el segundo aspecto que debes aprender y consolidar: lo que pierdes o ganas importa tanto o más que cuánto pierdes.

En el estudio de la composición corporal existen varios modelos que nos muestran cómo se dividen los distintos compartimentos corporales. El más práctico es el bicompartimental.⁹ Básicamente, este modelo divide nuestro cuerpo en dos compartimentos: el tejido graso y el tejido libre de grasa, tal y como muestra el siguiente gráfico.



El tamaño de ambos compartimentos varía mucho entre personas. Por ejemplo, en una persona deportista (no hace falta que sea de élite), el tejido graso puede llegar a representar entre el 9% y el 12% del peso en hombres y entre el 17% y el 22% en mujeres. Es decir, que un hombre deportista de unos ochenta kilos presenta fácilmente entre siete y diez kilos de grasa corporal, mientras que una mujer deportista de sesenta kilos tiene entre diez y trece kilos de grasa. Sin embargo, estas cantidades no son representativas de la población general, que presenta intervalos típicos mucho más amplios.

El American College of Sports Medicine (ACSM) establece que el porcentaje de grasa «saludable» se sitúa entre el 10% y el 22% en hombres y entre el 20% y el 32% en mujeres. Siguiendo con los mismos datos del ejemplo anterior (hombre de ochenta kilos y mujer de sesenta kilos) y aplicando los intervalos de grasa propuestos por el ACSM, el nivel de grasa «saludable» para el hombre estaría entre los ocho y los dieciocho kilos, y el de la mujer entre los doce y los diecinueve kilos, aproximadamente. En la tercera parte de este libro desvelaremos cómo averiguar el porcentaje de grasa a partir de distintos datos que puedes obtener de una manera relativamente sencilla en tu propia casa.

Así, según estos datos, puede haber deportistas que se encuentren muy cerca del límite inferior propuesto (o incluso por debajo de él) y, por supuesto, también personas que se encuentren por encima (o muy por encima) del límite superior. Si necesitabas tener una referencia para eso que se conoce como «peso ideal», este amplio intervalo es lo más cercano que tenemos para valorarlo. Como ves, el ideal no es una cifra concreta.

Ahora bien, el término *porcentaje de grasa saludable* es también confuso, ya que parece implicar que si no te ajustas a él, tu estado ya no es saludable. En cambio, la realidad nos indica que igual que no se puede reducir la salud a la cifra que marca la báscula del baño, tampoco se puede reducir al porcentaje de grasa corporal, ya que la localización de esa grasa también es un aspecto que tener en cuenta. Como ya hemos apuntado, la grasa visceral abdominal tiene peores consecuencias metabólicas que la grasa subcutánea.

No obstante, dado que la salud se compone de un amplio número de variables, te recomiendo que te enfoques en una mejora de tu composición corporal, independientemente del intervalo «saludable», ya que cualquier avance en este aspecto tendrá un impacto directo en tu bienestar. Por ejemplo, una chica que baje su porcentaje de grasa del 44% al 35% estará mejorando su salud (entendiendo esta mejora como una reducción individual del riesgo de contraer una enfermedad relacionada con el exceso de grasa), aunque siga presentando un porcentaje de grasa por encima del considerado saludable. Por otro lado, si otra chica pasa del 23% al 30% de grasa (con una posible tendencia ascendente), su salud se resentirá, aunque aún siga dentro del intervalo considerado saludable.

Lo que denominamos «exceso de grasa» no es cuestión de un día, ni siquiera de una semana de ganancia. Como ya hemos explicado, se trata

de un acumulado de meses o años de malos hábitos que derivan en un superávit calórico continuado. Y del mismo modo que se ha invertido mucho tiempo en la ganancia, también deberá invertirse en el proceso de pérdida. El tiempo dependerá de cada persona y del estado inicial de su composición corporal, y puede ser de semanas, meses e incluso años:

- **Personas con obesidad (niveles muy elevados de grasa):** mayor tiempo de pérdida, combinándolo con periodos de ganancia de masa muscular.
- **Personas con niveles de grasa saludables (dentro de los intervalos propuestos por el ACSM):** menor tiempo de pérdida (semanas), combinándolo con periodos de ganancia de masa muscular.
- **Personas con niveles cercanos al límite inferior de grasa saludable o por debajo:** no deben perder grasa.

Conocer tu composición corporal es útil tanto al inicio como durante todo el proceso de pérdida de peso, ya que te aporta datos objetivos sobre tu progreso. En la tercera parte de este libro facilitaremos estrategias para calcularla en casa solo con la ayuda de una báscula y una cinta métrica.

Como se ha comentado antes, no todas las pérdidas de peso están relacionadas con una mejora en la composición corporal, ya que, por ejemplo, podemos estar perdiendo exclusivamente agua, proteína (músculo) y una pequeña cantidad de grasa corporal. Esto es, precisamente, lo que les suele suceder a quienes llevan a cabo dietas mal planificadas e insostenibles que, además, conducen irremediabilmente a la recuperación del peso perdido. Profundizaremos sobre estos métodos inapropiados en la segunda parte del libro, cuando hablemos del Matrix del adelgazamiento.

Lo tercero que debes aprender en este apartado es lo siguiente: durante la pérdida de peso deberás cuidar tu masa muscular, ya que la pérdida de este tejido está directamente relacionada con la recuperación del peso perdido. Pocos entienden que gran parte del éxito en la pérdida de peso está supeditado a lo que le suceda a la masa muscular durante el proceso. Si pierdes mucho de este tejido, tu sistema neuroendocrino hará todo lo posible por doblegar tu voluntad para ponerte a buscar comida y reducir tu gasto energético (modo supervivencia). Recuerda que tu cuerpo no sabe el motivo por el que quieres perder peso; no entiende

de bodas, de playas o vacaciones, etcétera. Nuestra fisiología solo obedece a una realidad: perder peso en la naturaleza es sinónimo de muerte. Y nada escapa a la fuerza de la biología. Nada. Este es uno de los principales motivos por los que el ejercicio (especialmente cualquier tipo de ejercicio de fuerza) te ayudará a alcanzar el éxito.

Del mismo modo, un cambio de peso en forma de una ligera ganancia tampoco tiene que relacionarse necesariamente con un empeoramiento de la composición corporal, ya que podría ser consecuencia de un cambio normal en el estado de los líquidos corporales (por ejemplo, asociados a un cambio en la ingesta de sodio, al ciclo menstrual o a otro motivo), del glucógeno (depósito corporal de los carbohidratos), etcétera. En un proceso de pérdida de peso debes evitar ocupar tu mente con cosas que no te lleven a ningún sitio. Preocuparte impedirá precisamente que te ocupes de las cosas importantes para ti y tu objetivo.

Si entiendes esto, dejarás de ver el peso que marca tu báscula como el principal marcador de progreso o incluso como un enemigo.

¿Para qué engordamos?

Ahora que ya hemos visto cómo engordamos a nivel fisiológico (adipocitos que aumentan de tamaño o de número), es el momento de responder a una cuestión especialmente interesante: para qué engordamos. ¿Qué finalidad tiene acumular grasa? ¿Qué motivos tiene nuestro cuerpo para acumular algo que deseamos perder a toda costa? O, en otras palabras, ¿por qué nuestro cuerpo prioriza el almacenamiento de grasa y existe una asimetría biológica según la cual «almacenar» es más sencillo que «perder»? La respuesta es simple: nuestro cuerpo ha sido modelado por la naturaleza para **sobrevivir**, no para lucir bien en la playa.

Para quien no lo sepa, o todavía lo dude, la especie humana, al menos en los países desarrollados, no ha vivido jamás en una época tan próspera materialmente como la actual. En este contexto comer ya no es un lujo inaccesible. Sin embargo, nuestros genes han sido moldeados y seleccionados en un entorno que nada tiene que ver con el presente; un entorno donde el acceso a la comida era intermitente y estacional. Tampoco existían, lógicamente, ultraprocesados ultradisponibles y megaaccesibles. De hecho, los cambios de las últimas décadas no solo nos han afectado a nosotros.