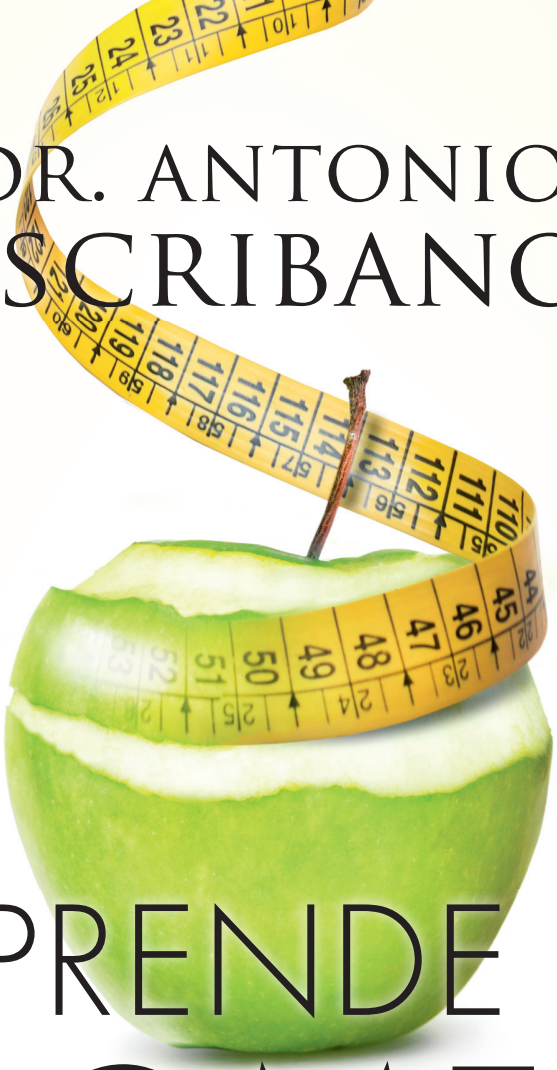
DR. ANTONIO
ESCRIBANO



APRENDE A COMER Y A CONTROLAR TU PESO

ESPASA

DR. ANTONIO
ESCRIBANO

APRENDE A COMER Y A CONTROLAR TU PESO

ESPASA

© Antonio Escribano, 2015
© Espasa Libros S. L. U., 2015

Diseño e imagen de cubierta: Mas!gráfica
Dibujos de interior: Jesús Sanz
Fotografía del autor: Carmelo Rubio
Depósito Legal: B. 26.467-2014
ISBN: 978-84-670-4335-8

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 (arts. 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.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es.

www.espasa.com
www.planetadeloslibros.com
Impreso en España/*Printed in Spain*
Impresión: Huertas, S. A.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico.**

Espasa Libros, S. L. U.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona

Índice

Introducción 15
La lucha por la alimentación 16

1. Generalidades sobre nuestra alimentación 21
Los tiempos actuales. Nuestros instintos 22
Aportación de la gastronomía 24
Saber comer 24
Un «miramiento». Estar «pendiente» 26
Voluntad y motivos. Cambios de sentido 27
Se puede ganar la liga perdiendo algún partido 28

2. Por qué nos alimentamos 31
Las calorías 31
El coste de vivir 32
Hipotecas de la vida. El aire que respiramos 33
El agua. Segundo préstamo hipotecario 34
Los alimentos. La energía que nos aportan 36

3. Alimentación y nutrición 39
Composición de los alimentos. Los nutrientes 40
Hidratos de carbono 41
Las grasas 43
Saturadas, insaturadas y trans 43
El colesterol 44
Las proteínas 45
Vitaminas y minerales 46

Alimentos funcionales 48
Las calorías de los alimentos 48
Cómo quemamos energía. El metabolismo 50
Actividad física, deporte y gasto de energía 52

4- Los alimentos que consumimos 55
Alimentos plásticos, reguladores y energéticos 55
Las frutas 57
¿Cuántas frutas al año? 59
Verduras y hortalizas 60
Los colores de la fruta y la verdura. Arcoíris de la salud .. 61
La fibra 63
Expertos en frutas y verduras 65
Leche y derivados 66
Otras leches. El yogur 67
El queso, la mantequilla, los helados 68
Carnes, pescados y huevos 69
Carnes 69
Pescados 72
Huevos 73
Excesivo consumo de proteínas 74
Tubérculos, legumbres y cereales 74
La patata. Patatas fritas 75
Las legumbres. Los platos de cuchara 76
Cereales, pan y pasta 77
Tubérculos, legumbres y cereales en el deporte 79
Pizzas, *palomitas de maíz, galletas y bollería* 79
Frutos secos y frutas desecadas 81
Azúcares, dulces y bebidas azucaradas 83
Las frutas. El legítimo sabor dulce 85
Edulcorantes, alimentos sin azúcar y light 86
Aceites y grasas 87
Infusiones y tisanas 89
Infusiones 90
Bebidas alcohólicas fermentadas: vino y cerveza 91

Alcohol y cerebro 93
Bebidas alcohólicas: fermentadas y destiladas 95
Bebidas gaseosas azucaradas y zumos envasados 97
El agua 98
Falsa retención de líquidos 99
Gestión del agua potable. Agua envasada 100
La sed 101
Agua y gastronomía 103
Salsas y aderezos. Sal, vinagres y especias 104
El vinagre 105
La sal 106
Las especias y condimentos 108
Resumen de calorías de los alimentos 109

5. Cómo conseguir una alimentación sana 113
Museo de la alimentación 114
Comer sano 116
El taburete de la alimentación saludable 118
Saber comprar. Enseñar a comprar 120
Secuencia semanal de los alimentos 123
Desayuno extendido 124
Horarios del desayuno extendido 127
Comidas y cenas 128
Las cantidades correctas 131
Tamaño del estómago 134
Acidez y alcalinidad 136
Los hábitos en la alimentación 136
Los horarios 137
La masticación 139
Comida y somnolencia 142
La cocina y la gastronomía 143
Los fritos y la cocina de convección 145
El frío en la conservación 146
Comer fuera de casa 147

6. Sobrepeso y obesidad 151
El sentido del gusto 151
Cómo nos afecta lo que comemos. Epigenética 154
Contribuir a la salud futura 155
Sobrepeso y obesidad: epidemias del mañana 157
¿Por qué se acumula grasa? ¿Por qué engordamos? 159
Problemas con la glucosa. Los dulces 161
Localización de las grasas. Grasa visceral y subcutánea. 162
Grasa y músculo 165
Valoración del sobrepeso y la obesidad 168
«Me paso la vida a dieta» 173
Efecto rebote 174
Cómo vencer los hábitos 176
La moda de las tallas pequeñas 177
Aceptar que algo se hace mal 178
Pesarse con frecuencia 178
Comer a escondidas 180
Perder peso. Siempre bajo criterio médico 181
Falsos mitos 182
Productos, modas, Internet y redes sociales 182
El hambre. Inevitable 184
La ansiedad 186
Engordar al dejar de fumar 188
Estancamientos 189
Nueve o diez pastillas diarias 190
Ronquidos, apnea de sueño y obesidad 191
Paciencia, constancia, voluntad, trabajo y esfuerzo 191
La suerte 193
Mediante una escalera, no a saltos 194
Genética y obesidad 195

7. Es el momento de comenzar 197
Hábitos favoritos 197
Se puede rectificar. Un día sí puede ser un día 199
Ajustar la alimentación al paso de los años 199

¿Cuándo voy a notar los efectos? ¿Cuándo empiezo? 201
El desvío definitivo. Para quedarse allí 203

Agradecimientos 205

1
Generalidades sobre nuestra alimentación

El ser humano es un animal omnívoro, y nosotros conocemos perfectamente, a salvo de modas y criterios publicitarios —generalmente interesados—, los parámetros de lo que sería una dieta adecuada.

Haciendo un símil con la música, sabemos cuál es la partitura apropiada de lo que sería el concierto de la alimentación del ser humano. La alimentación, la comida y los sabores serían el equivalente a una selecta melodía. Existe lo que podríamos denominar como una «melodía de la alimentación», con una inmensa gama de excelentes sonidos y una «música» que podemos escuchar toda la vida de forma espléndida y sin distorsiones. A esa música, evidentemente, le podemos añadir notas nuevas, a modo de alimentos novedosos, pero dentro de la partitura que el organismo requiere y está preparado para entender.

Como en toda la música tiene que haber unas notas, un tono y un volumen. El volumen con el que escuchamos una melodía es el equivalente a la cantidad de comida que ingerimos, de forma que cualquier magnífica canción con un volumen muy alto se convierte en desagradable y perjudicial. Un atracón o simplemente una comida muy copiosa sería el equivalente a un «ruido» para los oídos.

El «qué» y el «cuánto» con relación a los alimentos que ingerimos es la base de la gestión organizada e inteligente de la alimenta-

ción. Si aplicamos bien estos dos conceptos, e incluso introducimos factores accesorios como pueden ser los hábitos de horarios, la masticación, etc., y a todo le añadimos la actividad física, habremos conseguido adecuar la alimentación a nuestras necesidades y hacer que todo tenga sentido.

Por tanto, todo comienza con aprender y entender cómo, de forma sosegada y tranquila, puede hacerse compatible lo agradable de una buena comida, el maravilloso descubrimiento que ha supuesto la gastronomía en la historia, el vivir con los parámetros de los tiempos y coexistir con la realidad lúdica que ocupa más o menos espacio en nuestra vida. En definitiva, gestionar la alimentación de forma que podamos disfrutarla sin perjudicarnos.

Los tiempos actuales. Nuestros instintos

Los tiempos en los que vivimos son así. No hace mucho la comunicación entre los humanos era muy simple y no requería instrucción tecnológica para llevarla a cabo; sin embargo, en un plazo muy breve hemos tenido que aprender a manejar tecnología para hacer que la comunicación fuera infinitamente mejor. Hemos pasado de las señales de humo y palomas mensajeras a aparatos impensables no hace mucho para enriquecer y favorecer el contacto con lo que nos rodea. Hemos entendido que todo hay que aprenderlo y así lo hemos hecho.

Igualmente, no tenemos más remedio que hacer lo mismo con la alimentación. Las cosas han cambiado muy deprisa y poseemos pocos «manuales de instrucciones», que de forma desinteresada, nos ofrezcan una alimentación saludable; por tanto, debemos manejarnos y aplicarnos en el afán de alimentarnos de forma correcta, teniendo siempre en cuenta que nos jugamos lo más preciado que poseemos, nuestra salud.

En el sentido de manejar los instintos, la evolución en el ser humano funciona muy despacio, sobre todo cuando hay que modificar conductas y hábitos instaurados durante mucho tiempo. Desde hace

milenios hemos desarrollado, como la mayoría de los animales, una gran voracidad ante la comida. Es consecuencia de la necesidad de aprovechar los alimentos cuando se disponía de ellos.

Este instinto tiene su parte buena y su parte mala. Es bueno porque esto ha hecho que comamos de todo y así nuestra dieta se ha visto enriquecida y, por tanto, nos hemos desarrollado más y vivimos más tiempo. Y es malo porque ese instinto —en unas personas más controlado que en otras—, nos puede y nos lleva a comer demasiado, en ocasiones ante una oferta muy amplia, y en otras, ante diferentes sabores que nos atrapan y de alguna forma secuestra la capacidad de decir «ya está bien».

Algo parecido ocurre con el apetito y el hambre. Mientras más comemos, más hambre tenemos. El mecanismo también es instintivo; si hay comida y comemos debemos aprovechar este momento. No sabemos qué pasará más adelante y por eso, aunque de forma lógica sea incongruente, en muchos casos, seguimos teniendo hambre y cada vez más en temporadas en las que estamos comiendo demasiado.

De forma inversa ocurre lo contario: mientras menos comemos, menos hambre tenemos. Es un mecanismo defensivo que el organismo posee, como tantos otros, para evitar sentirse mal. ¿Qué sentido tenía y tiene incrementar el hambre si no hay nada para comer? Así, de esta forma, nos hemos protegido durante millones de años del sufrimiento del hambre.

Es obvio que gestionar lo instintivo es complicado, y no se lo podemos pedir a los animales, pero nosotros, que también tenemos instintos muy fuertes, además, somos inteligentes, y por ese motivo contamos en una supuesta escala de mando con un grado superior que nos da el conocimiento, el razonamiento y la inteligencia.

Pues bien, sabiendo todo esto, de forma inteligente podemos controlar el comportamiento ante la comida, conociendo cuál es el momento presente de lo que hacemos, pero imaginando que será lo que vamos a sentir horas o días después, y de esa forma correcta adecuar nuestra posición ante la comida.

Aportación de la gastronomía

En nuestra evolución hemos tenido una aportación magnífica, la gastronomía. No cabe duda de que todo empezó con el control del fuego, sometiendo la carne y otros alimentos al contacto del mismo, facilitando de este modo su consumo. Posteriormente, aprendimos a cultivar granos y molerlos para obtener harinas, y así con un inmenso etcétera hasta nuestros días.

Podemos afirmar que la gastronomía nos hizo humanos, y que su presencia ha sido decisiva en nuestra evolución física y mental. Nos amplió la perspectiva y amplitud de la dieta, nos incrementó la gama de sabores y nos introdujo en un mundo nuevo en relación con la alimentación. Por tanto, la gastronomía, como tal, ha sido fundamental y constituye un arte que maneja al mismo tiempo la variedad de alimentos y el sentido del gusto, y, con ello, la capacidad de percepción de millones de sabores.

Pero no debemos ignorar que el sentido último de la alimentación es introducir en el organismo moléculas que intervienen de forma decisiva en la salud; por eso, la gastronomía no puede olvidar y debe tener presente —e incluso ser prioritario— el concepto de ser una vía de salud en su finalidad y no permanecer en el estado primario, metabólicamente hablando, de aportar solo sabores.

Saber comer

La clave está en «saber comer», aprender a estructurar la alimentación con criterios inteligentes, conociendo y asumiendo nuestros instintos, pero estando por delante de ellos, y valorando los alimentos para adquirir un comportamiento ante ellos que nos beneficie y no nos perjudique.

Estamos sometidos a un bombardeo publicitario y de información sobre la alimentación que genera una especie de «empacho» informativo en todos nosotros. En unos casos pretendiendo que con-

sumamos más; en otros, persiguiendo que compremos y utilicemos determinados alimentos cada vez más extraños y novedosos con promesas de efectos milagrosos; y otras veces, haciendo campañas contra alimentos que llevamos tomando millones de años y que, de pronto, con la intención de sustituirlos por otros de forma interesada, se difunde una supuesta maldad en su utilización.

Ello lleva a algunas personas a convertirse en auténticos hinchas de ciertos alimentos de los que se hacen «militantes» y a los que defienden vehementemente. Y no se quedan en eso, sino que pasan al ataque de otros que no solo son parecidos, sino a veces iguales. Todo motivado por una sobredosis publicitaria muy bien manejada.

Estamos acostumbrados a que la publicidad nos plantee constantemente la necesidad se consumir determinados productos para conseguir éxitos intelectuales, deportivos e incluso sociales. Es increíble cómo esta clase de publicidad se ha introducido en nuestra vida, se escucha permanentemente y nadie se pregunta: ¿pero eso es verdad?, ¿está demostrado de forma científica?

En otros muchos casos se presenta un panorama con sentido catastrofista de que todo lo que nos rodea es tóxico y que vivimos de milagro. Que lo que comemos es venenoso y que lo que se añade a los alimentos es perjudicial. Es posible que haya muchas cosas que habría que revisar, sin duda, pero gracias a otras podemos alimentarnos todo el planeta.

Si no existiesen determinadas formas y sustancias para conservar los alimentos y estabilizarlos, solo comerían los que viviesen al lado de una granja y una huerta. Las corrientes de alimentación ecológica son excelentes, pero en realidad estas no muestran una capacidad nutricional mejor que las convencionales, aunque sí se aprecian matices y diferencias en los sabores.

No hay que ser pesimista ni mucho menos; el ser humano quizá goce en la actualidad de la mejor etapa de la historia en muchos aspectos, y el alimentario es, sin duda, uno de ellos, pero al mismo tiempo hay que ser inteligente y saber consumir con la cabeza, no exclusivamente con los sentidos. Es muy posible que en el futuro, y

con relación a la alimentación, la historia se refiera a la actualidad como uno de los períodos más oscuros, ya que cada pocos segundos muere alguna persona de hambre en ciertas zonas del mundo, mientras que en otras se está tirando la comida.

Según Confucio, los malos hábitos entran en nuestra vida como invitados, posteriormente se convierten en huéspedes y al final se hacen los dueños. La mejor manera de que esto no ocurra es no invitar a ningún «mal hábito» a convivir con nosotros, y si en un momento nos presentan alguno, no pasar del saludo inicial y no profundizar en su trato.

Un «miramiento». Estar «pendiente»

Alimentarse bien y mantener el peso y la salud no es complicado, simplemente hay que dedicar un poco de atención. Recuerdo una señora de unos sesenta años que vivía en un medio rural, que una vez me consultó cómo podía perder tres o cuatro kilos que le sobraban. En efecto, solo tenía tres o cuatro kilos de más, cosa no habitual a esa edad. Le pregunté qué había hecho en su vida para controlar tan bien su peso. La señora me aclaró que ella nunca había hecho dieta, si no que siempre había tenido «un miramiento».

En realidad, de forma muy simple está mujer había encontrado la solución. En su terminología no muy elaborada, pero tremendamente clara, dijo que siempre había estado «pendiente». Me explicó, sin vanagloriarse y con humildad, que había controlado su peso, si veía que subía, simplemente comía menos hasta que lo bajaba, que había estimado lo que comía y en qué cantidad, y se había administrado en las celebraciones, vacaciones, festejos, etc. Mi respuesta fue muy simple: «¡Enhorabuena!». Le dije que hiciese lo mismo que había venido haciendo, pero con algo más de cuidado. Que tuviese presente que a esa edad el organismo gasta menos que antes y la capacidad de acumular grasa era mayor. Suficiente con eso.

Voluntad y motivos. Cambios de sentido

Hay muchas personas que tienen en su comportamiento innato este criterio de «estar pendiente» de forma sosegada de su alimentación, y con ello consiguen mantenerse bien a lo largo de su vida. Otras que no, por lo que tienen que esforzarse más, pero el resultado es el mismo.

Cuando compramos un coche sabemos que hay cosas que trae de fábrica y otras son extras. Eso mismo también nos ocurre a nosotros. Todos tenemos cualidades y ventajas que traemos «de serie», pero hay otras que no y que, por tanto, tenemos que adquirirlas e instalarlas, y para eso hay que hacer un esfuerzo que para llevarlo a cabo es necesario ponerle el motor de la voluntad.

Por lo general, para que la voluntad se ponga en marcha hay un punto de partida, y ese suele ser «tener un motivo». Normalmente ahí está la clave; en que necesitamos encontrar motivos «externos» y situarlos en momentos y acontecimientos cada vez más convincentes: el lunes, el día 1, el cumpleaños de la abuela…, y un sinfín de fechas, a veces muy lejanas del día que decidimos aplicarlas.

Conozco a más de uno que los lunes por la tarde decide empezar un régimen el lunes siguiente. El secreto no está en esperar a los motivos, sino en ir a por ellos. Nuestro cerebro tiene que ser una «fábrica de motivos».

Cuántas veces nos encontramos a personas que se consuelan diciendo que no tienen voluntad o la tienen solo para cosas concretas —que naturalmente ellas deciden—. Si algo es posible no hace falta más que un motivo para llevarlo a cabo, y ese debe salir desde el interior sin esperar a que venga desde fuera.

Cuando no se tiene voluntad se consigue en la vida lo que buenamente nos «cae», pero cuando se tiene o se desarrolla no solo se obtiene lo que nos va a «caer», sino muchas cosas que se buscan y que con esfuerzo se obtienen.

Cualquier momento es bueno para empezar algo. Cuando circulamos por una carretera vemos que cada cierto número de kilómetros hay una señal que indica un cambio de sentido para facilitarnos que

demos la vuelta o que variemos la dirección. Pues bien, en la vida esa señal la tenemos en cada instante; no hay que esperar a que aparezca; está siempre en nuestra «carretera», de forma que en cualquier momento la podemos tomar.

Si tenemos algún hábito que sabemos que nos perjudica, si nuestra alimentación deja mucho que desear, si la actividad física no existe… En cualquier momento podemos «cambiar de sentido». ¿Qué hace falta para hacerlo? Querer llevarlo a cabo, y para eso hay que tener voluntad y un motivo. ¿El motivo? Simplemente que hay que hacerlo. ¿La voluntad? Sale del interior impulsada por el motivo. De manera que mientras más motivos nos creemos, más voluntad tendremos.

Y lo mejor de todo es que la voluntad se entrena, y cuando no se tiene «de fábrica» se puede instalar y ejercitar, y una vez que se desarrolla se hace con ella lo que se quiera. Ocurre igual que con la musculatura: si una persona tiene fuerza en las piernas le sirve para correr, subir escaleras, golpear un balón, etc., todo lo que requiera fuerza en las piernas. Quien tiene o desarrolla «fuerza de voluntad» le sirve para cambiar de hábitos, hacer una dieta, dejar de fumar, hacer deporte… Todo lo que deseemos poner en una lista, que puede ser tan larga como queramos.

Se puede ganar la liga perdiendo algún partido

Generalmente, cuando aplicamos un cambio de conducta, de hábitos o de disciplina somos muy rigurosos con nosotros mismos y con la transcendencia de lo que hacemos. Cuántas veces sabemos de alguien que empieza una dieta rigurosa durante semanas y en cuanto un día «se la salta» ya considera que todo lo conseguido hasta entonces se ha venido abajo. Esto no es así en absoluto.

No es lo mismo trazar unos pasos de algo que queremos conseguir que hacer una escalada libre con elementos de seguridad en una pared vertical. En cualquier momento nos podemos descolgar y tenemos que volver a la base. El recorrido que nos debemos plantear

—en el sentido de mejorar los hábitos en la alimentación— no es una pared vertical, sino una escalera con un número determinado de escalones que tenemos que subir. Si llevamos diez escalones subidos y volvemos atrás en uno, no hemos bajado al principio, sino que hemos descendido solo ese uno. Por lo que si retomamos otra vez el ritmo de subida mañana volveremos a llevar los diez escalones de hace unos días y pasado mañana llevaremos once. Esto es clave para cualquier reto que nos propongamos.

En la vida no se ganan los partidos por goleada y sin encajar ningún gol. En los grandes triunfos personales, a pesar de ser «grandes», siempre se gana con poco margen, a veces hasta por la mínima. Una victoria de cinco-cuatro es una «victoria» en la que hemos encajado cuatro goles, pero hemos metido cinco. A veces empezamos perdiendo, pero si somos constantes, podemos remontar, y es muy probable que ganemos. Si al primer gol en contra damos el partido por perdido y nos retiramos, no conseguiremos nada importante.

Pero en este símil futbolístico hay una ventaja que no la hay en este deporte, y es que aquí no hay equipo contrario y, si lo hay, somos nosotros mismos. Somos el entrenador y los jugadores de los dos equipos. En realidad, si hacemos un pequeño esfuerzo, jugaremos sin contrario. Ojalá todas las dificultades de la vida dependieran al cien por cien de nosotros. Se ganan muchas «ligas» perdiendo más de un partido y no pasa nada; al final lo que cuenta es el título.