

# LA CAUSA OCULTA DEL SOBREPESO

La dieta definitiva para los que  
no han conseguido adelgazar con otras dietas

# LA **7** DIE 7A DEPURATIVA



**J. J. VIRGIN**

Bestseller del *New York Times*

Elimina **7** alimentos  
durante **21 días** y averigua  
cuál te impide adelgazar.

Pierde hasta **3 kilos** en **7 días**

**LIBROS CÚPULA**

J. J. VIRGIN

# LA DIE7A DEPURATIVA

Elimina **7** alimentos  
durante **21 días** y averigua  
cuál te impide adelgazar.  
**Pierde hasta 3 kilos en 7 días**

LIBROS CÚPULA

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 éste 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Este libro está dedicado a los seguidores de dietas frustrados de todo el mundo que han estado comiendo sin descanso esos «alimentos saludables» y asumiendo que estaban condenados al sobrepeso. Que este libro os haga libres.

Las ideas y procedimientos expuestos en este libro no pretenden ser un sustituto del consejo médico. Todos los asuntos relacionados con tu salud requieren supervisión médica.

*The Virgin Diet* es marca registrada de J. J. Virgin

Publicado originalmente por Harlequin Enterprises Limited en 2012 con el título *The Virgin Diet*

© J. J. Virgin, 2012

© de la traducción: Noemí Cuevas Rebollo y Vicky Charques (Traducciones Imposibles, S.L.), 2015

Primera edición (por acuerdo con Harlequin Enterprises Limited): febrero de 2015

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-2119-1

D. L.: B. 24.762-2014

Impresión y encuadernación: Huertas, S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*

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

# Índice

Agradecimientos	7
Introducción: cómo puede cambiarte la vida la dieta depurativa de J. J. Virgin	11
<b>PARTE I:</b> Cómo te hacen ganar peso los alimentos «de dieta»	
Capítulo 1. La intolerancia alimentaria: la causa oculta del aumento de peso	28
Capítulo 2. Cómo puede ayudarte la dieta depurativa	59
<b>PARTE II:</b> Los siete alimentos que hay que evitar	
Capítulo 3. <i>Sayonara</i> , gluten	78
Capítulo 4. Qué floja es la soja	92
Capítulo 5. No te acerques a los lácteos	106
Capítulo 6. Tira los huevos, el maíz y los cacahuetes a la basura	119
Capítulo 7. La trampa de los dulces	133
<b>PARTE III:</b> Tres ciclos para perder peso para siempre	
Capítulo 8. Ciclo 1: Eliminación	154
Capítulo 9. Ciclo 2: Reintroducción	194

Capítulo 10. Ciclo 3: La dieta depurativa de por vida	210
Capítulo 11. La preparación de las comidas de la dieta depurativa y consejos para comer fuera	238
Capítulo 12. Las recetas de la dieta depurativa	257
Apéndice A. La lista de la compra de la dieta depurativa	300
Apéndice B. Conversión de medidas	304
Referencias	306

# Capítulo 1

## La intolerancia alimentaria: la causa oculta del aumento de peso

Leslie estaba al límite de sus fuerzas. Había visitado a todos los médicos de la zona de Los Ángeles y ninguno había podido ayudarla. Resulta que su madrastra es Suzanne Somers, una experta en salud, belleza y ejercicio. Suzanne conoce a todos los gurús, además de ser uno ella misma. Pero ninguno de ellos podía solucionar el problema de Leslie. Leslie estaba dieciocho kilos por encima de su peso. No parecía importar si comía o no. Tenía esa especie de hinchazón crónica y, de hecho, la hinchazón aumentaba a medida que avanzaba el día, sin importar lo poco que comiera.

Leslie me encantó nada más verla. Es adorable. Y me chocaron todas las cosas correctas que ya estaba haciendo y lo poco o nada que la estaban ayudando.

«¿Qué pasa, J. J.», me preguntó Leslie. Llegados a este punto su frustración era tremenda. «Tienes que ayudarme, porque nadie ha sido capaz de hacerlo hasta ahora.»

Sentí mucha simpatía por Leslie, que se estaba esforzando tanto por perder peso sin ningún resultado. Hacía ejercicio y tenía mucho cuidado contando las calorías y controlando las raciones. Pero como le digo

a todos mis clientes, tu cuerpo no es una caja de ahorros ni un calorímetro. Es un laboratorio químico. Contar las calorías y pesar las raciones no es suficiente. Tienes que saber cómo está respondiendo tu cuerpo a los alimentos que tomas. Y el cuerpo de Leslie le estaba diciendo que no estaba comiendo bien.

Sospeché que los problemas de Leslie radicaban en la intolerancia alimentaria. Llevaba años siguiendo una dieta con alimentos de alta IA, incluyendo las opciones supuestamente sanas: huevos, tofu, pan integral, batidos de proteína de suero de leche. Vivía a base de refrescos *light* y cafés con leche desnatada. A veces se daba el capricho de unos nachos con salsa. Estaban presentes al menos seis de los siete alimentos de alta IA: los huevos, la soja, el gluten, los lácteos, los edulcorantes artificiales y el maíz. Lo único que le faltaba eran el azúcar y los cacahuetes, y cuando alguna vez se comía un postre o una comida procesada (que se elabora con aceite de cacahuete), también los estaba comiendo.

«Mira —le dije a Leslie tan amablemente como pude—, puedes estar haciendo todo lo correcto, pero si has desarrollado una intolerancia alimentaria o fastidiado tu tracto digestivo, ni siquiera lo correcto puede ayudarte. En estos momentos, tu sistema inmunitario está en alerta total y está reaccionando escandalosamente a muchos de los alimentos que tomas. Hasta que consigamos calmar tu sistema inmunitario, no podrás perder peso.»

La intolerancia alimentaria es una de las enfermedades más frustrantes que conozco. De repente no puedes perder esos kilos de más aunque estés comiendo y haciendo ejercicio exactamente igual que has hecho siempre. En algunos casos puede que estés haciendo más ejercicio y comiendo menos, ¡y sigues ganando peso! ¿Cómo puede ser tan injusto?

La mejor forma de recuperar el sistema inmunitario de Leslie era eliminar los siete alimentos de alta IA e incrementar su consumo de alimentos de baja IA. Una vez su sistema inmunitario dejó de estar en alerta continua y de inundar su cuerpo con sustancias químicas inflamables, su aparato digestivo tuvo la oportunidad de curarse. También

le sugerí que empleara mis batidos de la dieta depurativa Virgin como fuente de proteínas. Junto con los alimentos y suplementos curativos que le recomendé, los batidos de la dieta depurativa la ayudaron a combatir la inflamación, a reducir todas esas sustancias «protectoras» que hacían que el cuerpo de Leslie ganara peso, le envejecían la piel y pelo y le disminuían la energía. Le prometí a Leslie que, en siete días, se deshincharía y parecería años más joven. La dieta depurativa fue la clave.

De hecho, eso fue exactamente lo que sucedió. Cuando vi a Leslie unas semanas más tarde, estaba tan emocionada que las palabras le salían desordenadas de la boca. «Ya he perdido más de cinco kilos y tengo esperanzas de perder otros catorce. ¡Mira mi piel! ¡Hace años que no tenía este aspecto! Mis amigos no dejan de preguntarme si me he ido por ahí de vacaciones. En el trabajo sabían que no era así, por lo que corre el rumor de que tengo un nuevo novio. ¡No me puedo creer lo bien que me siento!»

Estaba muy feliz por mi clienta, que por fin había dejado de aceptar que los kilos que ganaba, el cansancio y el envejecimiento prematuro era lo que le había tocado en suerte. En su lugar, estaba perdiendo peso, se sentía genial y parecía diez años más joven. Estar estupenda era ahora su normalidad. Y también puede ser la tuya.

## DEJA DE CONTAR LAS CALORÍAS

¿Qué es lo primero que harás con la dieta depurativa? Espero que estés sentado porque mi primer consejo te va a chocar: dejar de contar las calorías.

Eso es, te sugiero que dejes de contar las calorías, porque tu cuerpo no es una caja de ahorros ni un calorímetro. Es un laboratorio químico. Aunque el total de calorías cuente, sólo es una parte de la historia. El origen de las calorías cuenta mucho más. Si las calorías vienen de alimentos que le causan problemas a tu cuerpo, casi no contará lo mucho o poco que comas. Incluso la ingesta moderada de alimentos problemáticos hace que tu cuerpo gane peso. Como hemos visto, esos alimentos



problemáticos no son sólo las galletas, el pastel y los refrescos con azúcar. Incluyen también los edulcorantes artificiales, los refrescos *light*, los yogures desnatados, los huevos, la soja y los cereales integrales.

## SE ACABÓ LA MODERACIÓN

Ésta es la clave de la dieta depurativa: cuando se trata de perder peso y comer sano, la moderación no funciona.

¿Por qué? Porque ganar peso entre las personas no obesas es algo generalmente gradual, con una media de medio kilo al año como resultado sólo de cambios moderados en la dieta y la actividad. Sí, si te pegas atracones de patatas chips y helados, subirás de peso rápido. Pero no es así como las personas ganan peso. Siguen comiendo con su dieta habitual, añadiendo tal vez una cucharada de mantequilla aquí o unas galletas extra allí. Antes de que se den cuenta han ganado medio kilo al año, que acaban siendo cinco kilos al cabo de diez años y diez kilos al cabo de veinte. Parece que la edad sea en sí misma el problema, pero no lo es. Es ese medio kilo al año el que ha causado todos los problemas.

En otras palabras, una persona normal de treinta años que lleva una dieta moderadamente calórica comiendo los alimentos equivocados pesará cinco kilos más al llegar a los cuarenta sin ningún motivo aparente. Y si en algún punto del camino esa persona intenta perder peso, normalmente recortando las calorías, le costará mucho conseguirlo, mantenerse o ambas cosas.

¿Por qué? Porque, como bien supones, tu cuerpo no es una caja de ahorros ni un calorímetro. Es un laboratorio químico. Ganar peso afecta a la química de tu cuerpo. Los cambios de vida y el estrés afectan a la química de tu cuerpo. Así que si quieres quitarte esos kilos de más, tienes que curar la química de tu cuerpo.

### **TEST: ¿QUÉ TOLERAS?**

¿Sigues sin estar seguro de que la intolerancia alimentaria sea la causa de que ganes peso y de tu envejecimiento prematuro? Haz este test para averiguarlo.

#### **¿LA INTOLERANCIA ALIMENTARIA TE TIENE EN SU PODER?**

- Si tienes uno de los síntomas de la lista de 1 a 2 veces por semana de modo leve o moderado, aunque casi ni lo notes, suma 2 puntos.
- Si tienes síntomas leves o moderados 3 o más veces por semana o un síntoma severo 2 o más veces por semana, suma 4 puntos.

- Calambres abdominales
- Acné/rosácea
- TDAH
- Artritis (ósea o reumatoide)
- Asma
- Pesadez mental
- Nariz congestionada/mocosa crónica
- Congestión
- Estreñimiento y/o diarrea
- Ojeras
- Depresión
- Eccema
- Fatiga
- Antojos
- Gases e hinchazón
- Dolores de cabeza
- Incapacidad para perder peso
- Dolor de articulaciones
- Mal humor

- Dolores musculares
- Psoriasis
- Sinusitis
- Sarpullidos en la piel
- Carraspeo en la garganta

### **PUNTOS TOTALES:**

Tu puntuación de intolerancia alimentaria:

#### **De 1 a 5: Baja IA**

En estos momentos parece estar sufriendo algunas alergias o intolerancias alimentarias. He descubierto que la mayoría de las personas se sienten mejor y tienen mejor aspecto al eliminar los alimentos de alta IA, y a menudo uno o más de uno les causa reacción, tengan o no síntomas palpables. Estás leyendo este libro porque quieres asegurarte de que sigues la mejor dieta para poder continuar sintiéndote joven y teniendo la mejor silueta.

#### **De 6 a 14: Media IA**

A menudo sufres malestar leve o moderado, además de hinchazón, con algunas comidas, pero también experimentas períodos de alivio. Con el paso del tiempo, seguramente hayas notado que has ganado peso, aunque tu dieta no haya cambiado. Tu piel y tu pelo puede que tengan un aspecto apagado y sueles sentirte más cansado o estresado de lo que solías.

#### **15 o más: Alta IA**

¡Socorro! No te acuerdas de la última vez que te sentiste delgado y ligero después de comer, y tienes la sensación de tener el estómago hinchado permanentemente. Has hecho todo lo que se te ha ocurrido para perder peso, pero no te ha funcionado. Cada vez que te miras al espejo, piensas: «¿Por qué he envejecido tanto? ¿Por qué tengo este aspecto tan cansado?».

## LA COMIDA ES INFORMACIÓN

De acuerdo, así es como a mí me gusta pensarlo: la comida no son sólo las calorías o los gramos de grasa, ni siquiera una fuente de energía; la comida es información. Cada bocado que comes le manda un mensaje a tu cuerpo, puede que hasta varios mensajes.

Algunos de esos mensajes tienen que ver con el nivel de azúcar en sangre y la producción de insulina. Parte de ellos mandan en tu sensación de hambre o de saciedad. Otros tienen que ver con la quema de grasas y el metabolismo, y aún hay otros que tienen que ver con el pelo, la piel, el estado de ánimo y el funcionamiento mental.

Por eso digo que no todas las calorías se crean de la misma forma. Puedes dividir una galleta, una hamburguesa y una ración de coliflor para que todo tenga las mismas calorías, pero cada uno de esos tres alimentos le mandará a tu cuerpo distintos mensajes. Y son los mensajes lo que nos importa, no sólo las calorías.

De hecho, no es sólo lo que comes lo que le da información a tu cuerpo. También cuánto comes de una vez, lo rápido que comes, qué combinaciones comes, cómo te sientes mientras comes y hasta lo que bebes cuando comes. Cada una de estas cosas es importante, porque cada una manda a tu cuerpo un mensaje: quema grasa o almacénala, crea músculo o piérdelo, ralentiza el proceso de envejecimiento o acéleralo, crea energía sólida que se mantiene o de la que se destruye y se quema en las próximas dos horas. No te preocupes si suena complicado: lo he preparado todo para ti. Lo único que tienes que hacer es vivir siguiendo la dieta depurativa y mis normas de tiempos de comida, y todo saldrá perfecto. La dieta depurativa de J. J. Virgin está diseñada para mandar sólo los mensajes adecuados a tu cuerpo veinticuatro horas al día, siete días a la semana. Apuesto lo que quieras a que te gustará tanto cómo te sientes que seguirás mandando los mensajes adecuados durante mucho, mucho tiempo después de esto.

## ALERGIAS ALIMENTARIAS: RARAS PERO PELIGROSAS

Las alergias alimentarias son más bien raras, pero se llevan la mala

prensa porque son las responsables de los alarmantes problemas con los alimentos de los que oímos hablar, como ese niño que le da un bocado a un cacahuete y luego tiene que ir corriendo al hospital. Las alergias alimentarias liberan unos anticuerpos especiales al torrente sanguíneo, llamados inmunoglobulina E, o IgE, las defensas más agresivas que posee nuestro cuerpo. Entre otras sustancias químicas, los anticuerpos IgE liberan grandes cantidades de histamina, una sustancia que provoca hinchazón, mocos, congestión y el resto de síntomas que normalmente se curan con un antihistamínico.

Es la reacción de hinchazón la que hace tan peligrosas las alergias alimentarias. En los casos severos, la garganta y las vías respiratorias se hinchan tanto que no dejan pasar el aire, haciendo que sea imposible respirar.

Incluso sin respuestas tan mortíferas, los agresivos anticuerpos IgE normalmente producen reacciones rápidas y alarmantes, que aparecen en cuestión de minutos o incluso segundos después de haber consumido el alimento agresivo. Otras reacciones alérgicas incluyen erupciones, urticaria, picores, eccemas, náuseas, dolor de estómago, diarrea, falta de respiración y dolor en el pecho, además de hinchazón, retortijones y dolor de estómago. Como gran parte de nuestro sistema inmunitario está situado en la barriga, las alergias alimentarias tienden a sembrar el caos en la digestión.

Llegados a este punto, debes pensar: «Pero si yo no tengo ninguno de esos síntomas y me siento bien después de comer». Si ésta es tu respuesta, ¡maravilloso! Es probable que no tengas ninguna alergia alimentaria. La mayoría de las personas no las tiene. Pero la mayoría sí que tiene intolerancias alimentarias, así que vamos a centrarnos un rato en ellas.

## **INTOLERANCIA ALIMENTARIA**

Intolerancia alimentaria es un término genérico que agrupa tres formas, aparte de las alergias alimentarias, en las que las cosas pueden ir mal: verdadera intolerancia, sensibilidades alimentarias y reacciones alimentarias.

## **Verdadera intolerancia**

El cuerpo de algunas personas tiene problemas para tolerar algunos alimentos como el gluten (presente en muchos cereales, pastas, productos horneados y alimentos procesados y precocinados), la lactosa (presente sobre todo en los lácteos) o el GMS (glutamato monosódico, una especie de sal utilizada como potenciador de sabor en muchos alimentos procesados y precocinados). Normalmente, es porque a las personas intolerantes les falta alguna sustancia química o alguna enzima concreta que se necesita para digerir esos alimentos. Esto no es más que un problema genético, y no hay mucho que puedas hacer al respecto excepto evitar esos alimentos. Lo bueno es que con la dieta depurativa evitarás estos alimentos difíciles, lo que hará que te sea más fácil perder peso, parecer más joven y sentirte más sano.

## **Sensibilidades alimentarias**

De la misma forma que las alergias, las sensibilidades alimentarias son un tipo de reacción inmunitaria que moviliza un tipo distinto de anticuerpo al de las alergias alimentarias (no IgE sino su prima, la inmunoglobulina G, o IgG). Los anticuerpos IgG provocan síntomas también, pero actúan más lentamente que los anticuerpos IgE. Mientras las reacciones de las alergias son rápidas, los síntomas de las sensibilidades alimentarias no aparecen hasta varias horas e incluso varios días después de comer, lo que hace que sea muy difícil vincularlos con la comida.

Ésa es otra forma en la que las respuestas a las alérgicas difieren de las respuestas a las sensibilidades: las respuestas alérgicas son más agudas mientras que las respuestas sensibles son crónicas. En otras palabras, una alergia es una respuesta específica: tu sistema inmunitario se activa, estalla y manda su agresivo ejército de anticuerpos IgE y, con suerte, se calma. La sensibilidad hacia ciertos alimentos, al contrario, puede hacer que tu sistema inmunitario se active de forma crónica, porque no dejas de consumir los alimentos que lo pone en marcha. Si el yogur, los huevos, la leche de soja y el pan integral son

parte frecuente de tu dieta, y sobre todo si los comes todos los días, tu organismo está saturado de alimentos problemáticos y tu sistema inmunitario nunca se relaja de verdad. Esto genera una serie de problemas, especialmente de inflamación, como explicaré más adelante. Pero primero juguemos a los detectives alimentarios. Estos son los típicos síntomas de la sensibilidad alimentaria. ¿Te suena alguno de ellos?

- Problemas digestivos, como la hinchazón, el gas, el estreñimiento o la diarrea
- Problemas de sueño como la fatiga, el insomnio o despertarse en mitad de la noche
- Congestión, ronquidos y tos
- Dolor muscular y de articulaciones
- Ojeras
- Pelo débil y sin vida
- Problemas de piel, incluyendo acné y rosácea
- Problemas de estado de ánimo como falta de concentración, pesadez mental, depresión, ansiedad o irritabilidad
- Energía baja o inestable
- Aumento de peso
- Envejecimiento prematuro

Si estás padeciendo alguno de estos síntomas es muy probable que estés lidiando con alguna sensibilidad alimentaria y puede que también con algún otro tipo de intolerancia alimentaria.

La sensibilidad alimentaria es increíblemente común. Afecta por lo menos al 75 por ciento de las personas y es uno de los factores principales en el aumento y la retención de peso. Una vez más, lo bueno es que la dieta depurativa te ayudará a enfrentarte a tus sensibilidades alimentarias, primero sacando de tu dieta los alimentos problemáticos y luego curando tu organismo para que en algún momento seas capaz de tolerar algunos de esos alimentos.

## Reacciones alimentarias

Si llenas tu cuerpo de demasiados carbohidratos o demasiado azúcar, te estas exponiendo a subidas y bajadas extremas de azúcar. Esto entorpece la respuesta de la insulina, los intentos de tu cuerpo de trasladar el azúcar del torrente sanguíneo a las células. La respuesta de la insulina es mejor cuando tus niveles de azúcar en sangre son buenos y firmes, y oscilan en el rango ideal. La dieta depurativa ayuda en este proceso y te permite evitar las reacciones alimentarias al hacerte comer cantidades ideales de proteínas ligeras y limpias, grasas saludables, vegetales sin almidón y carbohidratos con mucha fibra y baja glucemia cada cuatro o seis horas. Sí, eliminar los siete alimentos de alta IA es importante, pero también lo es cuándo comes y la combinación de alimentos que comes. Consumir algo dulce o con muchos carbohidratos (una porción de tarta, un puñado de frutos secos o incluso un vaso de zumo de naranja) hace que tu azúcar en sangre suba y trastoque la respuesta de la insulina. Como verás en el capítulo 7, los edulcorantes artificiales también pueden provocar reacciones adversas. Cualquier cosa que interfiera en la respuesta del azúcar en sangre y la insulina afecta a las hormonas del estrés, lo que hace que seas un buen candidato para ganar o no perder peso.

## LA INFLAMACIÓN: AVENTANDO LAS LLAMAS

La intolerancia alimentaria produce multitud de síntomas, lo que ya es bastante malo. Pero también causa otros problemas que hacen que cualquier otro síntoma empeore. Uno de esos problemas es la inflamación, una de las principales causas del aumento de peso y la resistencia a perderlo.

Irónicamente, la inflamación es una consecuencia inevitable de cualquier respuesta inmunitaria intensa, es decir, que se supone que te ayuda a curar a tu organismo. Cuando una toxina, una bacteria o un virus invaden tu cuerpo o sufres una herida, el sistema inmunitario dispara rápidamente un torrente de sustancias químicas curativas y protectoras que vuelan al punto clave. Puedes pensar que tu sistema



inmunitario es como una ambulancia con la sirena puesta que va a salvarte después de un accidente.

Pero supón que el conductor de la ambulancia tiene tantísimas ganas de llegar a ti que atraviesa la pared de tu casa. Eso es la inflamación, los efectos secundarios negativos del proceso curativo.

Las cuatro clásicas respuestas inflamatorias son el rubor, el calor, el dolor y la hinchazón, que son claramente aparentes cuando la herida puede verse. Piensa en cómo un corte en el dedo se pone rojo, y lo caliente y sensible que se vuelve la piel, o recuerda cómo se te hincha una picada de insecto en el tobillo. Esas reacciones también tienen lugar en tu cuerpo cuando un alimento de alta IA desencadena una reacción inmunitaria. Tu tracto digestivo se inflama. Si comes a menudo alimentos que inflaman tu organismo, bien sean alimentos a los que eres sensible o que contienen grasas inflamatorias (por ejemplo los lácteos, los huevos y el maíz), es probable que sufras una inflamación crónica de grado bajo. Y estás corriendo el riesgo de sufrir obesidad o resistencia a perder peso.

La inflamación puede manifestarse de distintas formas:

- **Cambios químicos.** La inflamación hace que tu cuerpo genere resistencia a las sustancias químicas mensajeras clave que te ayudan a quemar grasa, tolerar el estrés y normalizar tu apetito y tus antojos. Por ejemplo, la inflamación impide que tu cuerpo «oiga» el cortisol, la hormona del estrés. El resultado es que los niveles de cortisol suben, te estresan, te almacenan grasa alrededor de la cintura y te provocan ganas de comer carbohidratos. El cortisol también hace bajar la serotonina, la sustancia química cerebral que te hace sentir bien, te ayuda a que te sientas tranquilo y optimista, y te hace dormir bien. Llegado el momento, tu cuerpo se cansa de producir todo ese exceso de cortisol y tus niveles caen, lo que hace que te sientas falto de ánimo, desmotivado y cansado.

La inflamación también genera resistencia a la leptina, la hormona que regula las sensaciones de hambre y de saciedad. La resistencia a la leptina significa que la leptina no puede llegar a tus células. Eso

hace que te notes más hambriento y comas más, al menos más allá del punto en el que tu cerebro diría «basta».

Por último, la inflamación no deja que tu cuerpo responda correctamente a la adiponectina, que ayuda a regular el azúcar en sangre y la grasa corporal. Suma todas estas respuestas y obtendrás un aumento de peso.

- **Resistencia a la insulina.** La insulina es una hormona que lleva el azúcar desde el torrente sanguíneo a las células. Cuando digo «azúcar» no hablo sólo de esa cosa blanca y dulce que tienes sobre la mesa. Hablo de la fécula que se encuentra en los cereales; la fructosa y la glucosa que se encuentra en las frutas y los vegetales, y la lactosa que se encuentra en la leche. Esos azúcares pasan a la sangre para proporcionarle energía al cuerpo y al cerebro, mientras la insulina ayuda a trasladarla a las células. Pero cuando consumes demasiado azúcar (en forma de dulces, fécula o productos lácteos) o cuando tu organismo se inflama, tu cuerpo segrega demasiada insulina y la mantiene en el torrente sanguíneo más tiempo del que se supone que debía quedarse. Al cabo de un tiempo, tus células ya no «oyen» ese exceso de insulina. Tus receptores de insulina dejan de responder a la insulina y tus niveles de azúcar en sangre se mantienen altos. Al final, puedes tener problemas para fabricar suficiente insulina, por lo que corres el riesgo de sufrir diabetes. Mientras tanto, no puedes utilizar el exceso de azúcar en sangre como fuente de energía, y ésta acaba almacenándose en forma de grasa.

Además, todo ese exceso de insulina en sangre le dice a tu cuerpo que tiene suficiente azúcar para quemar, por lo que no es necesario que queme la grasa acumulada. La resistencia a la insulina le cierra la puerta a tus células de grasa. La resistencia a la insulina hace casi imposible que pierdas peso. Y la inflamación prácticamente garantiza que sufras resistencia a la insulina.

- **Retención de líquidos.** La inflamación no sólo ayuda a que conserves la grasa corporal, también hace que retengas fluidos que te hacen sentir hinchado y pesado.

- **Problemas digestivos.** Cuando la inflamación afecta a los intestinos, el aparato digestivo no puede funcionar con eficacia. Si tienes algún desequilibrio en las bacterias intestinales, con más bacterias malas que buenas, acabarás extrayendo más calorías de los alimentos que comes y las almacenarás en forma de grasa. Si tu pared estomacal está dañada o sufre pérdidas, te costará ser capaz de absorber los nutrientes. El resultado es que a pesar de que comas, tu cuerpo no obtiene lo que necesita de los alimentos.
- **Perdida de energía.** La inflamación hace que te sientas farto y cansado. Si tu cuerpo está inflamado, no tendrás muchas ganas de moverte, por lo que te volverás cada vez más sedentario. Cuanto menos activo seas, más resistente a la insulina serás y el círculo vicioso continuará.

Espero que empieces a ver por qué le dije a Leslie que eliminará de su dieta todos los alimentos de alta IA que pudieran estar causándole una respuesta inflamatoria. La forma más rápida de ganar peso que no puedes perder es dejando que tu cuerpo se inflame. Y la forma más rápida de perder esos kilos de más es eliminar el origen de la inflamación y dejar que tu cuerpo se cure. De eso trata la dieta depurativa.

### **INFLAMACIÓN: UNA SEÑAL DE ALARMA SERIA**

Si quieres saber si sufres de inflamación, pídele a tu médico que te haga un análisis de sangre en busca de la proteína C-reactiva (PCR). Incluso un nivel no demasiado alto de esta proteína está relacionado con la obesidad y el aumento de peso, y aún peor, predice la diabetes, los ataques y los infartos. Por suerte, la dieta depurativa puede ayudarte a bajar rápidamente esos niveles.

## LA GRASA PRODUCE MÁS GRASA

Como acabamos de ver, la inflamación hace que ganes peso y lo retengas de formas muy distintas; además, esas células de grasa extra tampoco se quedan sólo ahí. Liberan más sustancias químicas inflamatorias, creando un gran lo círculo vicioso. La inflamación puede conducir a la obesidad. Y la grasa, sobre todo la de la tripa, libera unas sustancias químicas inflamatorias llamadas citoquinas, que son los mensajeros que tu cuerpo utiliza para poner en marcha un proceso inflamatorio. Tus células de grasa producen más mensajeros inflamatorios, y toda esa inflamación te está haciendo ganar más peso. La grasa está produciendo más grasa, ¿no es injusto?

Toda esa grasa extra que podrías llevar encima, no es buena. Se parece más a llevar una bomba en una mochila. Por eso quiero que pierdas grasa rápidamente eliminando los siete alimentos de alta IA de tu dieta.

Seguir la dieta depurativa también te ayudará a superar la resistencia a la insulina. Como parte del proceso, comerás cada cuatro o seis horas, y serán raciones moderadas de proteína limpia y ligera, grasas saludables, mucha fibra, carbohidratos de bajo índice glucémico y vegetales sin almidón. (Detallaré el proceso más en profundidad en el capítulo 8). Ésta es la forma más rápida que conozco para equilibrar los niveles de azúcar y hacer que la insulina funcione de nuevo con eficacia.

### CÓMO PROVOCAS LA INFLAMACIÓN

- Comiendo alimentos a los que tu cuerpo es sensible, alérgico o intolerante.
- Comiendo azúcar, edulcorantes artificiales y carbohidratos de alto índice glucémico.
- Comiendo grasas que favorecen la inflamación, como las que se encuentran en los huevos, el maíz y los lácteos.
- Comiendo grasas trans y perjudiciales.
- Teniendo grasa abdominal.

## INFLAMACIÓN Y RESISTENCIA A LA LEPTINA

La inflamación no sólo genera resistencia a la insulina. También genera resistencia a la leptina, lo que hace que te sea aún más difícil perder peso.

La leptina es una hormona que responde a la cantidad que comes y le dice al cerebro que ya tienes suficiente (saciedad sería el término técnico). La leptina también ayuda a quemar grasa, al hacer que tu metabolismo trabaje más rápido cuando tienes grasa extra que quemar y ralentizándolo cuando tu cuerpo necesita conservar la grasa. Puedes ver cómo nuestros ancestros debieron de necesitar esta hormona para ayudar a ajustar su metabolismo, dependiendo de si la comida bastaba o escaseaba.

Cuando la leptina funciona bien, comes hasta que no necesitas más comida y luego paras. Cuando tu organismo es resistente a la leptina, tienes mucha leptina circulando en la sangre, pero tu cerebro no la «oye». Acabas teniendo demasiada leptina en la sangre y no la suficiente en el cerebro. Ésta es la situación de la mayor parte de las personas con sobrepeso. El resultado es que experimentan un aumento del apetito, antojos y ganancia de peso. Aunque tengan sobrepeso, su cuerpo cree que tiene hambre y pasa al estado de almacenamiento de grasa.

Si quieres perder esos kilos de más, tienes que curar la resistencia a la leptina. Al curar la inflamación conseguirás que la leptina vuelva a funcionar correctamente. Y quitar los alimentos de alta IA es la clave.

Mientras tanto, si sigues comiendo alimentos de alta IA, seguirás alimentando el problema. Tal vez pienses que estás haciendo elecciones saludables con el yogur desnatado, los huevos ricos en omega 3 y la leche de soja baja en grasa, pero cada bocado a un alimento de alta IA puede estar poniendo en marcha una respuesta inmunitaria que inundará tu cuerpo con sustancias químicas inflamatorias y empezará el círculo vicioso de nuevo.

Los siete alimentos de alta IA son fuentes potenciales de inflamación, y por eso es tan importante eliminarlos de tu dieta. Una vez lo hagas, la inflamación desaparecerá, los síntomas desaparecerán y esos kilos de más también desaparecerán.