

**Diego de Olmedilla**

# ¿CUÁNTAS CALORÍAS CUESTA LA FELICIDAD?



Si quieres perder peso,  
este es tu método

DIEGO DE OLMEDILLA

¿CUÁNTAS CALORÍAS CUESTA LA FELICIDAD?

SI QUIERES PERDER PESO, ESTE ES TU MÉTODO

  
ESPASA

ESPASA

© Diego de Olmedilla, 2016  
© Espasa Libros S.L.U., 2016

Depósito Legal: B. 1.796-2016  
ISBN: 978-84-670-4657-1

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](http://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](mailto:sugerencias@espasa.es)

[www.espasa.com](http://www.espasa.com)  
[www.planetadeloslibros.com](http://www.planetadeloslibros.com)

Impreso en España/Printed in Spain  
Impresión: Black Print

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

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

# ÍNDICE

¿CUÁNTAS CALORÍAS TIENE LA FELICIDAD? .....	13
1. LA RELACIÓN ADICTIVA CON LA COMIDA .....	17
La recompensa, esa perra .....	19
Consciencia .....	23
Ruptura .....	24
Medida .....	25
Vigilancia .....	26
2. LIBERACIÓN, CONSOLIDACIÓN Y CONSTRUCCIÓN .....	27
Un comienzo .....	27
Un mal novio y una orden de alejamiento .....	28
Fase de Liberación. La psicología sobre la fisiología ....	29
Fase de Consolidación. De cuando parece que sí, pero no .....	34
La fase de Construcción. Fisiología creativa .....	38
3. UNA NUEVA VIDA .....	43
Las palabras son poderosas; los conceptos, importan- tes .....	43
Fase de Equilibrio .....	46

4.	COACHING EN THINKING .....	53
	Conócete y podrás ser tu mejor yo .....	54
5.	CONSCIENCIA .....	63
	El ciclo de la consciencia y la competencia .....	64
	Confidencias entre amigos .....	65
	La maldición del despistado .....	70
	Caer en la cuenta es empezar a levantarse .....	71
	Pero cuando el hambre no es el problema, la comida nunca es la solución .....	74
	Los cuatro placeres asociados a la comida .....	75
	Belén en el grupo .....	76
6.	RUPTURA .....	79
	La diferencia entre un hombre grande y un gran hom- bre .....	81
	Inercias iniciales .....	82
	La otra cara de la ruptura: Quitín .....	85
	Un necesario respiro: desintoxicación .....	89
7.	MESURA. O DE CÓMO ALFREDO SE DIVORCIÓ DE VEINTE KILOS .....	93
	La emoción que nos devora o por qué devoramos noso- tros: el hambre emocional .....	96
	¿Cuántas calorías tiene un divorcio? .....	98
	Mesura en la alimentación .....	99
	Mesura en el pensamiento .....	100
8.	VIGILANCIA .....	107
	Viviendo a tope .....	109
	«Yo no me caigo, me tiro» .....	110
	La verdadera vigilancia .....	114
	<i>Mindfulness</i> es vivir a tope .....	116
	Cinco pasos para alcanzar la atención plena .....	118
	<i>Mindful eating</i> . Comer con conciencia plena .....	121
	Marina, mar en calma .....	123

9. EJERCICIO FÍSICO .....	125
Una fábula de fabricación casera y un aviso a navegantes .....	126
Interludio: de física, fe y dos descreídos .....	129
De actividad física, ejercicio físico y condición física ...	134
Un inoportuno tropezón que dilata la espera y los beneficios que nos esperan .....	135
Los módulos Thinking .....	139
10. COMER MEJOR .....	143
De comer bien a comer mejor .....	146
11. SEXO, MENTIRAS Y KILOS DE MÁS .....	163
Sexo, comida y sobrepeso .....	164
Culpa y vergüenza .....	165
El voto de castidad que es voto de castigo .....	169
Operación de rescate .....	171
El <i>sexercise</i> , un EFM con beneficios extra .....	172
Sobre posturas .....	173
12. CIBERTHINKERS .....	179
Terapia y ciberterapia .....	181
Un proceso virtual muy real .....	184
Una quedada .....	189
EPÍLOGO .....	193
Las sonrisas de Thinking .....	193
AGRADECIMIENTOS .....	197

# 1

## LA RELACIÓN ADICTIVA CON LA COMIDA

Rara vez se reconoce el problema como lo que es: una forma de adicción, o como poco la expresión de una mala —mala, muy mala, malsana— relación con la comida. Nosotros trabajamos para eliminar esa adicción o esa vinculación dañina con los alimentos para poder conseguir el peso adecuado. Y si antes hablé de lo que creo fervientemente, ahora también puedo hacer una lista de aquello en lo que no creo:

- No creo que una dieta por si sola sea la solución
- No creo que sea posible disociar el cuerpo de la mente y del espíritu en el tratamiento del problema, porque el verdadero cambio comienza en la mente, y solo en ella puede afianzarse y perpetuarse.

Sartre dijo que el infierno eran los otros, pero pienso que cada uno tiene su propio infierno y su propio paraíso. El infierno, de existir en esta vida, somos nosotros mismos cuando renunciamos a construir nuestro paraíso. Creerás que me he puesto «místico patatero» cuando lo que tú quieres en realidad es adelgazar. ¡Ah, pero aquí está el truco-trampa!

Difícilmente uno consigue adelgazar y mantenerse en ese peso o, ya puestos, ser una persona con el peso correcto, su peso ideal

—que no hay que confundir con ese esquivo y a veces estúpido «ideal» de peso, que es fruto de la moda y de la imagen y muy a menudo no está en línea con lo saludable—, si se olvida de ese componente espiritual y mental que nos hace personas reales.

No te lo dice el que estuvo a un tris de meterse a cura —de todo hay en la viña del Señor...—, ni el que ha acabado especializándose y ganándose la vida a vueltas con ese paradigma psicológico que es el humanismo... Te lo dice uno que estuvo gordo e infeliz —¡y vaya gordo! Unos ciento cuarenta kilos, alrededor de cincuenta de más—, que hoy pesa lo que tiene que pesar y que tiene ese estado de aceptación del pasado, superación en el presente y esperanza en el futuro que se suele llamar equilibrio y que otras personas lo llaman felicidad.

Las emociones te piden una reacción, es decir, la alegría te pide risa, la tristeza te pide llanto, el miedo pide que corras. No te piden comer. Las emociones tienen sentido porque sirven para estar en la vida de la mejor manera posible. Si no las gestionamos como se debe, si se desmandan, si aparecen cuando no es su momento, devoran —mientras devoras— todo lo que hay a su alcance. Eso sí que son las llamas del infierno, el infierno emocional. Hay que escucharlas y entenderlas porque si no, nos desequilibran y se imponen a cualquier forma de sensatez.

Si no enfocamos la reducción de peso desde una perspectiva global —nuestro cuerpo, nuestra mente y, sí, también nuestro espíritu—, acabaremos siendo como globos que se hinchan y deshinchan a soplidos de esa última dieta de moda, intento quinientos sesenta y tres, proyecto XJ, que «son aire y van al aire», como los suspiros de Bécquer. Y, sobre todo, nos libraremos quizá «temporalmente» de ese peso de grasa que nos trae mártires, pero no de ese otro que no se ve, el que nos hace gordos incluso cuando estamos delgados y nos lleva a comer de nuevo como si no existiera un mañana... —peor aún, como si no existiera un hoy— para volver a estar gordos e infelices.

La conclusión es que el enfoque tiene que ser global por necesidad: supervisión médica, plan de alimentación, ejercicios físicos



modulados, terapia individual y grupal... El éxito es el resultado de un esfuerzo conjunto. El fundamental e imprescindible lo realiza el thinker, por supuesto, pero no está solo. Cuenta con un equipo de profesionales que le acompañan en el camino: médico, nutricionista, preparador físico, psicólogos, *coaches*... Y cuenta también con la fuerza del grupo, la piña que forman los demás thinkers, los que comparten con él el conocimiento y la experiencia. Ellos constituyen la verdadera alma de Thinking.

### LA RECOMPENSA, ESA PERRA

Una información útil, sin duda, es que te digan que cojas un paraguas porque está lloviendo, pero de importancia relativa sí, tras dos meses cayendo mantas de agua el río se ha desbordado, ha anegado la ciudad y te arrastra con él apenas pises la calle. A ratos me siento así. Parece que estuviéramos hablando solo de perder peso, de quitarse de encima dos gotas de lluvia cuando el verdadero problema es mucho mayor y más profundo.

Tan profundo como la tristeza —que pesa más que los kilos— con la que cargan los gordos cada día, ese descontento que solo asoma la cabeza en la intimidad, mientras permanece oculto, enmascarado, para todo el mundo.

Yo lo he visto, ese descontento de fondo, continuo, constante, que no queremos enseñarle al resto de la gente, porque sería lo mismo que reconocer nuestro fracaso, nuestra impotencia.

En otras ocasiones, tal vez muchas, seremos capaces de fingir eficientemente, de engañar a los demás y hasta a nosotros mismos, pero nunca totalmente, porque estamos gordos y eso nos hace desgraciados. Yo lo estuve, terriblemente. Que nadie me diga que exagero.

Lo que está en juego va mucho más allá de una simple cuestión de kilos de más, de cierta incomodidad física o una molestia estética menor. Es la vida misma y nuestra felicidad.

¿Pero qué es la felicidad, dónde se encuentra, cómo lograr ser felices? ¿Y cuál es su relación con el problema del sobrepeso y la

obesidad? Biológicamente estamos contruidos para sobrevivir y adaptarnos. Venimos de fábrica con un equipamiento básico de instintos y emociones que nos lleva a buscar el placer y a evitar el dolor. Una parte de nosotros, heredada de nuestros antecesores en la cadena evolutiva, actúa premiando y castigando las conductas según cumplan tales objetivos biológicos. Las recompensas nos moldean, nos educan, orientan nuestra vida. Hacemos bien, nos sentimos bien. ¿Pero qué ocurre cuando no lo hacemos tan bien? ¿O cuando descubrimos que ni siquiera necesitamos hacer gran cosa para sentirnos bien?

En los comienzos como especie, comer era fruto de un esfuerzo —cazar, recolectar—. Tenía una recompensa inmediata, directa. Hoy no es así. No al menos en nuestra sociedad. Hoy es un recurso disponible, accesible, abundante... ridículamente fácil de adquirir. Pero su valor en términos de recompensa se ha mantenido en nuestras mentes primitivas a pesar de que lo que nos cuesta conseguirla haya disminuido tantísimo.

Es más, desde pequeños hemos configurado el sistema de recompensas en torno a la comida. El bebé llora, se le da de mamar. El niño se siente triste, ¡dadle una chuche para que se consuele! Y si se porta bien, ¡otra! El adolescente, el joven, el adulto consiguen algo, ¡celebrémoslo comiendo y bebiendo! Que nos sentimos frustrados o superados, a beber y a comer, que ahí hay recompensa segura, analgésico a su dolor, anestésico para su pena. Trocamos el sentimiento positivo que acompaña la resolución de problemas y la consecución de objetivos por esa otra recompensa indirecta del dulce, la chuche, la sabrosa grasa trans que acompaña a la bollería industrial... Eso es lo que llevamos aprendiendo toda la vida. Tal vez no seamos capaces de solucionar los problemas o alcanzar otros objetivos deseados, pero, ¡hey!, siempre podremos comernos otro donut u otra bolsa de patatas fritas. ¡Ahí están!, para suplir esa carencia, nada más sencillo y rápido.

En esta sociedad consumista —obesogénica— la comida se venera como a un nuevo becerro de oro. Un becerro que no tardamos en convertir en chuletas y devorar.

La recompensa que originalmente era un medio para conseguir aprender una determinada conducta que nos beneficiaba, un refuerzo, se transforma en un fin en sí mismo.

Entramos en una espiral donde la comida se convierte no en una recompensa más, sino en La Recompensa, con mayúsculas. La única en la que somos capaces de pensar, ocupando una parte cada vez mayor de nuestra vida. De pronto, la comida es el eje en torno al cual todo gira, sustituyendo mentalmente otro placer sano por el insano de comer y comer y seguir comiendo. Acabamos desarrollando una relación enfermiza con la comida, del tipo adictivo.

Por otro lado, la evolución nos dotó con progresivas mejoras al equipamiento original, perfeccionó esa herramienta clave, el cerebro, haciéndolo flexible, capaz de ir incorporando el aprendizaje que nos provee de razón y discernimiento, de capacidades ejecutivas superiores: ponderar, elegir, decidir.

¿Pero lo utilizamos? Probablemente no. Tenemos el sistema límbico hiperdesarrollado, como un monstruo mutante, como una máquina enloquecida que ha tomado el mando y no lo suelta, concentrado en proveer recompensas a plena capacidad... a costa de lo que sea. ¡Más madera!

Y se cumplirá entonces esa primera ley de Newton que dice que todo objeto continuará en movimiento uniforme en línea recta a menos que sea obligado a cambiar ese estado debido a fuerzas que actúan sobre él. Con la razón anulada, mantenida cautiva como rehén, somos llevados hacia ningún sitio por los instintos, por las ganas y el ansia de comer.

Se produce así lo que los antiguos filósofos griegos llamaban *akrasia*. Esto es, la incapacidad para hacer lo que la razón determina como óptimo, y todo por evitar la «incomodidad» del esfuerzo que nos supondría alcanzar el objetivo. Acabamos actuando en contra de nuestros propios intereses: quiero dejar de comer y comer a la vez; quiero dejar de fumar y fumar a la vez; quiero

mejorar al tenis y estar sentado a la vez; quiero ser arquitecto sin estudiar a la vez, etc.

La persona llega a una conclusión clarísima: ve un pastel, lo identifica como riesgo que debe evitar, pero no lo hace porque el deseo de comérselo es mayor que su determinación por evitarlo. Sabe que está obrando en contra de sus propios intereses, pero no encuentra la motivación suficiente para hacer otra cosa. El espíritu es pronto, pero la carne es débil. *Akrasia*.

Instintos y razón, aunque deberían complementarse, no funcionan ahora al unísono, o lo hacen incluso en dirección contraria, chocando, enfrentados. Es como si, de pronto, fuéramos dos personas al mismo tiempo, dos mentes que pelean dentro de la cabeza por hacerse con el poder. El niño que lo quiere todo, y lo quiere ya, y el adulto que se lo niega, que no está dispuesto a permitir rabietas de críos mimados; el ego que se mueve entre caprichos y placeres y el yo que considera estúpido cualquier comportamiento irracional.

Dicen que no hay guerra más cruenta que una civil, fratricida. Es cierto. No importa quién de los dos gane, en todo caso seremos siempre nosotros los que perdamos.

La primera, la principal víctima de esta lucha es nuestra felicidad. Y necesitamos sentirnos retribuidos por la vida para que nos merezca la pena. Necesitamos ese suministro adecuado y constante de dopamina, la hormona de la felicidad.

Imagina una vida sin recompensas. Cuando no hay compensación alguna, la vida deja de tener sentido, nada nos ata a ella. Nos morimos —nos dejamos morir—. La solución —lo diré mil veces y mil veces más, tantas como sea necesario— para lograr acabar con ese círculo vicioso que solo lleva a la insatisfacción es consciencia, ruptura, medida y vigilancia. Tenemos que lograr el alto el fuego, el fin de la contienda entre yo y mí mismo, recuperar el equilibrio.

Tenemos que negociar. ¡No hay más remedio!, si queremos lograr esa felicidad de difícil definición, y sin embargo fundamental. *Enkrateia*, la llamaban los griegos, que se opone a la *akrasia* y define

la forma activa de dominar las pasiones, y fortalecerse para estar por encima de apetitos y temores. Los apetitos que a veces nos llevan a hacer cosas que en realidad no queremos hacer y los temores que nos inmovilizan impidiéndonos actuar debidamente. Así que la *enkrateia* propone vencer —o mejor dicho, poner de acuerdo— esas fuerzas que se debaten en nuestro interior. Solo salimos sin daños colaterales de esa lucha intestina si nos ponemos de acuerdo. Tenemos que dejar de pelear con nosotros mismos, acabar con la confusión, y volver la vista hacia lo que ocurre en el exterior, analizándolo. ¿Queremos realmente comer ese pastel? ¿Lo necesitamos? ¿Nos va a hacer bien? Entonces estaremos por fin en disposición de ignorar el pastel, no hacer caso al deseo inoportuno. Una vez que nos hemos aclarado se acaba el enfrentamiento. De hecho, el pastel ha dejado de existir. He pasado página. Dicho en otros términos, nos hemos hecho fuertes, hemos tomado una decisión.

Hegel hablaba de dialéctica, de cómo tras una tesis venía a darse siempre una antítesis, y a partir de ahí podíamos alcanzar una síntesis —tesis, «me lo como todo»; antítesis, «no comes nada»; síntesis «comes lo adecuado»—. Y eso nos lo da la consciencia.

## CONSCIENCIA

Consciencia para darnos cuenta de lo que está pasando, para despertar la curiosidad, encontrar las causas y entender las consecuencias que tendrá ceder a cualquier cosa que dicten los instintos y las emociones, las ganas y los temores: sobrepeso, obesidad, falta de salud, falta de libertad, infelicidad.

Porque no hay acto alguno sin consecuencia y ¡fíjate!: el sistema de recompensas que hemos heredado —o asumido, o construido— está mal. Tomar seis copas no puede ser una recompensa cuando acabamos sintiéndonos fatal. ¡Es una agresión en toda regla! El placer a corto plazo no compensa el castigo que nos inflige el exceso.

Antes de la consciencia, el yo dice «me quiero cuidar» y el ego por su parte nos ordena «cómete todo esto». Con la consciencia, el ego propone «vamos a tomarnos una botella de vino» y el yo concede la medida «será un vaso».

Descubre aquellos otros placeres que te pueden hacer sentir bien... permanentemente y sin efectos secundarios.

Sé consciente de que la vida nunca está exenta de dificultades. Hay que comprender esto y aprender a encontrar la paz, independientemente de esas dificultades. La gente que no tolera el malestar que implican ciertas emociones —ya sea angustia, incomodidad o incluso excitación—, al querer buscar la anestesia que le procuran algunos alimentos o bebidas, está poniendo en marcha en realidad un sistema de castigo. ¡Qué penita me doy! Y para acallar ese malestar me aprieto un donut —pronunciado *m'apreto*, del acto de apretar para que quepa—. ¿Me duele la cabeza? Bebo cerveza.

La consciencia permitirá probar otras soluciones que están a nuestro alrededor, o asumir esa parte de la vida que no es tan fácil pero con la que se puede convivir, permitiéndonos en medio de la tormenta de emociones salir indemnes, estar tranquilos, poder ser felices...

## RUPTURA

Ruptura para dejar de asociar penas y glorias con la comida. No desvirtúes tus logros con una comida. Recupera el presente, goza el momento, no te desvíes de lo que te ofrecen tus éxitos, la recompensa de sacar un sobresaliente, aprobar unas oposiciones, conseguir realizar un buen trabajo, vivir el amor. Que nada distraiga esos logros. Exprime el orgullo de hacer las cosas bien para no necesitar esa otra recompensa que acaba por no serlo y se transforma en un castigo. Comes de más y te haces daño. Lo pasas mal. Acaba, rompe con eso.

Yo he tenido que pelearme con mis hijos cuando pedían dinero para chuches —ellos también viven en este mundo orientado al

consumo de basura— por haber sacado una buena nota o alcanzado algún logro. Me negaba ante su incredulidad y ante la estupefacción del resto de los adultos —mi hijo Beltrán, un tipo listo donde los haya, me dijo un día que la infancia también eran chuches—. Pero las chuches no son buenas para ellos, aunque sepan bien. Yo les insistía en el verdadero sentido de su éxito, haciéndoles regodearse en su nota, en su logro, hasta que pudieran extraer el orgullo, la satisfacción de lo que habían conseguido, que aprendieran a gozar el logro, sin nada que los distrajera... y me miraban como si fuera de un lejano planeta. Una semana más tarde, algún regalo, un buen plan, algo —no comida— con lo que disfrutaran: cine, un balón nuevo.

## MESURA

Mesura para devolver el equilibrio. Todo lo que te saque de ser justo contigo mismo es una recompensa mal dada. Negociación. La *enkrateia* no es una imposición, no es sustituir un tirano por otro, porque ese niño soy yo también. No puedes estar negando permanentemente lo que es inherente a ti. El ascetismo como tal bordea la patología: las sensaciones que tenemos por genética existen y si están es por algo.

¿Qué propongo? Negociar con el niño. Es difícil imponerse, no entiende, puede tener una pataleta... Como no tiene la misma capacidad de razonar que tú, negocias. Usa tácticas dilatorias. A tu favor cuentas con una característica del niño: la distracción. El capricho va y viene, no tiene una duración, es por su propia naturaleza mudable. Si le mantienes el pulso puede que deje de insistir. El capricho pasa, se olvida.

Y puedes ofrecerle recompensas alternativas, complementando esas tácticas dilatorias. Sorpréndele con premios distintos a los que reclamó en principio. Ofrécele un plan diferente, un placer distinto. ¡Sentirse bien, qué hallazgo! Reedúcale, repasa el código incorrecto de esa máquina de instintos y corrígelo.

## VIGILANCIA

Vigilancia para no ponerte a tiro y evitar la invasión de caprichos que te separen de tus verdaderos deseos. En una mala relación con la comida acabamos teniendo unos objetivos de resultado —estar delgados—, pero no estamos dispuestos a tener unos objetivos de proceso que son lo que nos llevarían al resultado. Es importante tener unos objetivos de resultado en el peso, pero es fundamental tener unos objetivos de conducta frente a la comida —como en cualquier otra faceta de la vida—.

La conducta, el proceder, el proceso es lo que nos llevará al objetivo que buscamos y lo que es más importante, nos permitirá permanecer en el resultado deseado. No te conformes con malsanos sucedáneos de la felicidad. Cuando dejes de estar pendiente de la comida serás capaz de valorar otros aspectos de la vida.

Hay miles de recompensas que están muy por encima de las chuches. Hemos dado preferencia a la más rápida, aunque sea la que tiene las peores consecuencias. Pero hay otras. Ver como el peso se va acercando adonde quieres que llegue. Notar que ya no tienes la misma necesidad imperiosa que sufrías antes. Comprar ropa nueva que responde a un mejor tipo, estar más ágil. Que los otros lo reconozcan, aprecien tu cambio y tu dominio, ¡qué maravilla, qué bien!

Darte cuenta de que la enkrateia se superpone a la akrasia, que ya no vas por detrás, sino por delante. Estás dejando de ser esclavo. Si uno es señor de sí mismo, no puede ser esclavo de sí mismo.

La felicidad posible, aquella por la que luchamos en Thinking, es al final una pura cuestión de consciencia.

Yo quiero acompañarte en ese camino que nos lleva fuera de la zona de confort, de lo conocido, de lo que hemos aprendido de forma errónea. Aquel que nos conduce hacia el cambio, a la realización personal. Hacia la libertad, hacia la salud, hacia la felicidad. De vuelta a la vida que realmente nos merecemos. Una vida absolutamente recompensada.