

#1 bestseller de *The New York Times*

¡Siempre tengo hambre!

Libérate de tus antojos



Aprende a identificar los alimentos dañinos



Y pierde peso para siempre



Dr. David Ludwig

El destacado experto de Harvard Medical School y «activista contra la obesidad», según la revista *TIME*, ha reinventado las reglas de la pérdida de peso, la dieta y la salud

LIBROS **CÚPULA**



¡Siempre tengo hambre!

Libérate de tus antojos

Aprende a identificar los alimentos dañinos

Y pierde peso para siempre

Dr. David Ludwig

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Publicado originalmente en 2016 por Grand Central Life & Style, un sello editorial de Hachette Book Group

Título original: *Always hungry?*

© 2016 David S. Ludwig, MD, PhD

© de las ilustraciones: Mary Woodin, 2016

© de la traducción: Vicky Charques (Traducciones Imposibles, S.L.), 2017

© Editorial Planeta, S.A., 2017

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

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

www.planetadelibros.com

Primera edición: febrero de 2017

ISBN: 978-84-480-2298-3

Depósito legal: B. 23.153-2016

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

Prólogo: Una nueva manera de concebir la pérdida de peso	11
Parte Uno. Siempre con hambre e incapaz de perder peso	15
Capítulo 1: Panorama general	17
Capítulo 2: El problema	33
Capítulo 3: La ciencia	55
Capítulo 4: La solución	97
Parte Dos. La dieta de ¡Siempre tengo hambre!	129
Capítulo 5: Prepárate para cambiar tu vida	131
Capítulo 6: Fase 1: Vence los antojos	191
Capítulo 7: Fase 2: Reprograma las células adiposas	233
Capítulo 8: Fase 3: Pierde peso de manera definitiva	265
Capítulo 9: Recetas	285
Epílogo: El fin de la locura	385
Apéndices	
Apéndice A: La carga glucémica de los alimentos que	

contienen carbohidratos	395
Apéndice B: Hojas de automedición	401
Apéndice C: Pautas para preparar verduras, cereales integrales, frutos secos y semillas	407
Agradecimientos	419
Referencias	423

Prólogo

Una nueva manera de concebir la pérdida de peso

En la mayoría de los programas de pérdida de peso se requiere que reduzcas la ingesta de calorías. En éste no.

En muchos se espera que pases hambre. En éste no.

En algunos se exige que realices ejercicios agotadores. En éste no.

Y eso es porque el programa que se detalla en este libro, la dieta de ¡Siempre tengo hambre!, utiliza un método de control de peso totalmente distinto, basado en décadas de investigación revolucionaria pero poco extendida.

El objetivo de las dietas convencionales es reducir la grasa del cuerpo mediante la restricción de calorías. Pero este método está destinado a fracasar en el mundo real, ya que actúa sobre los síntomas, y no sobre la causa fundamental del problema. Tras unas semanas limitando el consumo de calorías, el cuerpo se revela y hace que sintamos hambre, cansancio y que tengamos la sensación constante de estar privándonos de algo. Aunque podemos pasar por alto estas sensaciones tan desagradables durante un período corto de tiempo, inevitablemente a la larga acaban minando nuestra motivación y nuestra fuerza de voluntad. Antes o después, caemos en la tentación y recuperamos el peso perdido rápidamente; a menudo incluso acabamos pesando más que antes de empezar la dieta.

La dieta de ¡Siempre tengo hambre! revoluciona el mundo de las dietas al dejar de lado la reducción de calorías y centrarse directamen-

te en el tejido adiposo. Mediante el uso de los tipos y las combinaciones de alimentos adecuados (y otras técnicas de apoyo asociadas a la disminución del estrés, el descanso y la realización de actividades físicas agradables), este método reprograma las células adiposas para que liberen las calorías que tienen almacenadas. Cuando esto sucede, las calorías contenidas fluyen de nuevo por el cuerpo, y el metabolismo pasa a un modo de pérdida de peso. Experimentarás un aumento en tus niveles de energía y te sentirás considerablemente más saciado (esa agradable sensación de estar lleno después de haber comido). Te sentirás bien, y empezarás a perder peso sin pasar hambre y sin tener antojos.

En nuestro programa experimental de dieciséis semanas llevado a cabo con 237 participantes, algunas personas como Donna A., Dominique R. y Matthew F. perdieron peso rápidamente desde el principio. En el caso de otras personas, la pérdida de peso fue más lenta, pero vino acompañada de importantes beneficios para la salud, como la reducción del tamaño de la cintura y la disminución de los factores de riesgo de sufrir cardiopatías. Además, todos los participantes en general afirmaron experimentar la mayoría o todos los síntomas siguientes: reducción del apetito, reducción de los antojos, sensación de saciedad duradera después de haber comido, mayor disfrute de la comida, mayor energía, y mayor bienestar en general. Estas experiencias positivas (contrarias a lo que sucede normalmente cuando se realizan dietas que implican la restricción de calorías) auguraban el éxito a largo plazo y el final de las dietas yoyó.

Si quieres perder peso de manera inminente, pasa hambre. Pero si lo que quieres es conseguir una pérdida de peso que perdure en el tiempo, ¡alimenta adecuadamente a tus células adiposas!

La dieta de ¡Siempre tengo hambre! incluye recetas que incorporan sabrosas proteínas (con opciones tanto para personas que comen carne como para vegetarianos), deliciosas salsas y patés, saciantes frutos secos y sus mantequillas y una amplia gama de carbohidratos naturales. Esta manera de comer es tan rica y sustanciosa que dejará poco espacio para esos carbohidratos muy procesados que poco a poco se han ido

colando en nuestra dieta durante la moda de los alimentos bajos en calorías de las últimas décadas. Verás que algunas de las recetas tienen un aire «retro» y nos recuerdan a esas copiosas comidas de los años cincuenta, pero se han modificado para incorporar sabores modernos y se han adaptado para reflejar los últimos descubrimientos científicos. Aplicar la ciencia de manera adecuada nos permite alcanzar una pérdida de peso máxima y obtener beneficios para la salud con el mínimo esfuerzo. Se trata de una *dieta sin privaciones*.

Ésta no es la típica dieta baja en carbohidratos. Durante la Fase 1: Vence los antojos, eliminarás (sólo durante dos semanas) los almidones y los azúcares añadidos. Pero en la Fase 2: Reprograma las células adiposas, volverás a añadir cantidades moderadas de cereales integrales, verduras con almidón (excepto la patata) y una pizca de edulcorante. Después, en la Fase 3: Pierde peso de manera definitiva, podrás reintroducir de manera responsable el pan, productos elaborados con patata y algún que otro carbohidrato procesado, dependiendo de cómo le sienten a tu cuerpo, y, de este modo, crearás una dieta personalizada que se adapte a ti.

Aquellos que estéis preparados para empezar de inmediato, encontraréis todos los conceptos fundamentales en el Capítulo 1: Panorama general. Leedlo y no dudéis en pasar a la Parte Dos: La dieta de ¡Siempre tengo hambre! Para los demás, en los capítulos del 2 al 4 encontraréis un análisis más detallado del problema de las dietas convencionales y de cómo funciona el nuevo método científico para perder peso sin pasar hambre. El programa de la Parte Dos tiene todo lo que necesitas para poner este plan en acción, e incluye recetas, planes de alimentación, herramientas de automedición, listas de la compra y pautas para preparar los alimentos, entre otras cosas. Por último, en el epílogo se ofrecen ideas para hacer de la sociedad un lugar más saludable para todos nosotros.

Espero que disfrutes de las numerosas recetas deliciosas y nutritivas que encontrarás en estas páginas. Estoy convencido de que con ¡*Siempre tengo hambre!* lograrás perder peso de manera duradera, te sentirás más vital y disfrutarás de una vida sana.

¡SIEMPRE TENGO HAMBRE!

Y, por favor, escíbeme a drludwig@alwayshungrybook.com y comparte conmigo tus experiencias.

Dr. David S. Ludwig
Brookline, Massachusetts
Junio de 2015

PARTE UNO

SIEMPRE CON HAMBRE E INCAPAZ DE PERDER PESO

En 1905, durante su cargo como secretario de guerra, William Taft pesaba 142 kilos. Siguiendo los consejos de su médico, Taft inició una dieta baja en calorías y en grasas y un programa de entrenamiento sorprendentemente similar a los que se emplean en los tratamientos de pérdida de peso en la actualidad. No tardó en referir que «tenía hambre constantemente». Tres años después, en su investidura presidencial, Taft pesaba 160 kilos.¹

Capítulo 1

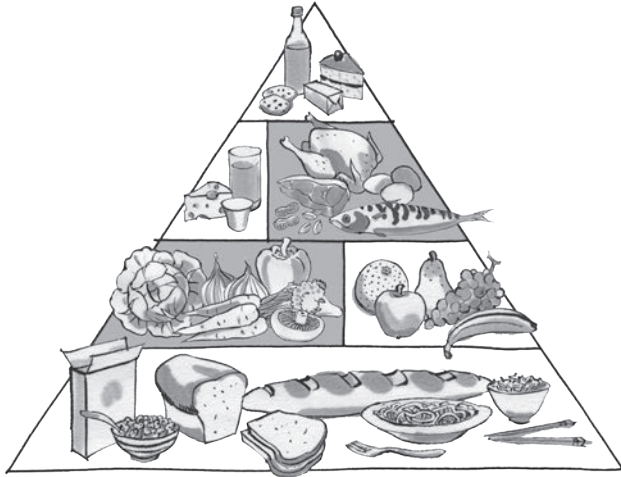
Panorama general

Terminé mis estudios de medicina en la década de los noventa, cuando la crisis de obesidad alcanzaba grandes proporciones. Por increíble que parezca, dos de cada tres estadounidenses adultos tienen un sobrepeso considerable. Por primera vez en la historia de la medicina, la diabetes de tipo 2 (anteriormente conocida como la «diabetes del adulto») había empezado a afectar a niños de tan sólo diez años de edad. Y las predicciones económicas vaticinaban que los costes médicos anuales de la obesidad pronto superarían los cien mil millones de dólares. En vista de estos sobrecogedores acontecimientos, decidí especializarme en la prevención y el tratamiento de la obesidad.

Al igual que muchos otros médicos jóvenes, no había recibido prácticamente ninguna formación en nutrición. En su día, como ahora, las facultades de medicina se centraban casi exclusivamente en fármacos y en cirugía, a pesar de que el estilo de vida es el causante de la mayoría de las cardiopatías y de otras enfermedades crónicas incapacitantes. Retrospectivamente, creo que mi falta de conocimientos formales sobre nutrición fue, en realidad, una ventaja.

En los noventa alcanzó su máxima expresión la moda de las dietas bajas en calorías, representadas por la Pirámide nutricional original,

publicada en 1992 (véase la figura más abajo). Basándose en el supuesto de que todas las calorías son iguales, la pirámide recomendaba evitar toda clase de grasas, porque contenían el doble de calorías que otros nutrientes principales. Se nos indicaba que, en lugar de grasas, nos atiborrásemos a carbohidratos, y consumiésemos entre seis y once raciones al día de pan, cereales, galletas saladas, pasta y otros derivados de los cereales. Afortunadamente, yo no me había adoctrinado en estos convencionalismos, e inicié mi carrera de investigación y asistencia a los pacientes con una mente abierta (y casi vacía) en lo que al campo de la nutrición se refería.



La Pirámide nutricional de 1992

Mi primer trabajo de investigación profesional fue en un laboratorio científico básico en el que se experimentaba con ratones. Al poco tiempo de empezar me quedé fascinado con la belleza y la complejidad propias de los sistemas que controlan el peso corporal. Si dejábamos a un ratón en ayunas durante unos días, evidentemente perdía peso. Después, al proporcionarle acceso libre a la comida, el animal comía vorazmente hasta que recuperaba todo el peso perdido, ni más, ni menos. Y a la inversa sucedía lo mismo. Si cebábamos a un ratón, éste engor-

daba temporalmente, pero después evitaba comer hasta que su peso volvía a la normalidad. Basándonos en estos y en otros experimentos, parecía que el cuerpo de los animales supiera exactamente qué peso quería tener, y alteraba automáticamente la ingesta de alimentos y el metabolismo hasta alcanzar una especie de punto óptimo interno, como un termostato que mantiene una sala a la temperatura adecuada.

Nuestros experimentos científicos más interesantes analizaban cómo este «punto óptimo del peso corporal» podía manipularse. Si modificábamos ciertos genes, administrábamos fármacos o alterábamos la alimentación de una manera concreta, los ratones aumentaban de peso hasta un nuevo nivel estable. Otros cambios provocaban una pérdida de peso permanente, sin mostrar ningún signo aparente de ansiedad. Estos experimentos demostraban un principio básico de los sistemas de control de peso del cuerpo: si se impone un cambio en el *comportamiento* (por ejemplo, restringiendo la comida), la biología se revela (con más hambre). No obstante, si se altera la *biología*, el comportamiento se adapta de manera natural, lo que plantea un método más eficaz para controlar el peso a largo plazo.

Durante el tiempo que estuve en investigación básica, ayudé a desarrollar el consultorio de control de peso familiar que acababa de crearse en el hospital en el que trabajaba, llamado el programa Peso óptimo de por vida (Optimal Weight for Life, OWL). Como prácticamente todos los especialistas de la época (y muchos de la actualidad), nuestro equipo de médicos y nutricionistas se centraba en primera instancia en el equilibrio de las calorías, y les indicaban a los pacientes que «comieran menos y se movieran más». Les recetábamos una dieta baja en calorías/grasas, actividad física regular y métodos de comportamiento que ayudasen a las personas a pasar por alto el hambre, resistirse a los antojos y ceñirse al programa. Cuando volvían a la consulta, la mayoría de los pacientes aseguraban que habían seguido nuestras recomendaciones. Pero, menos en contadas excepciones, seguían aumentando de peso, lo cual era una experiencia deprimente para todos los implicados. ¿Era culpa de los pacientes por no ser sinceros conmigo (y, tal vez, con ellos mismos) respecto a cuánto comían y a cuánto ejercicio ha-