Melanie Mühl y Diana von Kopp

La alimentación es la cuestión

42 claves para comer de manera inteligente

Planeta

Melanie Mühl y Diana von Kopp

LA ALIMENTACIÓN ES LA CUESTIÓN

42 claves para comer de manera inteligente

Ilustrado por Sonja Hansen

Traducido por Ignacio Klindworth

Planeta

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

Título original: *Die Kunst des klugen Essens*

© del texto y las ilustraciones, Carl Verlarg München, 2016
© de la traducción, Ignacio Klindworth, 2017
© Editorial Planeta, S. A., 2017
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Primera edición: marzo de 2017
Depósito legal: B. 2.656-2017
ISBN: 978-84-08-16924-6
ISBN: 978-3-446-44875-9, editor Carl Hanser Verlag, Múnich, Alemania, edición original
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: Black Print
Printed in Spain – Impreso en España

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

Índice

Prefacio 13

1. El carácter guindilla
Lo que delata una predilección por lo picante 17

2. El radio de la alimentación
Cómo puedes diseñar tu entorno alimentario 23

3. Condicionamiento prenatal
Por qué tenemos un plato favorito antes de venir al mundo 29

4. *Nudging*
Cuando el comedor de la empresa se convierte en un territorio motivador 35

5. El sabor también es cuestión de genes
Por qué los niños que solo comen macarrones probablemente sean superdegustadores 41

6. El equívoco sobre la piña
Por qué nos gusta lo que nos gusta 45

7. ¿Delgada en treinta días?
Por qué no funcionan las dietas, excepto la del 80 por ciento 49

8. No hay que temer a los carbohidratos
Con qué alimentos tienes la supervivencia asegurada en una isla desierta 55

9. La falacia de los alimentos crudos
Por qué cocinar nos hace inteligentes 59

10. La intuición de lo no saludable = sabroso
Por qué lo poco sano sabe tan bien 65

11. ¿Tu pareja te engorda?
Por qué no deberíais entenderos demasiado bien 69

12. El supermercado
Por qué te dejas seducir una y otra vez por las novedades 75

13. El efecto primado
Por qué el helado Häagen-Dazs no es de Dinamarca 81

14. El *marketing* del efecto placebo
Por qué la verdad no está precisamente en el vino 87

15. El síndrome de la cocina-trofeo
Por qué deberías replantearte la adquisición de una imponente cocina de diseño 93

16. El poder del color correcto
Por qué los platos rojos ayudan a adelgazar 97

17. Por qué no sabes cuándo estás lleno
Y cómo puedes aprenderlo 101

18. Pequeñas diferencias
Por qué la nariz es la chimenea del ser humano 107

19. El efecto Romeo y Julieta
Por qué tendemos a comprar por pánico 113

20. Almuerzo de negocios
Lo que puntúa en una comida de trabajo 119

21. Sobre machos y tipos mayonesa
¿Qué tendrá que ver una hamburguesa con el pecho femenino? 123

22. Un brindis por la háptica
Lo que ganas estando abierto a nuevas experiencias 127

23. El color del gusto
Por qué no hay confianza ciega con las cosas de comer 133

24. Un plato de arte
Por qué pagas un disparate por una ensalada Kandinsky 139

25. Alimentos contra el estrés
Por qué un batido tiene un poder tranquilizador 145

26. El efecto chisporroteo
Por qué te derrites al ver un bombón *bossa nova* 149

27. La doble mentira sobre el gluten
Por qué siempre caemos en la trampa de los mitos sobre nutrición 153

28. El experto guapo
Por qué seguimos unos absurdos consejos sobre alimentación 159

29. El efecto halo de salud
La verdad sobre las barritas energéticas 163

30. El reloj de la alimentación
Cómo combatir el *jet lag* 167

31. ¿Quieres minino para desayunar?
Por qué los gatos están en nuestro sofá y los terneros en nuestro plato 173

32. El síndrome de la salsa bearnesa
Por qué hay platos que nunca te gustarán 177

33. El tono abre el apetito
Qué música te pone en modo espléndido 181

34. Miedo al qué dirán cuando llega la carta
Cómo nos engaña el lenguaje del menú 187

35. La paradoja de la *DOGGY BAG*
Por qué somos tan reacios a llevarnos las sobras a casa 191

36. El efecto Bridget Jones
Cómo los sentimientos manipulan nuestro apetito 195

37. La importancia del peso del camarero a la hora de pedir
Y por qué deberías echar un vistazo al índice de masa corporal de tus amigos 201

38. La fobia a los ruidos que hacemos al masticar y al sorber
Cómo saber si padeces misofonía 205

39. *All you can eat*
Por qué es mejor sentarse de espaldas al bufé 209

40. La patata frita perfecta
Sobre la ciencia de las patatas cortadas en rodajas 213

41. Para qué sirven realmente los incisivos
Y por qué deberías manejar con precaución el tenedor 217

42. Adelgaza durmiendo
Una cura de reposo puede saciar tu apetito 223

Bibliografía 229

1

El carácter guindilla

Lo que delata una predilección por lo picante

Tienes una cita en un restaurante italiano. Al igual que todos los que se aprecian, tu cita y tú os alegráis cada vez que descubrís que tenéis algo en común, como la preferencia por el mismo vino o el entusiasmo por una película. Pero entonces sufres una desagradable sorpresa. Tu adorado amigo echa media botella de tabasco sobre la *pizza arrabiata* y a continuación te ofrece un trozo empapado, mientras te enumera entusiasmado los platos de guindillas o chile de su restaurante mexicano favorito y te advierte que «debes probarlos sin falta, lo antes posible». En realidad, hasta este momento, tú estabas muy feliz con la elección del restaurante, y el plato de espaguetis *carbonara* era perfecto. Para terminar, querías pedir tu postre favorito, *panna cotta*, pero la perspectiva de tener que compartir más platos picantes te echa a perder el apetito.

Pero ¿y si ese malestar que sientes cuando descubres que vuestras preferencias culinarias son tan opuestas tuviese una explicación lógica? Como escribió Ludwig Feuerbach: «Porque esto, lo que como, lo que bebo, incluso mi otro yo… es mi ser». ¿Qué supone eso a la hora de valorar a la persona que tienes delante? Pues que los que comen guindillas son aventureros. Es la conclusión a la que llegaron Paul Rozin y Deborah Schiller, de la Universidad de Pensilvania, después de haber

evaluado el primer estudio sistemático sobre el consumo de guindilla o chile. Por ejemplo, en México, el consumo de chile se considera una expresión de fuerza, de audacia y de características masculinas. En una investigación con estudiantes estadounidenses que presentaban una predilección por las guindillas o chile se observó que tenían al mismo tiempo una afición por actividades temerarias y que se exponían voluntariamente a riesgos, como conducir rápido, hacer paracaidismo o nadar en agua helada. Inicialmente hay que hacer un esfuerzo de superación para cada una de estas experiencias, pero, al igual que con el consumo de chile, con el tiempo se aprende a evaluar el riesgo. «Seguramente sea el riesgo calculado lo que hace que comer guindilla o chile resulte tan emocionante para algunos», resume Paul Rozin.

El picante no es un sabor en sí mismo: no es dulce, ni salado, ni amargo, ni ácido, ni *umami*. Picante significa dolor. Por eso tú, como persona cauta, reculas de forma refleja cuando te ofrecen ese trozo de *pizza*. La respuesta típica al dolor se desencadena tan pronto como el ingrediente del chile, la capsaicina, llega a los receptores del dolor de la lengua. Si la capsaicina llegara a ponerse en contacto con los ojos o con la sensible mucosa de la nariz, como es el caso del espray de pimienta, nos retorceríamos dando gritos. Entonces, ¿qué es lo que hace que alguien lleve a maltratar una parte muy sensible de su cuerpo, como es la lengua, con un arma química? ¿Y que escoja productos que se llaman Painmaker, La Viuda Negra, Mega Death Sauce (Feel alive!), y con una etiqueta que dice: «*pain* (dolor) 85 %, 95 %, 100 %»? Esto que suena a música *death metal* es, en realidad, una serie de nombres de salsas de chile comerciales.

Que una experiencia corporal negativa (pulso acelerado, sudoración, ardor, lagrimeo, dificultad para respirar) provoque

placer es un signo de que se poseen fuertes rasgos masoquistas, según Rozin, que compara esta situación con una película de terror en la que sentimos miedo real, pero sabemos que nada nos puede pasar. No encontrarás en el reino animal algo parecido. Incluso los cerdos, que normalmente se precipitan sobre cualquier cosa comestible (y que, si viven en las tierras altas de México, deberían estar más que acostumbrados a las sobras picantes), dan un gran rodeo ante las tortillas con salsa picante. No pueden saber que la sensación de calor no es «real», sino una respuesta errónea del cerebro. Nosotros, por el contrario, sabemos que las guindillas o chiles no nos queman por dentro. Nuestro intelecto nos permite pasar por alto y de una manera limitada una señal de aviso. «Por así decirlo, desde una distancia segura, triunfamos sobre un instinto básico y, a cambio, recibimos de nuestro centro de recompensa ubicado en el cerebro unos caramelitos bioquímicos en forma de chute de endorfinas», escribe el médico Harro Albrecht en su libro, inédito en español, *Dolor. Una historia de la liberación.* Por cierto, lo mismo es válido en el caso del llamado *runner's high* o subidón de los corredores.

Los amantes de la guindilla o chile se muestran más abiertos a nuevas experiencias, adoran aceptar riesgos, están ávidos de variedad, de emociones fuertes y de aventuras. Todas estas características son típicas de los llamados *sensation seekers* o «buscadores de sensaciones». Formulado positivamente, son personas con un alto nivel de curiosidad. Expresado de forma menos amable, son esos que rápidamente experimentan una sensación de tedio. Con estos datos, las campanas de alarma deberían sonar en la persona orientada hacia la seguridad que tenemos enfrente. Quien evite la excitación, valore la constancia y se defienda muy bien prescindiendo de situaciones extremas debería prestar en el futuro mayor atención a la predilección por las

especias picantes de su nueva amistad, aun cuando se considere que las guindillas son beneficiosas para la salud, estimulan el metabolismo y tienen, además, un efecto analgésico y antibacteriano.

Hasta aquí todo bien, pero ¿qué tipo de carácter se esconde en realidad detrás de aquellos a quienes les encantan los platos dulces? Tu cita no puede sentirse más que afortunada de tenerte a su lado. A quienes les gusta lo dulce, se les considera extremadamente solícitos y sociales (un encanto de personas). Hay experimentos que demuestran que la disponibilidad para ayudar a alguien en peligro está particularmente desarrollada en aquellos que, en lugar de comerse unas galletas saladas, se decantan por un trozo de chocolate. Además, lo dulce alivia los efectos del chile, sobre todo cuando se trata de platos con ingredientes derivados de la leche, como la *panna cotta*, el mascarpone o los postres cremosos, porque la capsaicina de la guindilla se une a la grasa presente en estos platos. El agua del grifo no sirve, solo distribuye y refuerza el ardor.

Conclusión: la guindilla o el chile, bien dosificados, son más que una experiencia culinaria excepcional. Pero antes de arriesgarte, hazte con una gran cantidad de platos a base de lácteos para que no tengas la sensación de arder por dentro.