EL AZÚCAR MATA

APRENDE A CONTROLAR EL CONSUMO DE AZÚCAR

Cómo conseguir una vida más saludable

Paul McKenna

ESPASA

Incluye un CD de programación mental

PAUL MCKENNA PH. D.

APRENDE A CONTROLAR EL CONSUMO DE AZÚCAR

Cómo conseguir una vida más saludable

Traducción de Albino Santos

Edición a cargo de Hugh Willbourn Ph. D.

ESPASA

Título original: *Get Control of Sugar Now!*

© Paul McKenna Productions, 2016
© Albino Santos, por la traducción, 2018
© Espasa Libros, S. L. U., 2018

Prempresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B. 7.679-2018
ISBN: 978-84-670-5254-1

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 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.planetadelibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*
Impresión: Unigraf, S. L.

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

Índice

AGRADECIMIENTOS 11

¡LEE ESTO PRIMERO! 13

¡BIENVENIDO!: LA SOLUCIÓN MÁS SALUDABLE DE TU VIDA 15
Las pruebas son abrumadoras 18

1. TU VIDA VA A CAMBIAR A MEJOR INMEDIATAMENTE 21
La gente dice que «el azúcar es un poco malo, pero ya está» 24
Una apariencia inocente 24
¿Por qué se ha producido un repentino aumento de la obesidad? 25
Los clubes de adelgazamiento empeoran (mucho) las cosas 26
La propaganda del azúcar 27
Alto contenido en azúcar 28
Mentiras azucaradas 29
La respuesta es más sencilla de lo que imaginas 30
Silencioso, lento y mortal 31
No es solo una cuestión de peso 31
No es solo una cuestión de mala suerte 32
Esto no es ninguna dieta 32
Este es el momento de cambiar 33
El poder de este método 34
Información esencial 34
Técnicas poderosas 34
Programación mental 36
El CD 36
La utilidad de escribir un diario 37
Empieza el cambio ya 38
Elimina los antojos 39
Veintiún segundos 39

2 . La gran conspiración del azúcar 45
Todo empezó con un hombre llamado Ancel Keys 47
El profesor John Yudkin 48
El ataque de la industria del azúcar 49
Azúcar y tabaco 49
Una campaña vergonzosa 50
La verdad sobre la grasa 51
Bajo en grasas, rico en azúcar 52
La máquina de generar dinero 53
Pero ellos saben que el azúcar sí es peligroso 54
Caprichos de diseño 55
Más azúcar, más ventas 56
La publicidad 56
La defensa frente a la publicidad 57

3 . Los aspectos científicos del azúcar explicados de forma sencilla 61
Cómo digerimos la comida 63
Azúcar en sangre 64
Quemar glucosa 65
Un resumen simple 66
Entonces, ¿por qué el azúcar es mortal? 66
¿Por qué es tan mortífera la fructosa? 67
De cómo el azúcar provoca enfermedades cardiovasculares 68
El gran desastre del desayuno 69
Un modo mejor de empezar la jornada 71
Un cambio por semana será trascendental 71
Programa la mente para conseguir un futuro saludable 71

4 . El azúcar y la sensación de saciedad 75
¿Cómo sabemos que hemos comido lo suficiente? 77
De cómo el azúcar lo estropea todo 79
La gran revelación 80

Pero ¿y la glucosa? ¿No ayuda? 80
El oscuro peligro del consumo crónico de azúcar 81
Enfermos y gordos, pero no pueden parar de comer 82
La última defensa 83
El azúcar provoca obesidad 83
La sensación de saciedad y el hambre 84
No es culpa tuya 86
Visualización 86
El latigazo 87

5 . ¿Sabes cuánto azúcar bebes? 93
Una bomba homicida de azúcar en el supermercado 95
La fruta 96
La verdad sobre el zumo de fruta 96
Los *smoothies* 98
Las bebidas azucaradas 98
¿Qué hacemos con la sed? 99
Demasiado azúcar 99
Azúcar caliente 100
Entonces, ¿qué diversión nos queda? 101
La sed 101
El disfrute 102

6 . Vencer en la batalla del azúcar 107
De cómo el azúcar provoca diabetes 109
El azúcar provoca síndrome metabólico 109
Los cinco asesinos principales 110
Peligro oculto 111
El azúcar actúa como una droga 111
El azúcar, desenmascarado 112
Alimento mortal 113
Las ganas de azúcar no provienen de nuestra mente consciente 113
¿Quién está al mando? 114
Deseos «fortuitos» de azúcar 114

¿Cómo sabemos si tenemos el control? 115
Una lucha de poder 116
Tras una hora de ejercicio intenso 117
Cuando ves un anuncio 117
Cuando ves un paquete de galletas, una lata de refresco de cola o algo similar 118
Cuando te sientes estresado 118
Un pensamiento «fortuito» 119
Hambre de verdad 119
Hambre falsa 119
Recuperar el control 120
Desterrar el azúcar 125
Advertencias 127

7 . Un futuro mejor 129
Azúcar añadido 131
Comodidad 132
Nuevas percepciones 133
Podemos cambiar el mundo 133
El etiquetado 134
Ya sabes qué hacer y adónde ir 135
La felicidad 135
El gran avance científico 136
Cambiar las sensaciones 136
Usa el diario y todas las técnicas 138
Pasiones 139
El fabuloso futuro que tienes por delante 140
Perfectamente imperfectos 140

Diario del control del azúcar 143
Técnicas 146
Repaso 185
Lecturas adicionales 187
¡Enhorabuena! 189

La solución más saludable de tu vida

¡Bienvenido! Creo que este es el libro más importante que he escrito nunca. Es una afirmación contundente, lo sé, pero nunca había hecho ninguna de ese estilo en los más de veinte años que llevo escribiendo libros. Cuando lo lleves a la práctica, no solo mejorarás tu salud, sino que formarás parte de una revolución. Mis amigos del mundo de la medicina llevan años diciéndome que el azúcar es malo y, como la mayoría de las personas, yo siempre había desoído sus advertencias pensando que tan solo respondían a una moda pasajera o a un mero ejercicio de alarmismo. Creía que no tenía tanta importancia. ¡Qué equivocado estaba!

Cuando lo hayas terminado, tú, como yo, habrás cambiado tanto tu alimentación como tu idea del azúcar. En mi caso, el punto de inflexión llegó al principio de una larga jornada de trabajo con mi buen amigo el doctor Ronald Ruden. Me serví una taza grande de café y dije: «Necesito azúcar para hacer frente a todo lo que tenemos por delante. ¿Dónde está el azúcar?».

—En esta casa no hay azúcar —me respondió Ron—. Y nunca lo habrá.

—Un momento —le dije—. Ya sé que engorda, pero seguro que tendrás un poco por alguna parte. Un par de cucharaditas no pueden ser tan malas.

Ron estaba horrorizado.

—¿Sabes lo que te hace el azúcar? —me preguntó.

Yo me encogí de hombros porque, para ser sincero, en aquel momento no lo sabía.

—El azúcar —continuó Ron— es la droga más peligrosa del mundo.

Ron es nutricionista y uno de los doctores más respetados de Estados Unidos. Me explicó cómo el mundo vive engañado desde hace tiempo. Estuvo treinta minutos enumerándome todos los perjuicios médicos y psicológicos que puede causarnos el azúcar. Yo no podía salir de mi asombro. Me propuse entonces comprender mejor por qué el azúcar es tan peligroso. Aún me cuesta creer lo que descubrí.

Las pruebas son abrumadoras

Analicé estudios que muestran, sin lugar a dudas, que el azúcar está implicado en cuatro de las cinco principales causas de muerte prematura en Reino Unido:

- El azúcar incrementa el riesgo de ataques cardiacos, ictus e hipertensión.
- Cuanto más azúcar comamos, más elevado será el riesgo de padecer diabetes (solo en Reino Unido se practican veinte amputaciones diarias por culpa de la diabetes).
- Varios estudios han hallado que el azúcar acelera el crecimiento de tumores cancerígenos.
- El azúcar también está implicado en la incidencia tanto de las depresiones como de las demencias (un estudio ha revelado que el azúcar es más adictivo que la cocaína).

Si el azúcar se hubiera descubierto en fechas recientes,
ya lo habríamos prohibido.

El azúcar se salta las defensas del organismo de un modo particular, y bajo su inocente apariencia de dulzura, nos envenena lentamente. Ingerido por separado, es el elemento más mortífero de todos los de la dieta industrial global. Y está presente en más del 75 por ciento de los productos que podemos encontrar en nuestro supermercado habitual.

He escrito muchas obras sobre desarrollo personal, hipnosis y autosuperación, pero jamás una como esta. Yo pretendía escribir un libro sencillo que ayudase a las personas, y he terminado explorando un misterio biológico, una especie de novela de suspense político y una aterradora historia sobre desvío de la atención, mala ciencia y juego sucio.

Parte de lo que estás a punto de leer se contradice por completo con lo que la gente cree que es de sentido común y con lo que

muchos médicos, maestros y científicos te han contado. Pero lo asombroso del caso es que todo el sistema lleva siendo víctima de este engaño desde hace más de treinta años. Me resultó difícil creer que tal cantidad de conceptos científicos erróneos hubieran permanecido sin cuestionar durante tanto tiempo. Pero mis propias investigaciones y las del resto de mi equipo no me han dejado lugar a dudas.

Puede que lo que aprendas con este libro te escandalice, e incluso te asuste, pero la buena noticia es que no lo habría escrito si no ofreciera una solución. Según vayas leyendo estas páginas, de la primera a la última, siguiendo todas mis instrucciones al pie de la letra, irás reduciendo tu consumo de azúcar y, con ello, el riesgo de padecer enfermedades cardiacas, diabetes, obesidad y otras muchas dolencias, incluido cáncer.

Sigue mis indicaciones y únete a mí en el propósito de vivir una vida más sana, larga y feliz.

1

Tu vida va a cambiar a mejor inmediatamente

Tu vida va a cambiar a mejor inmediatamente

Empecé este trabajo con una misión y he terminado embarcado en una cruzada. He descubierto que el problema del azúcar es algo más que una cuestión de gustos personales. Siempre he creído que las dietas son un timo, y sigo pensándolo, idea que también comparten los más destacados médicos e investigadores en ese terreno. Pero hay un único aditivo «natural» contra el que nuestros cuerpos y nuestras mentes están indefensos, ya que estropea el maravillosamente equilibrado sistema que nos mantiene bien nutridos y sanos. Ese aditivo es el azúcar. La cantidad varía de una persona a otra, pero cada uno de nosotros tenemos un punto crítico. Cuando ingerimos más de una cierta cantidad, perdemos el control sobre nuestro organismo y corrompemos el sistema natural que nos mantiene sanos y en forma.

Mi misión es ayudarte a recuperar ese control y, a medida que vayas consiguiéndolo, página a página y técnica a técnica, descubrirás que no solo tu salud, sino, además, otras partes de tu vida mejoran. No hace falta dejar de consumir azúcar completamente. Llegarás a un punto en el que podrás disfrutarlo en dosis seguras y, al mismo tiempo, sentirte satisfecho si no lo consumes.

La cruzada en la que estoy embarcado, por otra parte, es la de ayudarte —a ti y a tu familia— a salvarte antes de morir lenta y dolorosamente por culpa de lo que comes. Tal vez te parezca que me estoy poniendo melodramático. En realidad, todo lo que digamos sobre los peligros del azúcar a nivel personal, nacional y mundial será poco. No obstante, aunque la historia real sobre cómo el azúcar ha invadido nuestra alimentación es ciertamente terrorífica, no olvides que este libro contiene también una ruta personal para luchar contra esa realidad.

Todos los países del mundo deberían reducir el consumo de azúcar de forma rápida y sustancial, porque las afecciones que provoca están incidiendo en que miles de personas enfermen en todo el mundo. En Reino Unido, por ejemplo, está arruinando el Servicio Nacional de Salud, y algo parecido está ocurriendo en Estados Unidos. Y es que, por lo general, el azúcar no acaba con la vida de nadie tan

rápidamente como lo hace el cianuro, sino que mata de forma lenta, dolorosa y terriblemente cara.

Sencillamente, el mundo no puede permitirse seguir así.

La gente dice que «el azúcar es un poco malo, pero ya está»

Como la mayoría de las personas, antes de iniciar este trabajo yo no tenía más que la vaga idea de que excederse con el azúcar no era del todo bueno. Crecí pensando que si me cepillaba bien los dientes, no había de qué preocuparse. Más tarde comprendí que el azúcar engordaba y que, por tanto, no debía comerlo en grandes cantidades, pero ese era el límite de mis conocimientos sobre el tema. No tenía ni la más remota idea de la amenaza que se oculta en el azúcar.

Una apariencia inocente

El azúcar tiene cierta imagen de inocencia. Es puro, blanco y dulce. Tanto nos gusta el dulzor que usamos el adjetivo «dulce» con el significado de amable, conmovedor, bonito, atractivo, encantador y adorable. En inglés, *sugar* («azúcar»), *sweetheart* («corazón dulce») y *honey* («miel») son palabras que usamos para dirigirnos a nuestros seres queridos (con el mismo sentido que en español se emplean otras como «cariño», «corazón», «vida» o «amor»). Y son muchos los idiomas de todo el mundo que están repletos de asociaciones positivas de ciertas ideas con el azúcar. «Dulce» es una palabra que rezuma bondad. Son miles las canciones que, al menos en inglés, combinan palabras como «azúcar», «dulce» y «amor».

El dulce es el sabor favorito del mundo. Las comidas cambian según los países, y las hay que gustan a algunos y que son aborrecidas por otros. Hay personas a las que les gusta la col agria fermentada y otras que la detestan. Hay a quienes les va la salsa de pescado y hay quienes no pueden con ella. Pero a todo el mundo le gusta el azúcar.

Los pasteles, las galletas, los postres, los flanes, los refrescos y los zumos se venden como churros en todo el planeta. Fíjate que incluso usamos el símil «como churros» (rociados con azúcar, se entiende) para referirnos a algo que se vende con extrema facilidad.

¿Cómo puede ser que algo tan delicioso y tan representativo de la belleza, del amor, de la esperanza y de la alegría esté hoy irrefutablemente ligado a enfermedades mortales, discapacidades, depresiones y a una catástrofe sanitaria a escala mundial? ¿Cuándo perdió el azúcar su inocencia?

Es el ingrediente central de las chucherías, los dulces y las fiestas de cumpleaños infantiles. La idea de que esos pequeños premios que les damos a nuestros niños y que nos damos a nosotros mismos para animarnos nos estén matando nos parece demasiado grotesca.

Todos sabemos que las personas golosas suelen estar más rellenitas, pero ¿qué tiene eso de malo? ¿Cómo va nuestro dulce y querido azúcar a provocar demencia, amputaciones, ceguera, ictus y ataques al corazón?

A decir verdad, cuanto más descubría al respecto, más increíble me resultaba. No daba crédito a lo letal que el azúcar podía ser. Es dulce, es delicioso, hace que uno se sienta bien y que la comida sepa mejor. ¿Cómo puede ser que nos esté matando? Nadie se toma una cucharada de azúcar y cae muerto al instante. Entonces, ¿cómo es posible que sea tan peligroso?

¿Por qué se ha producido un repentino aumento de la obesidad?

El síntoma más notoriamente manifiesto de la mala salud crónica y de la mala gestión alimentaria actuales es la epidemia de obesidad internacional. En todo el mundo, la obesidad se ha duplicado desde 1980. En España, más de la mitad de las personas adultas (53 por ciento) y una cuarta parte de los niños de entre dos y diez años tienen sobrepeso o están obesos. Pero a nadie que ocupe los puestos de poder le interesa hablar de las causas. Lo único que quieren los

gobiernos, los organismos asesores y los fabricantes de alimentos es culpar a los individuos. Dicen que la gente debería hacer dieta; dicen que deberíamos comer menos y hacer más ejercicio. Solo desean hacernos creer que, por alguna razón, en apenas treinta años dos tercios de los individuos de la población del planeta se han vuelto glotones y perezosos hasta extremos sin precedentes en la historia.

Sin embargo, los datos médicos nos cuentan un relato bien distinto. Las personas engordan porque comen demasiado, y comen demasiado porque han perdido el control sobre su apetito. El azúcar anula las sensaciones naturales de hambre y de saciedad, y se apodera del apetito de las personas. Es el culpable.

La obesidad no mata a nadie, pero mucha gente muere de enfermedades que tienen que ver con ella o por daños ocasionados por el estrés al que sometemos al organismo por su culpa. No creo que nadie elija ponerse en peligro de ese modo. La obesidad no es una elección libre, sensata o sana.

Por las decenas de miles de personas con sobrepeso con las que he trabajado, sé que no escogieron estar obesas. Fue algo que les pasó porque no podían parar de comer. Comían alimentos ultraprocesados, comida rápida y comida basura, todo ello bien inyectado de azúcar.

Los clubes de adelgazamiento empeoran (mucho) las cosas

Hacer dieta es garantía de desastre. Participar en un club o en un grupo de adelgazamiento hace que la persona pierda peso a corto plazo, pero luego lo volverá a recuperar —y con creces— a la larga. Cuando las personas comen menos, su organismo se comporta como si estuviera viviendo una situación de hambruna y entra en modo de supervivencia básica, ralentizando el metabolismo y comenzando a almacenar energía en forma de grasa. En cuanto la persona que estaba a dieta deja de controlar rígidamente su alimentación, empieza a comer más que antes a fin de guardar toda la energía posible para la

siguiente «hambruna» (por si acaso). De ahí que el 70 por ciento de las personas que hacen algún tipo de dieta terminen pesando más que cuando la empezaron. Y como muchas personas hacen una dieta tras otra —y cada vez tienen ese 70 por ciento de probabilidades de ganar peso—, generalmente los individuos que se han puesto a dieta acaban estando más gordos.

Los clubes de adelgazamiento venden unos alimentos dietéticos y sustitutos alimenticios caros y «bajos en grasas» que, para compensar, están envenenados con azúcar, con lo que no hacen más que empeorar la situación, porque quienes están a dieta acaban teniendo aún más hambre. Ganan dinero con la venta de dichos productos, y aún más gracias a que no sirven. Si los clubes de adelgazamiento funcionaran, a estas alturas habrían tenido que cerrar, porque todos sus miembros estarían delgados y serían un testimonio andante de su éxito.

La propaganda del azúcar

El campo de batalla no está en el restaurante, en la cocina o en el supermercado. Esos son los lugares donde comprobarás tu victoria. La clave está en otra parte.

El verdadero campo de batalla está en tu mente.

El azúcar y las fuerzas que lo impulsan te han invadido el cerebro tanto física como psicológicamente. El azúcar te ha cambiado la química cerebral. Al mismo tiempo, tienes la imaginación contaminada por años y años de publicidad y de influencias subliminales que han subvertido las celebraciones y los acontecimientos más gozosos para convertirlos en excusas para venderte veneno fabricado, conservado, envasado y endulzado.

Muchas grandes empresas aprovechan cualquier oportunidad para vender más azúcar y optan por ignorar las abundantísimas

pruebas acumuladas que demuestran lo peligroso que es. Los principales expertos que se han pronunciado públicamente contra el azúcar han sido marginados o silenciados por la poderosa élite de los intereses corporativos del sector alimentario, que actúa a través de los políticos a los que apoya y de sus bien pagados científicos «amigos».

Pese a que el azúcar es más peligroso que los cigarrillos, no se ven advertencias de salud pública en los productos que lo contienen. Debería haber un aviso en todos los productos azucarados:

AVISO DE SALUD PÚBLICA

EL AZÚCAR ES MUY PELIGROSO

El azúcar está implicado en cuatro de las cinco mayores causas de muerte prematura en España.

REDUCE EL CONSUMO DE AZÚCAR YA

Alto contenido en azúcar

El azúcar está presente en grandes cantidades en:

- **Refrescos.**
- **Cereales para el desayuno.**
- **Barritas de cereales.**
- **Salsas saladas (kétchup, salsa césar, teriyaki, etcétera).**
- **Yogures y otros productos lácteos de sabores.**
- **Zumos de frutas.**
- **Leche de almendras.**
- **Agua vitaminada y bebidas energéticas.**
- **Pan de molde.**

Gracias a este libro, descubrirás cómo impedir el sabotaje del azúcar y cómo mantenerte sano disfrutando al mismo tiempo de todo lo que comes.

Mentiras azucaradas

Sé positivamente que la industria del azúcar y los científicos a quienes paga me atacarán. Dirán que «todas las calorías cuentan» y que es responsabilidad del consumidor contarlas. Pero la teoría de la contabilidad calórica, por así llamarla, ha quedado desacreditada. Las personas llevaban miles de años controlando de forma natural su peso dejando de comer cuando se sentían llenas. Nadie contaba calorías; se dejaban guiar por sus propios cuerpos. Ahora el azúcar ha estropeado ese sistema de guía. Lo de contar calorías es un timo inventado por la industria de las dietas, y no funciona.

El cuerpo no es como un almacén del que se van sacando las calorías que antes han entrado y se han guardado. No se puede intercambiar una caloría por otra sin más. El organismo transforma en multitud de sustancias químicas diferentes todo lo que comemos y, como veremos, al azúcar trata de manera distinta a todos los demás alimentos.

La industria del azúcar dirá que este es un nutriente útil que puede formar parte de una dieta equilibrada. Lo cierto es que no contiene nada que sea imprescindible, como también lo es que cuesta mucho adoptar una dieta «equilibrada» cuando el 75 por ciento de los alimentos que se venden en las tiendas llevan azúcar añadido. Si no volvieras nunca a comer un gramo más de azúcar en toda tu vida, tu organismo obtendría todo lo que necesita de otros alimentos y, además, pasarías automáticamente a estar entre el 20 por ciento de individuos más sanos de la población.

El azúcar es totalmente innecesario.

La industria del azúcar argumenta que las personas deberían hacer más ejercicio y que son ellas quienes tienen la culpa si están gordas. El ejercicio es muy saludable, pero no es una vía eficaz para perder peso. Cuanto más ejercicio se practica, más ganas se tienen de comer, porque el organismo trata de reabastecerse y de formar musculatura para satisfacer las exigencias propias del ejercicio. Esto, que en sí mismo es positivo, no compensará el hecho de que comas o bebas demasiado azúcar. Para quemar las calorías de una lata de refresco deberías pedalear ocho kilómetros en bicicleta. Las personas no aumentan de peso por la falta de ejercicio, sino que no se ejercitan porque han aumentado de peso. Y aumentan de peso tomando azúcar.

Ya verás cómo, después de perder peso, querrás realizar actividades que implican un mayor gasto de energía. Tus músculos están diseñados para el movimiento y, en cuanto dejen de estar agotados de transportar tanta grasa de un lado a otro, disfrutarás mucho más moviéndote. A los seres humanos nos encanta disfrutar de nuestros cuerpos.

Tampoco tienes que ir al gimnasio. No deja de ser irónico que la enorme expansión del negocio de los gimnasios esté también impulsada por la epidemia de obesidad. Sin embargo, solo los obsesos de las pesas y las máquinas aeróbicas sacan algún provecho machacándose en esos locales. La mayoría de las personas se apuntan a un gimnasio en enero y lo dejan antes del final de febrero porque no les funciona. El ejercicio puede ponerte sano y en forma, y es muy aconsejable, sin duda. Pero, repito, no es una manera eficaz de perder peso.

La respuesta es más sencilla de lo que imaginas

Quiero que, cuando hayas terminado de leer este libro, conozcas la verdad: el azúcar es un peligro que no podemos ignorar. Existen pruebas científicas irrefutables de que el azúcar mata. Y quiero que lo sepas para que no te dejes engañar nunca más por las grandes

empresas interesadas en que sigas consumiéndolo. Solo entonces serás libre y habrás recuperado el control sobre tu alimentación.

Hoy disponemos de la tecnología psicológica adecuada para deshacer las distorsiones creadas por el azúcar y devolver el paisaje de tu cerebro a un estado de sana, alegre y equilibrada libertad. Podemos limpiarte la mente y liberar tus más elevadas aspiraciones de toda esa cínica explotación para que de verdad puedas disfrutar la vida al máximo, con todos sus deliciosos placeres sensoriales.

Lo único que debes hacer es leer este libro de principio a fin y seguir las técnicas exactamente tal y como se indican.

Cuando hayamos acabado, tu vida será más plena, rica y saludable, y serás capaz incluso de volver a disfrutar adecuadamente del azúcar. Podrás vivir esa experiencia sin culpa, saboreándola como el rico placer que antes era.

Silencioso, lento y mortal

El azúcar está detrás de los mayores problemas de salud del siglo XXI. Su letal secreto es que se trata de un veneno de efecto lento. Es despiadado. Nos pilla desprevenidos y, suave y dulcemente, va contaminándonos la sangre, corroyéndonos el hígado y taponándonos las arterias. El azúcar puede tardar decenios en matar, pero puede hacernos la vida dolorosa y difícil antes de la muerte. Algunas personas fallecen de un inesperado ataque fatal al corazón; otras padecen diabetes, ictus o enfermedades coronarias y viven durante años con dolorosas o limitantes discapacidades.

No es solo una cuestión de peso

Todos estamos al corriente del escandaloso incremento de la obesidad en los últimos treinta años. Actualmente, uno de cada cinco españoles tienen algo más que sobrepeso: están obesos. Pero la obesidad no es más que uno de los problemas que el azúcar causa, y ni

siquiera es el peor de ellos. Un 80 por ciento de las personas obesas y un 40 por ciento de las que no lo están ni tienen sobrepeso padecen un síndrome causado por el azúcar que es precursor de las enfermedades cardiacas, los ictus y la diabetes. Son personas que pueden parecer perfectamente sanas por fuera y que no muestran síntoma alguno de enfermedad hasta que ya es tarde, demasiado tarde.

No es solo una cuestión de mala suerte

No pretendo asustarte demasiado, pero sí lo suficiente como para que te tomes este tema en serio. Lo que quiero es que entiendas que el ingente aumento de la incidencia de las enfermedades del corazón, la diabetes, el cáncer y la demencia que ha tenido lugar en los últimos treinta años no ha sido solo una cuestión de mala suerte. No ha sido un accidente. No ha sido casualidad. Ha estado causado por el azúcar y es absolutamente prevenible. Todos podemos vivir unas vidas más sanas, felices y largas, y podemos ahorrar a nuestros países una fortuna en costes en sanidad si hacemos algo muy concreto: reducir nuestro consumo de azúcar.

Sigue leyendo y averiguarás cómo.

Esto no es ninguna dieta

No hay recetas ni menús en este libro. No tengo ningún alimento maravilloso que venderte. Tú mismo puedes encontrar muchísimos libros con recetas bajas en azúcar que puedes usar tanto como quieras. No necesitas comprar caros aditivos comerciales y tampoco tienes que contar calorías ni ceñirte a sofisticadas dietas. Lo único que necesitas es recuperar el control sobre tu propio apetito y dejar que sea entonces tu paladar el que te guíe hacia alimentos corrientes, saludables y no procesados.

Este libro y el CD que lo acompaña forman parte del mismo programa. No solo te dicen lo que tienes que hacer, sino que también

te ayuda a que de verdad lo hagas. Juntos cambiaremos tu comportamiento y tus elecciones con el fin de que disminuyas de manera notable tu ingesta de azúcar sin tener la sensación de estar renunciando a nada.

El programa te conducirá hasta ese estado en el que te sentirás más en forma, más ligero, más sano y más contento que cuando consumías inconscientemente kilos de azúcar al año.

Cuando controles mejor tu apetito, contarás con todo lo necesario para tomar tus propias decisiones sobre qué deliciosos alimentos comer y de qué forma estar sano. Quiero que te sientas libre para elegir qué comer y beber cada día para mantenerte sano y feliz. Existe un millón de posibilidades para elegir, pero, en primer lugar, tendrás que recuperar el hábito de escuchar a tu cuerpo para poder guiarte por él.

Este es el momento de cambiar

Si llevas a la práctica el programa que te propongo en este libro, modificarás tu forma de comer. Aquí encontrarás un método psicológico que te devolverá el control sobre tu consumo de azúcar; es decir, te ayudará a consumir menos, lo que significa que comerás y beberás menos productos con azúcar añadido. Sin embargo, disfrutarás tu comida de un modo diferente. Eliminarás los antojos y reinstaurarás un ciclo de momentos de hambre genuina seguidos de momentos de saciedad igualmente auténtica.

Parte del cambio se producirá en lo relativo a la forma de comprar tu comida. Comerás más proteínas y verduras y hortalizas, y también perderás peso, aunque eso es algo que no debe preocuparte. Solo tendrás que seguir mis instrucciones hasta que tu apetito esté recalibrado y, a partir de ahí, confiar en tus propios instintos. Quizá eso te lleve a prepararte la comida más a menudo, aunque no necesariamente. No hace falta que te conviertas en un maestro gastrónomo.

Tampoco tienes que suprimir por completo el azúcar de tu dieta, pero ya verás cómo te sentirás libre de hacerlo si así lo deseas. Rea-

justarás tu propio sistema natural, de tal modo que serás capaz de comer azúcar en dosis seguras y placenteras.

El poder de este método

Este libro es un programa que consta de tres elementos:

- **Información esencial.**
- **Técnicas poderosas.**
- **Programación mental.**

Información esencial

Nunca hemos tenido acceso a tanta información ni hemos estado expuestos a tanta publicidad. Por desgracia, mucho de lo que aparece en Internet es inexacto, incompleto o inútil. Por no hablar de aquellas afirmaciones que directamente son falsas. Como veremos en el capítulo siguiente, incluso las investigaciones científicas deben tomarse con suma cautela. Los intereses de las grandes empresas y los egos académicos pueden ser un obstáculo a la hora de adoptar un enfoque imparcial. Cuando hay miles de millones de euros que ganar y puestos y estatus en juego, nadie quiere reconocer verdades incómodas.

Necesitas conocer algunos datos sobre el azúcar que los fabricantes del sector de la alimentación no quieren que sepas. Voy a suponer que no eres un titulado en bioquímica. Ni falta que hace. Mi presentación de las pruebas científicas disponibles será sencilla para que puedas entender lo que está ocurriendo, por qué debes cambiarlo y cómo lo harás.

Técnicas poderosas

Todos los científicos que trabajan en el metabolismo del azúcar nos han mostrado sus peligros. Yo soy experto en psicología y con-

ducta humana, y mi labor consiste en exponer de forma sencilla e inteligible las pruebas que ellos han hallado, pero, sobre todo, en programar tu mente para que disminuya tu ingesta de azúcar y, en consecuencia, para que tú y tu familia podáis sentiros más libres y seguros.

En general, consumimos azúcar porque es fácil, cómodo y sabe bien. Es decir, nos gusta. Mi propósito es que aprendas a controlar tu ingesta de azúcar y que, al mismo tiempo, disfrutes de la vida tanto como quienes devoran ese dulce elemento, pero manteniéndote sano para que puedas disfrutarlo más tiempo. No he venido a privarte de nada. Quiero que sepas que, cuando lleves a la práctica las técnicas de este libro, podrás disfrutar de la comida y de la bebida igual que antes —incluso más—, pero habrás adquirido unos cuantos años adicionales de salud y felicidad.

Son unas técnicas que he desarrollado y mejorado año tras año —y suman ya muchos— en diferentes y numerosos contextos. El método que presento en este libro se ha creado a partir de muchos años de trabajo cambiando comportamientos en torno a la comida. He incluido las técnicas más poderosas de mi «arsenal» y las he perfeccionado expresamente para este cometido.

Ahora que conocemos la verdad sobre el azúcar, podemos aplicar esas técnicas y estrategias para que recuperes el control sobre tu alimentación. Solo tengo que advertirte una cosa: yo no puedo hacerlo por ti. Debes comprometerte a seguir el programa y, cuando lo hayas terminado, notarás los beneficios de inmediato y podrás registrar y comprobar tus progresos en el diario.

Los primeros siete días están dedicados a recalibrar tu sistema de señales hormonales y tus ajustes psicológicos, por lo que percibirás una modificación de las pautas de tu pensamiento y de tu comportamiento. Durante los treinta días siguientes realizarás un seguimiento del impacto a largo plazo de esos cambios y los afianzarás en tu vida cotidiana, demostrándote a ti mismo el éxito del programa. Te estoy pidiendo que inviertas esos treinta y siete días para ponerte a ti mismo en disposición de estar más sano y feliz durante el resto de tu vida.