

LUIS NAVARRO

LOS 4 HÁBITOS

----- DE LA -----

GENTE DELGADA



LA COMIDA NO ENGORDA,
TU ANSIEDAD SÍ

LUIS NAVARRO

**LOS 4
HÁBITOS**
----- DE LA -----
**GENTE
DELGADA**

LA COMIDA NO ENGORDA,
TU ANSIEDAD SÍ

El Método Navarro para Adelgazar® no es un tratamiento médico ni psicológico. Consiste en una serie de pautas para cambiar los hábitos de alimentación, gestionar las emociones, aceptar el cuerpo y conectar con las sensaciones de hambre y de saciedad del estómago. En caso de padecer algún tipo de trastorno o enfermedad, consulte con su médico de cabecera antes de empezar a seguir las pautas que proponemos. Asimismo, acuda inmediatamente a su médico o a un centro de salud en caso de percibir alguna molestia física o mental

El efecto del Método Navarro para Adelgazar® funciona de manera distinta en cada lector, ya que los procesos físicos, emocionales y mentales que llevan a perder peso son diferentes en cada persona. Aunque nos hemos esforzado para que el Método Navarro para Adelgazar® sea efectivo, no podemos garantizar un resultado concreto o un nivel mínimo de adelgazamiento para todos los lectores

Método Navarro para Adelgazar® es una marca registrada

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

© Luis Navarro Sanz, 2019
Autor representado por IMC Agencia Literaria

© Editorial Planeta, S. A., 2019
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Diseño de maqueta: Mauricio Restrepo

Primera edición: febrero de 2019
Depósito legal: B. 1.104-2019
ISBN: 978-84-08-20483-1
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: Huertas
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

Por qué leer este libro	13
Cómo leer este libro	17

PRIMERA PARTE

Por qué las dietas no funcionan	21
Efectos de las dietas a largo plazo	29
La mentalidad de dieta	33
Personajes negativos de la mentalidad de dieta	41
Qué estilo de comer tienes	46
La licencia moral y la contrarregulación	51
Dejar de hacer dietas	56
La alternativa a las dietas	59
El cuerpo en la sociedad actual	63
Posiblemente te maltratas cada día sin saberlo	73
Por qué tienes sobrepeso	81
Hacer ejercicio ¿te ayudará a adelgazar?	87

Tu estómago es inteligente	93
Tu estómago sabe qué nutrientes necesitas	100
El peso	109
El peso natural	116
Emociones que te pueden	121
Tus hábitos negativos	127
Causa y efecto	133

.....

SEGUNDA PARTE

.....

El Método Navarro para Adelgazar	139
Primer hábito. Como cuando tengo hambre física	144
Cómo distinguir el hambre física de lo que no lo es	148
La pregunta, siempre	156
La clave es elegir	159
La paradoja de adelgazar	167
Segundo hábito. Disfruto comiendo	170
La intención	172
La saciedad	176
Tercer hábito. Como lo que me apetece	181
La falsedad de que hay alimentos que «engordan»	181
Los atracones	187
La elección	189

Cuarto hábito. Paro de comer cuando siento saciedad	194
Me cuesta parar de comer	196

TERCERA PARTE

Las emociones	203
Las emociones son energía	203
Las emociones son neutras	207
Las emociones son información	209
Lo que hacemos con las emociones	212
Las emociones y el sobrepeso	223
Las emociones en tu cuerpo	225
La técnica para las emociones	228
Los hábitos y las emociones	239

CUARTA PARTE

El Método Navarro para Adelgazar, un proceso de cambio	243
Las tres pautas del Método	246
Un día con el Método	247
Si necesitas ayuda con el Método	248
¿Te animas?	252

**PRIMERA
PARTE**

Por qué las dietas no funcionan

No digo nada nuevo al afirmar que las dietas no funcionan, esta es la experiencia de la inmensa mayoría de las personas que han hecho dietas. Mis clientes están hartos del efecto rebote de esta forma de adelgazar. Es sorprendente que algo que todo el mundo sabe que no funciona vuelva a hacerse año tras año. Posiblemente es porque no hay una alternativa a lo que todo el mundo hace, regímenes, aunque sea ineficaz para adelgazar.

Pero veamos primero qué es una dieta. Una dieta es un método de alimentación en el que alguien externo te dice lo que puedes comer, cuándo y cuánto, y tú lo aceptas porque confías en que vas a adelgazar. Dicho con otras palabras, hacer una dieta es pasar hambre voluntariamente, porque no comes lo que quieres, cuando quieres y cuanto quieres. Así es como lo viven la mayoría de las personas que las hacen.

La filosofía que hay detrás de las dietas es que hasta ese momento has comido en exceso y mal, y por eso has engordado. Luego, para adelgazar, has de comer ciertos alimentos, dejar de comer otros y, por supuesto, comer menos. Si vas a cualquier librería, verás

que hay gran cantidad de dietas que cubren cualquier preferencia imaginable. A veces es tan complicado elegir una dieta como comprar cereales en un supermercado estadounidense. Hay tantas opciones que te confunden y no sabes cuál elegir.

Comer menos y dejar de ingerir ciertos alimentos implica controlar. Toda dieta se basa en el control desde la cabeza de qué comes, cuándo comes y cuánto comes. Lo que sucede es que tu cerebro, tu cuerpo y la psicología humana no reaccionan bien a este control que proponen las dietas. Voy a explicarte por qué.

Tu cuerpo se autorregula constantemente, mantiene tus constantes vitales dentro de unas horquillas o rangos y así funciona de manera óptima. Esto se denomina técnicamente *homeostasis*, y es la tendencia constante del organismo hacia el equilibrio, como respuesta a los cambios en el exterior. El cerebro, desde el hipotálamo, se encarga de mantener el cuerpo en equilibrio, recibiendo y enviando constantemente información y haciendo los ajustes necesarios para que funciones bien.

Una de las funciones del hipotálamo es regular el peso. Es un mecanismo muy complejo en el que intervienen muchos sistemas del cuerpo. Lo importante es que cada persona tiene un **peso natural** que se mantiene dentro de un rango de fluctuación y que obedece en gran parte a la herencia genética. Cualquier cifra dentro de este rango es tu **peso natural**.



El hipotálamo regula el peso de tu cuerpo
dentro de un rango

El sistema de regulación del peso es muy eficiente. Una persona consume en un año alrededor de un millón de calorías de promedio y mantiene el **peso natural** con una precisión del 99,5 por ciento. Si multiplicas esto por setenta o más años sin hacer dietas y manteniendo el peso natural, se trata de un mecanismo asombrosamente sofisticado y preciso. Es un proceso automático, es como la temperatura del cuerpo, funciona solo.

Como el cuerpo autorregula el peso automáticamente, ¿qué sucede cuando queremos manipular o influir en este mecanismo tan sofisticado y preciso que controla el hipotálamo? En definitiva, ¿qué sucede cuando hacemos una dieta para adelgazar?, ¿qué pasa cuando queremos perder peso porque hemos engordado?

La respuesta la encontró el doctor Ancel Benjamin Keys, que fue el primer científico que investigó los efectos del hambre en los seres humanos. En 1945, realizó un estudio en la Universidad de Minnesota con 32 voluntarios, reclutados entre objetores de conciencia, que estaban en un estado óptimo de salud. El estudio fue publicado con el título *Biology of Human Starvation* (Biología de la inanición humana). Durante seis meses, los voluntarios aceptaron someterse a una dieta estricta, con el objetivo de perder el 25 por ciento de su peso, y para ello ingerían un promedio de 1.570 calorías diarias, con una dieta concreta para cada voluntario.

Los investigadores observaron estos cambios en los voluntarios sometidos a esta dieta estricta, que, si te fijas, son similares a los que experimentan las personas que hacen dietas:

- La tasa del metabolismo se redujo en un 40 por ciento.
- Estaban obsesionados por la comida.

- Engullían vorazmente o comían lentamente, alargando las comidas.
- Sufrieron cambios de personalidad y, en muchos casos, ansiedad, apatía, irritabilidad, mal humor e indicios de depresión.

Después de seis meses de pasar hambre controladamente, les permitieron comer lo que quisieran, y entonces los ataques de hambre se hicieron más intensos, y el hambre, insaciable. Les era difícil parar de comer. Cuando se intentó aumentar las cantidades de comida de forma progresiva, se rebelaron. A la mayoría de los participantes les costó un promedio de cinco meses normalizar su alimentación.

Las conclusiones del estudio constataron que al dar por acabada la dieta estricta de 1.570 calorías diarias, los participantes tenían la necesidad psicológica de ingerir todo lo que no habían podido comer en seis meses y la necesidad física de recuperar el peso que habían perdido con la dieta. Estas conclusiones han sido corroboradas por estudios posteriores.

Desde el experimento de la Universidad de Minnesota en 1945, millones de personas han seguido haciendo dietas, pero no hay ningún estudio científico, en más de setenta años, que demuestre que estas permitan mantener el peso alcanzado a largo plazo.

Hay personas que me han dicho que las dietas sí funcionan, que el problema es el «mantenimiento». Interesante concepto este de «mantenimiento». ¿Qué significa?, ¿que hay que estar toda la vida a dieta?, ¿siempre pasando hambre?, ¿siempre controlando lo que comemos y sintiendo ansiedad por la comida? Las dietas pue-

den ser útiles para adelgazar a corto plazo, es cierto que se pierde peso, pero a largo plazo no funcionan.

Si has hecho dietas, casi seguro que has padecido el efecto rebote y has recuperado peso. ¿Por qué sucede esto? La explicación es que las dietas interfieren en el sistema natural de regulación del peso. El hipotálamo, como hemos visto, es la región del cerebro que controla la energía que el organismo necesita y su relación con el peso del cuerpo. Tu herencia genética te da un peso natural, que no es un peso exacto, sino que tiene un rango de oscilación, con un límite superior y otro inferior. La oscilación puede ir desde ± 1 a ± 10 kilos, según el tamaño y la forma del cuerpo.

El hipotálamo no es demasiado sensible a ganar algo de peso y superar el rango máximo. Se hizo un experimento en una prisión de Pensilvania consistente en invitar a un grupo de reclusos a engordar facilitándoles más comida e incluso alimentos cocinados de una forma apetitosa. Hubo un momento en que muchos ya no conseguían engordar más, o tenían que comer mucho más para subir muy poco más de peso. En contrapartida, iban con más frecuencia al baño.

Por lo tanto, las subidas de peso no alarman al hipotálamo, pero este está perfectamente programado para reaccionar ante cualquier pérdida de peso que se produzca por debajo del rango mínimo. Es un mecanismo de supervivencia. El organismo está diseñado para mantener el peso natural que genéticamente le corresponde y, cuando haces una dieta porque tienes unos kilos de más, y bajas de peso rápidamente, por debajo del rango inferior, el hipotálamo no distingue si es una dieta o una hambruna, solo nota que has perdido peso alarmantemente, y responde para que lo recuperes y sobrevivas.

Cuando sigues un régimen, tu cuerpo detecta la falta de energía, la pérdida de peso del cuerpo, y desencadena cambios físicos similares a los que descubrió Ancel Keys: reducción del metabolismo basal en un 40 por ciento y segregación de elementos neuroquímicos que cambian el estado de ánimo y las emociones para hacernos reaccionar y comer. Incluso llega a desencadenar un apetito insaciable.

Cuando haces una dieta, ¿estás feliz, radiante, disfrutando del mejor momento de tu vida? Más bien no. Las personas que están haciendo dieta tienen algunos de estos sentimientos: frustración, tristeza, irritabilidad, aburrimiento, impotencia, ansiedad por la comida, y suelen pensar todo el día en comer.

Tu organismo está actuando para que recuperes la energía que has perdido y para que sobrevivas. Cualquier dieta que suponga una privación, limitación o control de lo que un ser humano come, o su sustitución por preparados de cualquier tipo, provoca inevitablemente el efecto rebote y la recuperación del peso perdido a medio o largo plazo.

Además, si has hecho dietas repetidamente, el hipotálamo corrige al alza el rango mínimo del peso natural y lo reajusta hacia arriba para que sobrevivas a una nueva pérdida de peso. Por eso hay personas a las que, tras hacer muchas dietas, les es cada vez más difícil adelgazar.

Las dietas son una industria que mueve miles de millones de euros en el mundo y hay numerosos estudios científicos sobre su impacto y su ineficacia. Desde la década de 1980 en adelante, existen megaestudios que han realizado recopilaciones de datos de los resulta-

dos de numerosas dietas que demuestran que las dietas fracasan a largo plazo. Es decir, que las personas que han adelgazado inicialmente han acabado recuperando el peso en un intervalo de tiempo después de acabar la dieta.

Esta información es muy clarificadora, y significa que las personas que hacen dietas no han fracasado, sino que las dietas son un fracaso. El fracaso es el método, la dieta en sí misma, porque intenta manipular el sofisticado sistema de control del peso del hipotálamo, hace que este reaccione y, además, porque actúa sobre el efecto, los kilos de más, y no sobre las causas que han provocado el sobrepeso.

Las dietas no funcionan porque actúan sobre el efecto, los kilos ganados. No tienen en cuenta por qué se ha engordado, cuáles son las causas del sobrepeso. En cambio, la industria de las dietas ha logrado algo increíble, que los clientes piensen que es culpa suya, que no tienen voluntad. Que si tuviesen más fuerza de voluntad lo conseguirían.

Esto no se sostiene, en primer lugar, porque ya has demostrado repetidamente la tremenda fuerza de voluntad que tienes pasando hambre y haciendo dietas. Y, en segundo lugar, si vas al médico y, tras hacerte unos análisis, te diagnostica que tienes el colesterol alto, no pensarías: «Es culpa mía por no tener voluntad, si me esforzase no lo tendría tan alto». Lo que sucede es que el médico te da un tratamiento para resolverlo. Te da consejos y medicación para ayudarte.

Ahora imagina por un momento que tienes en casa una tostadora que quema las rebanadas siempre que intentas tostarlas. ¿Qué harías con ella? ¿Continuarías poniendo los trozos de pan a tostar una y otra vez, a la vista de los resultados?

Las dietas no actúan sobre las causas del sobrepeso y por eso son un fracaso



En 1992, el National Institute of Health (NIH, Instituto Nacional de la Salud) de Estados Unidos celebró un congreso de dos días para estudiar por qué los estadounidenses seguían ganando peso si cada vez había más personas haciendo dietas. Los expertos de distintas ramas de la ciencia, después de examinar todos los indicios, concluyeron que las dietas no funcionan y que, además, hacerlas puede causar serios problemas físicos y psicológicos.

RESUMEN

- Hacer una dieta es pasar hambre voluntariamente.
- El hipotálamo del cerebro regula el peso dentro de un rango.

- Todas las dietas causan efecto rebote.
- Las dietas fracasan a largo plazo.
- Las dietas actúan sobre el efecto, el sobrepeso, y no sobre la causa de este.

Efectos de las dietas a largo plazo

Hemos visto que toda dieta causa efecto rebote y he explicado por qué sucede, pero también nos interesa saber qué sucede a largo plazo si hacemos dietas. Solo tenemos que ver lo que nos dice la ciencia. Los estudios más recientes demuestran que las dietas son la causa del sobrepeso en Occidente. Las dietas, que en principio deberían servir para adelgazar, tienen el efecto contrario, el sobrepeso.

En 2007, un equipo de investigadores de la Universidad de California en Los Ángeles, liderados por el doctor Mann, revisó 31 estudios a largo plazo sobre dietas y concluyó que hacer dietas vaticina una ganancia de peso en el 66 por ciento de los casos.

Un novedoso estudio realizado en Finlandia en 2011 por Pietiläinen con 2.000 parejas de gemelos de 16 a 25 años demostró que la dieta en sí misma, independientemente de la genética, está asociada con engordar. El gemelo que hacía dieta, aunque solo fuese una vez, tenía de dos a tres veces más posibilidades de ganar peso que su hermano que no hacía. Además, constataron que el riesgo de tener sobrepeso se incrementaba con cada nueva dieta: a más dietas realizadas más posibilidades de engordar.

El mayor estudio sobre dietas y el más prolongado en el tiempo se realizó a partir de 1991 y se denomina *Women's Health Initiative* (Iniciativa de Salud de la Mujer). Más de 20.000 mujeres siguieron una dieta baja en grasas en la que ingerían un promedio de 360 calorías menos al día. Después de casi ocho años siguiendo esta dieta, el peso seguía igual que al principio y, además, la grasa abdominal había aumentado.

Las dietas pueden ser la causa del sobrepeso



Hemos visto las consecuencias físicas de hacer dietas y cómo consiguen el efecto contrario al esperado, pero las dietas también tienen efectos emocionales. La frustración y la impotencia son sentimientos comunes en personas que han hecho dietas y han recuperado el peso perdido repetidamente. Después de años haciendo dietas, observar el escaso o nulo progreso conseguido desmoraliza a muchas personas.

La culpabilidad está muy extendida porque las personas asumen que el fracaso a la hora de adelgazar es culpa suya. Llegan a creer que se debe a su falta de voluntad. Muchas personas que hacen dietas creen que si tuviesen más voluntad lo conseguirían. Sin embargo, pasar hambre voluntariamente durante semanas o meses es una muestra de una gran fuerza de voluntad. No es la supuesta falta de fuerza de voluntad la responsable, sino que la dieta no es el método adecuado para adelgazar.

Como consecuencia de haber hecho dietas, el control sobre lo

que se come y la cantidad que se ingiere acaba convirtiéndose en un hábito, lo que crea una ansiedad constante con la comida. Lo que puedo o no puedo ingerir está presente a las horas de comer, y esta relación con la comida de lucha, esfuerzo, sacrificio y fuerza de voluntad hace que sintamos ansiedad por la comida.

Además, las personas que llevan años haciendo dietas también desarrollan una relación negativa con su cuerpo: lo rechazan, lo juzgan, lo critican. El cuerpo se convierte en la manifestación de un fracaso que entienden que es propio. Al verse en el espejo cada día tienen la prueba incontestable de que todo el esfuerzo realizado no ha servido para nada. Su cuerpo es el testigo constante de que no lo están consiguiendo.

RESUMEN

- Las dietas pueden ser las causantes del sobrepeso a largo plazo.
- Las dietas crean ansiedad por la comida.
- Las dietas hacen sentir frustración, impotencia y culpabilidad.