

COMER PARA NO ENGORDAR

La ciencia más innovadora para perder peso de manera saludable y permanente

MICHAEL GREGER

DEL AUTOR DE *COMER PARA NO MORIR*
BESTSELLER DE *THE NEW YORK TIMES*

COMER PARA NO ENGORDAR

MICHAEL GREGER

La ciencia más innovadora para perder peso
de manera saludable y permanente

PAIDÓS

Da la impresión de que cada mes aparece una dieta o moda de alimentación nueva que nos promete ayuda para perder peso. Sin embargo, estas dietas no nos hacen más felices y tampoco nos ayudan a estar más sanos. Los índices de obesidad y de las enfermedades y problemas asociados a ella no hacen más que aumentar, por lo que ha llegado el momento de cambiar de estrategia.

Comer para no engordar es un verdadero cofre del tesoro de datos y de investigaciones punteras sobre alimentación que hasta ahora estaban ocultos. Michael Greger los ha traducido en consejos y en herramientas accesibles y prácticas que nos ayudarán a perder peso de forma segura y a eliminar para siempre la grasa corporal no deseada.

El doctor Greger explora las diversas causas de la obesidad, desde la genética a las raciones que nos ponemos en el plato, pasando por los factores ambientales, y también sus múltiples consecuencias, como la diabetes, el cáncer y los problemas de salud mental; y presenta un amplio abanico de estrategias para perder peso.

Así, Comer para no engordar va más allá de la comida y explora gran cantidad de aceleradores de la pérdida de peso disponibles en nuestro propio organismo, y revela que seguir una dieta centrada en vegetales y comer en momentos específicos nos ayuda a maximizar las actividades quemagrasas naturales del cuerpo.

DEL AUTOR DE *COMER PARA NO MORIR*
BESTSELLER DE *THE NEW YORK TIMES*

«Si parte del problema es la comida barata, sabrosa y cómoda, ¿podría ser la que solución resida en encontrar comida de difícil acceso, cara e insípida? ¿O es posible tener lo mejor de los dos mundos y disfrutar de comida fácil, saludable, deliciosa y saciante que nos ayude a perder peso?».

pp. 56-57

MICHAEL GREGER

Michael Greger es médico y escritor. Conferenciante de prestigio internacional sobre nutrición, seguridad alimentaria y salud pública, es autor del éxito internacional *Comer para no morir*, también publicado por Paidós. Dirige la página web www.NutritionFacts.org, un servicio público gratuito basado en la ciencia que ofrece actualizaciones diarias sobre las últimas novedades en investigación nutricional. El doctor Greger también tiene el orgullo de ser el director de Salud Pública y Agricultura Animal en The Humane Society de Estados Unidos.

SUMARIO

Prefacio

En el laberinto
Comecocos

Introducción

A veces, más grande es mejor
Cuestión de números
¿Es que una caloría ya no es una caloría?
Una historia de detectives en cuatro partes

I. EL PROBLEMA

Las causas
Las consecuencias
Las soluciones
Cirugía bariátrica
Fármacos para adelgazar
Suplementos para adelgazar
Políticas de salud pública

II. LOS INGREDIENTES DE LA DIETA IDEAL PARA ADELGAZAR

Introducción
Alimentos antiinflamatorios
Alimentos limpios
Alimentos ricos en fibra
Alimentos ricos en agua
Alimentos con una carga glucémica reducida
Alimentos pobres en grasas añadidas
Alimentos pobres en azúcares añadidos
Una dieta pobre en alimentos adictivos
Alimentos con una densidad calórica reducida
Una dieta pobre en carne
Una dieta pobre en cereales refinados
Alimentos pobres en sal
Alimentos con un índice insulínico bajo
Alimentos respetuosos con el microbioma
Una dieta rica en fruta y verdura
Una dieta rica en legumbres
Una dieta saciante
La receta del éxito

III. LA DIETA ÓPTIMA PARA ADELGAZAR

Introducción
Plántese

IV. ACELERAR LA PÉRDIDA DE PESO

Introducción
Responsabilidad personal
Amplificar la AMPK
Inhibir el apetito
Cronobiología
La velocidad importa
Ejercicio físico
Bloqueantes de la grasa
Quemagrasas
Cuestión de hábitos
Hidratación
Antiinflamatorios
Ayuno intermitente
La frecuencia de las comidas
Acelerar el metabolismo
Posición de Trendelenburg suave
Precarga de calorías negativas
Dormir mejor
Calmar la hormona del estrés
Aislar las calorías

V. LOS 21 POTENCIADORES DEL DOCTOR GREGER

Demasiada comida y demasiadas pocas calorías
La dieta de la Docena Diaria
Trucos, no magia

VI. CONCLUSIÓN

Referencias bibliográficas

Agradecimientos

Índice analítico y onomástico

PREFACIO

«No me interesa entrar en guerras de anécdotas, dogmas, creencias u opiniones en relación con las dietas. Solo me interesa la ciencia. En mi opinión, cuando tenemos que tomar decisiones de vida o muerte que afectan a algo tan importante como la salud, ya sea la propia o la de nuestra familia, solo cabe hacerse una pregunta: ¿qué dice sobre este tema la mejor ciencia disponible en la actualidad? Eso es lo que he intentado encapsular en este libro.

Con frecuencia, los libros de dietas presentan necesidades pseudocientíficas disfrazadas de ciencia genuina. ¿Cómo ha de distinguir entre lo primero y lo segundo el lector no formado y decidir a qué información atender? No es de extrañar que tantos recurran a sus gurús respectivos para que decidan por ellos. Nadie nace con ese conocimiento y tenemos derecho a saber de dónde han sacado los autores de los libros de dietas la información que nos intentan vender, de modo que podamos comprobar la credibilidad de la fuente y confirmar su veracidad. Por eso prefiero presentar la ciencia en formato de vídeo, en mi sitio web, donde puedo mostrar los datos originales e incluir enlaces para descargar todas las fuentes primarias. En este libro he intentado citar los datos que justifican todas y cada una de las afirmaciones principales que hago.

Mi objetivo era crear un oxímoron: un libro de dietas basado en la evidencia».

p. 14

INTRODUCCIÓN

«Mi agente literario me dijo que nadie quiere un libro de dietas gordo. Los lectores quieren que sea tan delgadito como se ven a sí mismos en el futuro. Pues siento decepcionarle, pero no lo he podido evitar. He querido documentar todos los consejos, trucos, estratagemas, potenciadores y argucias, que se basan en la evidencia, para ofrecer a los lectores todos los ases posibles, tanto si se trata de personas obesas, con sobrepeso o en su peso ideal.

Comer para no engordar abarca desde cómo cultivar un microbioma saludable en el intestino a cómo manipular el metabolismo mediante la cronobiología y la adaptación de las horas de la comida a los ritmos circadianos. Cada una de las partes bien podría haber sido un libro por mérito propio. En realidad, lo que hicimos fue reunir investigación suficiente para un libro de cada uno de los temas y luego intentamos destilar la información más convincente y práctica de cada una de las estrategias más prometedoras. Por eso, este libro es como cuarenta libros en uno. Si mientras sopesa en la mano un ejemplar en papel se pregunta “¿esto es la versión compacta?”, siempre le queda el consuelo de saber que lo puede usar como pesa en ejercicios de flexión de bíceps.

Para mí es muy importante incluir todos los detalles, porque es la única manera en que podrá tomar una decisión tan informada como sea posible acerca de su propia salud. De todos modos, siempre tiene la opción de saltar directamente al resumen de cada sección, donde encontrará las ideas clave. Quería estar seguro de articular con claridad cómo llego a cada recomendación, porque no me quiero convertir en el gurú de nadie. No quiero que entienda nada como una cuestión de fe, sino como resultado de datos científicos».

p. 19

I. EL PROBLEMA

La supervivencia del más gordo

«Nacemos para comer. A lo largo de la mayor parte de la historia humana, hemos existido en modo de supervivencia y en un entorno caracterizado por la escasez impredecible, por lo que estamos programados con un potente impulso para comer tanto como podamos mientras podamos y, entonces, almacenar para más adelante las calorías que no necesitamos inmediatamente. Como nunca se podía estar seguro de la disponibilidad de comida en el futuro, los que comían más cuando se podía almacenaban más grasa para el futuro y, por lo tanto, tenían más probabilidades de sobrevivir en momentos de escasez y de pasar sus genes a la siguiente generación. Generación tras generación y milenio tras milenio, las personas con menos apetito fueron desapareciendo, mientras que las que más engullían vivieron lo suficiente para transmitir su predisposición genética a comer más y a almacenar más calorías. Es posible que esto explique cómo hemos evolucionado hasta convertirnos en máquinas voraces y acumuladoras de calorías. Sin embargo, ahora que ya no sufrimos esas estrecheces, nosotros tampoco somos tan estrechos.

Lo que acabo de explicar se conoce como *teoría del gen ahorrador* y propone que la obesidad es el resultado del desequilibrio entre el entorno moderno y el entorno en el que evolucionamos. Es como si fuéramos osos polares en la selva. El pelaje y la grasa pueden ser una ventaja en el Ártico, pero serían decididamente una desventaja en el Amazonas. Del mismo modo, si bien la propensión a acumular kilogramos pudo ser una ventaja en la prehistoria, ahora puede ser un inconveniente, ya que nuestra biología, esculpida por la escasez, se ve inmersa en la tierra de la abundancia.

En resumen, la causa principal de la epidemia de obesidad no es ni la gula ni la pereza. Es muy posible que la obesidad sea una respuesta normal a un entorno anormal».

p. 31

Tenemos que dejar de comer así

«A medida que nos hundimos cada vez más profundamente en las omnipresentes arenas movedizas de las calorías, necesitamos cada vez más fuerza mental para nadar a contracorriente del bombardeo constante de publicidad y del panóptico constante de golosinas tentadoras al alcance de la mano. El mercado está tan inundado de comida que gran parte de esta acaba en la basura. El derroche alimentario ha aumentado progresivamente hasta un 50% desde la década de 1970. Aunque, pensándolo bien, quizá sea mejor que acabe en la basura que en el estómago. Y demasiada de esta comida barata que nos engorda antepone la vida útil en la estantería a la vida humana.

Sin embargo, los muertos no comen. ¿No se supone que a los productores de comida les tendría que interesar la salud de sus clientes? Plantearse esta pregunta revela un desconocimiento básico del sistema. La principal responsabilidad de una empresa que cotiza en bolsa es para con sus inversores. Piense que la industria del tabaco fabrica productos que matan a uno de cada dos de sus clientes más fieles. No se trata de satisfacer al cliente, sino de satisfacer al accionista. El cliente siempre queda detrás.

Del mismo modo que el aumento de peso puede ser una reacción absolutamente normal ante un entorno de alimentación que engorda, los Gobiernos y las empresas están respondiendo de un modo absolutamente normal ante las realidades políticas y económicas del sistema. ¿Se le ocurre algún sector importante que pudiera salir beneficiado de que la gente comiera menos basura? “Ciertamente, no la agricultura ni el sector de la alimentación, el de las frutas y verduras, el de la restauración, la dietética o la industria farmacéutica”, escribió la profesora emérita Marion Nestle en un editorial de *Science* cuando fue catedrática de nutrición de la Universidad de Nueva York. “Todos estos sectores prosperan cuando la gente come más y todos emplean ejércitos de grupos de presión para impedir que los Gobiernos hagan nada al respecto”.

Si parte del problema es la comida barata, sabrosa y cómoda, ¿podría ser la que solución resida en encontrar comida de difícil acceso, cara e insípida? ¿O es posible tener lo mejor de los dos mundos y disfrutar de comida fácil, saludable, deliciosa y saciante que nos ayude a perder peso?»

pp. 56-57

La paradoja de la obesidad

«Sin embargo, los defensores de la salud pública no se pueden limitar a desestimar los datos que no les gustan. La ciencia es la ciencia. Entonces, ¿cómo es posible que el sobrepeso aumente el riesgo de sufrir enfermedades potencialmente mortales y que, al mismo tiempo, haga que vivamos más? Es lo que se ha dado en llamar *paradoja de la obesidad*. Al parecer, la respuesta al enigma reside en dos grandes fuentes de sesgo. La primera es el tabaquismo.

Tal y como veremos en el apartado sobre la proteína quinasa activada por AMP (AMPK), la nicotina y el tabaco pueden favorecer la pérdida de peso. Por lo tanto, si somos más delgados porque fumamos, no es de extrañar que vivamos menos tiempo, eso sí, con una cintura más esbelta. Si no controlamos el efecto del tabaquismo en los estudios que supuestamente demuestran la “paradoja de la obesidad”, corremos el peligro de “subestimar significativamente” los peligros de la obesidad.

La segunda gran fuente de sesgo es la causalidad inversa. En lugar de concluir que la pérdida de peso provoca enfermedades potencialmente mortales, ¿no sería más lógico pensar que las enfermedades potencialmente mortales provocan una pérdida de peso? Dolencias como los tumores no detectados, las enfermedades cardiovasculares o pulmonares crónicas, el alcoholismo o la depresión pueden provocar una pérdida de peso no intencionada meses o incluso años antes del diagnóstico. Tal y como hemos dicho antes, en Estados Unidos el sobrepeso es la nueva normalidad. Es posible que las personas que son “anómalamente” delgadas (es decir, que están en su peso ideal) se cuiden más, pero también es posible que fumen, que sean ancianas y frágiles o que estén muy enfermas y sea eso lo que explique la pérdida de peso».

pp. 68-69

III. LA DIETA ÓPTIMA PARA ADELGAZAR

Más delgados y más verdes

«Si controlamos lo suficiente el tamaño de las raciones, todos podemos perder peso; y si encerramos a alguien en una habitación, le podemos obligar a perder tanta grasa corporal como queramos. Encadenar a alguien a una cinta para correr ejercería un efecto similar. Sin embargo, ¿cuál es la estrategia más eficaz para perder peso sin restringir las calorías ni hacer ejercicio (y sin conductas ilegales)? Si analizamos la literatura médica revisada por iguales que se ha publicado en busca de todos los ensayos controlados aleatorizados, ¿cuál es la estrategia más eficaz de todas? Si ha prestado atención hasta ahora, debería ser capaz de adivinarlo.

Repasemos los ingredientes de una dieta óptima para perder peso. ¿Qué pauta de alimentación contiene los alimentos más antiinflamatorios? ¿Cuál es la más limpia y la más pobre en contaminantes potencialmente obesogénicos? ¿Qué dieta contiene más alimentos ricos en fibra y en agua, y menos alimentos procesados adictivos, cargas glucémicas e insulínicas menores, densidades calóricas más reducidas y menos grasa, carne, cereales refinados, sal y azúcar? ¿Cuál es la dieta más respetuosa con el microbioma, más saciante y más rica en frutas, verduras y legumbres, al tiempo que es segura, sostenible, nutritiva y saludable?

A estas alturas ya no le debería sorprender que la intervención más exitosa hasta la fecha sea una dieta basada en alimentos integrales de origen vegetal. Y, como veremos, a diferencia de muchos métodos para perder peso en los que estamos obligados a hipotecar la salud para obtener resultados a corto plazo, las dietas basadas en alimentos de origen vegetal nos ofrecen lo mejor de ambos mundos: efectividad y salud.

Cualquier dieta que reduzca la ingesta calórica puede facilitar la pérdida de peso. El verdadero problema no es deshacerse de los kilos, sino evitar recuperarlos. Una de las principales diferencias entre la nutrición basada en vegetales y las estrategias para perder peso más tradicionales es que se anima a las personas a comer *ad libitum* que, como le he explicado antes, significa “a placer”. En otras palabras, si seguimos una dieta basada en alimentos de origen vegetal lo suficientemente sana, podemos comer tanto como queramos. No hay que contar calorías, no hay que controlar las raciones. La estrategia es mejorar la calidad de la comida, en lugar de restringir su cantidad».

pp. 358-359

IV. ACELERAR LA PÉRDIDA DE PESO

La fuerza de la costumbre

«Cuando nos piden que estimemos cuántas decisiones relativas a la comida hacemos a diario (qué, cuándo, dónde y cuánto comer), la mayoría elegimos un número inferior a veinte. Si, por el contrario, nos dan un contador y nos piden que cliquemos cada vez que tomamos una decisión relativa a comida a lo largo del día, la cifra real se acerca a doscientas. Aunque cada día tomamos cientos de decisiones sobre lo que vamos a comer, la mayoría no aparecen en el radar de la conciencia. Suceden casi automáticamente, sin reflexión, deliberación o conciencia siquiera. Sin embargo, quizá podamos usar esta ingesta inconsciente en nuestro beneficio si aprovechamos el poder de la formación de hábitos.

Se dice que “la mayoría de las veces hacemos lo que hacemos la mayoría de las veces”. Muchos de nuestros hábitos de alimentación son eso, hábitos. Y cuanto más ocupados o distraídos estamos, más probable es que nos dejemos llevar por la fuerza de la costumbre. Para eso está. Los hábitos son como subrutinas reflejas que el cerebro usa como mecanismos para liberar recursos mentales. Y eso puede jugar en nuestra contra, cuando se trata de malos hábitos, o a nuestro favor, si se trata de buenos hábitos. Imagine que tuviera que añadir “ponerme el cinturón de seguridad” en su lista de tareas diarias. ¿Se ve pegando una nota adhesiva en el salpicadero o atando un cordel a las llaves del coche? Si, por el contrario, ha convertido en hábito la acción de ponerse el cinturón, la mano se alzarán para buscarlo sin necesidad de dedicarle ni un pensamiento».

pp. 536-537

Romper con los malos hábitos

«Por supuesto, también podemos adquirir malos hábitos. Es posible que la primera noche que se sentó a picar comida frente al televisor tuviera hambre de verdad. Sin embargo, con el tiempo, las dos actividades pueden acabar tan íntimamente relacionadas que la sintonía de su programa televisivo le abre el apetito, incluso si unos instantes antes no tenía ganas de comer. Se puede acabar convirtiendo en algo que no puede evitar; en otras palabras, en un mal hábito. En un estudio que se cita con frecuencia, se preguntó a personas que acostumbraban a comer palomitas en el cine por qué lo hacían. La mayoría respondió con alguna versión de “porque están buenas”. Y parece razonable, pero, entonces, ¿por qué acabaron comiendo la misma cantidad cuando les dieron palomitas pasadas, de hacía una semana, que “no les habían gustado en absoluto”? Si ponemos en la misma situación a personas que no acostumbran a comer palomitas en el cine, comerán más palomitas recién hechas y menos palomitas pasadas. Por el contrario, los hábitos consolidados se pueden perpetuar independientemente de nuestras intenciones o de las consecuencias de la conducta.

Hay dos maneras de romper un mal hábito: cambiar el estímulo o cambiar la conducta. La estrategia más sencilla es intentar evitar los estímulos situacionales. Los alcohólicos y los drogadictos en recuperación conocen demasiado bien el poder que tienen los estímulos sociales o ambientales para desatar el ansia de consumir y las recaídas. Quizá eso explique por qué hay personas a las que les resulta más fácil dejar de fumar cuando están de vacaciones o cuando, por el motivo que sea, están alejados de sus circunstancias cotidianas habituales. Por lo tanto, siempre que logramos evitar las situaciones que actúan como estímulos (por ejemplo, yendo al trabajo por otro camino para evitar la pastelería), aprovechamos los cambios contextuales para evitar el dúo estímulo-respuesta habitual».

p. 538

Para más información

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442

especializadas@colaborador.planeta.es