

LA DIETA PROTEINADA

**PARA ADELGAZAR NO ES
NECESARIO COMER DE FORMA
EQUILIBRADA**

ISBN: 978-84-8181-227-5

Enero de 2006.

Dr. Tran Tien Chanh

LA DIETA PROTEINADA
PARA ADELGAZAR NO ES
NECESARIO COMER DE FORMA
EQUILIBRADA

AMEDPRO

Asociación Médica Española de Dieta Proteinada

PRÓLOGO

Ejercicio la medicina desde hace veinte años en París. Hace dieciocho años, me interesé por la nutrición y más concretamente por los problemas de peso. Yo no dudaba que iba a emprender una apasionante aventura profesional pero, sobre todo, personal.

Este libro no es solamente el fruto de más de quince años de experiencia; es, sobre todo, el resultado de una escucha atenta y sincera. Aprendí aún más de mis pacientes que sobre los asientos de la facultad.

Mi planteamiento es constantemente guiado por la idea de que se acepta solamente lo que se comprende. Por eso quise hacer un libro de reflexión y no de divulgación de un famoso método más de adelgazamiento.

En dieciocho años de experiencia y con más de veinte mil pacientes tratados, obtuve mucho éxito. Pero son los fracasos los que más me han aportado. Me obligaron a replantearme ciertas cuestiones y por lo tanto a evolucionar sin cesar.

Mis observaciones de ayer no son ya las mismas que las de hoy, y estas no serán probablemente las de mañana.

En el momento de acabar esta obra, mis pensamientos se dirigen a mis pacientes de quienes aprendí la diferencia entre tener y ser, complacencia y compasión, necesidad y placer. Pacientes de quienes comprendí también que no hay equilibrio sin placer

¿DE DÓNDE HA SURGIDO LA IDEA DE ESTE MÉTODO ?

Si el régimen de ahorro protéico (que no hiperprotéico) parece a priori como el más inadecuado - puesto que se basa en el desequilibrio voluntario de la alimentación - mi experiencia, al igual que los conocimientos científicos más recientes sobre el metabolismo, no han hecho más que demostrar durante estos quince últimos años la pertinencia y la eficacia de este método.

La idea de aplicarse la dieta protéica a pacientes con exceso de peso - método conocido y más bien olvidado - proviene del mundo del deporte.

Todo comenzó através del deporte

Yo fuí médico deportivo tras haber sido deportista de alto nivel -excampeón universitario de boxeo inglés y profesor de Boxeo tailandés-. Así pues me ocupé de boxeadores, de campeones de triatlón, bailarinas, maratonistas...

¿Porqué los deportistas ?, ¿tienen ellos que adelgazar?, ¿no están ellos, gracias a su entrenamiento y alimentación equilibrada, exentos de exceso de grasa ? Con todo, las variaciones de peso son todavía posibles, y un deportista que quiere permanecer en su categoría se siente en el deber de estar especialmente atento a su peso. Un deportista se preocupa en este sentido y no puede perder peso de cualquier manera. En primer lugar porque es imposible administrarle anfetaminas, que son excitantes y tienen efecto saciante, ya que si anulan el cansancio, dan resultados positivos en los controles antidopaje. A continuación, porque lo importante para un deportista es, quizá, la pérdida de peso, pero sobre todo conservar sus músculos: no es esencial, por lo tanto, que un régimen le haga perder peso si no es necesario.

En el ámbito del boxeo por ejemplo, un boxeador que deba librar un combate importante a dos o tres meses vista, debe prepararse adecuadamente para tal esfuerzo.

¿Qué hace para controlar su peso ? más bien ¿qué hacía, hace algunos años, para asegurarse el peso adecuado a su categoría? En los días que precedían el combate, se deshidrataba: sauna, hammam, impermeable durante el entrenamiento o, incluso, en su coche, poniendo la calefacción al máximo.

Los más afortunados se preparaban a fondo más seriamente, mediante un seguimiento médico, pero el tratamiento se basaba aún en la deshidratación. Resultado: el día del combate, los boxeadores padecían un acusada falta de oligoelementos y sales minerales, en particular de potasio. Se sabe que el potasio es imprescindible para una correcta contracción muscular (la ausencia de potasio causa calambres).

Después de toda esta pérdida de agua y sales minerales, llegaban al combate más ligeros, pero incapaces de rendir adecuadamente, reduciendo a nada sus dos meses de preparación.

Se reveló muy rápidamente la eficacia mucho mayor de deshacerse de los 2 ó 3 kg que algunos boxeadores tenían que perder prescribiéndoles una dieta proteica. Perdidos estos kilos – provenientes exclusivamente de la grasa sobrante, sin alterar la masa muscular- bastaba con prescribirles una alimentación a base de hidratos de carbono de alto índice glucémico (azúcares lentos) para lograr una forma óptima el día del combate, con toda la energía necesaria disponible.

La prescripción de la dieta proteica, más tarde, se ha reservado a los grandes obesos en el medio hospitalario, bajo una estricta vigilancia médica, y era aconsejada aún más a hombres que a mujeres. En la actualidad, sucede al contrario: hay más

mujeres que hombres que se adhieren a este régimen para perder sus kilos de más.

¿Todo el mundo puede beneficiarse de esta dieta proteica?

Hace tiempo había dos categorías de pacientes a quienes se aplicaba protocolos diferentes: los deportistas, que seguían la dieta proteica, y una clientela de consulta médica o gabinete estético, a quienes se prescribía un clásico régimen hipocalórico que se creía entonces equilibrado.

Al cabo de algún tiempo, me dí cuenta de que, en el primer caso, mis pacientes obtenían resultados regulares, sin cansancio, permaneciendo al mismo tiempo en buena forma.

En el segundo caso, mis pacientes "ordinarios" tenían hambre, se quejaban, recuperaban el peso perdido – el efecto yoyó -, estaban cansados y presentaban, en todos los casos, señales de cansancio.

Entonces comencé a aplicar el protocolo establecido para los deportistas con algunos pacientes que parecían poder beneficiarse de su aplicación. Los resultados se revelaron muy interesantes, tan interesantes incluso que convenía plantearse la cuestión: si no se podía aplicar el método a toda persona (exceptuando aquellos casos con contraindicaciones absolutas) que sufren de exceso de peso.

¿Porqué utilizar un martillo para aplastar a un mosquito?; ¿porqué utilizar métodos largos, incómodos y que ofrecen peores resultados, cuando disponemos de un método que funciona sistemáticamente y no genera ninguna patología ?; ¿si los grandes obesos y los deportistas pueden beneficiarse, por qué no pueden hacerlo las personas simplemente

entorpecidas con algunos kilos de sobrepeso? Tanto más cuando el método está exento de peligro y que la dieta proteica es compatible con las actividades familiares y profesionales.

Todo exceso de peso es un sufrimiento para la persona víctima del mismo. Y el sufrimiento no es proporcional a los kilos: no se sufre menos porque el sobrepeso sea menor. La persona se siente mal, sufre debido a su aspecto físico, y ese sufrimiento puede aliviarse fácilmente. No soportaría oír: "sólo tiene pocos kilos que perder, no es necesario que usted se aproveche del mejor método de adelgazamiento ". Sería ridículo.

No sistematizar

Por esta razón aplico hoy el método de la dieta proteica a la mayoría de los pacientes que vienen a consultarme para perder peso. Es un régimen bastante corto que se convierte después obligatoriamente en una fase de estabilización. Pero no

se comienza sistemáticamente por la dieta protéica.

Algunas personas en efecto tienen un exceso de peso, sobre todo, porque comen de manera plétórica. Es necesario en primer lugar incitarles a comer menos.

Pero la mayoría de la gente no come de manera plétórica. Tengo a menudo pacientes quienes quizá comen mal, pero no inevitablemente demasiado. Piensan haberlo intentado todo, experimentaron regímenes y variados sistemas. Para ellos, el reequilibrio alimentario ya no es suficiente.

En esos casos, ataco directamente el problema por la dieta protéica, ya que este método no pretende solamente hacer perder peso, consiste también en corregir la función del páncreas.

ASIMILANDO LOS PRINCIPIOS CORRECTOS

La capacidad del cuerpo para utilizar las grasas en lugar de los glúcidos cuando estos últimos faltan, es un mecanismo fisiológico natural, un dispositivo de supervivencia inherente a cada ser humano conocido con el nombre de "cetosis".

La cetosis (volvamos de nuevo sobre este término), inducida por esta práctica dietética, rectifica en efecto el metabolismo del páncreas. Se produce una disfunción en este órgano por el hecho de asimilar demasiado azúcar y almacenar grasas. Una vez eliminados los atracones de azúcares, el páncreas rehabilitado, funciona mejor. El cuerpo reacciona por lo tanto como siempre habría debido hacerlo.

Este método tiene otras ventajas: no cansa al organismo, no deprime la masa muscular, se practica sobre un tiempo limitado - las dificultades son más fáciles de sobrellevar- y no implica efecto re-

bote (por poco que se acepte cambiar, si procede, las malas prácticas alimentarias). No causa tampoco disminución del tono vital. Al contrario, el paciente se siente tonificado, infatigable, e incluso eufórico. Y todo eso sin la menor intervención de ningún medicamento.

Además, la dieta protéica actúa totalmente de manera fisiológica, es decir, natural, no introduce en el organismo ningún componente químico.

El principio mismo de este método es perceptible por las ventajas, como así me lo confirman regularmente los pacientes de que, gracias a ella, perdieron todos sus kilos sobrantes.

Una vez que halla comprendido los principios de la dieta proteica, verá como es simple y eficaz.

¿Un nuevo libro para proponerles adelgazar ?

El tema no está.....¿agotado? La prensa demuestra, evidentemente, lo contrario al hacerse eco de las diferentes propuestas y métodos para perder peso. Adelgazar es un objetivo inherente a la salud y, en la mente de la mayoría de las mujeres, de belleza, sabiendo que sobre este punto, su criterio no es totalmente libre.

Quiero indicar como prueba la inmensa variabilidad de los criterios de belleza a través de los siglos y la excesiva preocupación que tienen hoy las mujeres de doblarse a un ideal andrógino

dictado por creadores de moda, cuyo ideal de belleza no es precisamente el cuerpo de la mujer. En cualquier caso, un peso excesivo es evidentemente una desventaja: uno se siente mal, y eso influye en la calidad de vida. Perder peso no es muy difícil. Es no reanudar esta pérdida lo que está realmente en juego ante la partida del adelgazamiento. O al menos reanudarla lo más tarde posible. Ahora bien : este objetivo lo consigue la dieta protéica perfectamente.

Existe actualmente un gran entusiasmo en relación a este método. ¿ Se trata solamente de un método más, o de una verdadera solución a nuestros problemas de peso?

A pesar de que a la hora de que todo el mundo pretende asignarse la paternidad de tal o cual protocolo, es necesario saber que la dieta protéica hizo su aparición en Francia a principios de los años ochenta, pero es en los Estados Unidos donde la idea fue elaborada, por Blackburn, a mitad de los años setenta.

Un verdadero método médico

Si. Como algunos dicen, se trata de un método practicado desde hace casi treinta años, aunque fue durante mucho tiempo confidencial.

La dieta protéica no es quizá la única solución, pero representa en cualquier caso una verdadera respuesta. Desde que es practicada y ha sido correctamente prescrita por los médicos, ningún incidente ha podido imputársele. Se trata de un verdadero método médico.

Debido a la falta de información sobre esta práctica dietética, surgieron las críticas. Es cierto que décadas después, el discurso sobre la dietética permaneció bloqueado sobre un mismo consenso. ¿Es diferente la problemática del sobrepeso en los años cincuenta a la actual? Los conceptos sobre este método siguen estando obsoletos, es necesario « quitarles el polvo », es el momento de pasar el plumero.

El Stradivarius de los regímenes

La proteína no es un final en sí, es un medio, un instrumento. Esta es la razón por la que, como para cualquier instrumento, es necesario saber como se usa

Si usted pone entre sus manos un Stradivarius, pero no sabe tocarlo, diría quizás que el violín no sirve para nada.... ¿Pensaría que la música es absurda? Aprenda en primer lugar a tocar el violín y verá lo que éste puede ofrecer, y solamente después de ello, estará en condiciones de pro-

nunciarse sobre la música, sobre los violines en general y sobre el Stradivarius en particular.

La dieta proteíca es un instrumento ideal de adelgazamiento, a condición de saber utilizarlo

¿Cómo perder peso de forma ideal ?

Comer adecuadamente, es la solución idónea para mantener un peso adecuado, pero en caso de ser necesario perder kilos, esto no funciona. ¿Comer menos entonces ? Por supuesto, eso va a revelarse necesario, pero no suficiente.

Perder peso significa perder grasa. Cuando se pierde grasa, se pierde al mismo tiempo masa proteíca, es decir, músculos (pero recuerde que la masa proteíca incluye los órganos y las vísceras: corazón, hígado, riñones, etc.).

Perder peso sin detrimento de su masa muscular supone la compensación de esta pérdida por una calculada contribución de proteínas en el marco general de un régimen de bajas calorías, régimen por otra parte de una duración limitada.

Así el candidato a la esbeltez, en el caso ideal, perderá sus kilos de grasa sin por ello haber perdido su masa muscular. Mantener su nuevo peso será ya a continuación, una simple cuestión de dietética.

Este mismo candidato adelgazará más rápidamente y aún por más tiempo, gracias a este método, que

explica porqué ha acumulado grasa y cómo puede perderla. Va a percibir su propio cuerpo de forma global. Eso debería permitirle no abandonar la parte estricta durante su régimen, de mantener la motivación, de sentir mejor de los cambios que se van operando en su cuerpo.

No hay riesgo de efecto yoyó

Los kilos de más le irritan, querría que su silueta fuera perfecta. Pero retrocede ante la dificultad. Basta con tener voluntad. El resultado está al final de su esfuerzo, y sin riesgo de efecto yoyó.

La hiperespecialización

La medicina moderna evoluciona hacia una hiperespecialización de la cual es difícil rechazar su necesidad. Pero aún es necesario no olvidar que el hombre es un conjunto indisociable y no un montaje de órganos.

La medicina tiene desgraciadamente arraigada la práctica de separar el cuerpo y el espíritu; nutrición y dietética no escapan a esta norma. ¿Por qué tal dicotomía cuando todo está vinculado?

Cuando se sufre de exceso de peso, es necesario emprender una verdadera batalla en la que el combatiente ha de hacerse oír.

Comienza, en el caso de la mujer, por consultar a su ginecólogo, que prefiere generalmente dirigirla a un endocrino. Éste va a comprobar la función hipofisiaria, las glándulas suprarrenales y el tiroides, y constatará en la mayoría de los casos que su secreción hormonal es normal.

La dirigirán entonces a su internista, que le aconsejará comer menos y mejor añadiendo: "haz un poco de deporte y adelgazarás »A menudo su peso permanecerá desgraciadamente estable a pesar de sus esfuerzos. De modo que pronto no se verá más que una solución: dirigirlas a un psicólogo.

Tras meses, o incluso años de análisis o psicoterapia, más una zambullida buceando en su tierna infancia, comenzará quizá un lento proceso de adelgazamiento. Este plazo de tiempo va a resultar muy largo para usted si rechaza realmente la imagen que ofrece su cuerpo.

Si se conforma con aceptar simplemente su cuerpo, si no le gusta lo bastante, eso no será suficiente para que se contemple compasivamente, en el sentido «orientalista » del término, es decir, con mucho amor y humildad para ofrecerles el espléndido regalo de la pérdida y el encuentro.

Dejar de observar através del extremo final del catalejo

Le propongo detener, de una vez por todas, la observación de la cuestión del peso através del extremo final del catalejo y analizar el problema en su conjunto con el fin de encontrar la interrelación existente al final de este planteamiento: la preocupación física es bien seguro que existe, pero sobre todo la sensación de malestar añadida. Algunas obras proponen un enfoque psicológico interesante de la obesidad, pero no ofrecen una respuesta concreta a sus pacientes, o hacen promesas que no podrán ser mantenidas.

Consideran por otro lado que el problema del adelgazamiento está en la cabeza : "Para mí, perder es una cuestión de « corazón » Es necesario, en efecto, mucho amor a sí mismo para llegar a reconciliarse con su cuerpo en estos casos.

Otras obras se contentan con denunciar a los aprendices de brujo del adelgazamiento, destacando con exactitud la dificultad del problema. A medio o largo plazo, los regímenes, en efecto, están abocados al fracaso en un 90% de los casos.

No obstante, interpretando estas cifras únicamente desde el punto de vista del fracaso, sus autores ponen de manifiesto que ellos verdaderamente no enfocan la problemática del peso. Ésta se resume en dos actitudes bien distintas, a menudo mal in-

terpretadas: "quiero perder", pero sobre todo, "estoy mal en mi piel". Es esta última petición la que es necesaria proponer para motivar eficazmente a los pacientes. Y no sólo es necesario limitarse a reflexionar las causas de los fracasos, es necesario examinar todas las posibles soluciones. En caso contrario, dará lo mismo cruzarse de brazos y dejar a todas estas personas desatendidas.

Detrás de las palabras o los silencios

Más de dieciocho años de experiencia y reflexión sobre la nutrición, me permiten proponer un enfoque original. Los millares de pacientes jóvenes o de edad madura que pasaron por mi gabinete, sufriendo de un exceso de peso importante o no, revelan una misma relación negativa con respecto a su cuerpo. Tras las palabras o los silencios, a través del mal de los kilos superfluos, surgen las heridas y desperfectos del alma.

El concepto ya fue tratado antes, pero este libro va más lejos en esta reflexión a través de un enfoque global de los problemas, de los sufrimientos del exceso de peso, que combina escucha, compasión y competencia dietética.

"Compasión" es un término que voy a utilizar a menudo, pero es necesario entenderlo como interés, como amor que se tiene por otros y por uno mismo. Los psicólogos llaman a este sentimiento « empatía » pero prefiero, por mi parte, utilizar la palabra "compasión", más accesible.

Perder peso no es un fin en sí

Todos los regímenes pueden provocar pérdida de peso y ninguno garantiza una estabilización definitiva. "Doctor, quiero perder peso y sobre todo no volver a recuperarlo". Todos los pacientes desean la misma cosa, pero formulan mal su solicitud. Ningún régimen está en condiciones de garantizar el equilibrio del peso « ad vitam aeternam », sólo existe esta herramienta en manos del experto. ¡Un régimen no es una vacuna contra el aumento de peso!

Para conseguir esta ansiada fase de mantenimiento, las mujeres que emprenden un método para adelgazar deben pues preguntarse: "¿Cuál es la verdadera razón que me impulsaría después a modificar mi cuerpo? »

Este preliminar introspectivo permitirá rimar cura de adelgazamiento con aventura, asumiendo así un verdadero reto, el de superarse para alcanzar el verdadero objetivo de la pérdida de peso: reconquistar la unión entre sí mismo y su imagen.

¿Un sacrificio, un tratamiento, o un reto?

Conseguir llevar a cabo su régimen, es gustarse lo suficiente como para someterse al sacrificio de sus prácticas y su grasa protectora y finalmente apropiarse de su nuevo ser.

¿Consiste en esto el sacrificio? Si vive las privaciones vinculadas a un régimen como una sucesión de frustraciones, no lo inicie, va a fallar. Si lo asume como un tratamiento necesario, hágalo. Si finalmente este planteamiento es un reto que quiere asumir, estará dispuesto a lanzarse a una bonita aventura. Al final, una terra incognita o casi: usted.

Salir finalmente de la espiral de los regímenes yoyó

Para evitar a las candidatas al adelgazamiento esperanzas desproporcionadas y desilusiones, para escaparse del ciclo infernal del desaliento y el fatalismo, y para salir finalmente del círculo vicioso de los regímenes yoyó, es necesario dejar de funcionar como un disco rallado que se se vuelve a pasar indefinidamente.

Lo que le propongo es acompañar este trabajo sobre uno mismo, de un método concreto y probado de adelgazamiento, una clase de asociación con el experto que soy.

Bomberos y albañiles no realizan el mismo oficio

Ningún régimen es definitivo. Perder peso es una primera etapa, necesaria pero no suficiente. Lo que verdaderamente está en juego es llegar a estabilizar su peso con rigor y sobre todo con convencimiento, sin sensación de sacrificio. Mantenerse en el peso adecuado tras la pérdida de los kilos de más, significa a menudo volver a replantearse su relación con la comida, una relación más sana, sin enajenación.

Eso me hace pensar en la metáfora del bombero y el albañil. Imagínese que un incendio devasta su casa. Va a recurrir a los bomberos para apagarlo. Se aplicaría ahogando todas las pavesas para que el fuego no se reanude, y no dejaría de hacerlo hasta estar seguro de haberlo conseguido. No obstante, si olvida apagar un cigarrillo, corre de nuevo el riesgo de avivar el incendio. Los bomberos no serán responsables. Ellos volverán de nuevo y reharán su trabajo.

Una vez que se sienta seguro, no acusará a continuación a los profesionales del fuego de no reconstruir su vivienda. Son muy competentes en su ámbito, pero éste se detiene cuando se disipan los últimos humos del siniestro.

Para reconstruir las paredes y consolidar las estructuras, recurriré a un albañil o a un carpintero de obra. Cada uno su papel.

El papel de un bombero es apagar el incendio, no se le puede reclamar la reconstrucción de su casa.

Régimen no es estabilización

Todos los márgenes debidamente mantenidos : el razonamiento es idéntico para los diversos regímenes. ¿Porqué se les acusa a estos de los fracasos? No pueden defenderse. Un régimen le puede hacer perder peso, pero no implican la estabilización del mismo: existen dos realidades bien distintas. Si no se las comprende, no se puede conseguir un adelgazamiento duradero y eficaz.

En Francia, dos mujeres de cada tres siguen al menos un régimen al año de manera específica para la mayoría, pero algunas se autolimitan permanentemente, viviendo una relación culpable y frustrante con la comida.

Soy perfectamente consciente de que el sobrepeso enmascara otros problemas subyacentes. Consagro pues, la segunda parte de la obra a este aspecto que puede dificultar la pérdida de peso. Eso le permitirá intuir porqué sus tentativas derivan, la mayoría de las veces en un fracaso.

La cabeza y el corazón

Si quiere realmente lograr el objetivo, va a ser necesario que su cabeza y su corazón vislumbren las razones íntimas que loquean su pérdida de peso. Si, por otra parte, están listos para hacer el sacrificio de abandonar sus malas prácticas alimentarias, entonces, voy poder proponerle un contrato que le ayudará a abandonar los kilos que les abruman y sobre todo no reanudarlos.

No tengo soluciones milagro que ofrecerle, pero sí el fruto de veinte años de experiencia y escucha ante pacientes que presentan patologías variadas.

Todos los regímenes hacen perder peso

Adquirí la convicción de que todos los regímenes hacen adelgazar. Perder peso es, en realidad bastante simple; volver a recuperarlo también. A cada uno régimen, paciente y experto- le toca jugar su papel. La dieta apagará el incendio del exceso de peso, pero no le reconstruirá.

Esa tarea le corresponde a usted.

LA ANAMNESIS

No hay peleas de escuela

Cada persona que cruza la puerta de mi consulta es única. No se empieza un régimen como si se abrazara un dogma de fé, una religión. Yo no impongo ningún dogma a mis pacientes. Adopto un enfoque específico a cada tipo de problema. No se trata tampoco de entrar en polémicas estériles en cuanto a los distintos métodos existentes.

Una investigación alimentaria

Comienzo cada consulta por una investigación alimentaria, a fin de conocer el comportamiento alimentario del paciente, para seguir a continuación con la historia de la progresión de su peso. Es lo que se llama anamnesis. Tras este balance, puedo determinar el planteamiento que debe seguirse.

Comer demasiado o demasiado mal

Si tengo ante mí una persona que come a la vez en demasiada cantidad y de manera desequilibrada, es decir, que consume alimentos ricos en lípidos y en glúcidos, empiezo por corregir los errores de comportamiento alimentario. Reduzco los excesos de azúcar y de grasa, favorezco el consumo de verduras y las proteínas animales magras (pescados y carnes blancas, huevos...).

Son, sobre todo, los hombres los que corresponden a este perfil, debido a su inclinación hacia los lípidos en forma de queso o chacinería. Las mujeres sienten más atracción hacia los azúcares.

Consumir demasiado queso o pan, demasiada chacinería o alcohol ciertamente produce aumento de peso. Pero, contrariamente a ciertos prejuicios, los pacientes que vienen a consultarme presentan raramente un exceso de lípidos. Desde hace treinta años, tanto médicos como medios de comunicación hablan de los peligros del colesterol. En general, la gente tiene cuidado con su consumo de grasas, incluso los que padecen exceso de peso. Son sólo los lípidos contenidos en el queso y la chacinería los que se hallan en la investigación alimentaria.

A veces, suprimir o reducir simplemente estos alimentos y disminuir la aportación de calorías a 1.200 ó 1.400 kcal basta para inducir una pérdida de peso satisfactoria. En este caso preciso, la simple corrección es pues suficiente para un resultado a corto plazo.

Comer normalmente no es comer como antes

Pero a medio o largo plazo, es necesario corregir las malas prácticas alimentarias. En efecto, para la mayoría de la gente, comer normalmente es comer como antes. Esto indudablemente es un error, puesto que básicamente es el comportamiento alimentario la raíz del problema. Este caso no es hipotético, es con mucho el más frecuente.

El simple planteamiento que acabo de proponer corresponde al consabido discurso mantenido invariablemente. No descubre nada nuevo.

El régimen disociado

Ante este tipo de paciente, opto generalmente por una segunda solución. Propongo un régimen disociado. Es una buena alternativa para quien no quiere seguir la dieta protéica. Si al cabo de un determinado tiempo, la disociación no es ya suficiente para la pérdida de peso, entonces, nos volvemos hacia las proteínas reconstituidas.

Disociar los glúcidos y los lípidos

Atención, la expresión « dieta disociada » ha sido mal interpretada. Las dietas Shelton, Gesta, Montignac...pertenecen a este grupo.

Por mi parte, he aquí lo que entiendo por régimen disociado: separación de los glúcidos y lípidos. El exceso de azúcar hace engordar, el exceso de grasas hace engordar. Se trata entonces de mantener el equilibrio alimentario durante el día, pero no durante una misma comida.

Es un poco como en la escuela. Cuando hay dos alumnos turbulentos en una clase, a falta de no poder excluirlos, el profesor los tiene separados uno del otro. Recibirán la misma enseñanza, pero no al mismo tiempo.

La norma importante es disociar los glúcidos y los lípidos. Pueden en cambio asociarse glúcidos y proteínas, o lípidos y proteínas.

Desórdenes hormonales

Me puedo encontrar, sin embargo, ante pacientes que presentan desórdenes hormonales. Puede tratarse de una disfunción de la hipófisis, pequeña glándula situada en la base del cerebro y que actúa sobre todas las demás glándulas, de un desajuste del tiroides, de problemas en las gónadas (ovarios), o de un desorden de la glándula

suprarrenal. Algunas personas sufren también de diabetes mielitus debido a una desorganización del páncreas que produce incorrectamente insulina.

La puesta en evidencia de estas disfunciones y la corrección de estos desórdenes mediante tratamiento hormonal para el tiroides, la hipófisis, las gónadas y las suprarrenales, o de antidiabéticos orales para la diabetes mielitus, permite detener el aumento de peso cuando se prescribe la dosificación correcta. Pero estas terapias ¡no implican nunca adelgazamiento! Es además necesario seguir un régimen adecuado.

Una comida desorganizada

El tercer caso propuesto es, con mucho, el más frecuente. Se trata en general de una mujer que come incorrectamente, de manera poco equilibrada, y que frecuentemente - pero no sistemáticamente - siente una particular atracción por los azúcares rápidos pero, generalmente, no come mucho. Se está ante un problema cualitativo y no cuantitativo. En este caso, una reducción de las calorías y un simple reequilibrio no bastan para hacerla perder peso satisfactoriamente.

Es el caso de las mujeres que comen de manera desorganizada. Cuando comen solas, de pie ante de su frigorífico, no se puede hablar de una comida como tal, es el típico « picoteo ». Este tipo

de paciente presenta raramente disfunciones hormonales obvias. Pero estos hombres y estas mujeres tienen un metabolismo perezoso. Es decir, las funciones hormonales no cumplen su papel con exactitud. Evidentemente, existe un comportamiento desigual en relación a la comida.

¿Porqué no se produce la pérdida de peso?

Composición de la masa corporal:

- un 6% de minerales;
- un 16% de proteínas;
- un 16% de grasa;
- un 62% de agua.

Durante la pérdida de peso, se puede eliminar agua, grasa y masa muscular. Lo que nos interesa sobre todo, es la pérdida de grasa, y no de músculo.

LA INSULINA : PLAGA DEL SIGLO Y PROBLEMA SOCIAL

La disfunción de la insulina

Cualquiera que sea el origen de los kilos, se halla un denominador común en todos estos pacientes: una disfunción de la insulina.

Ésta puede ser genética : se habla entonces de hiperinsulinismo primario, o puede tratarse de una consecuencia secundaria a un comportamiento alimentario desequilibrado. Se trata entonces de una hiperinsulinemia secundaria.

La insulina es una hormona segregada por el páncreas. Juega un papel regulador: permite reducir el azúcar en la sangre.

Hace entrar la glucosa sanguínea dentro de las células que se sirven de esta para producir energía. Por otra parte, se la llama "hormona lipogénica", porque impide la destrucción de los lípidos y facilita el almacenamiento de las grasas. Es decir, hace engordar.

¿Cómo es esto?

Pero para que haya producción de insulina, es necesario consumir glúcidos. Si se asimila demasiado azúcar, el páncreas va a generar una gran cantidad de insulina para hacer bajar el exceso de azúcar en la sangre. En estado de hipoglucemia, su cuerpo va a reclamar azúcar, y comienza otra vez el círculo vicioso.

Una caldera desajustada

Su páncreas funciona entonces como una caldera desajustada. Mal regulado, el órgano acusa cansancio rápidamente.

La gran diferencia entre una persona que almacena las grasas y otra que la quema, es su manera de asimilar los hidratos de carbono (los azúcares). Por otro lado, usted aquí está más expuesto a la prediabetes o a la diabetes.

El páncreas, gran culpable

El páncreas es el gran culpable de la disfunción de la insulina.

Sin embargo, si él se desajusta fácilmente, se repara también fácilmente.

¿El tratamiento? Poner su páncreas en situación de reposo reduciendo considerablemente la contribución de los glúcidos.

Culpable del sobrepeso: la insulina

Se menciona hoy el término "síndrome poli-metabólico" (o Síndrome X). Este síndrome asocia el aumento de peso (principalmente abdominal), la prediabetes, el aumento de los lípidos sanguíneos (subida del colesterol malo o los triglicéridos) y la hipertensión arterial. Pero no es necesario que se presenten las cuatro patologías para hablar de síndrome metabólico. Así pues, una obesidad asociada a una hipertensión, o una obesidad y diabetes o también una obesidad con hipercolesterolemia añadida, deben hacer pensar en este síndrome. Realmente, es la disfunción de insulina la causante de este síntoma. **Se habla entonces de resistencia a la insulina o hipersinsulinismo.**

Aún poco conocido, el síndrome metabólico es con todo un mal extremadamente extendido, puesto que más de sesenta millones de americanos la

sufren. Generalmente, un 25% de población no diabética presenta una disfunción de la insulina, y un 25% desarrollará seguramente una diabetes de tipo II (es decir, no insulino dependiente).

El enemigo público número uno del tercer milenio

La obesidad y el síndrome metabólico son una de las causas principales de mortalidad en los países industrializados, en particular en Norteamérica. Y el balance, desgraciadamente, sigue en vías de aumento. Ante la amplitud del fenómeno, los médicos y los especialistas en epidemiología están ya en estado de alerta hablando de epidemia de las sociedades modernas, de plaga del siglo XXI, o incluso de enemigo público número uno del tercer milenio.

En efecto, se sabe hoy que la obesidad y la diabetes de tipo II están directamente implicadas en el desarrollo de patologías degenerativas llamadas de la "civilización", como las enfermedades cardiovasculares, los cánceres, las enfermedades inflamatorias o también las patologías neurovegetativas.

¿Cuáles son los factores responsables de la obesidad y el síndrome metabólico?

- Factores genéticos.
- Causas alimenticias, como el consumo excesivo de azúcares rápidos, de hidratos de carbono refinados (harinas refinadas por ejemplo) y las grasas saturadas.
- Factores de comportamiento, como la ausencia de ejercicio.

Si la situación es preocupante ante esta "plaga del XXI" en sus comienzos, será desesperante en unos años. En general, entre la definición de una epidemia y el descubrimiento de su remedio, son años, o incluso décadas las que pasan.

Ahora bien, en nuestro caso hay una verdadera esperanza. Aunque se habla de obesidad y disfunción de la insulina como una verdadera epidemia desde hace dos o tres años solamente, el problema ya existía hace una quincena de años.

¡Y eso es una buena noticia!

«La resistencia a la insulina se ocasiona cuando la actividad normal de la insulina está debilitada y la célula no «oye» o no recibe el mensaje de la molécula de insulina enviada por el páncreas. Para superar esta actividad reducida y mantener el equilibrio de la glucosa, el páncreas va a intentar

Para adelgazar no es necesario comer de forma equilibrada

segregar cantidades de insulina cada vez más grandes ».

Dr. Lukaczer, D. nutritional apoyo fuero insulin resistance, ANSR, July 1st, 2001

¿ PORQUÉ TAL RÉGIMEN EN VEZ DE UNO U OTRO ?

En teoría, todos el regímenes hacen perder peso puesto que esa es su vocación. La verdadera cuestión no es pues saber si tal o cual régimen es más eficaz que otro. Hay multitud de ellos. Un libro entero no bastaría para citarlos y describirlos todos.

El punto esencial es observar los mecanismos del aumento y la pérdida de peso para optar al mejor y más coherente régimen en relación a su propio caso.

Le propongo determinar la lógica de los regímenes, y eliminar poco a poco aquellos que son incoherentes. Se verá bien el que permanece a fin de cuentas.

La mayoría de las curas de adelgazamiento se basan en hipótesis o preceptos a menudo inverificables.

Ni gurú, ni brujo

No siendo ni gurú, ni aprendiz de brujo, **razono sobre los principios fisiológicos conocidos**. Yo no invento nada. Y hay principios particulares a todos los regímenes, como la hipocaloría, es decir, la reducción de las cantidades permitidas. No se pierde comiendo más, esto es un hecho probado.

Hay principios particulares a cada escuela.

Ningún régimen es definitivo, incluso el que propongo. Es así como inicio una consulta. Hacer un régimen no incluye la realización de un milagro, se trata de un proceso lógico.

Perder peso no es un débito, ni una garantía. El que pierda peso no significa que no vaya a recuperarlo. **¡Un régimen no es una vacuna contra el peso!**

Contrato de confianza: cumplir lo pactado

Un régimen implica dos fases bien distintas, **adelgazar y estabilizarse** en el peso correcto. Hay pues **dos contratos** a firmar entre paciente y médico.

Hablo de contrato, ya que considero que para que haya **obligación de resultados**, es necesario que haya un compromiso. Para eso es necesario al menos ser dos: usted y yo.

Francamente, hay multitud de cosas en la vida que no haría si no debiera dar cuentas a determinadas personas: levantarme por la mañana a una hora precisa, afeitarme, ponerme una camisa apropiada y un traje planchado. Ciertamente, no haría tantos esfuerzos en una isla desierta.

He aquí el quid de la cuestión: delante de usted mismo está completamente solo. Que coma de pie o sentado, calor o frío, a toda velocidad o tomándose su tiempo o viendo la tele sólo ante la pared de la cocina, nadie pide cuentas.

Necesidad de pautas a seguir

Como no tiene que rendir cuentas a nadie en relación a lo que come, hay ausencia de directrices. La única persona susceptible de interrogarse sobre su alimentación durante un mes, dos meses o un año, es su médico nutricionista. Porque es usted quien lo eligió para tener este papel y para ayudarse a cumplir los contratos.

Me acuerdo de una paciente muy reticente contra los regímenes. Diez años de frustraciones permanentes y a pesar de todo, una docena de kilos de más. Tres semanas antes de tomar cita conmigo,

había intentado seguir una dieta proteica. Sola ante su problema, era incapaz de seguir correctamente el régimen. Pero una vez que expedimos un contrato, los resultados aparecieron.

A cada uno su parte de contrato

Atención, no es necesario confundir acompañamiento y asistencia. El médico y la paciente deben hacer el camino juntos. El experto no es ni una muleta, ni un juez supremo, pero si un asociado. Cada uno debe cumplir su parte del contrato.

Generalmente, el primero pacto plantea pocos problemas. Es bastante simple perder. Los pacientes se avienen a los pactado sin reticencias durante este período de pérdida de peso. Como acto de rebeldía, olvidan volver de nuevo a la consulta durante la fase de mantenimiento.

Por dos razones: En primer lugar, la urgencia se disipa con los kilos perdidos. Otras prioridades surgen en su vida, el peso no es ya su principal preocupación. A continuación, como ellos conocen más o menos las normas básicas de la dietética, lo que es necesario comer o no comer, consideran inútil consultar al médico para aprender a seleccionar los alimentos adecuados.

Es sobre todo en estos momentos en los que el experto se ha convertido en un asociado, cuando

es de especial utilidad. Se trata de inscribir la fase de estabilización en un marco preciso.

Sin el contrato de confianza que los vincula con el médico, no tienen de nuevo ya ninguna obligación de volver a la consulta. Se vuelve entonces muy difícil mantener los beneficios del régimen.

Comer mal induce al aumento de peso, todo el mundo lo sabe. Por lo tanto, cuando después de una investigación alimentaria estricta, un médico les dice que comen desequilibrado, es una evidencia, una verdad irrefutable.

¿Es que comer menos permite perder peso? "Si quieren perder, la solución consiste en comer menos", oye a menudo. Eso implica una reducción de las calorías. Es un razonamiento cuantitativo. Es bastante evidente que no se pierde comiendo más. Por otra parte, existe sobre este tema una gran injusticia. Algunas personas pueden comer de más sin engordar un gramo, otros aumentan con una miga. Muchos de mis pacientes se quejan de coger 3 kg al pasar ante una repostería.

Comer menos es pues un razonamiento necesario, pero no suficiente para adelgazar.

Como vimos anteriormente, el aumento de peso es un problema de metabolismo vinculado al terreno genético y hormonal de cada uno.

¡Elemental, mi querido Watson!

El discurso oficial establece un razonamiento simplista: una vez más, el ser humano no es una caja consistente en una parte para las entradas, es decir, la alimentación, y de otro las salidas, es decir, el desgaste físico. Para adelgazar no basta con reducir las entradas disminuyendo las calorías y aumentar las salidas haciendo deporte.

Falsa promesa...

Tomemos el ejemplo de una mujer con una sobrecarga de 20 kg. Su médico la prescribe un régimen hipocalórico, reduce la contribución de glúcidos, lo que causa una reducción de la tensión arterial, y le pide además que corra para perder peso.

Veinte kilos corresponden en general al peso del equipaje al cual tiene derecho cuando toma el avión. ¿Estarían dispuestos a hacer jogging con su maleta? Incluso aunque respondieran afirmativamente, sería necesario correr dos maratones profesionales para perder 1 kg de grasa. Si es

capaz, cambie de vida e inscribase en los próximos Juegos Olímpicos, tiene muchas posibilidades.

Una incompreensión evidente de los mecanismos

Pero si es deportista de domingo, no se engañe. Tras una hora de deporte, si su balanza marca 1 kg menos, es agua que perdieron transpirando y respirando.

Este ejemplo demuestra de manera un poco ridícula pero verdadera la incompreensión evidente de los mecanismos del adelgazamiento y la ignorancia del funcionamiento de las diferentes fuentes de energía de las que se sirve nuestro cuerpo: los glúcidos, los lípidos y los próticos.

Entonces ¿ comer mejor?

Puesto que comer menos es insuficiente para adelgazar, la tendencia más actual consiste en **comer mejor para perder peso**. Por comer mejor, los nuevos profetas de la nutrición entienden: **comer equilibrado**.

Querría hacer aquí un simple recordatorio semántico: "equilibrado" es sinónimo de "estático". Por definición, cuando hay equilibrio, la situación no cambia. Una empresa equilibrada, por ejemplo, no pierde dinero, pero no gana tampoco.

El equilibrio alimentario

Si equilibrio su alimentación en sentido estricto del término, comerán mejor, no adelgazarán, pero tampoco engordarán, es lógico.

Realmente, cuando se habla de régimen equilibrado, hay confusión respecto a dos conceptos diferentes:

- en **el verdadero reequilibrio** alimentario sin reducción de calorías, el objetivo no es adelgazar, pero comiendo mejor optimiza su energía y se previenen enfermedades y desórdenes metabólicos (colesterol, tensión arterial, diabetes...). Aplico este principio en el segundo contrato, cuando deben estabilizar su peso. Pero hablar de equilibrio antes de haber perdido los kilos sobrantes equivale a ponerse el arado después de trillar el campo.

- **el falso régimen equilibrado**, hipocalórico, que consiste en comer muy pequeñas cantidades, respetando la contribución "equilibrada" de glúcidos, lípidos y próticos, pero en proporciones menores.

Guadaña e ingenuidad

Los partidarios de este método siguen el siguiente razonamiento: al comer un poco de todo, se evitan las carencias. ¡Es ingénuo!

Si llevo la reflexión hasta el final, **al comer un poco de todo, se carece también de un poco de todo. Resultado : se pierde... un poco solamente, y de todo, es decir, de grasa y de masa magra (la musculatura).** Es la historia del vaso mitad lleno o mitad vacío.

Casi exagerando, se le pide cortar su chuleta en dos, la rebanada de pan que lo acompaña y la manzana del postre. Con tal régimen, reducen a su mitad las calorías, los lípidos y los glúcidos, y también los prótidos indispensables para mantener su musculatura. Disminuye también sus contribuciones en vitaminas, en oligoelementos y en sales minerales.

Adiós al buen humor ¡ y buenos días al equilibrio!

Resumidamente, a fin de cuentas, perdió un poco de grasa, de músculo y su buen humor. Buenos días equilibrio... Paradójicamente, es **este tipo de régimen el que implica a la larga las faltas más notables.**

Se constató así que una sucesión de regímenes de adelgazamiento draconianos privados en proteínas podía causar una delgadez hipoproteica, causando edemas en los miembros inferiores.

Pero, estos métodos se jactan en efecto "de ser equilibrados", concepto a priori muy positivo ¿para qué cambiarlos? Balance de la operación : usted sabe cuando comienza este tipo de régimen, pero no vé nunca el final. Según mi experiencia, los pacientes aprueban raramente tales regímenes "equilibrados" porque quizá lograron su objetivo, pero por contra, les produjo cansancio y desaliento ante su poca eficacia, prefieren esforzarse y encontrarse lo mejor posible al inicio, o probablemente con algunos kilos de grasa suplementaria.

Llegar a adelgazar y conservar su nuevo peso

Cuando recibo a mis pacientes por primera vez, ciertamente constato que comen mal, pero no inevitablemente demasiado. Muchas veces intentaron los ya mencionados regímenes " equilibrados " con el resultado esperado.

En la actualidad, tienen necesidad de un nuevo planteamiento que persista en el tiempo. Consultar a un nutricionista para aprender a comer de forma equilibrada no les será de ninguna utilidad. Ya conocen el a+b. Lo que quieren es adelgazar y conservar su nuevo peso.

CREAR PRECISAMENTE UN DESEQUILIBRIO

Para perder alguna cosa, en este caso el peso sobrante, va a ser necesario suprimir algo en su alimentación. Propongo, pues, una privación y un desequilibrio deliberados.

Para que esta falta sea aceptable, debe responder a **dos condiciones: no debe ser peligrosa;** debe inscribirse en un programa preciso, con **un principio y un final.** El hecho de anunciar esta premisa es un principio muy importante. Eso ayuda al paciente a entender que debe administrarse su régimen en determinados plazos. *Al contrario,* el equilibrio no proporciona esta conciencia. Esta es la razón por la que, con el llamado régimen equilibrado, se sabe cuando se comienza, pero no cuando se termina. ¿Qué interés se tendría en efecto en abandonar un equilibrio que representa por sí mismo un ideal ?

Pero una vez más, lo repito, el equilibrio es algo excelente que no obtuvo los resultados deseados.

El equilibrio es objeto del segundo contrato, la estabilización.

¿Cuál es la solución?

Suprimir o reducir algo

Para llegar a perder peso, va a ser necesario suprimir inicialmente o reducir algo.

Cuando pregunto: ¿Según usted, qué se debe suprimir para adelgazar? , la respuesta es unánime: los azúcares y las grasas.

Las grasas, eso parece evidente en la medida en que quieren perder masa grasa. Se puede en cambio separar los glúcidos en dos familias, los adecuados y los malos. Los adecuados para el organismo, son los azúcares lentos (los feculentos). Los malos, son los azúcares rápidos, es decir, todo lo que le gusta : las tartas, los caramelos, el chocolate...

En su opinión, ¿de cuales se les va a privar? Respuesta de mis pacientes: azúcares rápidos, bien seguro.

Una respuesta insuficiente

La respuesta es ¡insuficiente! Deben precindir de los dos, los rápidos y los lentos. Por lo que se refiere a los primeros, el razonamiento es lógico. Hacen engordar, es necesario pues retirarlos de su alimentación. Atención, esto no es suficiente. En efecto, no comer lo que hace engordar evita acumular el kilos, pero no suficiente para adel-gazar. Esta es la razón por la que es necesario, durante un determinado período, suprimir también lo que impide adelgazar. Es el caso de los azúcares lentos.

¡No engordar y adelgazar son dos propuestas bien distintas!

No harán crujir la manzana

Cuando uno hacía régimen, si tenía un pequeño vacío de estómago, se le aconsejaba a menudo morder una manzana. ¿Si llevo el razonamiento hasta el final, por qué una manzana? No engorda, me dirá. Si es ese su objetivo, ¿porqué no comer dos, tres o una caja entera? En cambio, si el objetivo reconocido es perder peso, esta propuesta es inevitablemente inválida. En efecto, en algunos casos, una manzana que no hace engordar les impedirá que adelgace.

El organismo como buen gestor

Nuestro cuerpo, para funcionar, quema en primer lugar los azúcares, antes que las grasas. Los alimentos implican tres tipos de nutrimentos útiles al metabolismo, los lípidos (grasas), los glúcidos (los azúcares) y los prótidos. El azúcar sirve de combustible. Proporciona la energía necesaria durante la jornada. Abastece lo que llamo la cuenta corriente. Las grasas, por su parte, forman la cuenta de ahorro, la que el cuerpo irá a utilizar en caso de esfuerzo continuo o restricciones. Por último, las proteínas alimentan y garantizan la conservación de los órganos vitales (los músculos, incluidos el corazón, los riñones, el hígado, la piel...). Nuestro organismo, como buen gestor, utiliza en primer lugar su cuenta corriente abastecida por los glúcidos que le son proporcionados. Si le cortan este recurso, recurrirá a su cuenta de ahorro consistente en grasa. Pero mientras se abastezca la cuenta corriente, el cuerpo no tiene ninguna razón para emplear la de ahorro – sus reservas-, conserva estas en previsión de malos tiempos, como ustedes seguramente. Pero si el organismo es privado momentaneamente de azúcares y de grasas, se ve obligado a utilizar su cuenta de ahorro perdiendo así el excedente de grasa.

Para perder peso, es necesario pues utilizar las reservas. Ven así que no se trata tanto de comer menos o mejor

El gran principio de este razonamiento consiste entonces en suprimir los glúcidos y reducir los lípidos.

Utilizar las reservas

Atención, no se puede en realidad suprimir los glúcidos completamente. Es necesario mantener la ingesta de una pequeña cantidad en forma de verduras y también en la escasa cantidad que contienen las bolsitas de proteínas. Por término medio, se siguen consumiendo entre 40 y 80 g de glúcidos al día.

Efecto anfetamina

El organismo utiliza así sus reservas de azúcar y grasa. Una vez que las existencias están agotadas, el organismo fabrica cuerpos cetónicos que se convierten en el combustible de músculos y cerebro. Estos cuerpos cetónicos tienen además la particularidad de reducir la sensación de hambre, obteniendo un bienestar semejante a la euforia. Es el fenómeno llamado "anfetamina", están en plena forma, sin sensación de cansancio o hambre.

El razonamiento se muestra en toda su coherencia, puesto que se trata no solamente de controlar las calorías, se trata sobre todo de controlar el metabolismo. Una vez rehabilitada la función del páncreas, su necesidad exagerada de azúcares se reduce.

Tras los glúcidos, los lípidos

Los alimentos se dividen en tres grandes familias: los lípidos, los glúcidos y las proteínas. Para perder grasa, reduzco lógicamente los lípidos, retiro los azúcares rápidos, y también los azúcares lentos por las razones que explicamos antes.

A falta de solucionar el problema mediante una huelga de hambre, quedan las proteínas por consumir. Por consiguiente, no veo dónde está el debate sobre la dieta proteíca. Se retiran dos elementos y se conserva el último, es la lógica misma.

Una demostración que convence cada vez más, puesto que hoy, en Francia, un 25% de las candidatas a la esbeltez optan por un régimen de ahorro proteíco.

Preservar el capital de proteínas

Cuando se pierde peso, se hace a expensas de dos materias : la grasa y el músculo.

Ahora bien, en caso de pérdida muscular, el cuerpo quema menos energía y almacena aún más, ya que el metabolismo basal se reduce.

Si se pierden 10 kg durante un régimen clásico, perderá grasa y músculo. Pero si vuelve a su peso inicial, reanuda 10 kg de grasa, ¡y no 10 kg de músculo!

Una solución evidente

¿Cuál es la solución entonces? Para no perder masa muscular, **es necesario preservar su capital de proteínas**. Además no son sólo los músculos los que están constituidos por proteínas: las vísceras, la piel, los ojos y las enzimas están compuestas asimismo por proteínas

La sustancia más preciosa

Las proteínas son vitales; cuando faltan, nos desvitalizamos.

La aparición de la vida sobre tierra se vincula también con el nacimiento de una proteína. No olviden que los prótidos son las sustancias más preciosas que poseemos.

Atención. Conservar las proteínas en un régimen no significa seguir una dieta hiperprotéica. Hiper quiere decir "demasiado". Se habla así de hipertrofia, de hipertensión... Yo les hablo de **régimen de ahorro proteico**.

Para adelgazar no es necesario comer de forma equilibrada

No es porque beba un vaso de vino que sea alcohólico. Del mismo modo, no es porque haga una dieta protéica que consumirá más allá de las necesidades requeridas.

La dieta de ahorro protéico mantiene el nivel adecuado de proteínas.

¿ CUÁL ES EL CAMINO QUE DEBE SEGUIRSE ?

Durante la primera fase de mi régimen, reduzco al máximo o, mejor, **suprimo todas las contribuciones glucídicas**. No se deben consumir azúcares rápidos, los que por supuesto se encuentra en las reposterías o el chocolate. Pero también los azúcares lentos están prohibidos.

Durante esta etapa, es necesaria la abstención de arroz, pastas, lentejas o pan. Todo esto se reintroducirá más tarde. Las frutas finalmente se excluyen temporalmente de su alimentación. Anteriormente vimos porqué.

Pueden comer, no obstante, **verduras de hoja ancha en abundancia** para obtener la fibra indispensable para el normal funcionamiento del tránsito intestinal, para aumentar el volumen de la ingesta y para beneficiarse de las sales minerales que estas contienen.

Una contribución normal en proteínas

Por último, ha de guardarse una **adecuada contribución protéica**. Digo bien "adecuada", puesto que no se trata en ningún caso de un régimen hiperprotéico.

¿Qué proteínas van a consumir? Pueden naturalmente favorecer los pescados y las carnes magras. Pero pueden también recurrir a bolsitas de proteínas **en polvo de manera provisional. Es la mejor manera de aportar un máximo de proteínas en toda su diversidad con un mínimo de calorías.**

El uso de las bolsitas de proteínas

¿Porqué favorezco a menudo el uso de estas bolsitas? Los próticos más asimilables están contenidos en la clara de huevo y en los pescados blancos. Se pueden pues consumir, pero es difícilmente concebible a mi juicio basar enteramente un régimen sobre estos dos alimentos, sobre todo si se trata de una pérdida de peso elevada. Sinceramente : ¿van ustedes a comer clara de huevo y pescado todas las mañanas en el desayuno durante uno o dos meses?

Las proteínas recompuestas ofrecen pues una alternativa muy interesante. Se hacen a partir de una mezcla de proteínas animales (leche o huevo)

¿Cuál es el camino que debe seguirse?

y de una proteína vegetal (soja, guisante, alfalfa). Se obtiene así una proteína completa en aminoácidos esenciales desprovista de grasa y azúcar. Este alimento no existe naturalmente.

El eslabón que falta

La naturaleza no nos tiene concebidos para adelgazar, no ha previsto alimentos que hagan adelgazar. Las bolsitas de proteínas son el **eslabón que falta**, hasta cierto punto.

En absoluto es natural el hecho de tomar polvos para adelgazar, pero tampoco es natural el sobrepeso. ¡ Esta es la razón por la cual la naturaleza no previó alimentos adelgazantes!

Sustancias naturales

Indiquemos, no obstante, que las proteínas en bolsita se hacen a partir de sustancias naturales: esto no son productos de síntesis. Proceden de la extracción de proteínas procedentes de la soja, guisantes, huevo y leche. En efecto, la utilización de proteínas de origen estrictamente vegetal es insuficiente, incluyendo aquellas procedentes de los cereales y los frutos secos, que conteniendo además demasiados glúcidos, carecen de tres aminoácidos esenciales. Para que los preparados de proteínas en polvo tengan una composición

Para adelgazar no es necesario comer de forma equilibrada

equilibrada, es necesario utilizar también las proteínas de la leche.

Puede existir una intolerancia a la proteína láctea, pero son casos extremadamente raros. En general, el paciente presenta una alergia a la lactosa, es decir, al azúcar de leche.

Una comida principal con verdaderos alimentos

Cuando decido, de acuerdo con mi paciente, recurrir al régimen de ahorro protéico, nunca prescribo exclusivamente bolsitas de proteínas. Dejo siempre una comida principal con alimentos normales.

Un día tipo

Mañana: una bebida caliente, café o té sin azúcar y una proteína.

Mediodía: verduras de hoja verde a discreción y una proteína.

Noche: una comida ligera con pescado o una carne magra y verduras de hoja ancha y verde.

Atención, consuma siempre un poco de aceite (aceituna, colza o soja) para cubrir las necesidades de ácidos grasos esenciales (dos a tres cucharadas a café al día).

¿Cuál es el camino que debe seguirse?

Puede perfectamente invertir la toma de la comida "normal" y preferir tomarlo al almuerzo en lugar la cena.

El hecho de mantener una de las comidas normales es importante: permite en primer lugar preservar una vida familiar y social, mantiene también un vínculo con la alimentación habitual.

Por último, eso vuelve el régimen más aceptable. En efecto, **dietas demasiado estrictas implican rápidamente cansancio y abandono.**

Sustitutos muy convenientes

En la actualidad, **los grandes progresos se realizan mediante el plan propuesto.**

Sin hablar de gastronomía, se puede decir que las bolsitas constituyen sustitutos de comida muy convenientes. Por otro lado, no se le puede pedir a un régimen ofrecer las mismas sensaciones culinarias que un conejo a la mostaza, de lo contrario, no tendrían como objetivo adelgazar. No olviden que se trata sobre todo de un tratamiento pasajero contra los kilos de más.

Para ganar músculo, los culturistas compran envases de preparados protéicos de 2 o 5 kg. Poco les importa el gusto si las proteínas les ayudan a lograr su objetivo. En los hospitales, los ancianos o convalecientes utilizan también los preparados en polvo de proteínas sin preocuparse de su sabor,

puesto que forman parte integrante de su terapia. El proceso debe ser idéntico para ustedes. Cuando su médico les prescribe antibióticos, los tragan incluso si son repugnantes, puesto que es necesario su uso. Estas bolsitas van a ayudarle a perder peso y distan mucho de ser desagradables.

LA FASE DE TRANSICIÓN

Perder peso, y después qué...

Emprender un régimen, es como hacer una zambullida con botellas de oxígeno en el océano. Si va a contemplar los tiburones-martillo y las rayas manta a cincuenta metros durante tres cuartos de hora, necesitará el doble de tiempo para remontar a la superficie. El monitor de buceo le hará realizar tareas de descompresión. Es lógico pensar que en un régimen de ahorro protéico adaptación de su metabolismo conservando así el resultado de su dieta.

Las bolsitas de proteínas le ayudan también a perder peso y es más: no son desagradables de tomar.

El régimen se divide en cuatro fases

Primera fase: la dieta

En la **primera fase**, la dieta estricta, etapa esencial del adelgazamiento, dura **algunas semanas** (eso depende del número de kilos que deben perderse) y permite del 70 al 80% de la pérdida de peso total.

Va seguida de dos fases de transición y se termina por una fase de mantenimiento.

La segunda fase: transición

La **segunda fase** dura **al menos dos semanas**. El objetivo consiste en retirar progresivamente la proteína en polvo. Se sustituyen las bolsitas por alimentos normales, es decir, por una proteína natural, carne magra o pescado, durante una de las dos comidas principales (recuerde que una de ellas ya está formada por una proteína natural).

He aquí una menú tipo durante un día durante la segunda fase :

Mañana: café o té seguido de una bolsita de proteínas.

Mediodía: carne o pescado magro (150 g aproximadamente) acompañados de verduras de hoja ancha y de una a dos cucharaditas de aceite.

Merienda: una bolsita de proteínas
Noche: igual al almuerzo.

Durante esta etapa, que no debe exceder quince días, usted está todavía en cetosis, ya que no ha reintroducido los glúcidos en su alimentación. Sigue siendo pues una **fase de adelgazamiento**, pero más lenta.

La tercera fase: nueva transición

La tercera fase no sobrepasa las dos semanas. En general, se retira la proteína de sustitución de la mañana para permitir la introducción de un desayuno normal.

Durante el día :

Mañana: café o té, 50 g de pan integral o pan de cereales ligeramente untado con aceite de oliva o mantequilla reducida para los que tienen esta práctica ó un cuenco de cereales (40 g aproximadamente) sin azúcar añadido con una leche semidescremada, yogur natural o requesón al 0% o 20 % de materia grasa.

Mediodía: carne o pescado magros acompañados de verduras y una o dos cucharadas de aceite.

Merienda: una fruta, o una bolsita de proteínas que tiene mayor efecto saciante.

Noche: igua que al mediodía.

Tienen derecho a dos lácteos al día más una fruta.

Atención, no se introducen aún alimentos feculentos.

En esta fase, la cetosis se corta puesto que se introdujeron glúcidos a través del pan o los cereales y la fruta.

La cuarta fase: el mantenimiento

La **cuarta fase** y quizá la más delicada, porque debe estar lo mejor adaptada posible, es la fase de mantenimiento. Se trata no solamente de conservar los resultados obtenidos en las semanas anteriores, sino sobre todo de volver a aprender lo que es el equilibrio alimentario.

¿Porqué estabilizarse es más difícil que perder peso?

Según lo desarrollado anteriormente, un régimen es un acto voluntario.

Hay un principio y un final en todo régimen.

Esto es lo que hace que sea soportable.

Ad vitam æternam

Pero no hay término en la fase de mantenimiento, el objetivo es permanecer en equilibrio ponderal « ad vitam æternam ». Es una etapa generalmente vivida como estática. El paciente tiene tendencia a creer que sufre la estabilización de su peso. No hay más resultados espectaculares para motivarlo y hacer de su éxito algo tangible. El peso, por otro lado, no es ya su prioridad; es sustituido lógicamente por otras preocupaciones de la vida diaria.

Pero esta impresión de sufrir la estabilización es falsa. Es una fase aún más dinámica, ya que requiere **cambiar sus prácticas alimentarias**. Eso requiere esfuerzo y una vigilancia aún mayor, antes de que los nuevos hábitos alimentarios sean integrados definitivamente.

Comer de forma equilibrada significa, en efecto, no alimentarse como antes.

Concretamente, ¿cómo se procede?

La mañana: desayunar con pan o cereales, leche y una fruta eventualmente.

Al mediodía: el almuerzo se realiza a menudo fuera de casa. Aconsejo una carne o un pescado magro, verduras y un yogur. Es necesario en cambio excluir las féculas.

La tarde: una fruta o un sustituto « de régimen »

La noche: una sopa de verduras, una porción correcta de féculas (150 a 200 g pesados una vez cocinados), una fruta o una compota.

Atención: muy poca ninguna materia grasa en la cena.

Los espaguetis ahogados bajo una montaña de parmesano o gruyere rallados engordan, no así un plato de pastas con tomate fresco y albahaca aderezados con una pequeña cucharada de aceite de oliva.

Las patatas fritas también engordan, ¡no tanto la patata cocida!

Pueden comer un poco de carne o pescado magro en la cena si no pueden evitarlo.

Atención finalmente al pan, al vino y al queso.

Tome proteínas en el almuerzo y féculas para cenar. Su organismo los asimilará mejor que si los mezclan durante una misma comida, y comerán menos. Además, con una única contribución de

proteínas animales al día es suficiente. Elija preferiblemente la parte magra de la carne roja, aves o pescado, menos ricos en lípidos.

El pescado es un alimento excelente en relación a su contenido en proteínas, que presenta el correcto equilibrio en aminoácidos esenciales y en consecuencia una muy alta eficacia nutritiva en relación a su escaso contenido en lípidos.

Porqué favorecer los glúcidos lentos por la noche?

En primer lugar porque es infrecuente, cuando uno no se prepara la comida del mediodía, encontrar azúcares lentos servidos sin grasa, y después, porque no se quemarán enteramente en el transcurso de la tarde. En cambio, durante la noche, hizo un largo ayuno de una docena de horas. Dormir permite no solamente descansar, permite sobre todo regenerarse. El cuerpo necesita pues combustible.

Tome el ejemplo de los deportistas: consumen las féculas por la noche y sin embargo, ¡no hacen nunca el Tour de Francia por la noche! Aunque este enfoque en cuanto al consumo de glúcidos es discutible, persisto en creer que contrariamente a una lámpara que devuelve su fuente de energía en forma de luz instantánea, el organismo humano devuelve la energía acumulada en tiempo diferido.

Estaríamos si no obligados a comer permanentemente.

Con todo, nuestro cuerpo sigue funcionando bien cuando descansamos, como una batería de teléfono móvil hasta cierto punto. Quemarán pues los azúcares lentos consumidos la víspera por la noche durante su sueño, y se despertarán en forma por la mañana. Los azúcares lentos son consistentes, pero no pesados de digerir contrariamente a las grasas. En su opinión, ¿qué van a digerir más fácilmente: 200 g de pasta o 200 g de mantequilla?

No olviden, finalmente, consumir fibra alimentaria consumiendo a diario verduras crudas, frutas, pan integral y cereales. Todo ello aumenta el volumen y el peso de las heces, permitiendo la regularización del tránsito intestinal. Se modifica además la absorción de los glúcidos retrasando su asimilación.

La disociación alimentaria entre glúcidos y lípidos

Nunca impongo la disociación alimentaria entre glúcidos y lípidos o la preferencia de consumir glúcidos lentos por la noche durante la fase de estabilización. Pero lo sugiero a menudo, ya que la experiencia prueba que esta elección dietética ofrece buenos resultados. No obstante, cuando esta práctica no se corresponde con el modo de vida

del paciente, propongo una fase de estabilización más convencional basada en la norma de tres comidas principales equilibradas.

Un principio prevalece en todos los casos. Una alimentación sana está constituida por glúcidos no refinados y de alimentos con escaso índice glucémico. Por ejemplo, las legumbres o los cereales completos, que son a la vez ricos en fibras, proteínas, ácidos grasos poliinsaturados, antioxidantes (vitaminas y sales minerales), y pobres en grasas saturadas.

El comportamiento alimentario es, en gran medida, una relación de actos automáticos. Por definición, no llega a ser todavía consciente. Está condicionado a su vez por prácticas aprendidas en la infancia o adoptadas en la edad adulta, así como por nuestro estado psicológico.

Pero con determinación y toma de conciencia, se pueden cambiar las prácticas alimentarias. Nada impide entonces que no pueda saltarse una comida, sin hacer de ello una catástrofe. **Alimentarse es, seguramente, el acto más esencial de la existencia.**

La reanudación del peso no está vinculada a las divergencias alimentarias. Una divergencia forma parte integrante del reaprendizaje alimentario. Esta es la razón por la que reintroduzco en la alimentación no sólo los azúcares lentos, sino también los azúcares rápidos, de forma paulatina

no obstante. Psicológicamente, es a menudo muy tranquilizador para mis pacientes saber que pueden disfrutar de una onza de chocolate (pero no una tableta entera) sin volverse amorfos.

Su páncreas es como una fiera que ha sido domesticada. Un domador que conoce bien a sus animales puede introducir su cabeza en la boca de sus leones, pero bajo algunas condiciones. Evitará irritar a las fieras y no lo hará permanentemente.

No hay equilibrio sin placer. Aprendieron, durante el curso de su régimen y en las entrevistas con su médico, a dominar su páncreas. Si el proceso de fabricación de la insulina y su almacenamiento se normalizan, no hay ninguna razón para no caer de vez en cuando en las delicias del azúcar.

En efecto, si ocultara en esta fase de mi discurso el concepto del placer de comer, mi razonamiento no sería coherente. Una vida sin divergencias es una vida triste y monótona. Eso vale también para la alimentación. Pero atención, una divergencia, por **definición, es algo ocasional** si no, se convierte en una mala práctica. Una loncha de paté para las grandes ocasiones, acompañada de un vaso de vino, es una fiesta para los sentidos. Si consumen un bloque de paté todos los días, terminarían por soñar con un caldo de verduras.

La divergencia es inevitablemente relativa a una norma de conducta. Mientras no se adhiera ple-

namente a los preceptos de la dietética, es inútil intentar comer equilibrado.

Si hizo una transgresión durante la dieta en una reunión de familia o en una cena entre amigos, goze con ello, deleítese con cada bocado de tarta, pero al día siguiente, no olvida prestar atención a lo que come.

Si las reuniones han consistido en comidas pantagruélicas, deje descansar su páncreas no proporcionándole ninguna contribución glucídica durante veinticuatro horas.

Llegarán así a controlar su peso, sin privarse de comer aquello que les gusta. El objetivo no es adelgazar más sino impedir la fijación de la grasa.

En efecto, no hay equilibrio sin placer. Las claves del equilibrio alimentario se hallan invariablemente a través de la implicación psicológica. En un determinado momento, el paciente será consciente del riesgo de empeoramiento de los problemas subyacentes en relación a la comida, que lo implicarían más allá del sentido de culpabilidad y la depresión si no observa las pautas dietéticas correctas.

Esta es la razón por la que un régimen emprendido sin asesoramiento, sin una adecuada definición e inspirado en objetivos ponderales irreales, corre el riesgo de empeorar los trastornos de la personalidad relacionados con la alimentación. Dá prueba por otro lado de la difícil aceptación de sí

mismo y de la realidad, pues está abocado al fracaso y condena al paciente a sufrir un círculo vicioso alimenticio.

Un protocolo médico estricto y limitado en el tiempo

Si prescribo un régimen restrictivo y personalizado, bajo un punto de vista coherente, lo hago en uno marco médico estricto y limitado en el tiempo.

Además, lo repito, se trata de conseguir un equilibrio global. En efecto, hacer un régimen sólo tiene sentido si va acompañado de una búsqueda de equilibrio en la vida.

PARA TERMINAR CON LAS CRÍTICAS
SOBRE LOS RIESGOS DEL RÉGIMEN DE
AHORRO PROTÉICO.

A pesar de su coherencia, sigue habiendo un rechazo a este tipo de régimen. **¿ Por qué?**

Porque se siguen haciendo las mismas críticas desde hace treinta años, y porque el concepto de privación es siempre mal aceptado por los candidatos al adelgazamiento.

Durante una conferencia en Canadá, un "dietista", me pregunta si puedo probar la eficacia de este método con cifras de apoyo : ¿"Tienen estadísticas sobre el tipo de éxito a largo plazo de la dieta protéica y su influencia sobre la obesidad en Francia? »

Una gran bofetada al discurso oficial

Debí admitir que no. Efectivamente, no tenía tales cifras. Pero pedí a cambio a este buen profeta del "comer equilibrado" si las estadísticas hechas en su país no mostraban un aumento creciente e inquietante de la obesidad. Y todo ello, a pesar de los treinta años de discurso a favor sobre los regímenes equilibrados. ¡Para todos los que creen en cifras, esto es una gran bofetada al discurso oficial!

En esta fase del razonamiento, se observan entre todos los regímenes existentes los que se acercan más a los principios del régimen de ahorro proteico, es decir una seria disminución de los glúcidos y lípidos combinada con una contribución suficiente en proteínas para preservar la masa muscular.

El régimen Atkins

Por lo que se refiere a la supresión de los azúcares, el **régimen Atkins** está muy próximo al método que utilizo. No hablaré de otros regímenes que son sólo substitutos. No merecen que pierda tiempo con ello.

Pero el problema es que Atkins no hace restricciones en cuanto a las proteínas animales, y sí en cuanto a las vegetales (cereales y legumbres son en efecto, ricas en glúcidos).

Además no hay límites tampoco respecto al consumo de lípidos. Consecuencia : un excedente de proteínas aumenta el ácido úrico en el organismo, y demasiadas grasas favorecen el colesterol. Las malas lenguas dirán que es el pasaporte para el infarto de miocardio. No es falso. Los primeros pasos de los regímenes proteicos no han estado exentos de este tipo de incidentes. Pero treinta años más tarde, la reflexión en torno a este tipo de dieta ha evolucionado mucho. Las críticas relativas a los accidentes cardiovasculares no son válidas actualmente.

La solución, en efecto, es consumir una cantidad adecuada de proteínas (no se trata de una dieta hiperprotéica) en un producto a la vez completo en aminoácidos esenciales y lo menos calórico posible.

Es necesario reducir la contribución lipídica al máximo, conservando al mismo tiempo un mínimo de ácidos grasos esenciales contenidos en los aceites monoinsaturados y poliinsaturados, como los que se encuentran en el aceite de oliva, colza y soja.

Con todo, algunos autores actuales, médicos o no, escriben aún sobre los peligros de las dietas que

ellos califican "de hiperprotéicas", ya que se basan siempre en las consecuencias de las primeras dietas practicadas "a lo salvaje" a principio de los años setenta.

*Las primeras investigaciones sobre el papel de las proteínas en el organismo datan de los años veinte. Pero es un médico americano, el Dr. Atkins, quien tiene la ventaja de una cuarentena de años en el estudio del método para quemar sus propias grasas, el que preconiza que se deben eliminar durante la duración del régimen todos los glúcidos. En cambio, aconseja comer proteínas animales en abundancia (carne, pescado, queso). **Obviamente, en ausencia de hidratos de carbono (glúcidos), se induce la cetosis.***

Por una parte el organismo no almacena ya más grasas, y por otra se queman las que ya estaban. Atkins se preocupaba poco entonces de las calorías, y aún menos del colesterol. Allí estaba el fallo. Un exceso de grasa animal implica una subida del colesterol malo y el riesgo de padecer problemas cardiovasculares. Con todo, este régimen es todavía muy popular en los Estados Unidos, ya que es desconocido el régimen de ahorro proteico.

Si para algunos principios hay semejanza entre los dos regímenes - **necesidad de eliminar los glúcidos en la fase de adelgazamiento y favo-**

recer las proteínas - el régimen de ahorro proteico se preocupa también de los lípidos y de la calidad de los prótidos.

En esa época, a falta de conocer las verdaderas necesidades del organismo en aminoácidos esenciales, se pensaba que una proteína era una proteína, cualquiera que fuera su origen. El **Dr. Blackburn**, que se adhería al principio de la cetosis, utilizaba proteínas a base de colágeno y gelatina.

Ahora bien, estas preparaciones presentaban faltas enormes en aminoácidos esenciales, elementos que el organismo humano no fabrica y que es necesario aportar mediante la alimentación. **Había así una ausencia total de triptófano, precursor la serotonina, neurotransmisor importante, y de dichos aminoácidos esenciales (metionina, cisteína...), indispensables para el buen funcionamiento de los músculos, en particular, del corazón.** De ahí una serie de accidentes cardiovasculares. Él había optado en cambio por eliminar los lípidos, contrariamente al régimen de Atkins (satisfactorio por lo que se refiere a los aminoácidos esenciales, pero presentando un importante aumento del contenido lipídico).

Ahora bien, sabemos hoy que las grasas saturadas favorecen en el mismo concepto que los azúcares refinados, el desencadenamiento del síndrome metabólico.

La Edad media de la nutrición

Pero tranquilícese, era la Edad media de las dietas proteicas e incluso de la nutrición. Los conocimientos sobre la extracción de las proteínas alimentarias eran casi nulos. En la actualidad, la extracción de las proteínas se basa en el «cracking», en la jerga industrial. ¡Eso requiere una infraestructura completa y compleja a nivel industrial, comparable a una refinería de petróleo! En efecto, este método no tiene nada que ver con la producción de leche en polvo.

Existen muy pocas unidades de extracción de proteínas en el mundo. Una potencia como Rusia no posee.

Por otro lado, en aquella época, los expertos utilizaban tratamientos hormonales como los extractos tiroideos, y también sustancias de efecto saciante, como las anfetaminas, o diuréticos para hacer perder peso a sus pacientes. Más adelante como consecuencia, se hace patente la nocividad de esta práctica.

En la actualidad, se siguen prescribiendo "quemadores de grasas", cuyos efectos se ignoran a largo término.

La medicina así practicada, titubea antes de poder ejercerse con toda seguridad.

Así pues, hace unos quince años, se ponía sistemáticamente a las mujeres menopaúsicas bajo

tratamiento sustitutivo. Con el tiempo, se hizo patente un predominio del cáncer de mama en estas pacientes. De ahí en adelante, se prescribe pues el tratamiento de forma selectiva. Han sido necesarios, a pesar de todo, quince años para hacer estallar el consenso y controlar esta acción terapéutica.

Se sabe perfectamente desde los años noventa cuáles son las necesidades del organismo. Conociendo los escollos del pasado, se está hoy en condiciones de proponer un método eficaz sin los inconvenientes de los dos anteriores regímenes. La ciencia y la industria agroalimentaria progresaron enormemente y la **producción de preparados proteicos está estrictamente controlada**. Se habla de índice químico, de valor biológico, del índice DISCO (evalúa la adecuación entre la digestibilidad de una proteína y su composición en aminoácidos), del CUD (coeficiente de utilización digestiva), etc., tantos términos complicados que indican la extrema vigilancia de las autoridades públicas sobre esta cuestión.

Además, preciso una vez más que no se administran al organismo más proteínas de las que necesita.

Quince años de práctica

En quince años de práctica, no me he enfrentado nunca a ningún incidente, ni siquiera fortuito, vinculado a la utilización de las proteínas. Tampoco he tenido nunca noticia de problemas habidos por parte de mis colegas en la práctica de este régimen. Con todo, Dios sabe que habría dado a conocer los inconvenientes y problemas que hubieran podido surgir. Los detractores de este método no habrían podido dejar pasar tal ganga.

Otros terapeutas de tipo naturópata se unen a estas críticas sin ningún conocimiento de base, creyendo que pueden ocuparse de todo y curar cualquier enfermedad pretendiendo incluso hacer perder peso prescribiendo antioxidantes. Denuncian, en perfecta ignorancia del tema, los peligros de las dietas de ahorro protéicas.

Según ellos, esta práctica aumentaría la acidificación del organismo, provocando un aumento de la oxidación y una mayor degeneración celular. Algunos incluso mencionan una gran posibilidad de desarrollar hipotéticos cánceres.

Estas personas deberían revisar sus cursos de biología y bioquímica. El régimen de ahorro proteico no está reñido con los principios del micronutrición o de la medicina ortomolecular ¡que se enteren de una vez por todas!

Imagínese por un momento que tenga fobia a los objetos de color rojo ¿emprendería una violenta campaña de prensa para prohibirlos? Ciertamente no, evitaría simplemente no verlos.

No es un kit de adelgazamiento

¿Porqué los detractores de regímenes proteicos despliegan tal energía para criticarlos?

La falta seguramente incumbe en primer lugar a los médicos que prescriben estos regímenes como kits de adelgazamiento, sin asumir el problema del sobrepeso en su globalidad. Resultado : los pacientes pierden peso tan rápidamente como lo reanudan.

Por otra parte están los que predicán las bondades de los llamados regímenes supuestamente equilibrados. Difícilmente pueden difícilmente reconocer que se equivocan desde hace quince o veinte años.

¡No es mi régimen!

Eso me recuerda una anécdota. En una conferencia, un colega me cuestiona de forma un tanto violenta ¿"Pero qué es lo que prueba que su régimen es definitivo?"

En primer lugar, no es mi régimen, le respondí. A continuación añadí que tampoco lo garantiza el no comer nada. Su cuestión mostraba que no quería aceptar la coherencia de la demostración, prefiriendo atenerse a sus conceptos obsoletos.

Están también los terapeutas que critican todos los métodos, pero que no tienen nada que proponer, o de los cientos de veces rebatidos consejos sobre el bienestar y el comer bien, trivialidades sobradamente conocidas.

Los medios de comunicación tienen también su parte de responsabilidad en la diabolización de los regímenes protéinicos, empeñándose en rebatir su eficacia sin conocimiento de causa. Un método que lleva ofreciendo buenos resultados desde hace quince años es incuestionablemente eficaz.

¿Cuestión de moda ?

Además la prensa debería hacerse eco de las últimas tendencias. Ahora bien, el régimen de ahorro protéico está pasado de moda. Está en el mercado del adelgazamiento hace demasiado tiempo.

Por supuesto, no es que la dieta proteínica sea la única que haga perder peso. Antes de que se descubran sus beneficios, los pacientes perdían y adelgazaban.

Es por ello que el sentido de mi planteamiento sea examinar el problema en su conjunto. Esta es la razón por la que efectúo siempre una investigación alimentaria con el fin de comprender la historia del aumento de peso, buscando las causas psicológicas aparentes y ocultas. **Busco también orígenes fisiológicos en el aumento de peso**, pero son excepcionales.

Si un simple reequilibrio alimentario basta para hacer perder peso a un paciente, mejor, me uno al grupo. Sin embargo, mi experiencia me ha demostrado que eso no basta para los pacientes que presentan un perfil difícil, y eso sucede en mayoría de los casos. Son personas que ya tienen sobradamente oído que comen ciertamente mal, pero no inevitablemente demasiado.

¿Debe uno encojerse de hombros ante estos casos dejando que se acumulen los kilos yo-yo?

Atendí últimamente en mi consulta a una paciente menopaúsica que sufría de diabetes y tenía otros problemas hormonales. A pesar del tratamiento para la diabetes y el tratamiento hormonal prescrito por su endocrino, combinados con un régimen "equilibrado", esta mujer no llegaba a adelgazar ni a estabilizar su estado.

Tras nuestra entrevista, la puse bajo dieta de ahorro proteico. Al cabo de algunas semanas, no sólo

había perdido peso, sino que había mejorado su estado diabético y pudo reducir notablemente la toma de sus medicamentos.

La alternativa más coherente fué pues la dieta de ahorro proteico, a condición de una toma de conciencia global del problema, es decir, de un acompañamiento a largo plazo para corregir los problemas de comportamiento alimentario.

En efecto, el problema de la estabilización se plantea siempre. Sin embargo, como lo mencionamos en varias ocasiones, la estabilización no es inherente al régimen, sino a su capacidad para cambiar su comportamiento alimentario. Eso implica una verdadera reflexión sobre su relación con la comida y sobre su equilibrio en la vida.

Un desorden alimentario refleja a menudo un desorden en su vida.

EN RESUMEN:

EI PROCESO DE ADELGAZAMIENTO

*¿Para perder peso es necesario comer menos o
comer mejor?*

Comer mal engorda.

*Comer menos no basta. Es un razonamiento de can-
tidad. Ahora bien, en la gran mayoría de los casos, se
trata de un problema de metabolismo, de constitución,
vinculado a la función hormonal.*

*Comer mejor, es decir, comer más equilibradamente,
es **un absurdo** en el marco de un régimen. Un equi-
librio es, en efecto, por definición estático.*

*El equilibrio alimentario sólo se produce pues tras la
fase de estabilización, cuando se debe conservar el
nuevo peso. Entonces, para perder peso, **es necesario
suprimir algo.***

¿Qué?

Los glúcidos abastecen nuestra cuenta corriente. Constituyen una energía inmediatamente movilizada por nuestro organismo.

*Los lípidos se depositan, son **la cuenta de ahorro**, utilizable en caso de restricciones.*

Pero para vivir, el cuerpo quema en primer lugar los glúcidos antes que los lípidos. El objetivo de la dieta consiste pues en cerrar la cuenta corriente para cortar el abastecimiento, utilizando en su lugar la cuenta de ahorros.

*Es necesario suprimir **los azúcares rápidos**, ya que **estos engordan**, pero también los **azúcares lentos**, ya que si bien no hacen engordar, impiden la pérdida de peso.*

Es necesario limitar también la contribución de lípidos para vaciar las existencias de grasa, conservando al mismo tiempo una cantidad mínima de ácidos grasos esenciales (omega 3 y omega 6).

*Adelgazar, es vivir a expensas de su cuenta de ahorro. Cuando se pierde peso, se pierde músculo y grasa. **Para evitar el detrimento de la masa muscular, es necesaria una contribución de proteínas normalmente proporcionada.***

PARA PARTICIPAR EN UNA RALLY ES NECESARIO SABER DE MECÁNICA

Al compás de mi demostración, la necesidad de desarrollar explicaciones detalladas sobre el funcionamiento del organismo humano me pareció muy conveniente.

Algunos capítulos pueden parecer un poco difíciles en esta parte de la obra, pero me siento forzado a realizar una breve explicación lo más simple y clara posible sobre **los mecanismos que regulan nuestro organismo.**

Predico la responsabilidad del paciente en relación a su problema de peso ¿pero cómo podría asumir plenamente su adelgazamiento **si no conoce los puntos esenciales de la fisiología humana ?**

Reanudo, pues, en esta tercera parte, los elementos que me parecen indispensables para la comprensión del funcionamiento del organismo y la función metabólica en el marco de un régimen de adelgazamiento.

Imagínese que va a participar en el próximo París-Dakar, al volante de un vehículo a campo través. Incluso si se benefician de una asistencia técnica al final de cada etapa, y van todas las mañanas con un equipo de reparación urgente, si ustedes no poseen rudimentarios conocimientos de mecánica, averiado en medio del desierto, su equipo de ingenieros no les servirá de nada. Para tener oportunidad de bordear el lago Rosado y pasar la meta, deben controlar la mecánica su de 4x4 y tener conocimientos técnicos suficientes para conocer la diferencia entre una junta de culata y un tubo de escape. Obviamente, si no han previsto embaucarse en tal aventura y su coche sólo les sirve para hacer frente a los habituales atascos, la necesidad de bucear en los complejos de la mecánica, es menos imperiosa.

Pero si no cruzan, el desierto, al menos tiene previsto lanzarse a la aventura de un régimen de adelgazamiento. Pienso pues que para encarar el reto de perder peso, es indispensable que comprenda cuales son los mecanismos que producen esta pérdida. No se trata en absoluto de que sea imprescindible la ayuda técnica del médico cuando

les ofrece una clase de "mecánica" relacionada con su régimen de adelgazamiento, pero me parece importante que comprenda porqué y como se adelgaza. No solamente esto les permite comprender la pérdida de peso en toda su coherencia, les empuja también a estar a la escucha de su cuerpo.

Abordo también capítulos más concretos, esforzándome en responder al conjunto de las cuestiones planteadas por mis pacientes durante las consultas. Esto va desde los interrogantes causados por la polémica en torno al régimen de ahorro proteico hasta consejos prácticos para abordar el régimen y la estabilización del peso con serenidad.

Entonces, conduzcamos...

El mecanismo del adelgazamiento: cómo se pierde peso

Se acepta solamente lo que se comprende. Cuando se reduce la contribución de los glúcidos durante un régimen, se desencadena tres procesos biológicos.

Los glúcidos

Acuérdese de que el **combustible esencial** y prioritario de nuestro organismo es la glucosa. Ésta se

almacena en forma de una molécula compleja llamada **glucógeno**. Es nuestra **cuenta corriente**.

Un adulto de 70 kg sin exceso de peso dispone por término medio de 400 a 500 g de glucógeno, 100 de los cuales se almacenan en el hígado y el resto en los músculos. Esta reserva inmediatamente disponible representa un equivalente energético de 1.600 a 1.800 kcal al día.

Como es sabido, la ración alimentaria media para una mujer adulta sedentaria es de unas 2.000 kcal al día.

Volvamos de nuevo a nuestro adulto de 70 kg. Además de las 1.600 a 1.800 kcal de glucógeno, esta persona posee una reserva de proteínas utilizables equivalente a 25.000 kcal, esencialmente contenidas en los músculos.

Por último, su energía en forma de terceras existencias, la constituyen los lípidos. Hay unas 100.000 kcal de grasa que se encuentra en el tejido adiposo en forma de **triglicéridos**. Es nuestra **cuenta de ahorro**.

En resumen, este adulto dispone de tres cuentas energéticas, distribuidas en los distintos tejidos o compartimentos de su organismo:

- glúcidos: 1.600 a 1.800 kcal;

- próticos: 25.000 kcal;

- lípidos: 100.000 kcal-

Pueden constatar que la mayor y más importante reserva energética, se encuentra en el tejido graso.

Ahora que tienen estas cuentas bien apuntadas en su cabeza, puedo exponerles el proceso de adelgazamiento. Para eso, conviene incluir el **estado de ayuno**.

En caso de reducción alimentaria global y más concretamente de glúcidos, el cuerpo reacciona inmediatamente utilizando la pequeña reserva de glucógeno para extraer la glucosa necesaria para su supervivencia. Este proceso se llama glucogenólisis, que rápidamente agotará las reservas de glucógeno.

Si nuestro cuerpo no dispusiera de esta fuente de energía, nos moriríamos al cabo de dos días de ayuno. Es pues la reserva de lípidos y prótidos la que toma el relevo cuando se agotan las existencias de glucosa.

Los prótidos

Órganos y células de nuestro cuerpo no pueden prescindir completamente de glucosa para funcionar. Es el caso de los órganos nobles como el corazón, los riñones, el cerebro, los glóbulos

rojos... Ahora bien, como vimos anteriormente, la reserva de glucosa contenida en el glucógeno es muy escasa y se agota en uno o dos días de ayuno absoluto.

Con todo, las personas que hacen huelga de hambre pueden sobrevivir durante semanas. ¿Cómo?

El organismo pone en funcionamiento otro mecanismo de adaptación: la transformación de los aminoácidos de las proteínas del músculo en glucosa. Este mecanismo natural se llama neoglucogénesis. Pero, en ausencia de contribución de proteínas por la alimentación, este proceso va a implicar la masa muscular (no olviden que el corazón es un músculo) y las vísceras, lo que implica una pérdida muscular dañina para la salud.

Los lípidos

Durante un ayuno, debido a la escasez de glucosa, un segundo mecanismo entra en juego. El organismo va a usar sus existencias de grasas (presentes en forma de triglicéridos) para hacer frente a sus necesidades energéticas.

Los **triglicéridos** contenidos en las células grasas se liberan en forma de **ácidos grasos libres**. Estos últimos pueden ser utilizados en primer lugar « in situ » como combustible por los músculos, pero no así por los órganos nobles (cerebro, corazón, riñones, glóbulos rojos).

Es por esta razón que el ejercicio físico puede quemar las grasas pero sólo en pequeña cantidad. Por otra lado, gran parte de los ácidos grasos libres, pasan al hígado donde son transformados en **cuerpos cetónicos**. La mayoría de ellos pueden utilizarse como combustible por el organismo, incluso por el cerebro. En efecto, el cerebro es incapaz de utilizar la grasa en su forma inicial de ácidos grasos libres, mientras que si puede servirse de los cuerpos cetónicos.

En todo este proceso, consiste **la famosa cetosis, que no es en realidad más que la capacidad del organismo para utilizar las grasas en lugar de los glúcidos cuando estos últimos faltan.**

Es un mecanismo fisiológico natural. Un dispositivo de supervivencia inherente a cada ser humano.

En realidad, cuando se adelgaza, los tres mecanismos – glucogénesis, neoglucogénesis y cetosis- se producen inevitablemente. Si no se producen, no se adelgaza.

Esta exposición más o menos aburrida, es necesaria para entender los mecanismos del adelgazamiento y sobre todo, detectar las pautas de los malos regímenes.

Este proceso fisiológico se conoce desde hace mucho tiempo. Es a pesar de todo asombroso que teorías científicamente inverificables, e incluso incoherentes, aún se apliquen, mientras que regí-

menes coherentes, que funcionan y que no son peligrosos cuando se aplican correctamente, son objeto todavía de críticas violentas. ¿Por qué? Por ignorancia, por falta de curiosidad, o por dejadez evitando el esfuerzo de ignorar creencias transmitidas erróneamente desde hace treinta años.

Proceso de adelgazamiento: algunas precisiones con respecto a los cuerpos cetónicos

Las distintas fuentes de energía - **glúcidos, lípidos, prótidos** - que sirven de combustible a nuestro organismo se utiliza según una **cronología lógica y rigurosa**. Ya hemos visto como los utiliza nuestro organismo, y porqué era coherente suprimir los azúcares y reducir drásticamente las grasas cuando está haciendo régimen.

Con todo, desde hace algunos años, la dieta de ahorro protéico es objeto de una violenta polémica encabezada por pseudonaturópatas (que sólo tienen de naturópatas el nombre y en ningún caso la vocación) y demás gurús de la nutrición. Acusan este método de acidificar el organismo. Quisiera puntualizar algunas cosas al respecto.

En cuanto ingieren proteínas, tanto un pedazo de carne como pescado, un huevo, lentejas o cereales, o también en forma de polvo ¡usted consume ácidos! Cuando se trata de aminoácidos, nadie grita ¡ peligro !

Del mismo modo, cuando usted quema sus grasas, es decir, cuando finalmente adelgazan, liberan ácidos grasos. Ningún especialista vendrá a decirles que es peligroso perder peso debido a la pérdida de ácidos grasos.

Durante el proceso de degradación de las grasas en el organismo, una parte de estos ácidos grasos (hasta 60 %) son transformados en cuerpos cetónicos por el hígado. Dichos ácidos son tres: **la acetona, el ácido acetoacético y el ácido béta-hydroxibutírico.** Los dos últimos son mucho más ácidos, como su nombre indica, pero su función ácida es escasa.

Los cuerpos cetónicos sirven de combustible. El organismo, encontrándose a falta de azúcar durante el proceso de adelgazamiento los utiliza, ya que estos le permiten funcionar en los períodos de ayuno alimentario o de restricciones, voluntarias o no.

Es un mecanismo normal y fisiológico. Sin la existencia de este mecanismo, la raza humana no habría sobrevivido a la primera mala cosecha y a las carencias alimentarias.

Todas las civilizaciones, todas las religiones conocen períodos de ayuno voluntario durante los cuales las personas que lo practicaban entraban en cetosis : Buda, Mahoma, Jesús... ayunaron antes alcanzar la "revelación" ¡estaban en cetosis !

En cuanto se adelgaza, cualquiera que sea el régimen, se pasa necesariamente por una fase de cetosis.

Los cuerpos cetónicos que no se utilizan como combustible por el organismo se eliminan a través del riñón por la orina. Este hecho produce miedo, ya que está mal entendido. Este proceso no presenta sin embargo ningún peligro, excepto para los diabéticos insulino dependientes (no se refiere pues a la diabetes grasa o de tipo II) y las personas que sufren de grave insuficiencia renal.

En efecto, estos pacientes, debido a su patología, no son aptos para eliminar correctamente los cuerpos cetónicos por la orina. Resultaría en un aumento de la concentración de ácido en el organismo. Es la llamada acidosis. Pero esta acidosis no es grave, lo repito, más que cuando se refiere a diabéticos insulino dependientes e insuficiencias renales.

Es ampliamente necesario relativizar los temores y las sospechas.

En un organismo sano, la acidosis vinculada al ayuno es mucho más escasa que en el caso de una diabetes descompensada y no presenta riesgos.

Aconsejo pues a todos los detractores de la dieta de ahorro protéico revisar un poco los apuntes clásicos de fisiología antes de sembrar el pánico. Les recuerdo que si quieren evitar esta "tan

Para participar en un rally, es necesario conocer la mecánica

peligrosa cetosis" a sus pacientes, basta con no hacerlos adelgazar.

El límite máximo de la insulina

Como tenemos demostrado en el capítulo anterior, para perder peso, es necesario reducir considerablemente la contribución de azúcares.

Pero algunas personas pierden muy fácilmente con un consumo bastante elevado de glúcidos, y otros no llegan a perder el peso deseado a pesar de una contribución muy reducida en su consumo.

Me pregunté entonces porqué existía tal diferencia entre los candidatos al régimen. Se me plantea a continuación el interrogante de cual es la cantidad mínima de glúcidos a partir de la que el organismo entra en cetosis.

Es decir **¿a partir de cuantos gramos se adelgaza eficazmente?** ¿menos de 30 g de azúcar al día, de 50, o incluso de 60 g ? En realidad, la respuesta es un poco más compleja de lo que puede parecer.

Mi hipótesis es que existe un límite máximo de insulina, variable según los individuos, que determina la facultad de adelgazar de cada uno.

Por el momento, es aún delicado demostrar esta teoría debido a la dificultad de determinar la insulinemia de forma precisa.

El proceso funciona según la siguiente lógica: la reducción de la contribución de glúcidos implica una reducción de la glucemia en la sangre y conduce a una disminución de la insulinemia.

Cuando esta es en **inferior a un determinado límite**, una cascada de reacciones bioquímicas se desencadena en el organismo que consigue la **utilización de las grasas como combustible en lugar de glucosa iniciándose así la formación de cuerpos cetónicos**.

Pero este mecanismo se produce más o menos rápidamente según los casos. Lo repito, es diferente de un individuo a otro.

RESPUESTAS A SUS PREGUNTAS

¿Que es el azúcar?

En el lenguaje corriente, se habla de azúcares rápidos y azúcares lentos. Los primeros son esencialmente alimentos de gusto azucarado, como el azúcar en polvo o sólido, las golosinas, el chocolate, las tartas, la mermelada, la miel y las frutas. Los azúcares lentos no tienen este sabor marcadamente dulce. Es el caso del pan, pastas, legumbres, cereales, etc.

En la actualidad, se matiza esta clasificación teniendo en cuenta el índice glucémico de los alimentos.

Se utiliza la tabla de índice glucémico, algo así como la escala de Richter de los glúcidos, para determinar el tipo de azúcar de un alimento y su propensión a desencadenar la producción de

insulina. Mientras más elevado sea el índice glucémico, mayor será la secreción de insulina y mayor será la capacidad de hacer engordar del alimento en cuestión.

Todo indica que algunos azúcares de los llamados lentos se comportan como azúcares rápidos, por ejemplo el pan blanco, las patatas cocinadas al horno o el arroz evaporado.

En efecto, los productos con alto índice glucémico, como los biscottes, el pan blanco, el azúcar de mesa, la cerveza o la miel (las abejas transforman el polen) tienen una característica común: deben sufrir una transformación para poder ser consumidas.

Al contrario, las frutas, las cuales contienen sobre todo fructosa, se comportan más bien como azúcares lentos.

¿Porqué el azúcar es malo y por qué es malo prohibirlo?

En la actualidad, el azúcar está omnipresente. Basta con pasear por los pasillos de un supermercado para percibir la importancia que tiene desde hace tiempo en nuestras prácticas alimentarias.

Los estantes desbordan de cremas de postres, flanes, arroz con leche, mousses de todas las clases, de apetitosos helados... Son una invitación

permanente a su consumo. Adultos y niños ceden por otra parte a la tentación, puesto que la cremosidad típica de los lácteos se han convertido dos veces al día en el postre por excelencia en detrimento de las frutas.

La cantidad consumida también ha cambiado. Ya no se encuentran aquellos helados de tamaño normal –los polos- (pregunten en su entorno si conocen a los esquimales de su infancia...), pero sí son comunes los envases de dos litros de helado de chocolate, o de pequeñas tarrinas de medio litro de tamaño "individual".

Antes, la elección era reducida, la familia tenía pocas galletas industriales en su despensa. Se trataba a menudo de bizcochos de cuarto a dividir en porciones. He aquí la razón por la cual se tomaba sólo una parte, dos a lo máximo. Ahora estamos a la deriva. Se envasan todos los pasteles en bolsitas individuales que, por su peso, y su presentación, promueven su consumo.

« Es mucho más práctico. Esta tableta de chocolate equivale a un vaso de leche, puedo consumirlo sin problemas, realmente tiene las mismas virtudes alimenticias que un vaso de leche, y será también más sabroso y tiene mucho menos azúcar que las galletas ».

La industria adorna sus envases indicando las vitaminas, fibras y minerales de sus productos y añaden que son beneficiosos en el marco de una

alimentación equilibrada. Es necesario no engañarse. **Contienen sobre todo glúcidos, rápidos y lentos, y lípidos. Estas composiciones nutritivas facilitan, como ya se ha visto, el aumento de peso y la adicción al azúcar.**

Para comprender este fenómeno de dependencia al azúcar y su capacidad para engordar, es necesario hacer mención al índice glucémico de los productos.

En la cumbre de esta clasificación, se encuentra la maltosa, azúcar contenido en la cerveza, con un índice glucémico de 110. La glucosa, sustancia de referencia, sólo es de 100. Se comprende porqué la cerveza engorda, contiene el más rápido de los azúcares. Es la única bebida que se bebe sin sed. Le puede gustar el agua, las sodas o el vino, pero no puede beber un litro de estas de golpe. Con la cerveza, es posible.

¿Por qué? Porque la secreción de insulina es muy fuerte. Desencadena una hiperglucemia, luego una hipoglucemia reactiva que produce sensación de sed.

La dependencia a la cerveza no se corresponde pues con una adicción alcohólica (contiene poco alcohol), pero sí con una dependencia a su azúcar. El azúcar rápido es, a mi juicio, el principal riesgo alimentario de nuestra sociedad, más aún que las grasas o la sal.

Además, el azúcar en exceso es responsable de la **diabetes** que puede causar **ceguera**. Es decir, que puede privarnos de nuestro más bonito sentido.

Nadie denuncia estos riesgos. Se llevan extensas campañas de sensibilización contra el tabaco a justa razón desde hace algunos años en Francia, pero ¿quién reconocerá que el azúcar mata también?

Nos vuelve rápidamente dependientes y de manera mucho más insidiosa que las drogas reconocidas como tales. Los glúcidos constituyen un 60% de nuestros gastos energéticos. Si una persona que desea adelgazar y que no se encuentra en cetosis, suprime los azúcares lentos de su alimentación, su organismo van a recordarle violentamente su necesidad de glúcidos. Inevitablemente, esta persona se abalanzará sobre azúcares rápidos que le aportarán una satisfacción inmediata sólo a corto plazo, y que favorecerán el aumento de peso.

¡Los azúcares rápidos no son de ninguna utilidad para nuestro organismo!

¿Cómo llama uno a un producto que no es natural, del que se no tiene necesidad para vivir y que crea una adicción? Una droga... La única posible solución, como para el cigarrillo, el alcohol o la cocaína, es eliminar el hábito.

Es lo que propongo en el ámbito de la dieta proteínada.

Con todo, es peligroso rechazar completamente los azúcares rápidos de nuestra alimentación. No debemos olvidar que la dietética está constituida por numerosos elementos irracionales.

La ecuación: azúcar = niño satisfecho = amor de los padres que se afianza profundamente en el inconsciente colectivo occidental.

Desde hace unos veinte años, numerosas madres limitan drásticamente el consumo de azúcares en sus niños en nombre de principios dietéticos mal asimilados. Los médicos constatan que para muchos de estos niños, la privación de azúcar se vive como un castigo injusto. Resultado, los niños presentan desórdenes de comportamiento, como crisis bulímicas, para compensar su falta. Además renunciar a este alimento, es exponerse a veces a la exclusión de su grupo social. Lo que siempre viven traumáticamente pequeños y adolescentes.

El proceso es el mismo una vez llegado a la edad adulta. Privarse completamente y sobre todo « ad vitam æternam » de azúcar, conduce a veces a revivir inconscientemente la severidad de sus padres y a consumir de manera compulsiva y culpable.

Es pues ilusorio e ineficaz prohibir completamente el azúcar. Recuerdo que en el marco de mi régimen de ahorro protéico **no excluyo el con-**

sumo de glúcidos más que durante un plazo de tiempo determinado.

Los reintroduzco progresivamente en la alimentación, pero enseñando a mis pacientes a reconocer la dosis justa para evitar el abuso y sobre todo para recrearse en el placer. Como así lo decía uno de mis pacientes: "Antes del régimen, podía comer un estante entero de chocolate mortificándome a continuación. ¡Hoy, comer una onzita es un éxtasis! »

LA DIETA PROTÉICA

¿Porqué utilizar proteínas en polvo en lugar de carne o pescado ?

Explicé anteriormente que los regímenes proteicos propuestos por Atkins, que sólo se basaban en el consumo de proteínas animales, incluían demasiados lípidos. Eran una puerta abierta al colesterol. Además, aunque la carne es una buena fuente de aminoácidos, hay una contribución demasiado escasa de una sustancia esencial: la metionina.

Hay otro criterio indispensable que no se tenía en cuenta en los años setenta, es el grado de asimilación de las proteínas. Todas no tienen el mismo valor en este sentido.

El porcentaje de asimilación de las proteínas de la carne supone aproximadamente un 75%. Eso significa que 25% no son más que residuos inútiles para el organismo. En 100 g de carne, hay 60 g de agua y 15 g de proteínas.

Así pues, la eficacia de la carne en relación a la asimilación de proteínas es del 15% solamente.

Las sobres de proteínas presentan además una mejor digestibilidad. Cada dosis pesa 25 g, de los cuales 20 de los mismos son próticos asimilables.

La eficacia de las bolsitas en cuanto a su asimilación proteica es, pues, del 80 %.

A igual peso, las proteínas en polvo son al menos cinco veces más eficaces que la carne o el pescado para la síntesis proteica, por lo tanto idóneas para el mantenimiento de la masa muscular (o masa magra).

Recuerde también que **un sobre de 25 g**, conteniendo 20 g de proteínas asimilables, sólo **cuenta 90 calorías**.

Para obtener el mismo valor de proteínas asimilables mediante la carne, sería necesario consumir una chuleta de 135 g cuyo valor calórico es 290 kcal. Las proteínas de la carne contienen, por otro lado, lípidos y toxinas que no se encuentran en los sobres de proteínas.

El concepto de valor biológico y del factor limitante

En la práctica, la eficacia de las proteínas depende solamente de su equilibrio en aminoácidos esenciales. Debe ser lo más cercano posible al de las proteínas de referencia adoptadas, las del huevo o la leche, que ofrecen una proporción de aminoácidos esenciales óptima. No hay factor que limite su asimilación. Se considera pues que presentan el mejor valor biológico (es decir, la mejor eficacia).

Todo déficit en aminoácidos esenciales limita las posibilidades de asimilación proteica y en consecuencia su eficacia.

Tomemos el caso de la carne. Presenta un déficit en metionina (un aminoácido esencial al organismo) del 30% con relación a la proteína de referencia. Se estima pues su valor biológico es del 70 %. Su eficacia no es perfecta.

Esta es la razón por la que, para evitar un desequilibrio en aminoácidos, es necesario que se mezcle con otras fuentes de proteínas. Es lo que se hace espontáneamente en nuestra alimentación, y es también lo que proponen los sobres utilizados durante una dieta proteica.

En este caso, ¿porqué no prescribir nada más que sobres de proteínas en una dieta proteica?

Prefiero mantener un vínculo con una alimentación normal.

En primer lugar, la persona debe seguir masticando comida, no debe limitarse a tragar, ¡sería desmoralizante!

En segundo lugar, eso permite a los pacientes mantener una vida social facilitando además el seguimiento de la dieta. Paradójicamente, cuanto más es el peso que debe perderse, más importante es mantener una cierta normalidad.

¿Hay falta de ácidos grasos esenciales en una dieta proteica?

Los lípidos juegan un papel primordial en la alimentación. Nos aportan ácidos grasos esenciales que el organismo no elabora por sí mismo.

Varios estudios han demostrado que en caso de ayuno, el organismo, al quemar sus grasas de reserva, recupera sus ácidos grasos esenciales. Incluso tras una cura de adelgazamiento prolongada, medidas efectuadas regularmente sobre el ácido linoléico (ácido graso esencial) en el tejido graso no mostraron ninguna disminución en la composición de los ácidos grasos esenciales.

A pesar de eso, **aconsejo siempre una contribución de ácidos grasos esenciales (omega 3 y omega 6) durante la dieta.** El omega 3 se encuentra en el aceite de colza, nuez, soja o en el

aceite de pescado (que puede encontrarse encapsulado). Es excelente para la prevención de las enfermedades cardiovasculares y para la prevención del envejecimiento de las membranas celulares. Es más, son buenos para mejorar el estado anímico. El omega 6, está presente en el aceite de girasol, maíz o soja.

Estos aceites le permiten aderezar las ensaladas con una saludable vinagreta, a condición de añadir sólo una cucharadita.

Ventajas e inconvenientes de la dieta de ahorro proteíco

VENTAJAS

- **Es un régimen muy simple de seguir**, no tiene que pesar los alimentos. No requiere pues ninguna organización específica.
- **Está exento de peligro**, puesto que es de duración limitada.
- **Es de gran fiabilidad**. Esta dieta siempre funciona.

¿Por qué? Para vivir, el organismo se nutre mediante tres fuentes energéticas, los glúcidos, los lípidos y los prótidos.

Utiliza prioritariamente los glúcidos. Pero si se suprime esta fuente de energía, el organismo tiene lógicamente dos posibilidades. O deja de fun-

cionar (que no es el caso), o se vuelve hacia sus existencias de lípidos y prótidos. Se produce inevitablemente la pérdida de peso. Si no es el caso, la persona se alimenta quizá del aire, o más probablemente insiste en consumir glúcidos.

INCONVENIENTES

- **La impresión de no hacer una comida normal** y la ausencia de masticación pueden ser no muy agradables. No se halla gran placer en ingerir batidos de proteínas. La persistente sensación de frustración prueba que hay una mala comprensión de la dieta. Conduce inevitablemente al fracaso del régimen con un riesgo de rechazo a fin de cuentas. Los niños y la mayoría de los adolescentes no son aptos para asumir psicológicamente tal régimen. El paciente debe, pues, adherirse al planteamiento con toda confianza. Los culturistas que consumen proteínas en polvo durante todo el año, no se compadecen del sabor. La importancia del objetivo que debe alcanzarse es tal (en su caso, desarrollar sus músculos) que los ingerirían aunque fueran amargos. En este sentido, yo no prescribo nunca la dieta protéica a personas que están atravesando por un período depresivo grave. Pero este principio es válido para todos los regímenes.

El sentimiento de seguir un régimen impersonal, que no se adapta a su situación si es el caso ;no funcionará!

La ausencia de facilidad de seguimiento. Esta es la razón por la que dejo siempre una comida normal durante el día.

Es costoso... Si ustedes compran sobres de proteínas para un mes de dieta, es cierto que puede parecer caro, pero puestos a reflexionar, si deben comprar suficiente carne y pescado para alimentarse durante treinta días, sería probablemente aún más caro.

Además ahorrará al no tener que comprar alimentos que les hacen engordar. No más tartas, chocolate, queso, chacinería, aperitivos... que ocupen su despensa. Todos estos productos tienen un coste pero curiosamente, se tiende a ocultarlo.

Contraindicaciones absolutas

Diabetes insulino dependiente : la cetosis es peligrosa para estos pacientes. Los cuerpos cetónicos son mayoritariamente ácidos. Su acumulación causa acidificación del organismo y la sangre. Es lo que se llama acidosis. Ahora bien, el diabético insulino dependiente no es capaz de compensar el estado de acidosis producida por la cetosis.

Insuficiencia renal grave. No es la utilización de las proteínas lo que se cuestiona, sino la gran dificultad de estos pacientes debido a un mal funcionamiento de sus riñones para eliminar los cuerpos cetónicos.

Insuficiencia hepática grave, puesto que la cetosis es un proceso que se desarrolla en el hígado.

Contraindicaciones relativas

Accidentes cardiovasculares recientes. Todos los regímenes pueden empeorar un problema cardíaco reciente.

Embarazo y lactancia. Recuerde que un régimen supone una carencia. Una mujer embarazada o que amamanta necesita, al contrario, una alimentación reforzada. Además, en ausencia de estudios clínicos sobre las consecuencias de la dieta proteica sobre la composición de la leche materna, es mejor abstenerse. Por el momento, no estamos en condiciones de probar su inocuidad.

Los niños que no han finalizado su crecimiento no son aptos psicológicamente para seguir un régimen demasiado restrictivo. Mediante la obligación de su seguimiento, se corre el riesgo de llegar al resultado opuesto causando trastornos del comportamiento alimentario.

Desórdenes psiquiátricos graves, depresión profunda. Esta contraindicación es aplicable a todos los regímenes. Estas personas no serán capaces de seguirlos.

Desgana y falta de motivación real. Por último, deben descartarse del régimen a todas las personas que quieren perder peso sin hacer esfuerzos.

SUS CUESTIONES

¿Los regímenes demasiado restrictivos implican más trastornos de la personalidad alimentaria?

Este inconveniente se basa en un principio simple. Una persona en estado de privación demasiado tiempo se precipitaría sobre la comida, favoreciendo el consumo de aquella que le hace engordar cuando termina su régimen. Pienso por mi parte que si hay desórdenes alimentarios en este momento, es que estos desórdenes ya existían antes del régimen. En caso contrario, la persona nunca habría tenido problemas de peso.

Además, prever la cuestión desde esa perspectiva, es validar la idea de que en la relación médico-paciente, no se llevó a cabo ninguna reflexión sobre el comportamiento alimentario responsable del aumento de peso a lo largo del seguimiento de la dieta. El médico tendría así la intención de "li-

berar" a su paciente en cuanto este haya adelgazado. No es serio.

Considero que es primordial trabajar sobre la fase de equilibrio durante el periodo de adelgazamiento, para que la persona integre lo mejor posible el concepto de comer adecuadamente.

Sin embargo no es necesario engañarse, no es en muchos casos posible tener la pretensión de cambiar radicalmente el comportamiento y las prácticas alimentarias de alguien. Es necesario que la persona tenga este deseo. **De ahí la importancia de un segundo contrato, que vincule al experto con su paciente en esta búsqueda del equilibrio.**

La retención de agua, ¿verdadero o falso problema?

Cuando se pierde peso, se pierden **tres componentes del cuerpo: el agua, la grasa y la masa muscular.**

Se quiera o no, toda pérdida de peso se acompaña de una pérdida de agua. En cambio, es **completamente falso de centrar el problema de los kilos en la retención de agua. Tomar diuréticos es un error peligroso.** El papel del agua en la celulitis y en la obesidad se ha sobreestimado ampliamente. Puedo desmontarlo muy simplemente. A imagen de nuestro planeta, el cuerpo hu-

mano está constituido por un 60% de agua. Los músculos contienen también cerca del 70 %. La grasa por contra, sólo contiene de un 15 a un 25%. El tejido graso es el tejido menos irrigado del cuerpo. Piense además en esto **¡el aceite y el agua no se mezclan !**

"Doctor, tengo retención de líquidos ", frase recurrente en boca de mis pacientes. **La retención de agua posible es la que** está vinculada a una difícil circulación de retorno venosa, pero eso ocurre en un bajo porcentaje de pacientes.

Tras un régimen, en la fase de estabilización, si hicieron una divergencia importante - una gran comida de aniversario por ejemplo - no es imposible que aumenten 1 kg. "No es justo ", piensa. Se tarda una semana de estricta vigilancia de la dieta para perder 1 kg y una única reunión de familia es suficiente para recuperarlo. Es realmente desalentador. No se martiricen, ya que este kilo se volverá a perder muy rápidamente. **Se debe al agua retenida por los alimentos para realizar su digestión.**

Un litro de agua pesa 1 kg. Un litro de grasa pesa 800 g. Así pues, 1 kg de grasa corresponde a un volumen de 1,25 l de agua. ¿Piensan realmente haberse bebido una botella de dos litros de lípidos en el transcurso de la mencionada comida?

Un ejemplo para que ustedes comprendan bien hasta qué punto se exageró este problema de retención de agua : el paciente me dice que bebe 2 litros de agua al día y sólo eliminó uno. Si hago el cálculo, 1 litro de líquido corresponde a 1 kg. Este paciente engordaría teóricamente 30 kg al mes y aumentaría 365 kg al año debido al agua. Esto por supuesto no es concebible.

Por lo tanto, **tomar diuréticos para hacer desaparecer la celulitis o los kilos de más, conduce sobre todo a dañar sus músculos y los órganos más vitales del organismo, se lo recuerdo.**

La celulitis no es una enfermedad

La celulitis es extremadamente mal percibida porque se asimila con una enfermedad. Sin embargo, utilizar esta palabra no tiene sentido, el término es impropio. En medicina, el sufijo "itis" significa "infección" o "ignición". Se habla de sinusitis, de tendinitis, rinitis, conjuntivitis, etc. Todas estas palabras traducen estados patológicos.

Ahora bien, lo que se llama comúnmente celulitis es en realidad una grasa hormonodependiente que se sitúa sobre algunas partes del cuerpo de la mujer, los muslos, las caderas, las nalgas, las rodillas... No tiene nada de patológico. No es ni inflamatorio, ni infeccioso, ni es debida a la ingesta de agua.

"Celulitis" es un término peyorativo, de ahí una aversión manifiesta hacia esta rechazada apariencia de la piel. Las mujeres la trituran, la pinchan, la maltratan con alevosía, parece como si se tratara de una enfermedad venérea.

Los regímenes no hacen nunca desaparecer la piel de naranja. Las mujeres muy delgadas la tienen, los hombres también...

Sin embargo, para las que quieren perder peso y hacer esfumar su celulitis, algunos regímenes permiten reducirla más que otros.

Tome a una mujer no imprescindiblemente con exceso de peso, que quiera perder sus cartucheras. Sigue un régimen hipocalórico "equilibrado". Va a perder un poco de músculo y de grasa. Resultado : va a reducir la parte superior de su cuerpo, pero muy poco de la parte baja. Si abandona su régimen y ensancha, recuperará más de la parte baja que de la alta. El problema de las cartucheras en ningún momento se habrá solucionado.

No es el caso en el marco de un régimen hipocalórico proteico, las proteínas permiten perder la grasa conservando al mismo tiempo los músculos.

¿La práctica deportiva adelgaza?

No, el deporte no adelgaza. No puede sustituir a un régimen. Después de una hora de jogging o de

natación, si perdió 1 kg, no se engañe. Se trata de 1 kg de agua que corresponde al volumen de sudor emitido. A partir de la primera toma de bebida o de comida (el deporte abre el apetito), se encontrará con su peso inicial.

¡Para perder 1 kg de grasa gracias al deporte deberían hacer marcha durante cuarenta horas, nadar durante veinte o correr dieciséis horas de maratón! Si son capaces, cambien de vida y dispónganse a ganar los próximos Juegos Olímpicos.

¿El deporte es inútil entonces? Por supuesto que no, es **un precioso aliado** en su planteamiento para perder peso, a condición de mostrarse paciente.

La actividad física aumenta el metabolismo basal.

A más musculatura, más gasto energético. Eso facilita la estabilización e impide que se engorde. Imagínese sus músculos como un motor. Incluso cuando finaliza un esfuerzo físico, la máquina continúa trabajando durante algún tiempo permitiendo por consiguiente quemar aún más calorías.

Al contrario, si su masa muscular se pierde en un régimen porque este no proporcione suficientes proteínas a su cuerpo, sus gastos energéticos van a disminuirse. Su organismo se pone en situación de ahorro.

Para que una actividad física sea eficaz, debe hacerse a largo plazo. No sirve de mucho practicar un deporte de forma esporádica. Agotarse durante dos horas cada vez que se le antoje, no cambiará nada su metabolismo, y seguramente se cansará de su práctica muy rápidamente, sobre todo si no es deportista de corazón.

Prefiera treinta o cuarenta minutos de marcha diaria, saliendo del metro una o dos paradas antes o no tomando el coche para itinerarios cortos. Esta no es una actividad impresionante, pero casi sin darse cuentas, van a notar sus beneficios.

Indirectamente, el deporte permite también una sensibilización en relación a la higiene y la calidad de vida. Un deportista está atento a su alimentación, a su forma física, a los abusos de toda clase - tabaco, alcohol, comida... Al mover su cuerpo, aprenden a respetarlo.

¿El deporte sustituye las proteínas?

« Escuche doctor, francamente, no es que me moleste tomar las proteínas durante mi régimen, pero hago deporte » Tendrían razón si fueran un niño en pleno crecimiento, puesto que durante esta fase, un niño fábrica músculo. Una vez adulto, no es ya el caso, salvo si hicieron regularmente deporte y consumen mucha proteína. **El deporte, por sí solo, no permite crear músculo.**

Para adelgazar no es necesario comer de forma equilibrada

Aunque recurrieran al mejor albañil de su región para que les levante una pared, tendrá que ser muy competente, muy concienzudo y volver de nuevo todos los días, aplicarse con su paleta y su cemento; no construirá nada si no se le proporcionan ladrillos.

Es similar para los músculos. ¡Para desarrollarse necesitan proteínas!

REFLEXIONES A GRANEL

Observen que todo el mundo tiene algo que decir sobre algún régimen.

Hay dos temas en el vida sobre que los cada uno piensa tener razón: la política y los regímenes.

"Atención, es completamente desequilibrado "

Obviamente su dieta no puede ser equilibrada, si no, no adelgazaría. Es el a + b para adelgazar

"Si lo dejo doctor, voy a recuperarlo todo

Si alguien conoce un régimen que vacune definitivamente contra los kilos, que lo haga saber cuanto antes, eso aliviaría a mucha gente y se ganaría en tiempo y esfuerzo.

En la primera consulta, es la primera cosa que digo: perder y estabilizarse son conceptos bien distintos. Pero es a menudo más difícil mantener su

peso ideal después de un régimen, ya que eso implica necesariamente un cambio de comportamiento alimentario.

Comer normalmente, raramente es comer como antes.

"Tengo una amiga que ha seguido la dieta de ahorro proteico y ha recuperado mucho"

Plantéenle la siguiente cuestión: ¿cuántas veces volvió a visitar a su médico? ¿le habló del segundo contrato relativo a la estabilización? Les recuerdo que en el primer contrato, perder peso es relativamente fácil. Tiene un objetivo, y se puede felicitar en concreto por ese resultado. En este sentido, han realizado un esfuerzo, ya no sufre por sus kilos de más. Pero esta etapa no sirve de nada si no se acuerda un segundo pacto, la estabilización, que no implica esfuerzo, pero sí el seguimiento de una alimentación equilibrada.

« ¿Puedo iniciar una dieta protéica sólo, sin consejo médico? »

No se lo aconsejo. En primer lugar, porque se tiene la necesidad de un seguimiento estricto para conseguir el objetivo. El contrato de confianza entre el médico y el paciente es la clave del régimen.

A continuación, porque un régimen cualquiera que sea, es privativo por definición. Es necesario que se complemente además con vitaminas, sales minerales (magnesio, potasio, calcio) y exámenes complementarios si es necesario, cosa que sólo puede ser prescrita por un experto.

"No comprendo porqué no puedo comer frutas, no engordan "

Por supuesto que no, las frutas no engordan. Son excelentes en el período de mantenimiento, pero no para perder peso. Pueden impedir el adelgazamiento bloqueando el mecanismo del cetosis. Si comen una manzana en pleno régimen, proporcionarán azúcar a su cuerpo impidiéndose así la pérdida de peso.

Será necesario esperar dos o tres días para que se generen de nuevo los cuerpos cetónicos y para que su organismo vaya a usar su cuenta de ahorro en forma de grasa.

"Bueno, no pasa nada por que te relajes un día un poco"

Es la clase de reflexión que pueden hacerles las buenas amigas durante su régimen.

Efectivamente, una divergencia no les hará engordar, en cambio, frenará la pérdida de peso durante

dos días. Asuman bien esto y no se dejen convencer o no se desaliente por la balanza.

"Detenga el régimen, ya estoy muy bien así"

Es muy adulator para ustedes si la gente que le rodea así lo piensa, sin embargo no es su papel juzgar, sólo puede hacerlo usted. No olvide, que la gente raramente admite con facilidad los cambios. Siempre la han conocido en situación de fracaso o dificultad con relación a su peso. Para ellos, es una pérdida de identidad. ¿Qué fué de la buena muchacha regordeta ?

Cambiaron de estatus. De la persona de quien se compadecerían, pasaron a la persona que seduce. Se convierte usted así en un rival potencial.

Su éxito además los remite a veces a sus propios sinsabores.

Me acuerdo de mi vecino del octavo piso. No lo conocía, pero me enteré un día de que había ido a instalarse en Tahití. Por un momento, su buena suerte me produjo incomodidad. Me devolvía a lo monótono de mi día a día.

No se deje influir y esté alerta. La gente no cree quizá en el éxito de su empresa, porque tampoco usted lo hace totalmente aún.

"Atención, si pierdes rápidamente peso, vas a recuperarlo aún más rápidamente"

Me gustará mucho que se me explique por qué supuestos mecanismos se engorda más rápidamente de lo que perdió.

A menudo he seguido pacientes que llegaban a perder de 5 a 6 kg el primer mes. En cambio, no conozco a nadie que haya recuperado estos 6 kg en el mismo plazo de tiempo.

Se vuelve a caer siempre sobre la misma problemática : que pierda rápido o no su peso. Si usted no respeta la fase de estabilización, engordará. ¡Es necesario pues dejar de acusar los regímenes!

ALGUNAS ASTUCIAS PARA RESISTIR

Pueden modificar su comportamiento sin que eso trastorne su manera de vivir. Son pequeños trucos que pueden ayudarle a conseguir éxito en el régimen y sobre todo a lograr la estabilización.

Respetar los tiempos de las comidas

Con el vientre lleno, se tiene menos tendencia a caer en la tentación de bollería y semejantes, de los que están cubiertas las estanterías.

Hacer una lista precisa de los ingredientes de los que tienen necesidad

Teniendo en la cabeza seis o siete ingredientes simples y sabrosos, puede preparar con antelación los menús de la semana. Eso tiene varias ventajas: sabe lo que tiene que comprar, no tendrá excusa para pasearse por estantes prohibidos. No hay más lugar para la improvisación y las compras compulsivas, llenará su cesto de lo que tenga necesidad durante siete días, no más. Finalmente cuando se vuelve cansado a casa por la noche, y sea necesario preparar comida precipitadamente para toda la familia o para usted sólo, no tendrá ya que reflexionar sobre lo que preparará. Tiene todos los ingredientes al alcance de la mano para una comida sana. Se vuelve inútil echar mano de los raviolis o el paquete de precocinado.

Eso le tomará quizá diez minutos de más, pero al menos, tendrá la satisfacción de comer bien, sin sentimiento de culpa.

Redescubrir los sabores

Actualmente, todas las especias, los condimentos y hierbas están disponibles en el super o en los mercados. Son pequeños detalles que exaltan el gusto de los alimentos.

No dude en utilizar coriandro o citronela como utilizan en Asia para condimentar el pescado, en añadir a las verduras albahaca, perejil o finas hierbas, o a aderezar las carnes con tomillo o romero.

Estas hierbas no sólo proporcionan un gusto delicioso a sus preparaciones sino también aromas apetitosos que rompen la monotonía del régimen. No se prive finalmente de la salsa de soja o del pimentón que anulará la neutralidad de algunos alimentos. Se puede perder peso y estabilizarlo con placer, es cuestión de imaginación.

Invitarse a comer

Las comidas son momentos importantes del día. Tanto si se encuentra en familia, en pareja, o consigo mismo... Comer debe ser sinónimo de distensión y placer. Aunque se se encuentre sólo ante su plato. Si se toma la molestia de cocinar para otros (niños, cónyuge o amigos) entonces ¿por qué no para usted? Si cena sólo, prepare a pesar de todo la mesa, no hay ninguna razón para que coma de pie. Ponga un poco de música, mejor que tragar la comida delante del telediario. Y aproveche lo que come tomándose el tiempo de disfrutar. No se trata de llenarse, sino de comer con placer.

Hacer ejercicio físico sin pensar

Si no era fanático del deporte antes de emprender el régimen, tiene pocas oportunidades de serlo durante o después de la dieta. Pero pueden, mejor que nada, mejorar su actividad física. Use las

escaleras para subir dos, tres, o incluso cuatro pisos. Al principio, eso le parecerá un poco aburrido, soplarán, sentirá las piernas un poco pesadas. Pero después de algunas semanas con esta práctica, no tendrán ya el reflejo de tomar el ascensor.

Descienda uno o dos paradas de autobús o metro antes de su destino o suba en la estación siguiente. Eso les retrasará sólo algunos minutos en cada trayecto, pero al final del día, habrán hecho ejercicio sin hacer grandes esfuerzos.

Respirar con profundidad

Ciertamente, eso no hace perder peso, pero la respiración tiene un efecto calmante en caso de ataques de hambre intempestivos. Es por otro lado desestresante y defatigante.

Congratúlese

Acaba de perder los primeros kilos. ¿Porqué no celebrar estas buenas noticias ofreciéndose algo?... Tenga no obstante cuidado. Darse un placer es bueno para la moral y es un estímulo en su planteamiento para adelgazar.

¡LA ÚNICA SOLUCIÓN !

Formulamos una hipótesis al principio de esta obra: la dieta protéica es una de las soluciones al problema de la sobrecarga ponderal. Es necesario volver su inicio para retomar lo evidente: la dieta protéica es la solución. Desde hace treinta años ha demostrado su validez y con el paso del tiempo, el concepto se ha precisado. Se sabe cubrir mejor y sin peligro las necesidades del organismo, obligándolo al mismo tiempo a despojarse de sus grasas.

Hasta ahora, cuando se quería perder peso, no existían más que dos posibilidades: comer menos o comer mejor. ¿Comer menos? Eso se hace en detrimento de la musculatura y genera de manera casi sistemática la recuperación de los kilos perdidos.

Comer mejor, es decir, ¿de manera equilibrada? Esto es válido para conservar un peso adecuado, pero comer mejor no hace perder peso. El equilibrio, por definición, es cuando las cosas no cambian.

Ahora bien, para adelgazar, es necesario inducir un desequilibrio, supervisado por supuesto, e inevitablemente limitado en el tiempo. Para perder, no es necesario comer equilibrado, pero tampoco es necesario dañar el organismo, y en particular la masa muscular. Por último, naturalmente, es necesario que el adelgazamiento se produzca.

Y luego hay otra vía, la del método que acabamos de presentar. El principio, es bien simple: para adelgazar, no hay porqué comer equilibrado. No han faltado las suspicacias, la desconfianza y las reacciones a ultranza, en un medio convencional, incapaz de renovarse y ponerse en evidencia. Ahora bien ¿qué constatan?

En Francia, 700.000 personas siguieron o siguen una dieta protéica. Es el país en el cual la dieta protéica es la más practicada, dónde los pacientes son más numerosos y ávidos de respuestas a las cuestiones que se plantean.

Era tiempo pues de poner de manifiesto que la dieta protéica es el único medio verdaderamente eficaz para alcanzar el peso adecuado y conservarlo. Por otro lado, todos los que perdieron peso gracias a este método, no tienen inconveniente en

¡La única solución!

cantar sus alabanzas, de pregonar su inocuidad y su eficacia, incluso para estabilizar el peso obtenido.

¿Un simple entusiasmo? ¿Un método que pasará de moda? Quizá ¿pero existe un único método que se pueda vanagloriar de durar desde hace treinta años? Los pantalones vaqueros, quizá...

LA MICRONUTRICIÓN

Antes de concluir, creo necesario hablarle de la micronutrición. Se descubrió muy recientemente que algunas contribuciones alimenticias desempeñan también un papel importante en el tratamiento del síndrome metabólico.

El régimen de ahorro protéico trata la parte fundamental de los problemas de peso dejando el páncreas en situación de reposo, controlando así las secreciones de insulina. Pero se sabe hoy que la disfunción de la insulina se debe también al hecho de que las células grasas o musculares "no oyen" correctamente el mensaje de la molécula de insulina enviado por el páncreas.

Ahora bien, los estudios más recientes prueban que algunas contribuciones alimenticias mejoran eficazmente la sensibilidad de las células a la insulina.

Estas contribuciones alimenticias son esencialmente:

- los ácidos grasos poliinsaturados, sobre todo el omega 3. Se hallan en el aceite de pescado y en algunos aceites vegetales (colza, semillas de girasol...). Actúan en el proceso de regulación de la glucosa y mejora la sensibilidad de las células a la insulina;

- los antioxidantes. ¿De qué sirven? Nuestro cuerpo está constituido por células. Para funcionar, consumen oxígeno y expulsan residuos tóxicos, los radicales libres. Ahora bien, estos últimos implican una oxidación, es decir, una lesión en nuestros diferentes tejidos. Este proceso es la causa del envejecimiento y la mayoría de enfermedades llamadas degenerativas.

Sin embargo, algunos nutrientes ayudan al organismo a neutralizar los radicales libres. Se les encuentra en las vitaminas A, B, C y E, en el selenio, el magnesio y el cinc.

Otros micronutrientes mejoran también la respuesta a la insulina, como el cromo.

Algunos aminoácidos tienen también una función de regulación del metabolismo de los azúcares y del control del peso. Por ejemplo, el triptófano (precursor de la serotonina, neurotransmisor esencial), la L- Carnitina que se produce en el transporte de energía.

En una dieta de ahorro protéica, hay una contribución suficiente en proteínas y en consecuencia en aminoácidos. En este sentido, no es necesario tomar suplementos.

Se sabe en cambio que una alimentación pobre en proteínas puede favorecer la toma de peso y el síndrome metabólico; de ahí el peligro de los regímenes supuestamente equilibrados.

CONCLUSIÓN

Con el régimen de ahorro proteico que por una parte trata el síndrome metabólico, actuando sobre la fuente del problema del sobrepeso permitiendo la regeneración del páncreas, y la micronutrición por otra, que mejora la respuesta de la célula a la insulina, **podemos decir, por primera vez desde el principio de las investigaciones sobre los regímenes, que podemos ofrecer una respuesta global, a nivel metabólico, de la sobrecarga ponderal.**

Ahora bien, cada kilo tiene su historia. El enfoque metabólico no es más que un aspecto del problema del peso. Tanto que no pretendemos comprender todas las razones que le empujaron a perder o recuperar peso, pero el planteamiento de adelgazar sin estabilizar el peso logrado, supone un fracaso seguro.

Esta es la razón por la que le invito a meditar sobre esta reflexión, que se adapta a la dimensión psicológica de sus problemas de sobrepeso.

Las horas que remé como un preso en galeras, y no hice ni diez millas náuticas. La contracorriente me obliga a sudar profusamente y no puedo descansar para no retroceder. Que tendría yo en la cabeza el día en que decidí cruzar el Pacífico a remo en solitario. A la hora que es podría estar tranquilamente sentado en casa, con mis amigos, saboreando un pequeño vaso de vino. El mundo volvería a tener sentido al calor de mis hábitos. Entonces, iría a un restaurante con mi mujer, dejaríamos los niños a la canguro que se dispondría a enguillar un gran plato de cuscús. En vez de eso, me acuno desde meses sobre una cáscara de nuez que me permite justo estirarme cuan largo soy. Tengo frío, tengo hambre y estoy completamente solo. Desde hace tres meses tengo grandes conversaciones y entrevistas a solas con mi compás. Hasta llego a encontrarle un punto simpático. No me hace avanzar, pero me muestra al menos la dirección a seguir.

Aquí, además, es el viento quién se levanta. Desde esta mañana, el cielo es cada vez más amenazador. "Cielo rojo en la mañana, pena del marinero ". Siento mi desolación tan grande

como una tormenta. Olas cada vez más grandes vienen a aplastarse a estribor. Mi bote comienza a balancearse peligrosamente....

La tormenta está bien instalada ahora. Lucho desde hace 24 horas. No tengo seco un centímetro de piel. Las olas golpean la carlinga y me riegan de agua helada. Tengo los ojos llenos de sal, la tengo por todas partes en realidad, y eso me escuece terriblemente. Imposible cerrar un ojo, tengo la impresión a cada momento que mi barca va a ser absorbida por el océano. Vuelvo a pasar la película de mi vida. Porqué imponerme este infierno, mientras que mis seres queridos me esperan en un lugar cómodo. ¡Qué locura esta soledad elegida! Debo hacer un llamamiento de radio para que este reto absurdo cese. Habría debido escuchar aquéllos que me aconsejaban renunciar a mi proyecto. ¡ Ya tengo bastante!

La tormenta se aleja, voy a poder dormir un poco. Celebraré mi victoria sobre el tiempo y el océano con una buena bolsita de cena liofilizada, caliente, un banquete espléndido. La moral sube con el barómetro. Si todo va bien, podré llegar de nuevo a tierra en tres o cuatro semanas.

Hay, coloqué mis pies sobre el suelo. Familia, amigos, medios de comunicación, un millón de emociones me invaden. A la alegría de volver a ver a los míos, se añade el orgullo inexpresable de haber resistido hasta el final. Miro atrás, pero el sufrimiento y la soledad se esfuman tras un sentimiento de victoria formidable. Hice frente al Pacífico - que impropio su nombre- y a las dudas permanentes, para vivir una de las más hermosas aventuras de mi vida.

Viajaron algunos momentos en la cabeza de un navegante solitario. Me imagino que es, sustancialmente, lo que se debe experimentar.

Comenzar un régimen no le hará cruzar océanos. Con todo, la búsqueda es la misma. Como este marinero, van a encontrarse solos ante su cura de adelgazamiento. Deberán enfrentarse a las dudas, tendrán la tentación de renunciar a su objetivo para refugiarse en la tranquilidad de sus prácticas alimentarias.

Su espíritu se debatirá ante lo pertinente de su planteamiento «estoy bien como estoy, porqué privarme». En este proyecto subyace también su éxito personal.

Iniciar un proceso de adelgazamiento requiere mucha abnegación. Si pudiera permitirles perder peso con facilidad, lo haría. Pero tal cosa es imposible. Por el contrario, si este sacrificio se con-

Conclusión

vierte en una ofrenda, como un acto de amor para esta persona de quien nos olvidamos a menudo, usted mismo, vivirá este período como una de las mayores aventuras de su existencia. Al final, son ustedes quienes van a disfrutar satisfactoriamente de un legítimo orgullo.

ANEXOS

RECETAS PARA NO ABURRIRSE ADELGAZANDO

He aquí algunas recetas simples, pero sanas y equilibradas, que podrá adaptar a su gustos e inspiración, que agradarán a toda la familia y le ayudará a sobrellevar mejor las fases de restricción de su dieta.

Las recetas propuestas están previstas para cuatro personas.

El arte de adaptar los sobres de proteínas

Si se rebela ante la idea de comer sobres de proteínas todos los días, he aquí algunas recetas que le permitirá adornarlas de forma diferente. Con un poco de imaginación puede realizar en efecto pequeños platos al gusto no muy alejados de los menús tradicionales.

Platos salados

– Mousse de setas

1 sobre de proteínas de crema de verduras, ajo en polvo, finas hierbas, 100 g de champiñón.

Preparar el sobre y añadir las setas cocinadas rápidamente al vapor y secadas con papel absorbente. Espolvorear ajo y finas hierbas.

Para adelgazar no es necesario comer de forma equilibrada

– **Pizza**

1 sobre de pan de proteínas, 1 cucharadas de tomate triturado casero, 1 cucharada de champiñón troceado, 1 pizca de pimienta verde, orégano y albahaca.

Mezclar la bolsita de pan con agua, y poner la preparación al horno. Cuando el pan comienza a dorar, añadir la salsa tomate, las setas troceadas, la pimienta y las especias.

– **Tortilla primaveral**

2 sobres de proteína de tortilla, 4 claras de huevo, 1 cucharada de cebolleta picada, 1 tomate bien maduro, 1 calabacín pequeño o setas.

Batir las claras de huevo a punto de nieve. Deben estar bien firmes. Añadir los sobres de tortilla. Mezclar con los tomates machacados y las setas troceadas (o el calabacín ligeramente cocinado a vapor). Incorporar suavemente a las claras de huevo para no romperlas. Cocinar al horno microondas en un recipiente de bordes altos.

– **Tarta de pescado a las verduras**

2 bolsitas de sopa de pescado, 100 gr. de espinacas congeladas, 100 gr de brócoli al vapor, 1 calabacín pequeño al vapor, 2 claras de huevo, pimiento rojo asado, pimienta, sal, coriandro y cebolla en polvo.

Cocinar al vapor separadamente todas las verduras. Escurrirlas bien. Preparar los sobres de pescado con 200 ml de agua (no debe estar demasiado líquida). Incorporar suavemente a la crema de pescado las 2 claras de huevo batidas a punto de nieve. Sazonar. Espolvorear el coriandro y la cebolla en polvo. En un molde de tarta, disponer una capa de espinacas, una de crema de pescado, una capa de brécoles, una de crema, una capa de calabacín, una de crema. Terminar por la capa de pimientos. Cocinar 15 a 20 minutos en horno tradicional media temperatura. Esta tarta puede comerse templada o fría, acompañado de una ensalada verde.

– **Lado bagnat**

2 bolsitas de pan de proteínas, 1 clara de huevo, 1 puñadito pequeño de lechugas variadas (común, francesa, de roble), 1 tomate, alcaparras, 2 claras de huevos cocidas, vinagreta reducida (véase receta).

Mezclar las bolsitas con muy poca agua. Incorporar la clara de huevo batida a punto de nieve. Cocinar en horno tradicional. Cortar las lechugas, el tomate y el pepino. Sacar el pan del horno y dejarlo enfriar. Cortarlo en dos y disponer las verduras, las claras de huevo cocidas y la vinagreta.

LOS POSTRES

– **Isla flotante**

1 bolsita de postre vainilla, 1 bolsita de postre caramelo, edulcorante, 2 claras de huevos.

Preparar la bolsita de postre vainilla con un poco de agua para darle la consistencia de una crema inglesa. Batir las claras de huevo con un poco de edulcorante. Añadir las cuidadosamente sobre la crema de vainilla. Preparar la bolsita de caramelo. Decorar con las claras de huevo esta preparación. Guardar lo sobrante.

– **Tarta vainilla**

1 bolsita de pastel de vainilla, 1 bolsita de bebida de caca, 1 clara de huevo.

Batir la clara a punto de nieve. Preparar el pastel de vainilla con 60 ml de agua. Incorporar la clara de huevo batida. Cocinar la preparación 1 ó 2 minutos al microondas. Preparar la bebida de chocolate con 60 ml de agua. Desmoldar el pastel de vainilla y dejar enfriar. Añadir la crema de chocolate por encima. Dejar 2 horas en la nevera.

– **Tarta jaspeada**

1 bolsita de pastel de chocolate, 1 bolsita de pastel de vainilla, 1 clara de huevo batida a punto de nieve.

Para adelgazar no es necesario comer de forma equilibrada

Preparar los sobres de pastel de chocolate y vainilla separadamente. Incorporar la clara de huevo a la preparación de chocolate. En uno molde, añadir en primer lugar la preparación de chocolate, luego añadir la vainilla. Cocinar al horno 15 minutos a temperatura media.

Recetas para adelgazar

LAS ENTRADAS

– Sopa de verduras crujientes

1 zanahoria, 1 puerro, 1 rama de apio, 1/2 col verde, 2 nabos, 1 litro de caldo de verduras (casero si es posible), 1 hoja de laurel, cebolleta, sal, pimienta en grano.

Cortar la zanahoria, el puerro, el apio y los nabos en tiras muy finas. Saltear ligeramente la col. En una cacerola, llevar a ebullición el caldo de verduras con la hoja de laurel. Añadir las verduras, excepto la col. Dejar cocinar 6 Mn, luego incorporar la col. Sin cubrir, dejar hacer 5 minutos más y sazonar. Añadir cebolleta recién triturada en el momento de servir.

El secreto de esta receta es conseguir que las verduras queden crujientes. La acción de masticar se aprecia especialmente en las fases estrictas de la dieta protéica.

– Ensalada de pollo a la oriental

500 g de pechuga de pollo, 300 g de brotes de soja frescos, 1 pepino, ajo y cebolla en polvo, 1 limón verde, 1 cucharada de moka de aceite de sésamo, de 1 cucharadita de café de salsa de soja, coriandro y menta fresca.

Cortar el pollo en pequeñas tiras, saltear sin aceite en una sartén antiadherente. En un cuenco, añadir el zumo de un limón verde, el ajo y la cebolla, la salsa de soja y el aceite de sésamo. Mezclar bien.

En una ensaladera, disponer el pepino finamente cortado y los brotes de soja. Añadir sobre el pollo y sazonar con la salsa. Añadir a la mezcla la menta y el coriandro triturados.

– **Ensalada blanca**

4 endibias, 1 rama de apio, 1 bulbo de hinojo, semillas de hinojo, semillas de alcaravea, granos de pimienta rosada molidos, sal, vinagreta reducida (véase receta).

Cortar las endibias, el apio y el hinojo en finos discos. Mezclarlos con una cucharada de café de semillas de alcaravea y una cuchara de café de semillas de hinojo. Regar con la vinagreta reducida. Sazonar.

En esta receta se puede sustituir el aceite de oliva por aceite de nuez, más aconsejable en este caso.

– **Soufflé de calabacines**

3 calabacines, 4 huevos, 1 diente de ajo, nuez moscada, sal y pimienta.

Pelar y hacer al vapor los calabacines. Escurrirlos bien. Aplastarlos cuidadosamente en una ensaladera. Añadir cuatro yemas de huevo batidas, la nuez moscada rallada y el ajo machacado. Salar y salpimentar.

Batir las claras a punto de nieve muy firme. Incorporarlas con precaución a la preparación. Disponer el conjunto en un molde apto para horno y dejar hacer hasta que haya subido bien (alrededor de 30 min). Servir inmediatamente.

LOS PESCADOS

– **Besugo asado**

1 besugo de 1,5 kg, 3 dientes de ajo, 1 ramillete de finas hierbas, 1 limón, sal y pimienta.

Poner el limón cortado en cuartos, las hierbas surtidas y el ajo machacado en el vientre del besugo. Calentar el horno al máximo, colocar a media altura el besugo sobre el grill. Dejar la puerta del horno entreabierta. No añadir grasas. Después de 15 a 20 min de cocción, sazonar el pescado y volverlo a meter en el horno durante 5 min más. Servir con una rodaja de limón.

Para adelgazar no es necesario comer de forma equilibrada

– **Salmonetes al papillote**

4 salmonetes de 150 gramos cada uno, 1 cucharadita de semillas de hinojo, 2 cebollas, 1 limón, 1 cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta.

Filetear las cebollas. Depositar cada salmonete en una hoja de aluminio. Cubrirlos de aceite de oliva con ayuda de un pincel. Añadir cebolla, semillas de hinojo, la sal y la pimienta en cada envoltorio de papel. Regar con zumo de limón. Cerrar herméticamente cada envoltorio de papel. Meter en el horno durante 15 a 18 min

– **Sashimi**

400 g de atún muy fresco, 1 pepino, 1 col china, wasabi (mostaza japonesa), 2 cucharaditas de salsa de soja.

Rallar la col y el pepino, disponerlos sobre un plato. Cortar el pescado en muy finos tramos (dejar 1 ó 2 horas al congelador para facilitar el corte). Disponer el pescado sobre las verduras crudas. En un cuenco, mezclar una punta de wasabi con la salsa de soja. Empapar las verduras y las lonchas de atún en la salsa.

LAS CARNES

– **Escalopes de ternera al papillote**

4 filetes, 2 cebollas, 2 dientes de ajo, 2 huevos, 1 bandeja de champiñón, 1 racimo de hierbas surtidas, pimienta.

Mezclar las cebollas, el ajo, las hierbas y las setas con los dos huevos enteros. Extender bien los escalopes de ternera sobre el papel. Repartir la preparación sobre la carne. Hacer un rollito con los escalopes. Colocar cada escalope sobre un cuadrado de aluminio. Sazonar y mojar con zumo de limón. Cerrar herméticamente los paquetitos. Cocinar al vapor 25 min aproximadamente.

– **Chuletas marinadas**

4 chuletas, 2 cucharadas de agua, 1 trocito de jengibre fresco, 2 cebollas verdes, 2 dientes de ajo, coriandro fresco, 1 cucharada de salsa de soja, 1 limón.

Preparar el marinado: en una cacerola, mezclar el agua, el jengibre rallado, el ajo machacado, la salsa soja y el zumo de limón. Llevar a ebullición algunos minutos. Regar con esta preparación las chuletas cortadas en correas. Añadir las cebollas verdes y el coriandro finamente picado. Dejar marinar 2 horas, removiendo de vez en cuando. Hacer la carne sobre un grill y añadir el resto del marinado una vez hecha.

– Pollo a las tres verduras

4 muslos de pollo, 1 calabacín, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 bandejita de champiñones, 1 nabo, 3 vasos de caldo de verduras, zumo de limón, tomillo, laurel, sal y pimienta.

Encender el grill del horno. Hacer dorar los muslos de pollo 5 min de cada lado. Durante este tiempo, cortar las verduras en pequeños dados. Saltear las verduras añadiendo poco a poco el caldo y el zumo de limón. Sazonar. Colocar los muslos de pollo sobre la cama de verduras, cubrir y cocinar a fuego suave alrededor de 1h 15 min. Disponer el pollo y las verduras sobre una bandeja. Hacer reducir la salsa a la mitad. Napar el plato con esta salsa justo antes de servir.

LAS LEGUMBRES

– Guiso

3 tomates, 1 calabacín, 1/3 de pimiento verde, 1/3 de pimiento amarilla, 1/3 de pimiento rojo, 1 berenjena, tomillo, romero, albahaca, 2 dientes de ajo, 1 cebolla, sal y pimienta.

Pelar y despepitar los tomates. Cortar las verduras en dados. Cocinar 3/4 de hora en una olla a fuego suave añadiendo el ajo machacado, la cebolla en lonchas y las hierbas. Las verduras deben quedar tiernas.

– Berenjenas rellenas

2 berenjenas grandes, 2 tomates, 2 cebollas, 100 gr de champiñón, 2 dientes de ajo, perejil y albahaca, sal y pimienta.

Vaciar las berenjenas, reservar la pulpa. En una batidora, poner la carne de berenjena, las verduras y las plantas aromáticas

Para adelgazar no es necesario comer de forma equilibrada

finamente picadas. Sazonar. Rellenar cada mitad de berenjena con la preparación. Cocinar 1 hora al horno.

– **Curry de verduras**

3 calabacines, 1 berenjena, 1 hinojo, 2 cebollas, 2 dientes de ajo, 1/2 pimiento rojo, 1/2 pimiento verde, 300 g de brécoles, 1 cucharada de aceite de oliva, curry, semillas de cardamomo, canela, alcaravea, coriandro fresco, sal y pimienta.

Cortar todas las verduras en trozos finos. Saltear en el aceite de oliva, el ajo machacado y la cebolla en láminas finas. Luego añadir las otras verduras. Incorporar a continuación las especias. Mojar con 3 vasos de agua. Sazonar. Dejar hacer 1h 30 min. removiendo de vez en cuando. En el momento de servir, añadir por encima el coriandro fresco triturado.

El secreto de las salsas

Las salsas son el mejor medio de destacar un plato cocinado al vapor o hervido y de dar carácter a una ensalada. Durante un régimen, los pacientes se compadecen a menudo de la monotonía y de la sosería de los platos.

Es la razón por la cual sigo prescribiendo una comida normal durante el día. Ello les permite satisfacer su paladar siguiendo, al mismo tiempo, con la pérdida de peso. Algunas de las salsas presentadas aquí, despiertan los sentidos y guardan intacto el placer de comer, gracias a texturas, sabores y los distintos olores. ¡Buen apetito!

DURANTE LA DIETA

– **Salsa a las cebollas**

4 dientes de ajo, una cebolla roja, vinagre balsámico, 1 cucharada de aceite de oliva, perejil y coriandro fresco picado, sal y pimienta.

En una batidora, incorporar todos los ingredientes. La mezcla debe ser consistente. Es perfecto para acompañar crudites de verduras y pescados al vapor.

– Salsa de pescado

1 vaso de caldo de pescado, 1 cucharada de vinagre de frambuesa, 2 cebolletas picadas, molinillo de cuatro pimientos, coriandro molido, sal, estragón.

En una cacerola, saltear las cebolletas finamente picadas añadiendo el caldo de pescado. Hacer reducir a la mitad y apartar del fuego. Mezclar la preparación con todos los ingredientes, excepto el estragón. En el momento de servir, triturar el estragón. Combina muy bien con todos los pescados.

– Salsa a la soja

1 yema de huevo, 2 cucharadas de salsa de soja, 2 cucharadas de zumo de limón verde, un poco de agua, 1 cucharada de aceite de colza, pimienta, 1/2 cucharada de café de puré de pimiento, coriandro fresco.

Batir la yema de huevo, incorporar suavemente el aceite, luego la salsa de soja. Cuando la salsa adquiera consistencia densa, mezclar los otros ingredientes.

Esta salsa se utiliza con las crudites de verduras, ensaladas verdes, pescados o ensaladas de carne.

– Vinagreta reducida

2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de mostaza, 1 cucharada de vinagre balsámico, 2 cucharadas de agua, sal y pimienta molida, finas hierbas.

En un cuenco, mezclar suavemente el aceite y la mostaza. Cuando la mezcla esté bien homogénea, añadir el vinagre y luego el agua. Salpimentar. Terminar añadiendo las finas hierbas trituradas.

Pueden adornar también esta salsa con ajo machacado o cebolletas finamente picadas.

Sírvanla como acompañamiento de endibias. Pueden sustituir el aceite de oliva por aceite de nuez.

Para adelgazar no es necesario comer de forma equilibrada

– **Muselina dietética**

1 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharada de aceite de colza, 1 clara de huevo, 1 cucharada de mostaza, 2 cucharadas de agua, 1 cebolla verde, sal y pimienta.

En una ensaladera batir la clara de huevo a punto de nieve fuerte con un poco de sal, reservar. Mezclar suavemente la mostaza y los aceites hasta obtención de una salsa homogénea. Añadir el agua, remover bien. Incorporar suavemente la clara de huevo cuidando de que no pierda volúmen. Añadir la cebolleta finamente picada. Sazonar.

Esta salsa combina muy bien con espárragos.

– **Puré de tomate fresco**

8 tomates bien maduros, 4 dientes de ajo, una cebolla, una cebolleta, albahaca, una punta de puré de pimiento, sal y pimienta.

En una cacerola, cocinar la cebolleta y la cebolla picadas en un poco de agua. Cuando comienzan a blanquear, añadir el ajo machacado y los tomates reducidos y despepitados. Dejar sobre fuego suave durante diez minutos. Añadir al final una punta de puré de pimiento, las hierbas y mezclar todo el conjunto. Adornar con hojas de albahaca trituradas.

Este puré alegra el pescado y la carne asada. Puede también destacar algunas sabores de los sobres de proteínas, como los de tortilla.

En la fase de estabilización pueden utilizarlo sobre pastas o arroz.

– **Salsa vietnamita**

1 pimiento verde, 3 dientes de ajo, 1 limón, 1 cucharada de vinagre, 1 cucharada de agua, 1 cucharadita de moka de edulcorante, 1 punta de puré de pimiento, coriandro y citronela frescos.

Cortar el pimiento en pequeños dados. Añadir el edulcorante, el zumo de limón, el puré de pimiento, el vinagre y de las hierbas. Batir. Añadir los dientes de ajo picados.

Acompaña los pescados fríos o asados, las carnes frías, las ensaladas de pepino...

FASE DE ESTABILIZACIÓN

– Puré de calabacines

500 g de calabacín, 3 dientes de ajo, estragón y perejil picado, 2 cucharadas de requesón 0 % materia grasa, sal y pimienta.

Lavar, pelar y cortar los calabacines en secciones. Cocinar 20 min al vapor. Dejar enfriar. Añadir el ajo picado y el requesón. Sazonar y batir. Incorporar las hierbas.

Se utiliza con pescados horneados, conservas de pescado o verduras.

– Salsa para guisos

1 zanahoria, 150 g de champiñón, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 nabo, 1 yema de huevo, 1 ramillete finas hierbas, 100 g de requesón 0 % materia grasa, perejil picado, sal y pimienta, 1/4 l de agua.

Preparar un caldo con la zanahoria, el nabo, la cebolla, el ajo, el ramillete de hierbas y el agua. Dejar cocer durante 25 a 30 minutos. Enfriar, apartar las verduras y hacer un puré con ellas. Saltear los champiñones en sartén antiadherente. Añadir el caldo sobre el puré de verduras, añadir las setas y el requesón batido con una yema de huevo. Salar y salpimentar. En el momento de servir, añadir perejil recién picado.

Acompaña guisos de ternera y aves.

- Alioli reducido

5 dientes de ajo, 1 cucharada de mostaza fuerte, 1 yema de huevo, el zumo de un limón, 3 cucharadas de requesón 0 % materia grasa, 1 cucharada de aceite de oliva, 2 cucharadas de agua, sal y pimienta.

En un cuenco, mezclar la yema de huevo, la mostaza y el aceite de oliva con el fin de obtener una mayonesa. Añadir el agua y el zumo de limón sin dejar de remover. Incorporar el ajo bien machacado, terminar por el requesón. Sazonar.

Para adelgazar no es necesario comer de forma equilibrada

– Salsa a las hierbas

1 yogur natural, 1 limón, 1 cebolleta, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de mostaza, perejil, cebolleta y perifollo picados, sal y pimienta rosa molida.

En una batidora, mezclar todos los ingredientes. Pueden sustituir las hierbas por alcaravea y jengibre para acompañar el pescado, la carne blanca o un plato de zanahorias.

Sustituye ventajosamente la vinagreta en los crudittes.

– Dips de verduras

300 g de coliflor o de brécoles, nuez moscada, 1 yema de huevo, 1 yogur, perejil y cebolleta picados, sal y pimienta.

Cocinar las verduras unos veinte minutos al vapor y dejar enfriar.

Mezclar el yogur con la yema de huevo batida, añadir al puré de verduras, sazonar y añadir las hierbas trituradas.

Acompaña crudites de verduras.

– Mayonesa al aguacate

1 aguacate bien maduro, 150 g de requesón 0% materia grasa, 1 yogur natural, 1 yema de huevo, 1 cucharada de mostaza, 1 diente de ajo, cebolleta picada, sal y pimienta.

Mezclar la yema de huevo y la mostaza. Reducir el aguacate a puré. Añadir el requesón y el yogur natural. Mezclar el ajo machacado. Sazonar y añadir la cebolleta picada.

Esta salsa conviene a los platos de pescado, a los crustáceos y a las crudittes.

El menú diario

ENTRADA

– Ensalada de atún a la tahitiana

150 g de atún, 1 limón verde, 1 pepino, 1 cebolla, 1 zanahoria, 2 tomates, 4 cucharadas de leche de coco, sal y pimienta.

Cortar el pescado crudo y las verduras en pequeños dados. Reservar en el refrigerador. En el momento de servir, añadir el jugo del limón verde y la leche de coco. Sazonar.

En verano, esta deliciosa ensalada puede servir de plato único.

Atención : debe elegirse un pescado muy fresco.

– Crema fría de pepinos

2 pepinos, 4 yogures naturales, 3 dientes de ajo, unas hojas de menta, sal y pimienta, hielo.

Batir todos los ingredientes. Debe quedar perfectamente homogéneo. Refrigerar al menos dos horas.

– Gazpacho

1/2 pimiento verde, 1/2 pimiento rojo, 1/2 pimienta amarillo; 8 tomates, 1 pepino, 3 dientes de ajo, 1 cebolla, 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre balsámico, 1 rebanada de miga de pan, 1 huevo duro, sal y pimienta.

Retirar la piel de los tomates. Batir 6 tomates, el pimiento rojo, la mitad del pimiento verde y del pimiento amarillo, la miga de pan, el aceite, el vinagre, la cebolla y el ajo, hasta obtener una mezcla consistente. Refrigerar al menos dos horas.

Cortar el resto de los pimientos y tomates en pequeños dados. Triturar el huevo. En el momento de servir, añadir el picado sobre los cuencos de gazpacho.

– Cóctel de camarones

400 g de gambas cocinadas, 1 rama de apio, 1/2 rábano negro, eneldo, 4 hojas de lechuga, 1 cebolleta, mayonesa de aguacate (ver receta en páginas anteriores), 1/2 cucharadita de puré de pimiento, sal y pimienta.

Para adelgazar no es necesario comer de forma equilibrada

Picar finamente el apio, el rábano negro, la cebolleta, la lechuga y el eneldo. Incorporar la mayonesa de aguacate, el pimiento, la sal y la pimienta. Mezclar bien. Distribuir los camarones en copas individuales y cubrir con la preparación. Servir bien fresco.

– Taboulé

150 g de sémola de cuscús, 1 pepino, 2 limones, 2 cucharadas de aceite de oliva, 2 tomates en dados, 1 pimiento verde, 1 cebolla, 1 manojo de perejil, 1 manojo de menta, sal y pimienta. En una ensaladera, mojar la sémola con el zumo de limón, el aceite de oliva, el pepino y la cebolla finamente picada, terminar por los tomates. Dejar inflar el cuscús. Añadir el pimiento verde cortado en pequeños dados. Mezclar la preparación con el perejil y la menta picados muy fino. Servir muy fresco.

PESCADOS Y MARISCOS

– Pinchos de rape y camarones a las pimientos

200 g de carne de rape, 150 g de camarones o gambas, 4 limones, 1 pimiento rojo, 1 pimiento verde, 1 cebolla, 2 cucharadas de aceite de oliva, coriandro fresco, sal y pimienta rosa molida.

Cortar el rape en pequeños dados en una ensaladera, añadir los camarones. Sazonar. Añadir el jugo de limón y el coriandro fresco picado. Dejar marinar 3 horas removiendo de vez en cuando.

Precalentar el grill. Cortar los pimientos y la cebolla en dados. Sobre cada pincho, alternar el pedazos de rape, pimientos, camarones y cebolla. Comenzar y terminar por el pimiento. Mezclar el aceite con el marinado y blanquear los pinchos. Hacer los pinchos al grill muy caliente 10 min, luego 20 min a horno medio dándoles la vuelta regularmente.

– Besugo al hinojo

1 besugo de 1,2 kg, 2 cebollas, 4 bulbos de hinojo, 2 dientes de ajo, 1 vaso de vino blanco seco, 1 limón, 2 hojas de laurel, sal y pimienta.

Encender el horno (termostato 7.220 grados). Pelar y cortar la cebolla en láminas finas. Cortar los bulbos de hinojo muy fino. Picar los dientes de ajo. Poner todo ello en una bandeja para horno. Regar con el vino blanco, el limón y un gran vaso de agua. Sazonar, añadir las hojas de laurel. Cubrir la preparación con una hoja de aluminio y hornear durante 20 min. Durante este tiempo, prepare el pescado. Colóquelo sobre las verduras horneadas. Seguir la cocción durante 30 min regando regularmente con el jugo de cocción.

– Nuez de San Santiago a la salsa de soja

12 nueces de Santiago, 2 cebollas, 1 diente de ajo, 1 limón, 3 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharada de aceite de sésamo, coriandro fresco, pimienta en grano.

En una cacerola, pochar las cebollas finamente picadas con un poco de agua. Atención, no deben tomar color. Reservar. En una sartén antiadherente muy caliente, saltar las nueces de Santiago con el aceite de sésamo, 2 min de cada lado. Al final de la cocción, añadir zumo de limón, salsa de soja y el ajo. Terminar por los cebollas ya hechas. Sazonar. No es conveniente añadir sal a este plato, la salsa de soja ya contiene suficiente. Añadir por encima una cebolleta y el coriandro fresco finamente picados. Servir inmediatamente.

CARNES

– Asado de ternera a las hierbas

800 gramos de magro de ternera, 2 dientes de ajo, 2 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de mostaza de Dijon, 1 caja de champiñones, 1 cebolla, 3 limones, perejil, salvia, estragón, albahaca o romero, sal y pimienta en grano.

Para adelgazar no es necesario comer de forma equilibrada

Blanquear la carne con la mostaza. Hacer calentar el aceite en una olla, y poner el asado a dorar sobre todas sus caras. Cuando esté bien dorado, añadir la cebolla picada y el jugo de tres limones. Asar durante 40 minutos y añadir agua, en caso necesario. Incorporar el champiñón limpio, el ajo machacado y el racimo de hierbas. Sazonar.

– **Goulash**

800 gramos de carne de buey fina cortada en dados apta para asar, 2 cebollas, 2 dientes de ajo, 2 zanahorias, 2 tomates en dados, pimentón suave en polvo, granos de alcaravea, 1 vaso de caldo de verduras (utilizar concentrado), 1 yogur natural, sal y pimienta.

Saltear la carne cortada en cubos en una sartén antiaherente. Picar el ajo y las cebollas. Cortar las zanahorias en rodajas. Cuando la carne esté bien dorada, ponerla en una cacerola con las verduras, el pimentón y la alcaravea. Sazonar y cubrir con un vaso de caldo. Dejar hacer 2 horas a fuego suave. En el momento de servir y fuera del fuego, añadir el yogur batido sin hacerlo cocinar.

– **Pechuga de pavo al curry**

800 gramos de pechuga de pavo, 4 zanahorias, 2 dientes de ajo, 1 cebolla, 2 tomates en dados, 1 limón, curry, 4 especias, jengibre fresco, nuez moscada, sal y pimienta rosada molida.

Marinar la pechuga de pavo con el ajo, el limón, el jengibre rallado y las especias durante dos horas. Reservar el jugo sobrante.

Escurrir la carne y saltearla hasta que esté dorada. Añadir la cebolla, luego las zanahorias cortadas en palitos finos. Cubrir con el jugo y los tomates. Sazonar.

LAS VERDURAS

– **Macedonia de invierno**

300 g de pequeños guisantes congelados, 200 g de zanahorias, 200 g de champiñón, 3 nabos, 1 limón, 2 cucharadas de aceite

de oliva, 2 dientes de ajo, 1 rama de tomillo, 2 hojas de laurel, perejil, sal, pimienta.

En una cacerola saltar con el aceite de oliva los nabos y las zanahorias previamente cortados en pequeños dados. Al cabo de 15 min, añadir los champiñones cortados en láminas finas y rociados con limón. Depositar sobre las verduras, el tomillo, el laurel y el ajo. Cuando los champiñones estén hechos, incorporar los guisantes. Dejar hacer 15 min a fuego suave. Sazonar.

– Plato de puerros

5 puerros grandes, 3 cebollas, 2 cucharadas de aceite de colza, sal y pimienta.

Picar los puerros y las cebollas y saltar en una cacerola con el aceite a fuego suave sin que llegue a dorarse pero que estén bien hechos. Añadir un poco de agua si la preparación espesa demasiado. Dejar 30 min aproximadamente. Sazonar.

Este plato va muy bien con los pescados y los crustáceos.

– Tchatchouka

1 pimiento amarillo, 1 pimiento verde y 2 pimientos rojos, 5 tomates, 2 cebollas, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de aceite de oliva, coriandro fresco, sal y pimienta.

Despepitar y cortar en rodajas finas los pimientos. Ablandarlos en una sartén con el aceite de oliva a fuego muy lento. Mientras, escaldar los tomates algunos segundos en agua hirviendo con el fin de retirar fácilmente la piel. Cortarlos en pequeños dados.

Añadir las cebollas ralladas, luego los tomates. Sazonar. Hacer reducir la preparación. Incorporar el ajo. Exactamente antes de servir, añadir el coriandro fresco picado.

Este plato se consume tanto caliente como frío.

LAS FECULAS

– Lentejas al pimentón

500 g de lentejas rojas, 2 cebollas, 1 diente de ajo, un pequeño pedazo de jengibre fresco, 1 cucharada de aceite, 1/2 litro de

Para adelgazar no es necesario comer de forma equilibrada

agua, pimentón, 4 semillas de coriandro fresco, sal y pimienta rosada molida.

Trocear las cebollas, el ajo y el jengibre. Saltearlos ligeramente en una sartén con aceite. Lavar las lentejas y añadir el salteado a una cacerola con agua añadiendo una cucharadita de pimentón, el cardamomo y la pimienta. Dejar cocinar 20 min, hasta la evaporación del líquido. Sazonar. En el momento de servir, picar por encima coriandro fresco.

– Arroz con verduras

100 g de arroz redondo, 2 calabacines, 1 cebolla, 2 tomates, 200 guisantes pequeños congelados, 2 dientes de ajo, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1/2 litro de agua, 1 vaso de vino blanco seco, perejil, sal y pimienta.

En una cacerola, saltear la cebolla con el aceite de oliva. Cuando la cebolla comienza a dorar, añadir el arroz, luego los calabacines y los tomates cortados en pequeños dados. Terminar por los pequeños guisantes y el ajo. Mezclar bien.

Regar en alternancia con un cazo de agua y una cucharada de vino. Remojar cada vez que se evapore el líquido. Sazonar. Añadir perejil picado.

– Lasaña de verduras

300 g de lasaña verde, 2 cebollas, 300 g de champiñón, 2 berenjenas, 6 tomates, 2 dientes de ajo, aceite de oliva, nuez moscada, orégano en polvo, sal y pimienta.

Cocer la lasaña 8 min en agua hirviendo. Escurrir. Picar las cebollas, limpiar los champiñones. Cortar las berenjenas en tiras finas. Picar el ajo. En una bandeja para horno, alternar una capa de lasaña, una capa de cebollas, una capa de berenjenas, una capa de champiñón. Triturar el ajo y el orégano. Terminar por una capa de lasaña.

A parte, preparar un puré de tomate (ver receta anterior). Añadir esta salsa sobre la bandeja de lasaña. Hornear a 6.200 grados durante 1 hora.

TABLA DE CALORIAS

Para 100 g de alimentos

Prótidos, glúcidos y lípidos se expresan en gramos.

Alimentos	Calorías	Prótidos	Glúcidos	Lípidos
CARNES				
Buey	250	17		20
Oveja	248	17		19
Cordero	280	16		24
Ternera	168	19		10
Cerdo	290	16		25
Ave	130	15		8
Jamón magro	302	22		22
Salsicha	230	15		15
HUEVOS				
De gallina	162	13		12
De pato	190	13		15
PESCADO				
Anchoa	160	20		9
Bacalao	68	16		
Acedía	65	15		
Merluza	86	17		2
Dorada	77	17		

Alimentos	Calorías	Prótidos	Glúcidos	Lípidos
Fletán	75	18,5		5
Arenque	122	17		6
Caballa	128	14		8
Pescadilla	69	16		
Bacalao	107	26		
Sardina	174	21		10
Salmon	114	16		8
Sole	3	16		1
Atún	225	27		13
Trucha	94	16		6
Concha	65	12,5		1,5
Crustaceos	85	17,5		1,5
Rana	77	16,5		
PRODUCTOS LÁCTEOS				
Leche entera	68	3,5	5	4
Leche semi	52	3,5	5	1,7
Leche Desnatada	36	3,5	5	
Yogur	45	3,5	5	84
Mantequilla	752			
QUESOS				
Crema				
Suaves	250	18		19
Duros	350	27		23
Mohosos	405	23		35
CEREALES Y DERIVADOS				
Harina de Trigo	288	10	72	
De alforfón				
Pan integral	323	10,5	65	
Pan blanco	239	8	49	
Pan de centeno	255	7	55	
Biscotte	241	7	51	
Sémolla	362	10		
Bollo de leche	375	12		
Magdalena	366	7	40	22

Suizo	490	5,5	63	24
Bollo	388	6	82	4
mantequilla				
Galleta	420	5,6	77	10
almendra				
Arroz integral	446	6,6	73	14
Arroz blanco	350	8	77	
Maíz	354	7,6	78	
	354	9,5	69	
GRASAS				
Animal	886			98
Aceite vegetal	900			99
Margarina	752			63,5
VERDURAS				
Alcachofa	40	2	16,5	
Esparragos	25	2,4	3,6	
Berenjena	29	1,3	5,5	
Remolacha	40	1,6	8	
Zanahoria	42	1,2	9	
Apio	13	13	3,7	
Setas	28	2,4	4	
Coliflor	30	2,4	4,9	
Calabaza	31	1,3	6	
Pepino	12		2	
Endibia	20	16	3	
Espinaca	25	2,3	3,2	
Judia verde	39	2,4	7	
Nabo	29		6	
Puerro	42	42	7,5	
Guisante	70	70	12	
Pimienta	22	22	3,8	
Patata	76	76	81	
Rábano	20	20	4,2	
Salsifi	77	77	12,5	
Tomate	22	22	4	
FRUTAS				
Albaricoque	44		10	
Piña	51		12	
Platano	90	1,4	20	
Cereza	77	1,2	17	

Fresa	40		7	
Mandarina	40		9	
Naranja	44	1,1	9	
Pomelo	43		9	
Sandía	30		6,7	
Melocotón	52		12	
Pera	61		14	
Manzana	52		12	
Pasa	290	2,3	70	
Uva	81	1	7	
FRUTOS SECOS				
Almendra	620	20	17	54
Cacao	505	21	40	29
Avellana	656	14	15	60
Nuez	660	15	15	60
Aceituna	175	1,2	5	18
Pistacho	630	21	15	54
AZÚCAR PRODUCTOS AZUCARADOS				
Caramelo	378		94	
Mermelada	280		70	
Miel	400		75	
Azúcar	400		100	
BEBIDAS				
Cerveza	378	4	40	2,4
Limonada soda	48		12	
Vino tinto	65		14	
	65		14	
LEGUMBRES DERIVADOS				
Judi seca	330	19	60	
Lenteja	336	24	56	
Guisante fresco	361	18	61	
Guisante seco				
Soja en grano	340	23	60	
	422	35	30	18

TABLA DE LOS INDICES GLUCÉMICOS

El índice glucémico evalúa la velocidad de asimilación de los glúcidos de un alimento. Permite clasificarlos en azúcares rápidos o en azúcares lentos.

- Alimentos de índice glucémico elevado:

-	
Glucosa	100
Biscotte	97
Pan Blanco	95
Zanahoria	92
Copos de maíz	92
Miel	87
Azúcar de tabla	82
Patata	81
Galleta	75

- Alimentos con índice glucémico medio :

Maíz	72
Arroz blanco	72
Remolacha	68
Guisante	68
Uva	64

Para adelgazar no es necesario comer de forma equilibrada

Plátano	62
Pastas blancas	60

- Alimentos con índice glucémico bajo:

Cereales completos	50
Arroz entero	50
Pan integral	48
Fruta fresca	30 a 45
Pastas completas	42
Leche	40
Yogur	36
Leche	33
Lenteja, guisantes secos	32
Verdura	15

LISTA DE LOS ALIMENTOS AUTORIZADOS DURANTE
LA FASE DE ADELGAZAMIENTO

Carnes finas :

- Buey: lomo, bisel, aleta, rumsteck, rosbif, tournedos, chuleta desgrasada al 5%, cuello, negreta, jarrete.
- Ternera: escalope, red, jarrete, nuez de ternero, pecho, hombro, costillar.
- Cerdo: solomillo, jamón magro
- Aves finas sin la piel: pollo, pintada, pavo
- Caballo, conejo, avestruz.
- Despojos: corazón, hígado, molleja, tripas, puntas de lenguas

Pescados finos:

- Pescados: barbuda, lucio, bacalao, acedía, merluza, congrio, besugo, abadejo, eperlano, pez espada, fletán, pasador, haddock, platija, rape, lobo, pescadilla, merluza, bacalao, pértiga, raya, rescaza, tiburón, salmonete rubio, pintarroja, St-Piedra, perca, placa, tenca, atún (excepto atún rojo), trucha de río, rodaballo.
- Mariscos: ostra, almeja, cangrejo, langosta, langostinos, molde, casco, calamar, sepia, bígaro, bulot, vieira, camarón, gambas

Para adelgazar no es necesario comer de forma equilibrada

Verduras :

Lechugas, rábano, judía verde, col verde o roja, coliflor, brécoles, tomate, puerros, endibia, espinaca, calabacín, pimiento verde, berenjena, hinojo, cardo, apio, seta, espárrago, alazán, pepino.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

El IMC, baremo reconocido por todos los profesionales de salud, sólo se muestra aquí a título orientativo. Se considera que un IMC de entre 20 a 25 corresponde a un peso normal. Un IMC superior a 30 traduce obesidad.

Cómo se calcula: $IMC = \frac{\text{Peso en kg}}{\text{Altura x Altura}}$
(en m)

No obstante, el IMC no es una verdad irrefutable. Una mujer puede estar dentro del baremo normal y desear perder algunos kilos. A menudo es el caso de las mujeres de constitución ginoide, es decir, parte superior del cuerpo delgada y corpulentas de la parte inferior del cuerpo. Su demanda debe ser tenida en cuenta.

Altura (m)	Peso (kg) Mujeres	Peso (kg) Hombres
1,50	43-54	45 – 56,2
1,52	43,8 - 55,4	46,2 – 57,8
1,54	45 – 56,1	47,4 – 59,3
1,56	46,2 – 58,4	48,7 – 60,8
1,58	47,4 – 59,9	49,9 – 62,4
1,60	48,6 – 61,4	51,2 – 64
1,62	49,8 – 62,9	52,5 – 65,6
1,64	51,1 – 64,5	53,8 – 67,2
1,66	52,3 – 66,1	55,1 – 68,9
1,68	53,6 - 67,7	56,4 – 70,6
1,70	54,9 – 69,3	57,8 – 72,2
1,72	56,2 – 71	59,2 – 74
1,74	57,5 – 72,6	60,6 – 75,7
1,76	58,8 – 74,3	62 – 77,4
1,78	60,1 – 76	63,4 – 79,2
1,80	61,5 – 77,7	64,8 – 81
1,82	62,9 – 79,5	66,2 – 82,8
1,84	64,3 – 81,2	67,7 – 84,6
1,86	65,7 – 83	69,2 – 86,5
1,88	67,1 – 84,8	70,7 – 88,4
1,90	68,5 – 86,6	72,2 – 90,2

GLOSARIO

- **Aminoácidos:** Las proteínas de los alimentos están constituidas por aminoácidos. Para evitar carencias de aminoácidos indispensables, es necesario asociar proteínas animales y proteínas vegetales. Los aminoácidos son imprescindibles para el correcto funcionamiento de los órganos y los músculos -como el corazón-.

- **Ácidos grasos:** Constituyen junto a los glúcidos una fuente de energía fundamental. Proceden de la degradación de los glúcidos o lípidos alimentarios. Los ácidos grasos no saturados se dividen en dos categorías: en primer lugar, los ácidos grasos monoinsaturados, que reducen el colesterol nocivo. Se encuentran en los aceites de oliva, y girasol. En segundo lugar, los ácidos grasos poliinsaturados, que están presentes en el aceite de pescado, de semilla de uva o colza. Tienen una acción beneficiosa sobre el colesterol nocivo pero reducen también el colesterol beneficioso.

Los otros ácidos grasos son los llamados saturados. Los productos lácteos y la carne son ricos en ellos. Para una equilibrada alimentación, es necesario alternar las fuentes de ácidos grasos.

– **Compasión:** Utilizo este término en el sentido de comprender y asimilar conscientemente ciertas emociones. Los psicoterapeutas hablan de empatía

– **Obligación alimentaria:** Es un impulso más o menos irresistible hacia determinados alimentos, azucarados principalmente. La obligación adquiere un carácter patológico cuando el sentimiento de culpabilidad es suplantado por el placer de comer.

Picoteo : Encubre ansiedad y sentimiento de soledad. Puede ser la señal de un estado depresivo.

Bulimia : Impulso incontrolable de saturarse con alimentos. Comportamiento muy brutal y autodestructor. Negación del placer que requiere tratamiento psicológico.

– **Índice glucémico** : Evalúa la velocidad de absorción de los glúcidos contenidos en los alimentos. Permite clasificarlos en azúcares rápidos (índice glucémico elevado) o en azúcares lentos (índices glucémicos bajos). Un azúcar lento entra poco a poco en la sangre. La glucemia - tasa de azúcar en la sangre - es bastante escasa. Se dice así que este alimento tiene un índice glucémico escaso.

– **Insulina** : Hormona secretada por el páncreas. Controla el tipo de azúcar en la sangre y almacena la grasa en el cuerpo. Es la hormona de la lipogénesis, es decir, de la fabricación de la grasa.

– **Nutrientes** : Son las sustancias indispensables para el correcto funcionamiento del organismo. Para vivir, necesitamos proteínas, glúcidos, lípidos, agua, vitaminas y oligoelementos. Las fibras, no se consideran nutrientes.

Los glúcidos: Son el combustible del organismo. Cuando nosotros consumimos glúcidos, sea para su uso directo en forma de glucosa, sea para su almacenamiento en el hígado y los músculos en forma de glucógeno para su uso posterior. El glucógeno constituye una reserva de unas 15 horas de duración.

Si consumimos muchos azúcares, el excedente se transforme en grasa.

Los azúcares rápidos (de alto índice glucémico), incluyen la glucosa, la fructosa, la sacarosa (el azúcar de caña o remolacha). Se los reconoce por su gusto azucarado y su velocidad de absorción. No tienen que ser previamente digeridos por el organismo.

Los azúcares lentos los constituyen las féculas, las legumbres y los cereales. Su proceso de digestión es más largo que el de los azúcares rápidos.

Los lípidos: Tienen un papel esencial a desempeñar en nuestro organismo. Incluso durante un régimen, no se puede prescindir de ellos completamente. Las grasas participan en la regeneración de los tejidos, en el funcionamiento del tejido nervioso y del cerebro. Sirven para transportar las vitaminas liposolubles como la A, D, E y K. Por último, el cuerpo no sintetiza todos los ácidos grasos esenciales. Deben, pues, ser aportados por la alimentación.

Los lípidos de nuestra alimentación son triglicéridos, es decir están constituidos por una combinación de glicerina y de tres ácidos grasos. Proceden de las grasas animales (mantequilla o mantecas), o de los aceites vegetales. Se sintetizan también en el hígado a partir de la glucosa.

En un régimen hipocalórico de ahorro protéico, el organismo fábrica los cuerpos cetónicos. Esta famosa cetosis, en realidad, no es más que la capacidad del cuerpo para utilizar las grasas como fuente energética en lugar de glúcidos cuando estos no son aportados.

Las proteínas : Son los ladrillos de nuestro organismo. Están presentes en las células de nuestro organismo: en los músculos, el hígado, los riñones, las vísceras, la piel... Los elementos básicos de la proteína son los aminoácidos. Son ocho los que nuestro organismo no puede sintetizar. Deben pues ser aportados por la alimentación.

Para que los órganos permanezcan en buen estado, es necesario proporcionarles proteínas diariamente, ya que el organismo no las almacena, contrariamente a las grasas. En caso de falta

Para adelgazar no es necesario comer de forma equilibrada

absoluta de proteínas, los tejidos y la masa muscular se consumen.

Hay dos tipos de proteínas: las proteínas animales, siempre asociadas a lípidos (carne, pescados, huevos, leche), y proteínas vegetales vinculadas a glúcidos (cereales, legumbres, féculas).

Durante un régimen de ahorro proteico, el organismo transforma los aminoácidos de las proteínas del músculo en glucosa. Este proceso conocido como gluconeogénesis, permite al organismo compensar la ausencia de contribuciones de glúcidos y funcionar normalmente. Para que no haya consumo muscular, es necesario compensar la neoglucogénesis mediante la contribución de proteínas.

– **Valor biológico y factor limitante** : El factor limitante permite calcular el déficit en aminoácidos indispensables de una proteína.

El valor biológico determina la eficacia de una proteína en relación a su déficit en aminoácidos indispensables. El huevo se considera como la proteína de referencia, su valor biológico es de 100. Tiene, pues, una composición equilibrada en aminoácidos indispensables.

Valor Biológico = 100 - Factor limitante.

Ejemplo: el valor biológico de la carne de buey es de 100 - 30 (factor limitante debido a su déficit en metionina)
= 70.

BIBLIOGRAFÍA

– Obras generales:

HARRISON T.R., *Principios de medicina interna*, Flammarion.
Pequeño Larousse de medicina, Larousse, 2002.

– Obras sobre la nutrición y la dietética:

ADRIAN J., BERNIER J.J., GUY-GRAND B., MOUTON A.,
PASCAL G., PYNSON P., RIGAUD, D., *Nutrición : del
alimento al metabolismo*, Instituto Danone, 1993.

APFELDORFER G., *¿Es una locura adelgazar!*, Odile Jacob,
2000.

ATKINS R. C., *La revolución dietética de Dr. Atkins*, Buchat-
Chastel, 1975.

ATKINSO C., *Cocina para mantenerse delgado, la Cocina
Ilustrada*, 1999.

BLACKBURN G. L., BRAY, G. A, *Dirección of obesity by
severe calories restriction*,

PSG Publishing CO., Littleton, Mass, USA, 1985.

CORCOS M., *El cuerpo ausente. Enfoque psicosomático de los
desórdenes de las conductas alimentarias*, Dunod, 2000.

DUFOUR A., *Regímenes, toda la verdad. 101 ideas falsas y 101
respuestas justas*, Hachette, 2003.

FRICKER J., *La guía para perder peso correctamente*, Odile
Jacob, 1993.

MONTIGNAC M., *Conocimientos para administrar su
alimentación o cómo adelgazar en comidas de negocios*,
Artulen, 1989.

NOEL A., *Las salsas dietéticas*, Ed° SAEP, 1990.

RICHE D., *La alimentación del deportista en 80 cuestiones*,
Vigot, 2002.

SHELTON H., WILLARD J., OSWALD J., *The Original Natural Hygiene Weight Loss Diet Book*, 1968.

SHELTON H., *Las combinaciones alimentarias y su salud, la carta del libro*, 1968.

SMOLLER and COLL., *Popular and very low calories in the treatment of obesity*, Aspen Publications, 1988.

STORA J.- B., *Cuando el cuerpo toma el relevo*, Odile Jacob, 2000.

TRAN TIEN CHANH BOTTET, B., *Para perder, no es necesario comer equilibrado*, Michel Hagége, 2000.

VALERIE ANNE *El gran libro de la cocina ligera en casa*, Éxito del libro, 1986.

WAYSFELD B., *El peso y yo*, Armand Colin, 2003.

WEIGHT WATCHERS *El nuevo libro*, Belfond, 1993.

ZERMATI J.- P., *El final de las dietas*, Hachette, 1998.

Artículos:

ALBERT K.G.Sr.Sr., GRIES, F.A., *Management of non insulin dependant diabetes mellitus in Europe: a consensus view*, Diabetic Med, 1988; 5: 275-81.

AMATRUDA and COLL., *Vigorous supplementation of a hypocaloric diet prevents cardiac arrhythmias and mineral depletion*, Am J Med, 74: 1016, 1983.

APFELBAUM M., and COLL., *Low and very low calorie diets*, Am J Clin, Nutr., (suppl.) 45: 1126, 1987.

APFELBAUM M., BOSTARRON, J., LACATIS, D., *Effects of caloric restriction and excessive caloric intake on energy expenditure*, Am J Clin, Nutr., 24: 1405-1409, 1971.

BALKAU B., CHARLES MA and the European Group of the Study of Insulin Resistance (EGIR). *Frequency of the WHO metabolic syndrome in European cohorts, and an alternative definition of an insulin resistance syndrome*, Diabetes Metab., 2002.28: 364-76.

Bibliografía

- BLACKBURN G.L., LIDNER P.G., *Multidisciplinary approach to obesity utilizing fasting by protein-sparing therapy*, *Obesity Bariatric Med.*, vuelo. 5 n° 6.,1976: 198-216.
- BLACKBURN, PALGI, and COLL., *Multidisciplinary treatment of obesity with a protein-sparing modified fast*, *Am J Public Health*, 75 : 1190, 1985.
- CONSEIL SUPERIEUR DU DIABETE, *Diabetes miellitus en Europa. Consenso, tratamiento e investigación. Declaración de St-Vincent y su Programa.* (Adaptación francesa por el Consejo Superior de la Diabetes). *Diabetes Metab.*, 1992 de.,18: 329-77.
- JENKINS D.J.A., *Dietary carbohydrates and their glycemic responses*; *Jama* 21: 2829-2831, 1984.
- MC CARTH, Sr.F., *A paradox resolved: the postprandial model of insulin resistance explains why gynoide adiposity appears to be protective*, *Med. Hipótesis* 2003; 61 (12): 173-6.
- RAISON J., *Le syndrome métabolique, une définition pas si vague*, *Nutrition et facteurs de risque*, noviembre 2003, n°1, 22-24.
- TCHERNOF A., POEHLMAN, Y., DESPRES, J.P., *Body fat distribution, the menopause transition and hormone replacement therapy*, *Diabetes Metab.* 2000; 26: 12-20.
- VAGUE P., *Aspectos clínicos y terapéuticos: reconocer y tratar el síndrome polimetabólico*, *Nutrición y factores de riesgo*, noviembre. 2003, N°1, 25-29.
- VERMEULEN A., *Effects of a short-term (4 weeks) protein-sparing modified fast on plasma lipids and lipoproteins in obese women metabolism*, 1996 Jul., 45 (7): 908-14.
- VINDREAU C., GINESTAT D., *Bulimia azucarada, bulimia salada, perfiles emocionales y estado ponderal*, *El Encéfalo*, 1989, n° 15, 233-38.

ÍNDICE

Prólogo	7
¿De dónde ha surgido la idea del método ?	9
Asimilando los principios correctos	15
La anamnesis	29
La insulina: plaga del siglo y problema social	35
¿Porqué un régimen en lugar de otro?	41
Crear PRECISAMENTE un desequilibrio	51
¿Cuál es el camino que debe seguirse?	59
La fase de transición	65
Para terminar con las críticas sobre los riesgos del régimen de ahorro proteico	77
Para participar en un rally, es necesario conocer la mecánica	91
Respuestas a sus preguntas	103
La dieta proteica	111
Sus cuestiones	121
Reflexiones a granel	129
Algunas astucias para resistir	135
¡La única solución!	139
La micronutrición	143
Conclusión	147
Anexos	153
Recetas para no aburrirse adelgazando	155
Tabla de las calorías	173
Tabla de los índices glucémicos	177

Índice

Lista de los alimentos autorizados durante la fase de adelgazamiento	179
Índice de Masa Corporal	181
Glosario	183
Bibliografía	187

Impreso en España
Enero de 2006

N° de impresión:
ISBN: 978-84-8181-227-5

