

Adelgazar

HABLEMOS CLARO

“ *Le damos las herramientas que le ayuden a actuar de forma inteligente.* ”

Índice



CAPÍTULO 3	
Actuar	87
El balance alimentario	90
La alimentación	93
Una ayuda	106
El régimen	108
El ejercicio	112
Perseverar	128
CAPÍTULO 4	
Consultar	133
Resumiendo	135
Cocinar con menos grasas	137
Recetas para una dieta de adelgazamiento	141
Tabla de composición de alimentos	155
Direcciones útiles	169

Introducción

Para muchos, los kilos son una obsesión. Son pocos los que, a medida que se aproxima el verano no piensan en que tienen que adelgazar y moldear su figura, pero ¿cómo conseguir esa figura deseada?

En cuanto empieza la primavera, nos vemos inundados por grandes promesas que reavivan sueños e ilusiones: dietas radicales que sin apenas esfuerzo hacen perder rápidamente los kilos que creemos que nos sobran y productos milagrosos para adelgazar y eliminar la celulitis de raíz. Nos dejamos llevar así por la credulidad y la vana esperanza: Resultados visibles en 48 horas (demostrado con fotografías); cómo adelgazar comiendo mucho (con certificado de garantía); la dieta definitiva: adiós al efecto yo-yo (resultados comprobados); la dieta que triunfa entre las estrellas de Hollywood (una nueva juventud)... la imaginación no tiene límite, sobre todo cuando se trata de sacar dinero fácil.

Pero lo cierto es que es difícil sustraerse a la tentación y nos sorprendemos preguntándonos: ¿y si, después de todo, el milagro fuera posible?

De todos es sabido que la obesidad puede ser peligrosa; las estadísticas demuestran su indiscutible relación con la hipertensión, la diabetes y los trastornos cardiovasculares y digestivos. Sin embargo, un exceso de peso moderado, de un 10 % por ejemplo, rara vez entraña riesgos para la salud. En este caso, el problema (si es que lo hay) es más bien de orden psicosociológico. Querer adelgazar no es, por lo tanto, únicamente cuestión de estética: se trata de sentirse mejor en todos los aspectos.

Actualizamos esta guía para mantener el objetivo de analizar y determinar cuáles son exactamente los métodos que realmente permiten perder kilos superfluos, sin jugar ni con la salud ni con el dinero de la gente. Ahora bien, ya le adelantamos que no es una tarea fácil y que, para obtener buenos resultados y que estos sean duraderos, hay que tener mucha paciencia y poner en el empeño una gran fuerza de voluntad.

Los consejos que vamos a darle se basan en el sentido común y en la experiencia. Hemos consultado a médicos y endocrinos y también hemos utilizado, evidentemente, toda la información que nos proporcionan nuestros propios estudios y publicaciones.

Intente con nosotros, primero, comprender los mecanismos del cuerpo y conocer qué medios tiene a su alcance para conseguir su objetivo de perder peso; le indicamos cuáles son recomendables y cuáles no. Después de esto, solo queda actuar, por ello le mostramos cómo obrar de manera eficaz y saludable de forma que sea permanente, para lo cual le ofrecemos una serie de utilidades que podrá consultar a lo largo del proceso.

Ante todo, queremos dejar claro que usted puede perder peso y mantenerlo. Pero no se cree falsas esperanzas; ha de ser consciente de que, en definitiva, el resultado dependerá exclusivamente de su voluntad, de su determinación y de su perseverancia, ya que se trata de modificar los hábitos alimentarios.



En relación con este tema, le presentamos otras guías prácticas de OCU que le pueden servir de ayuda:

- *Cuaderno de alimentación. Por una vida sana.*
- *Alimentación saludable. La dieta perfecta para cada edad.*
- *100 ejercicios para estar en forma.*

Puede encontrarlas en www.ocu.org/guiaspracticadas.
Quienes aún no son socios de OCU pueden conseguirlas en nuestra tienda online tienda.ocu.org.

CAPÍTULO 1

Comprender



¿Tengo que adelgazar? ¿Por qué debo hacerlo? ¿Cómo conseguirlo? ¿Cuándo es el mejor momento? ¿Se puede adelgazar sin pasar hambre? ¿Por qué me resulta tan fácil engordar? A todos se nos plantean dudas y ayudarle a resolverlas es el objetivo que nos hemos impuesto al redactar este libro. Encontrará muchas soluciones que prometen perder kilos rápidamente y sin esfuerzo, pero no se engañe, solo usted, su voluntad y su convicción le ayudarán a actuar y conseguir su objetivo: acercarse a su peso recomendado.

No obstante, prepararse para la acción requiere que antes conozca todos los factores que intervienen, que reflexione y esté realmente concienciado de la conveniencia de adelgazar, o de no hacerlo si no lo necesita.

A lo largo de este capítulo, queremos ofrecerle los medios para comprender los procesos que conducen al exceso de peso, cómo reacciona nuestro cuerpo y qué papel juega su metabolismo; a saber cuál es el peso “ideal”; el origen y riesgos del sobrepeso; así como algunas nociones sobre alimentación.

El metabolismo

El cuerpo humano es una máquina formidable, pero de una infinita complejidad. Mantener su constante actividad requiere de energía que le permita funcionar. Pues bien, el conjunto de reacciones e intercambios químicos que se realizan en todas las células de los seres vivos, con el fin de satisfacer las necesidades energéticas de su cuerpo y de permitir la formación, el mantenimiento y la reparación de los tejidos, así como la elaboración de una serie de sustancias imprescindibles, es lo que se conoce como metabolismo.

El metabolismo basal corresponde a las reacciones químicas elementales imprescindibles para mantener con vida a una persona en reposo. ¿Es acaso este metabolismo el responsable, en algunas personas, de la tendencia a la obesidad? La opinión de los expertos no es unánime, pero sí parece que algunos factores relacionados con el metabolismo podrían ser la causa de la obesidad. De cualquier forma, el metabolismo basal supone aproximadamente entre el 50 y 70 % de las necesidades energéticas de un adulto sedentario y sano.

Necesidades energéticas

El cuerpo humano está constantemente quemando energía, incluso de noche mientras dormimos o de día aunque apenas nos movamos: el simple hecho de respirar o de hacer circular la sangre requiere energía, y cualquier actividad suplementaria conlleva un gasto adicional. De tal forma, el gasto energético total que necesita cubrir una persona está determinado por el metabolismo basal, la termogénesis y la actividad física.

Existen variables que influyen en el metabolismo basal, es decir, en las necesidades energéticas que garantizan la subsistencia como son la edad, el sexo, el estado de salud, y el tamaño y composición del cuerpo. La termogénesis constituye en general el 10 % de las necesidades energéticas y corresponde al gasto de energía ante la exposición al frío, la ingesta alimentaria o estímulos frente al estrés. La actividad física es el componente más variable, ya que puede suponer desde 10 % de las necesidades energéticas en personas que están en cama, hasta más del 50 % en personas muy activas.

La energía del cuerpo, en todas sus formas, se extrae de la alimentación. Pero ¿cómo se libera esta energía?, ¿cómo viene a controlar los impulsos nerviosos o los movimientos musculares? Nuestro organismo acumula energía en forma de glucógeno (reserva de glucosa). La glucosa ingerida en las comidas, a través de los diferentes hidratos de carbono, se almacena en los músculos y en el hígado. El tejido muscular utiliza esa glucosa como fuente de energía cuando va a realizar un ejercicio físico, mientras que el hígado es el encargado de mantener los niveles de glucosa en sangre en los periodos de ayuno, entre comida y comida. Cuando las reservas de glucógeno se agotan, entran en juego entonces los depósitos de grasas. Las grasas se descomponen en pequeñas unidades que serán transportadas por la sangre hacia las células musculares, donde se quemarán para obtener energía.

Si el cuerpo absorbe más nutrientes de los que necesita para realizar correctamente todas sus funciones vitales, estará recibiendo más energía de la que gasta y el excedente se almacenará en forma de grasa. Esta reserva, tal y como acabamos de ver, puede ser transformada en energía, pero si no se produce un gasto de energía, y se sigue comiendo en exceso, los depósitos de grasa aumentan, con el consiguiente sobrepeso y posterior obesidad.

La caloría

Hemos visto que los alimentos son, pues, el combustible del cuerpo; pero, para calcular las cantidades necesarias para su correcto funcionamiento, hace falta una unidad de medida. Dicha unidad de medida es la caloría, que no es sino la cantidad de calor necesaria para elevar a 1 °C la temperatura de 1 gramo de agua pura. En dietética, es usual hablar de calorías, pero en realidad casi siempre nos referimos a kilocalorías (mil calorías). La kilocaloría (kcal) es más fácil de manejar porque las cifras son más reducidas. Para entendernos, en esta guía, como en el lenguaje corriente, y salvo que se trate de la abreviatura, seguiremos llamando caloría a lo que, en realidad, y como acabamos de ver, es una kilocaloría. Por otro lado, interesa saber que, en medios científicos, hace ya tiempo que esta unidad se sustituyó por otra nueva: el kilojulio (kJ).

$$1 \text{ kJ} = 0,24 \text{ kcal}$$

$$1 \text{ kcal} = 4,18 \text{ kJ}$$

Los macronutrientes que nos aportan la energía necesaria a través de los alimentos son las proteínas, los hidratos de carbono (glúcidos) y las grasas (lípidos); de tal forma que:

$$1 \text{ g de hidratos de carbono} = 4 \text{ kcal o } 17 \text{ kJ}$$

$$1 \text{ g de proteínas} = 4 \text{ kcal o } 17 \text{ kJ}$$

$$1 \text{ g de grasas} = 9 \text{ kcal o } 37 \text{ kJ}$$

Así, 25 g de hidratos de carbono o de proteínas proporcionan 100 calorías, mientras que la misma cantidad de grasas proporciona unas 225 kcal.

Existen otras sustancias que conforman nuestra dieta y que también son fuente de energía, aunque en menor medida:

$$1 \text{ g de fibra alimentaria} = 2 \text{ kcal u } 8 \text{ kJ}$$

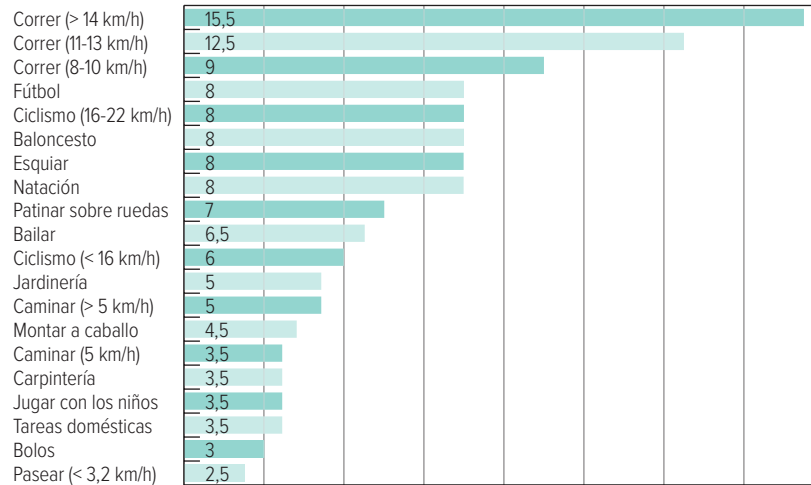
$$1 \text{ g de polialcoholes} = 2,4 \text{ kcal o } 10 \text{ kJ}$$

$$1 \text{ g de alcohol} = 7 \text{ kcal o } 29 \text{ kJ}$$

Ahora que ya se ha visto por qué se necesita energía y cómo se mide, si quiere conocer su metabolismo basal aproximado, consulte la tabla *Necesidades energéticas en función del peso ideal y del tipo de actividad* al final del capítulo.

GASTO ENERGÉTICO PARA DISTINTAS ACTIVIDADES

(kcal/kg/h consumidas según la actividad)



Nuestro cuerpo

Si bien es una maravillosa máquina que sabe regularse a sí misma, el cuerpo humano también es a veces caprichoso. El metabolismo es muy variable de una persona a otra, de tal forma que algunas personas tienen un metabolismo que les permite comer cuanto desean y otras apenas pueden darse el más mínimo capricho. En cualquier caso, los expertos son unánimes al afirmar que el peso aumenta si la cantidad de comida ingerida sobrepasa las necesidades energéticas del organismo. En un momento u otro de su existencia, los obesos han ingerido más energía de la que necesitaban, salvo aquellas personas obesas que tengan determinados problemas endocrinos.

Es indudable que lo ideal sería mantener un peso de acuerdo a nuestra estatura y constitución, aunque ese ideal no siempre existe. Seamos entonces realistas y consideremos que lo importante es estar a gusto con nosotros mismos y con nuestro cuerpo, aunque sin alejarse de los criterios objetivos de salud. Siguiendo estos criterios, es importante conocer el peso real de cada uno y compararlo con el peso "ideal". Pero ¿cuál es? Existen varias formas de calcularlo y numerosas tablas de equivalencia entre peso y estatura que no siempre coinciden, si bien lo importante es fijar unos límites y que estos tengan que ver más con la salud que con la estética.

Las personas con sobrepeso son conscientes de serlo, pero, a menudo, se hacen una idea exageradamente negativa de su aspecto y se ven más gruesas de lo que realmente son. Lo primero es, por lo tanto, aceptarse tal cual, y mirarse en el espejo sin prejuicios ni falsos pudores.

Por lo general, las personas que quieren adelgazar por cuestiones estéticas son más severas y ponen el listón más alto que aquellas que desean perder peso por motivos de salud. En este último caso parece, pues, que la gente es capaz de fijarse un objetivo de peso razonable. Podemos así decir que el peso ideal es el peso que mejor se adapta a la fisiología de una persona, y lo sería también aquel que permite una mayor esperanza de vida.

El peso ideal

La mejor manera de disipar dudas es pesarse. Un control regular del peso permite saber inmediatamente cuándo conviene cuidar la alimentación o actuar enérgicamente. Para ello, tiene usted que comparar su peso actual con su peso de referencia; su peso ideal es un punto de referencia relativo y muy personal: debe plantearse como meta. Las fórmulas para calcular su peso de referencia son numerosas, cada una con ligeras variantes, y se basan en el sexo, la edad y cierto número de datos antropométricos (estatura, perímetro de cintura, etc.).

A título de orientación, he aquí algunas de dichas fórmulas:

- *Fórmula de Broca*. Es la más antigua y permite una apreciación muy vaga: Peso ideal en kg = estatura en cm - 100.
- *Fórmula de Bornhardt*. A igual estatura, el peso ideal es a menudo inferior que el resultante con la fórmula anterior: Peso ideal en kg = estatura en cm x perímetro torácico / 240.
- *Fórmula de von Noorden*. La cifra obtenida es superior a la precedente y más parecida a la de Broca: Peso ideal en g = estatura en cm x 480 (para los hombres) o 430 (para las mujeres).
- *Fórmula de Butturini*. Muy usada porque es sencilla y precisa para los hombres: Peso ideal en kg = $0,75 \times (\text{estatura en cm} - 150) + 50$.
- *Índice de Masa Corporal*. En la actualidad, se considera como una de las mejores fórmulas; de hecho, ha sido publicada y recomendada por la OMS (Organización Mundial de la Salud): $\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{Estatura (m)}^2$.

En función de la cifra de IMC obtenida, se está demasiado delgado, se tiene un peso normal (o ideal), se tiene sobrepeso o se puede hablar de obesidad, la cual entraña un notable aumento del riesgo de padecer alguna enfermedad. Ahora bien, al igual que las otras fórmulas mencionadas, el IMC no tiene en cuenta elementos tales como la estructura muscular o la constitución ósea. Hay, por ejemplo, personas de constitución fuerte cuyo peso sobrepasa el considerado "normal", sin que por ello deban considerarse obesas.

En qué báscula

Hay básculas mecánicas o analógicas, básculas electrónicas y hasta dispositivos "inteligentes" que ofrecen otras prestaciones más allá del mero pesaje.

En cuanto a qué modelo elegir, es cierto que las básculas electrónicas son más precisas, pero la precisión de las básculas mecánicas suele ser suficiente (y estas presentan, además, una mejor relación calidad / precio). En realidad, y al margen de lo que cada persona considere más conveniente, lo principal en lo que a la báscula respecta es la forma de pesarse (véase el cuadro *Pesarse correctamente*). En cualquier caso, es importante elegir un modelo estable, con pies de goma y plataforma antideslizante.

Pesarse correctamente

Para poder comprobar la evolución de su peso de manera fiable:

- Utilice siempre la misma báscula.
- Pésele siempre con la misma ropa (si es posible, en ropa interior) y a la misma hora del día. Si se pesa usted por la mañana, al levantarse, sepa que es el momento del día en que su peso será más bajo.
- No coloque la báscula sobre un suelo irregular ni una alfombra mullida; eso podría falsear los resultados.
- Ponga los pies siempre en el mismo lugar de la plataforma, de manera que el peso esté bien repartido. No haga fuerza ni con los talones ni con los dedos de los pies.

Medir el sobrepeso

El peso y la talla, así como los índices basados en las relaciones entre ellos, no permiten obtener información sobre la composición corporal. Para ello hay que utilizar otros parámetros antropométricos, principalmente los pliegues cutáneos y algunos perímetros que informan sobre los compartimentos graso y muscular.

Como hemos mencionado anteriormente, el *Índice de Masa Corporal* o IMC (también conocido como IQ o *Índice de Quételet*, o BMI o *Body Mass Index*) es la herramienta más extendida y más empleada. ¿De qué se trata? Es simplemente un método para determinar el exceso ponderal, aunque no hace la distinción entre los componentes grasos y los no grasos. Básicamente, su IMC le indica si su peso es correcto en función de su estatura, o si es demasiado bajo o elevado.

El IMC se valora de la siguiente manera:

- Peso bajo: IMC inferior a 18,5 en mujeres y a 20 en hombres.
- Peso normal: IMC entre 18,5 o 20 (para mujeres y hombres respectivamente) y 25.
- Sobrepeso moderado: IMC entre 25 y 27.