**Borradores**

Si un amigo con problemas económicos te pregunta qué hacer y le respondes que “ganar más dinero del que gastas”, le estás dando una información técnicamente correcta pero que, en la práctica, no le sirve para nada.

Esto es lo mismo que decir que para adelgazar “hay que gastar más calorías de las que se comen” (algo, por otra parte, bastante discutible). Reducir sin más las calorías que se ingieren y ponerse a correr en la cinta del gimnasio sólo sirve para entablar una batalla contra tu sistema de regulación de energía. Y en esa batalla pierdes. Siempre.

Para hacer que nuestro cuerpo mejore su composición, no hay más que…¡decírselo!

La razón real de que las dietas hipocalóricas no funcionen es que le comunican al cuerpo que hay escasez de alimentos, por lo que él toma las medidas precisas. En realidad, cree que nos está ayudando a sobrevivir a la escasez de alimentos. Por eso se resiste a quemar grasa: cree que la necesita para sobrevivir.

El ejercicio sin más no tiene sentido para nuestro cuerpo. No lo entiende.

**Cómo romper estancamientos**

**El efecto rebote**

**Adelgazar: qué es lo que funciona**

Comer más de lo necesario es la consecuencia de estar gordo, no la causa. La clave es restituir el equilibrio.

(links a planes reales – eroski consumer)

La fórmula para la pérdida de peso con la que trabajan mayoritariamente los profesionales de la salud y la nutrición (y la práctica totalidad de personas que intentan ponerse a dieta) consiste en ingerir menos calorías que las que se gastan. Por supuesto,

El método, es innegable, funciona: si comes menos de lo que necesitas para vivir, adelgazas. Es evidente, no hay mente racional que pueda discutir eso. Y si la desnutrición no fuera

* Hambre constante

Al provocar una subida importante de glucosa, el páncreas se ve obligado, en consecuencia, a segregar insulina para sacarla lo antes posible del torrente sanguíneo (un exceso de glucosa es tóxico), lo cual tiene tres consecuencias:

* + El cuerpo se pone en “modo almacenamiento”, provocando el almacenaje de glucosa y grasa. Y si el hígado y los músculos ya tienen sus reservas llenas (que es lo habitual en nuestro sedentario mundo), el exceso de glucosa se almacena como grasa.
  + La subsiguiente bajada brusca de glucosa dispara las alarmas. Recuerda: para tu cuerpo, sigues viviendo en las cavernas. Él es ciego a lo que ocurre en el exterior; se guía únicamente por las señales que le llegan. Y un descenso brusco en el nivel de glucosa son malas noticias. Para él, literalmente, te estás muriendo. Por eso, te impele a que busques comida, y lo hace de la mejor manera que sabe: azuzándote con hambre. Creo que todos conocemos esa sensación: dolor agudo en el estómago, fatiga general, e incluso mal humor (tiene todo el sentido: este estado ha sido durante millones de años el precursor de una cacería en busca de comida). Esto es estresante para tu cuerpo, que genera cortisol. Esta hormona te mantiene alerta, mejor tus reflejos y te prepara para la cacería. Pero con un límite. Mantener esta hormona alta es devastador para tu salud.
  + Nuestro cuerpo odia los cambios bruscos, y trata de defenderse de ellos. Por eso, aumenta su resistencia a la insulina (tratando de que no se produzcan estos rápidos picos de subida y bajada de glucosa). Es decir, ahora necesita más insulina para conseguir sacar la misma cantidad de glucosa del torrente sanguíneo. Si este proceso se repite una y otra vez, puede derivarse en una diabetes de tipo 2.

¿Por qué funcionan las dietas?

Ya hemos visto en un artículo anterior (“¿Por qué no funcionan las dietas?”) que la estrategia que aconsejan los profesionales de la nutrición y los organismos oficiales (déficit calórico con una dieta alta en hidratos de carbono y baja en grasas, y para colmo basada en la terrible pirámide alimentaria oficial) es básicamente lo contrario de lo que hay que hacer para perder grasa (y mantener la salud y la masa muscular en el proceso).

La pregunta entonces es: ¿por qué les funciona? Es un hecho que es la dieta con la que la mayoría de las personas con sobrepeso adelgazan, si bien, con el tiempo, la abandonan (tiene un índice de fracaso de entre el 90% y el 95%)(http://www.bmj.com/content/309/6955/655). Ya sea porque se les hace insoportable la batalla contra el hambre (producida por el déficit calórico en conjunción con la alta cantidad de carbohidratos, que convierten el organismo en una montaña rusa de picos de insulina), bien porque se hartan de comer bocadillos de pan integral con fiambre de pavo, yogures desnatados y ensaladas, o porque se estancan en el proceso de adelgazamiento (incluso llegando a la nefasta “tumba metabólica”). Además, entre uno y dos tercios de los que pierden peso con una dieta de ese tipo, con el tiempo ganan incluso más peso del que tenían antes de empezar (el famoso “efecto rebote”)(http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17469900)

En primer lugar, analizaremos la cuestión de por qué sí se puede perder peso con una dieta tan desastrosa y, en segundo, veremos los problemas que conlleva perder peso de una forma como ésta.

Por qué se pierde peso con las dietas

En resumen, la dieta basada en cereales y baja en grasas es la segunda peor manera que hay de alimentarse, y funciona, básicamente, porque la mayoría de los que se someten a ella seguían antes la peor posible (la llamada “dieta de cafetería”).

De manera simplificada: si comemos bollos, refrescos y comida basura y nos tumbamos en el sofá hasta el punto de engordar lo suficiente como para preocuparnos, da igual lo que hagamos. Cualquier cosa diferente de eso nos hará adelgazar.

Fisonomía de la grasa

La explicación es bien sencilla: no todas las grasas son iguales.

Lo que ocurre realmente

Como el 99,9% por ciento de la gente que quiere adelgazar usa la báscula como medida de sus progresos, no se dan cuenta de lo que está ocurriendo realmente en su cuerpo.

No obstante, si la reducción calórica no ha sido excesiva y el adipostato del paciente ha tenido tiempo de adaptarse al nuevo nivel de grasa corporal, el paciente suele mantenerse

Flan de almendras (leche de almendra y huevo)

Panacotta de coco (Dukan)

Flan de coco y almendras

**Epidemiología**

<https://es.wikipedia.org/wiki/Epidemiolog%C3%ADa#Ramas_relacionadas_con_la_epidemiolog.C3.ADa>

La epidemiología es el método que más se ha venido usando para estudiar la repercusión de los alimentos en nuestra salud, y es el que con más frecuencia invocan los nutricionistas (junto con los consensos de expertos).

La epidemiología es una herramienta muy potente cuando se trata de identificar factores causales simples (como las enfermedades infecciosas, en las que un único factor, como la exposición a una bacteria, es causa suficiente) o muy explosivos en el tiempo (un brote repentino de enfermedad causado por la contaminación del agua, por ejemplo).

Pero cuando los factores son múltiples, o se dilatan mucho en el tiempo, la epidemiología se queda muy flaca.

La epidemiología es una buena herramienta cuando se trata de detectar causas múltiples para efectos múltiples. Por ejemplo, para detectar que una serie de hábitos, como no fumar, hacer deporte, no comer mucha carne, no tener mucho estrés, no tomar mucho azúcar, están asociados a tener buena salud. Pero no se puede aplicar a detectar causas individuales.

Uno de los factores que más confunden los estudios epidemiológicos sobre nutrición es el llamado “sesgo del hombre sano”

Beber agua contaminada te enferma en un 90% de casos, de aquí a una semana, e independientemente de otros factores, pero comer un alimento que te sienta mal puede tardar décadas en causarte algún daño, y además compite con infinidad de otros factores, algunos de los cuales están mejorando paralelamente tu salud, y otros empeorándotela.

Sesgos de selección

https://es.wikipedia.org/wiki/Sesgo\_muestral

Sesgo de no respuesta o efecto del voluntario

Sesgo de Berkson

Sesgo de pertenencia

Sesgo de memoria

Sesgo de confusión (asociaciones no causales entre las variables)

Criterios de causalidad en epidemiología:

Consistencia – La asociación del estudio es consistente cuando los resultados son replicados en estudios epidemiológicos realizados en diferentes poblaciones utilizando diferentes diseños de estudio.

Fuerza de la asociación - Es definido por el tamaño del cálculo del riesgo derivado del análisis estadístico.

Relación dosis-respuesta: El tamaño del cálculo del riesgo se incrementa con el incremento de los niveles de exposición.

Secuencia temporal: La exposición siempre precede al resultado. Es el único esencial.

Plausibilidad biológica: La asociación está acorde con la consecuente aceptación de los procesos biológicos.

Por ello, es difícil establecer causalidades, y un solo estudio suele ser insuficiente.