**¿Por qué no funcionan las dietas? (I)**

En este artículo contaba la historia de una pobre persona que había recibido la opinión más extendida, la lógica, la evidente, la de sentido común, la única posible, para adelgazar: comer menos calorías que las que gasta. Es evidente, ¿cómo podría ser de otra manera? Si comes menos de lo que gastas, adelgazas. Es lógico.

Pero, desgraciadamente, es nuestra lógica, no la del cuerpo.

La fórmula, qué duda cabe, es correcta: efectivamente, si comes menos de lo que necesitas, adelgazas. De hecho, te garantizo que si no comes en una semana, vas a perder mucho peso. El problema es que se trata de un sistema de “fuerza bruta”. Yo lo entiendo como el equivalente en medicina de una amputación. Evidentemente, si te duele un dedo y te cortan el brazo, se acabaron tus problemas con el dedo.

Por supuesto, en la práctica, esto no se hace así. No podemos reducir sin más la cantidad de comida que ingerimos. Lo que hacemos es reducir un poco la cantidad de calorías, tanto por reducir las porciones como por elegir alimentos bajos en calorías. Además, el ejercicio físico nos ayuda a gastar más, por lo que el déficit calórico es todavía mayor. Pero, de nuevo, fallamos. Estamos intentando trasladar nuestra lógica a nuestro cuerpo. Y él no funciona así.

Lo primero que necesitamos es entender cómo funciona. El error básico de la dietética es considerar que el organismo es un sistema mecánico, una caja negra donde entra y sale energía, sin más. Nada más lejos de la realidad. El cuerpo es un sistema vivo e inteligente. Piensa por sí mismo, y toma decisiones.

Nuestro cerebro se compone de capas superpuestas, formadas progresivamente a lo largo de millones de años de evolución. Las zonas más profundas son completamente inconscientes, no podemos interferir sobre ellas. Sólo en la última capa, el neocórtex, se encuentra la conciencia, la que nos convierte en seres racionales.

Pues bien, en lo más profundo de tu cerebro se encuentra el hipotálamo, que es la región que controla las conductas esenciales vinculadas al mantenimiento de la especie. En pocas palabras, es el encargado de que sobrevivas. Y es muy importante entender que, para él, sigues viviendo en una cueva. Está diseñado para gestionar la escasez. Lleva viviendo durante millones de años en un mundo sin neveras ni supermercados, adaptándose a cambios continuos y condiciones muy duras, y te aseguro que sabe muy bien cómo hacer su trabajo.

Para ello, necesita conocer qué pasa en su entorno. Imagínate un almacén de recursos (que en nuestro caso serían las reservas de grasa y glucógeno) gestionado por un capataz que recibe constantemente pedidos, a la vez que más recursos para guardar. Ahora bien, si el capataz es verdaderamente competente, no se puede limitar a firmar sin más todos los pedidos que le llegan. Tiene que tomar decisiones y, para ello, necesita tener un plan general. Necesita asegurarse de que hay un equilibrio entre el flujo de entrada y el flujo de salida, y que además mantiene cierta cantidad de recursos en reserva, por si llegan tiempos de escasez. La responsabilidad que tiene este capataz es muy grande: si durante un sólo instante se vacía el almacén, te mueres.

Para asegurarse de que esto no ocurra, hace varias cosas:

* Se asegura de que los recursos que le piden se van a emplear en algo verdaderamente útil. Si no, no les deja salir. Odia el despilfarro.
* Se asegura de que cuando pida más recursos para su almacén, estos sean de la mejor calidad posible. Sabe que el abastecimiento es limitado, así que cuando tiene que solicitar más, quiere lo mejor.
* Guarda información histórica de todo lo que va ocurriendo en su almacén, día tras día. Esto le ayuda a entender lo que ocurre en el exterior, y a anticiparse a los acontecimientos. Si detecta que no va bien ahí fuera, va a tomar medidas. Sabe que las cosas pueden ponerse muy feas en cualquier momento, y tiene que estar preparado. Para ello, el capataz tiene siempre una estimación en su cabeza de cuánto necesita tener almacenado. Esta estimación depende de cómo van las cosas en su entorno y, créeme, no va a cambiar su opinión sin una buena razón.

Quédate con este último punto, es fundamental. La comida es, ante todo, información para nuestro cuerpo. Volveremos a esta idea una y otra vez.

Ahora que sabemos como funciona nuestro hipotálamo, vamos a ponerle frente a una dieta hipocalórica para ver qué ocurre. Podemos estar ante dos casos: que la restricción calórica no sea lo suficientemente grande como para alarmarle, o que sea tan severa que le obligue a actuar de verdad.

**Restricción moderada**

Si reducimos de forma continuada la cantidad de recursos que le damos a nuestro cuerpo, y la reducción no es muy elevada (no más de un 20% menos), nuestro hipotálamo no tendrá problemas al principio en suministrar la energía que necesitamos. Consultará las reservas que le quedan y, si puede permitírselo, estará dispuesto a quemar algo de grasa para satisfacer los nuevos requerimientos. Este es el momento en el que comer menos y movernos más va dando resultado al principio.

Ahora bien, recuerda que el cuerpo tiene memoria de lo que le ocurre. Si el déficit calórico pasa de puntual a permanente, la situación cambia. Recuerda: tu cuerpo no sabe que sólo queremos quemar un poco de grasa, y que conseguir comida es tan fácil como ir al supermercado. Ponte en su lugar. Si la situación es que sale más energía que la entra, y eso se prolongase indefinidamente, moriríamos. Y no va a permitir que eso pase.

Su respuesta es un fenómeno bien conocido en biología (y en otras ciencias): la homeostasis. Que traducido significa: en un medio lleno de peligros y en constante cambio, lo mejor que puedes hacer es tratar de quedarte siempre como estás. Es decir, el cuerpo tratará de invertir el proceso que le desequilibra. Si gasta demasiadas calorías, tratará de ahorrarlas, y si le llegan menos de las que necesita, pedirá más. Así hasta que todo vuelva a la normalidad.

El cuerpo entero está lleno de procesos y equilibrios que trata de mantener a toda costa, a todos los niveles, tanto fisiológicos, como psicológicos, u hormonales. Otro proceso homeostático fundamental (del que hablaremos a menudo) es el equilibrio de insulina y glucagón. Otros ejemplos serían el equilibrio sodio-potasio, o el que mantienen los sistemas nerviosos simpático y parasimpático.

El resultado es que, en el exterior, el paciente que sigue la dieta ve cómo su ritmo de adelgazamiento disminuye progresivamente. Esto ocurre porque el cuerpo se está adaptando a la nueva situación. Es capaz de mantenerse igual con menos calorías.

De forma paralela, el paciente se da cuenta de que correr como un hámster sobre la cinta del gimnasio ya no tiene el efecto que tenía antes. Se debe a que el cuerpo se ha dado cuenta de que le van a exigir repetir ese movimiento una y otra vez, por lo que se adapta para hacerlo de forma más optima, gastando menos calorías para ello. El resultado es que tenemos que aumentar la intensidad del ejercicio para conseguir el mismo resultado. Indefinidamente.

La realidad es que ponerse a correr sin más o a hacer cualquier otro tipo de ejercicio simple, creyendo que las calorías que estamos gastando nos están ayudando a adelgazar, es una utopía. Una de las razones es ésta, pero hay otras más. Si observas a los usuarios típicos de un gimnasio, tan rechonchos como cuando se apuntaron hace meses, corriendo mecánicamente ante una pantalla de televisión, te darás cuenta enseguida.

Generalmente, la gente que se apunta al gimnasio y hace un poco de dieta como parte de un plan general de buenas intenciones o para perder esos “kilitos de más”, no pasa de aquí. Siguen la dieta unos pocos meses y van al gimnasio hasta que dejan de obtener resultados, momento en que se cansan y lo dejan. Los dueños de los gimnasios saben esto muy bien, por eso lanzan ofertas de 6 o 12 meses. Saben que no durarás mucho.

Y, a la vista de las dietas que se suelen prescribir a los pacientes, me da la impresión de que tampoco existe la esperanza de que se vayan a seguir mucho tiempo. Me estoy refiriendo a las llamas “dietas de cajón”, que son aquellas que los profesionales sanitarios tienen impresas en sus cajones, y que se clasifican por calorías (1.000, 1.500, 2.000, etc.) Seguramente habrás visto alguna pegada con un imán en una nevera.

En el próximo post veremos qué ocurre en caso de reducir drásticamente las calorías que ingerimos y por qué, además, la elección de alimentos que se suele hacer en las dietas es desastrosa, dificultando todavía más el proceso de adelgazamiento.