**Las dietas hipocalóricas: una historia recurrente**

Si alguna vez has hecho dieta en serio, seguro que te es familiar este proceso:

1. Tomas la decisión de hacer dieta (que quiere decir, como todo el mundo sabe, ingerir menos calorías que las que se gastan).
2. Consultas a un profesional/pagina web/amigo, que te enseña cómo adelgazar saludablemente. Es decir:
   1. Hacer una reducción calórica moderada, no más de un 10-20% menos de calorías al día, para no pasar mucha hambre.
   2. Hacer actividad física diaria para aumentar el gasto calórico (un paseo de 30 minutos, por ejemplo o, mejor todavía, apuntarse al gimnasio).
   3. Seguir un plan de alimentación saludable, equilibrado y variado, es decir, comiendo de todo, pero en su justa medida. Evitando, eso sí, los refrescos y los bollos (en la medida de la posible, ya sabes que no hay alimentos buenos o malos).

Hasta aquí todo bien. Haces una visita a tu tienda de deportes favorita, te armas con un chándal y unas buenas zapatillas de correr y te apuntas al gimnasio de al lado de tu casa (que además te hace una oferta de 6 meses, o incluso un año, si lo pagas todo de una vez). A continuación, pegas con un imán en la nevera tu plan nutricional, lo miras por encima, y te preparas psicológicamente para la que te espera. Nadie había dicho que adelgazar fuera fácil, ¿verdad?

Con toda seguridad, tu plan se parecerá mucho a esto:

Desayuno: Café con leche desnatada o té. Luego puedes elegir entre cereales de desayuno bajos en azúcar o tostadas integrales con aceite, tomate o embutido bajo en grasa (pavo o pollo, generalmente). Al final, un zumo de frutas natural.

Media mañana: Yogurt desnatado, o una fruta o, para los días más atrevidos, un puñado de frutos secos (ya sabes que engordan mucho, pero hay que comer de todo).

Comida: Ensalada con lechuga, tomate, cebolla y zanahoria (nada de echarle huevo o queso, que te veo), y un buen trozo de pescado (nada de azul) o carne (no, no puede ser cordero, lo siento, sólo pollo o pavo, quizá ternera, pero asegurándote que es magra magra). Si te ha parecido sosa la comida, seguramente es que te has olvidado de echarle dos cucharadas de aceite de oliva a la ensalada. Si, si, ya se que es grasa, pero es insaturada. Ya sabes, la que es buena para el corazón. De postre, fruta, o un yogurt desnatado.

Merienda: Café con leche desnatada, té y, por ejemplo, un bocadillito de pan integral con atún, tomate o embutido de pollo o pavo (necesitas muchas proteínas para rendir en el gimnasio).

Y ya, por fin, cuando vuelves a casa después del gimnasio, y después de haber tenido un duro día de trabajo (y de resistencia a asaltar la máquina de *vending* de la oficina), te espera la:

Cena: Es la parte de las dietas saludables que más se desmarca de los malos consejos que da la gente por ahí, como no cenar, o cenar cereales. Tú vas a cenar de forma saludable, equilibrada y variada: algo de verdura (otra ensalada, o una crema de verdura), y proteína a la plancha (pescado blanco o carne magra). De postre, fruta (no hagas caso a los que te dicen que cenar fruta engorda, no tienen ni idea).

Es cierto que cuando te dijeron la cantidad de calorías que ibas a ingerir al día te asustaste un poco, pero la verdad es que, de momento, todo va genial. Vale, reconoces que no comes toda la cantidad que te gustaría, y que cuando pasas delante de una pastelería te cuesta horrores no romper el escaparate con un bate de béisbol y arrasar con todo, pero es innegable que esto esta funcionando: la báscula te da una alegría cada vez que te subes, y cada vez que te bajas de la cinta de correr, tienes la ropa empapada de sudor. Incluso te empiezan a preguntar en el trabajo que si estás a dieta.

1. Los kilos van bajando. Al principio a buen ritmo, pero progresivamente más despacio. Es normal, hay que hacerlo poco a poco para que la pérdida de peso sea saludable y se puede mantener mucho tiempo después.
2. Llega un momento, cuando has perdido ya 7 u 8 kilos, que, inexplicablemente, la pérdida de peso se detiene. ¿Qué esta ocurriendo? Sigues haciendo dieta, y te matas en el gimnasio exactamente igual que siempre.
3. Consultas al profesional/pagina web/amigo, que te responde que ahora que pesas menos, necesitas comer menos, y que hay que aumentar el ejercicio para quemar más calorías.
4. Obedientemente, empiezas a pasar más tiempo en el gimnasio, y recortas calorías de donde puedes (sin dejar de hacer 5 comidas al día, ya sabes que si pasas más de 3-4 horas sin comer estás perdido: tu cerebro necesita hidratos de carbono constantemente para no desmayar).
5. Poco a poco, tu dieta se te va haciendo cada vez más aburrida, las horas corriendo en la cinta más interminables, los videoclips que te ponen mientras corres más repelentes, el hambre más insoportable y las llamadas de las palmeras de chocolate de las pastelerías cada vez más irresistibles.
6. Empiezas a mirar de reojo a tu profesional/pagina web /amigo cada vez que insiste en que seas disciplinado, a que continúes con la dieta y haciendo ejercicio, a que no flaquees. Sólo con fuerza de voluntad vencerás a la grasa rebelde.
7. Sigues recortando calorías y aumentando el gasto calórico vía ejercicio. A estas alturas, cada gramo perdido es una auténtica proeza. Tu fuerza de voluntad y tu autodisciplina están al límite. Además, tienes menos energía en general, e incluso estás de peor humor. ¡Hasta te ha dejado de interesar el sexo como antes!

Por fin, cuando consigues eliminar el 100% de las grasas de tu dieta, tocas fondo. Ya no hay más calorías de donde recortar, ni más horas en el día para hacer ejercicio. Y los gritos de tu cuerpo, acosándote con hambre, visiones de latas de refresco y donuts y agujetas, te empiezan a hacer plantearte si merece la pena el esfuerzo. Al fin y al cabo, estás bastante más delgado y en forma que al empezar la dieta.

1. Incapaz de mantener este ritmo, decides dejarlo. Bueno, realmente no lo decides, pero entiendes que esa palmera de chocolate que te estás comiendo significa que tú y tu plan de nutrición habéis terminado para siempre.
2. Feliz por los resultados, vuelves a tu vida de antes, más delgado y en forma que nunca. Además, has aprendido lo que es alimentarse bien: ya no te saltas comidas, y nunca te olvidas de tu cuenco de cereales para desayunar (¿a que están ricos?). Y has descubierto los yogures desnatados, que ya no te abandonarán en toda tu vida. Lo único, que has sustituido la leche desnatada (que, reconozcámoslo, parece agua) por semidesnatada (pero podría haber sido peor, ¿no? Al menos no es leche entera).

Todo parece ir bien. Estás más delgado y has aprendido a comer saludablemente. Pero un ducula ﷽﷽﷽﷽ decir o a comer saludablemente.uras, cía, inexplicablemente, la báscula vuelve a las andadas. ¡Estás empezando a engordar! Tu profesional/pagina web/amigo, te dicen que naturalmente. Has dejado la dieta y el gimnasio, ¿qué esperabas?

Por si fuera poco, envalentonado por los meses de duro ejercicio, te atreves a ayudar a tu cuñado a mover el sofá en su mudanza, haciéndote daño en la espalda y levantándote al día siguiente con agujetas en los brazos (¿pero no habíamos quedado en que ahora estabas en forma?).

No te sientas mal. Según los estudios, el 90% de las personas que siguen una dieta hipocalórica para adelgazar (o sea, ingerir menos calorías que las que se gastan) acaban así. Hay dos posibles resultados (siempre y cuando no hayan abandonado la dieta antes, cosa que ocurre a menudo): o bien recuperan con los años parte del peso perdido, o bien vuelven en unos pocos meses a su peso anterior más algún kilo de propina (lo que se llama el “efecto rebote”).

Naturalmente, he exagerado un poco la historia. El proceso no siempre es lineal, a veces se interrumpe la dieta, y se intercalan períodos en los que se lleva mejor con otros verdaderamente terroríficos. Y tampoco es lo mismo hacer dieta hipocalórica para una persona con 5 kilos de sobrepeso que para una con 30. Pero tampoco he exagerado demasiado. He oído esta historia muchas veces, y yo mismo la he vivido en mis carnes.

Según muchos estudios y, tal como denuncian los profesionales de la nutrición, gran parte del problema de las dietas es la capacidad de adhesión del paciente a ella. Vamos, que la abandonan a mitad de camino (aunque parezca increíble, no quieren pasarse el resto de su vida comiendo ensaladas y pollo a la plancha).

¿Qué es lo que ha salido mal? ¿Todo se reduce a un problema de voluntad, a que somos incapaces de pasar un poco de hambre? ¿O es que adelgazar es demasiado difícil y es mejor resignarse a ser un gordito feliz, como el muñeco del anuncio de Lard Lad Donuts? En este artículo te explico por qué las dietas hipocalóricas no son una buena idea para adelgazar y, en este otro, qué es lo que realmente tenemos que hacer para mejorar nuestro cuerpo.

**¿Por qué no funcionan las dietas?**

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 lógica del cuerpo.

Efectivamente, si comes menos de lo que necesitas, el cuerpo se hace más pequeño. Te garantizo que si no comes en una semana, vas a perder peso. Es un sistema de “fuerza bruta” o, traducido a la jerga popular, de “muerto el perro, se acabó la rabia”. Yo lo entiendo como el equivalente en medicina de una amputación. Evidentemente, si te duele un dedo y te cortan el brazo, se terminaron tus problemas con el dedo.

Naturalmente, esto no se aplica así. La ciencia de la nutrición estudia según el sobrepeso del paciente la reducción calórica que más le conviene para perder peso pasando el menor hambre posible. Pero, de nuevo, fallamos. Estamos intentando trasladar nuestra lógica al cuerpo. Y el cuerpo no funciona así.

Lo primero que necesitamos es entender cómo funciona nuestro cuerpo. El error básico de la dietética y la nutrición es entender el organismo como un sistema mecánico, 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.

Tiene tres capas cerebrales. La más profunda de todas es totalmente inconsciente, y la compartimos con muchos animales, como los reptiles. De hecho, también se le llama “cerebro reptiliano”.

Lo primero que tenemos que entender es que, para tu cuerpo, sigues viviendo en una cueva. Está diseñado para gestionar la escasez. Y para ello, entre otras cosas, necesita conocer qué pasa en su entorno.

La comida es, ante todo, información.

-es una batalla contra nuestro

-Estancamientos. Romper la homeostasis por medio del hambre es cada vez más difícil.

-al ralentizar y dañar tu metabolismo, vuelves a ganar peso.

**¿Por qué funcionan las dietas?**

En este artículo describía el tortuoso paso de una persona por una dieta hipocalórica y explicaba aquí por qué no son una buena idea para adelgazar. Sin embargo, muchos se habrán quedado con las ganas de replicarme (de hecho, lo hacen invariablemente cuando hablo de esto en persona): si son tan malas e ineficaces, ¿por qué hay gente que adelgaza con ellas?

Para empezar, tengo que aclarar que mucha gente que en un primer momento ha perdido peso haciendo dieta vuelve a ganarlo con los años. Eso, si no sufre el temido “efecto rebote”, ganando incluso más peso que antes. Con todo, hay gente que, efectivamente, pierde peso haciendo dieta.

-es una lucha contra nuestro hipotálamo y nuestras hormonas

-siguiendo la dieta de cafetería, cualquier cosa adelgaza.

-porque pierdes musculo y grasa

-porque tu cuerpo no esta en forma, por eso cualquier cosa le vale para estar vivo. No tienes necesidad de optimizar tu alimentación.

-Delgado no quiere decir sano. ¿duermes bien?, ¿te sientes bien? ¿haces bien la digestión?

Si te sientes bien, estas sano y has adelgazado con una dieta hipocalórica, ¡enhorabuena! Pero habrías sufrido menos haciendo esto.

**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