

TRES DÍAS Y CARGA DIETA INTELIGENTE®

Cómo conseguir el cuerpo deseado
y perder el miedo a la comida



LIC. AUGUSTO CORBALÁN

Sobre el autor



Augusto Corbalán nació en 1995. Es guitarrista aficionado, autodidacta, emprendedor y licenciado en Nutrición graduado en 2019 en la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino (UNSTA). Antes de recibirse, y a partir de su contacto con atletas y, en especial, fisicoculturistas, empezó a investigar, y a enunciar las bases de Tres días y carga. Dieta inteligente ®, el método que desarrolló y patentó, y que es su marca registrada profesional. Junto a Paula Corbalán, su hermana y colega, lidera el equipo que ha tratado a cientos de pacientes en su consultorio de San Miguel de Tucumán. Los resultados esperanzadores de esa práctica lo llevaron a publicar este, su primer libro.



[lic.augustocorbalan](https://www.instagram.com/lic.augustocorbalan)

inteligente-evolutiva.com

“Este libro contiene un detalle pormenorizado de los fundamentos sobre los que descansa ‘Tres días y carga. Dieta inteligente®’, y que permiten superar metas consideradas imposibles. Aplico este método todos los días en cientos de casos diferentes (mujeres, hombres, niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos, etcétera) con hallazgos sorprendentes. El método ha sido para muchos pacientes la vía de acceso no ya al cuerpo anhelado, sino a una vida plena. Lo más importante: ha contribuido a curar la relación conflictiva con la comida”.

TRES DÍAS Y CARGA DIETA INTELIGENTE®

LIC. AUGUSTO CORBALÁN



Media Ala

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso previo y por escrito del autor. La infracción puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

metalsoul9529@gmail.com
inteligente-evolutiva.com

Corbalán, Augusto

Tres días y carga : dieta inteligente / Augusto Corbalán. -
1a edición bilingüe - San Miguel de Tucumán : Giselle Irene Benito, 2024.

265 p. ; 21 x 14 cm.

Edición bilingüe : Español ; Inglés.

ISBN 978-631-00-1536-1

1. Nutrición. 2. Educación Nutricional. 3. Trastornos Nutricionales. I. Título.

Producción general: Retinta Editores

Investigación periodística: Irene Benito

Arte de tapa, diseño, maquetación e ilustraciones: Sofía Seidán

Queda hecho el depósito que prescribe la Ley 11.723
Impreso en la Argentina

A mi mamá Mabel Brito que siempre creyó
en mí y me apoya en mis proyectos.
A mi hermana Paula Corbalán, mi
compañera para todo y mi mundo.
Las amo con el alma.

ÍNDICE

Una fórmula racional para alcanzar el equilibrio y el bienestar	10
Por qué estamos siempre “un poco a dieta” (y cómo salir de esa trampa)	18
“El método creó un contraste impresionante entre ese pedacito que funcionaba y el resto de mi vida” [Luciana Álvarez]	38
Comer un sándwich de mortadela y queso sí es estar a dieta	48
“Aprendí a manejar la ansiedad y el hambre, y sigo aprendiendo” [Gastón Abdala]	60
Una balanza que sí se puede controlar	70
“Ahora me siento fuerte” [Carolina Abba]	80
Ir juntos hacia la meta y, en lo posible, sin darnos cuenta	90
“Los que me conocen ahora no pueden creer que yo era ‘gordito’” [Mateo Matarrese]	102
Cambiar hábitos sin cambiar de vida	110
“Estaba bien, pero logré estar mucho mejor” [Noelia Abud]	120
“Pude superar la relación de amor y de odio que tenía con la comida” [Florencia Díaz Lazarte]	128

Avance permanente en el cambio permanente: el poder de la motivación	136
“Salí del estancamiento y me di cuenta de que no hay límites para estar bien” [Agustín Salas]	148
Qué hacer para que el método funcione más rápido	156
“Superé límites que me parecían inalcanzables” [Verónica Soulé]	168
Mitos, medias mentiras y algunas verdades ligadas a la dietética	178
“Voy a competir, aunque siento que ya gané” [José Avellaneda]	200
“El peso, ese número, me perseguía” [Florencia Franco]	210
La velocidad de digestión hace la diferencia	220
“A los 45 años logré el cuerpo de un chico de 25” [Sebastián Piliponsky]	232
La nutrición evoluciona, pero la revolución es trabajar en equipo	242
“Está muy bueno esto de hacer dieta comiendo: yo llevo ya ocho años” [Gonzalo García Biagosh]	252



UNA FÓRMULA RACIONAL PARA ALCANZAR EL EQUILIBRIO Y EL BIENESTAR

Suele creerse que “gordos” y “flacos” son categorías naturales, y hasta simpáticas, pero ambos adjetivos ocultan sufrimientos inenarrables. Tanto dolor hay en ser “gordos” y “flacos” como en las mil y una recetas que se aplican para dejar de serlo. Se trata de un sufrimiento capaz de acompañar

durante toda la vida, una especie de sentencia de la forma que moldea para siempre al contenido. Pocos aceptan las calificaciones sin darles trascendencia y consiguen transformarlas en atributos positivos. Lo común es existir a disgusto en cuerpos “gordos” y “flacos”. Esto suele ser fuente de traumas y complejos determinantes de decisiones y destinos que muchas veces acentúan el malestar, la frustración y la infelicidad.

Durante demasiado tiempo el modelo estético ideal fue inalcanzable para la mayoría de los seres humanos y, ergo, un privilegio de los poquitos que encajaban en el molde. Quizá los “flacos” lo tuvieran más fácil que los “gordos”, pero las apariencias engañan. Ninguna prisión resulta más opresiva que la de un cuerpo del que no se logra escapar. Un cuerpo que aplasta y que, en casos extremos, lleva a desarrollar trastornos como la bulimia y la anorexia, y a morir de inanición. Porque ser “gordos” y “flacos” conecta en definitiva con una noción de belleza y de fealdad socialmente preestablecida a menudo alejada por completo de la cultura alimentaria imperante. Se exigía un estándar físico incompatible con el eslogan de la época: sacar máximo partido al presente a partir de la exaltación de los sentidos.

El anhelo de poseer el cuerpo deseado está emparentado con la necesidad primaria de ser amados. ¿Y qué no estamos dispuestos a hacer en el afán de que nos quieran? Por mi

"Tres días y carga" ha sido para muchos pacientes la vía de acceso no ya al cuerpo anhelado, sino a una vida plena.

consultorio pasan legiones de pacientes heridos por historias de falta de amor propio, que, tras fracasar con ayunos y privaciones calóricas, terminaron siendo rehenes del miedo a comer. Por lo general, en el origen de esas trayectorias hay una experiencia familiar atravesada por mandatos y una soledad profunda. Al indagar un poco aparece una adolescencia marcada por el padecimiento. Esta angustia produce personas llenas de culpa por hacer aquello sin lo cual no podrían funcionar y que, en consecuencia, viven "medio a dieta" en una tensión total con el espejo, consigo mismas y con los demás.

La buena noticia es que en los últimos años se impuso otra clase de modelo más accesible y saludable: el cuerpo atlético inspirado en los deportistas de la Grecia Antigua. Asistimos a una revolución silenciosa acompañada por movimientos de revisión de la llamada "comida chatarra"; de impugnación del físico esquelético y de reivindicación del ejercicio. Estos giros bajaron al viejo cuerpo ideal del pedestal en el que había sido colocado por el consumismo, el marketing y la publicidad. Basta con echar un vistazo a las redes sociales para comprobar que los músculos están de moda. Aunque por supuesto aquí también hay margen para posiciones extremas y fanatismos que no son precisamente aconsejables, como el abuso de sustancias para el rendimiento deportivo y el sobreentrenamiento, por fin la tendencia de belleza coincide más o menos con un paradigma aceptable de salud.

Mi objetivo profesional radica en que la mayor cantidad de gente aproveche esta oportunidad. Aún antes de obtener el título universitario de nutricionista, mi práctica ha estado orientada a aliviar, y a ofrecer una solución integral, y, en especial, sostenible a quienes sufren por ser “gordos” y “flacos”, o están incómodos con el cuerpo que habitan. Para ellos desarrollé el método “Tres días y carga. Dieta inteligente®”, y a ellos les dedico este libro en el que intento explicar en qué consiste ese procedimiento y cuáles son sus efectos. He incluido aquí un detalle pormenorizado de los fundamentos sobre los que descansa y que permiten superar metas consideradas imposibles. Aplico este método todos los días en cientos de casos diferentes (mujeres, hombres, niños, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos, etcétera) con hallazgos sorprendentes. “Tres días y carga” ha sido para muchos pacientes la vía de acceso no ya al cuerpo anhelado, sino a una vida plena. Lo más importante: ha contribuido a curar la relación conflictiva con la comida.

Los ejemplos tangibles de tratamiento efectivo me inspiraron, primero, a patentar el método, y, después, a describirlo de la forma más abierta y transparente posible. A diferencia de otros libros, este no promete soluciones mágicas en esencia porque eso es justo lo que pretende evitar. Somos lo que comemos y, fundamentalmente, cómo comemos. En el entendimiento de ese “cómo” está cifrada la posibilidad de adquirir

hábitos de alimentación que reduzcan las grasas e incrementen la musculación. A partir de conocimientos científicos, elaboré una propuesta absolutamente ajustada y adaptada a las necesidades de cada individuo que se resume en 72 horas de seguimiento de un plan de alimentación, y en 24 horas de regulación en el que cada quien puede comer lo que desee sin restricciones. La “carga” llega después de tres días de una rutina elaborada con la premisa de cubrir los requerimientos energéticos. Ninguno de mis pacientes pasa hambre: al contrario, adquieren músculos y pierden grasas comiendo.

El método opera como un marco de acción, pero una de sus consignas es adecuarse a las vidas únicas de las personas que lo practican. Esto quiere decir que se alinea con circunstancias particulares de estudio, trabajo y entrenamiento; con las distintas patologías, y, también, con los presupuestos y el tiempo disponibles. A lo largo de su existencia ha quedado acreditada su maleabilidad. Sirve tanto para quienes quieren y pueden cocinarse como para los que prefieren comidas muy simples o pasan gran parte del día fuera de la casa. Desde luego no es necesario tener dinero para gozar de los beneficios de “Tres días y carga”.

El abordaje que promuevo se asienta sobre el valor del diálogo y de la palabra. Se trata de una nutrición consciente de la importancia de la escucha y del acompañamiento. Hay una

El abordaje que promuevo se asienta sobre el valor del diálogo y de la palabra.

construcción de confianza que fortalece el proceso. Los pacientes no quedan librados a su suerte, sino que se integran a un ámbito que procura contenerlos; que promueve la salud física y psíquica, y que los apoya en su transformación. El aspecto físico es, entonces, la expresión de una seguridad interna conseguida a partir de logros pequeños, pero incisantes.

Con este libro deseo brindar la esperanza que me regalan los pacientes mientras caminan hacia sus metas. Por eso mismo la obra incluye una investigación periodística independiente que recoge los testimonios de Agustín Salas, Carolina Abba, Florencia Díaz Lazarte, Florencia Franco, Luciana Álvarez, Noelia Abud, Gastón Abdala, Gonzalo García Biagusch, José Avellaneda, Mateo Matarrese, Sebastián Piliponsky y Verónica Soulé. Con sus términos e historias, todos ellos validan la enunciación científica del método. Son ejemplos con los que podemos sentirnos identificados y motivados: ellos cuentan su “antes y después”, y lo hacen de un modo insuperable. A su manera, cada cual ilustra acerca de hasta dónde puede llegar “Tres días y carga”, pero, sobre todo, que no nos equivocamos cuando nos inclinamos hacia una nutrición con rostro humano, que ponga a las personas en el centro y no anule la complejidad. Gracias infinitas a estos 12 pacientes representativos del conjunto que da sentido a mi labor como nutricionista.

Por último, quiero enfatizar que la nutrición en la que creo se basa en postulados simples y razonables. Basta de vender salidas falsas que sólo empeoran el problema. Basta de explotar comercialmente el drama de los que se sienten o saben “gordos” y “flacos”. Basta de creer que el mundo se divide en “gordos” y “flacos”, y de que no hay nada que hacer al respecto. Estoy persuadido de que tenemos las herramientas adecuadas para vivir mejor y hacer que el peso deje de ser un cuco indomable. Con esa convicción he dedicado un año y medio a la elaboración de este primer libro. Les dejo aquí una fórmula racional para alcanzar el equilibrio y el bienestar: “Tres días y carga. Dieta inteligente ®”. ✓

④ **Basta de vender
salidas falsas que
sólo empeoran el
problema.**
**Basta de explotar
comercialmente el
drama de los que se
sienten o
saben “gordos” y
“flacos”.**

POR QUÉ ESTAMOS SIEMPRE “UN POCO A DIETA” (Y CÓMO SALIR DE ESA TRAMPA)

La respuesta fácil a por qué estamos siempre “un poco a dieta” es que no conocemos cómo reacciona nuestro cuerpo al ingreso y a la privación de alimentos, y esto nos lleva a desarrollar una relación difícil con la comida, donde

prevalecen la incomprendión y el padecimiento. A menudo, ese vínculo complicado se transforma en una patología: el desafío es modificar el lazo y crear un hábito duradero. La respuesta a cómo salir de la trampa de estar “un poco a dieta” es este libro. ¡Bienvenidos a “Tres días y carga. Dieta inteligente ®”!

Empecemos por algo conocido, pero poco recordado. La comida es muy constitutiva de nuestra personalidad: es un producto de las elecciones que hacemos a partir del momento en el que dejamos de depender de las decisiones ajenas, pero, aún así, comemos como nos enseñaron a hacerlo desde que nacimos. Y a la vez aprendemos a comer de seres que aprendieron de sus ancestros. La comida se relaciona con compartir, con castigos, con amor, con mimos, con calor, con consolación y con traumas. Hay un instante en el que la alimentación deja de ser un acto privado y familiar, y se convierte en algo público o, por lo menos, en algo sometido al escrutinio público. Aparece allí la mirada ajena: el estereotipo social de la belleza, el cuerpo ideal y la inevitable comparación de esos modelos con nuestra realidad.

Cuando tomamos conciencia del peso de la apariencia, empiezan a tambalear los conceptos heredados sobre la comida. Y surgen las preguntas. ¿Cómo estamos parados en relación con lo socialmente correcto? ¿Nuestro cuerpo responde al paradigma imperante? ¿O quedó lejos? Comienza así todo un

Estamos en una sociedad que consume todo por los ojos. Este ambiente resulta muy difícil de digerir para los que no encajan en él.

proceso interno de elaboración y de respuesta a esos interrogantes, que puede extenderse durante el resto de la vida. Mucha gente nunca llega a estar cómoda con el cuerpo que tiene. También es cierto que el ideal muta. No nos vemos del mismo modo antes y después de las redes sociales. Los requerimientos cambiaron a partir del auge de las pantallas. La imagen pasó a ocupar el centro de la atención y existe una demanda tangible para exhibir la mejor posible.

En las redes mostramos el momento más lindo del día; las sonrisas; los viajes; nuestros placeres y la toma que nos favorece. Es muy rara la “autopublicación de la fealdad”. Lo cierto es que estamos en una sociedad que consume todo por los ojos. Este ambiente resulta muy difícil de digerir para los que no encajan en él, y, al final, la angustia de “no pertenecer” o de la exclusión empuja a desarrollar patologías de la alimentación. El espectro abarca desde la obesidad mórbida hasta la anorexia extrema, dos situaciones que eventualmente pueden provocar la muerte. Pero no hace falta irse a los polos de la apariencia física: hay innumerables ejemplos de cuerpos bonitos que escondían una angustia insondable y de depresiones que acabaron en suicidios, en especial entre adolescentes y jóvenes¹.

Tener la presencia deseada no es sinónimo de salud mental o de una psicoafectividad robusta. En pos de alcanzar el ideal, muchos caen en excesos. Exceso de deporte, consumo excesivo de anabólicos y culpa excesiva. Esta dinámica desemboca inexorablemente en un punto donde ya nada funciona. Es la sensación de que se agotaron las herramientas. No comés, te matás en el gimnasio y, aún así, no es suficiente. ¿Qué hacés cuando te quedás sin herramientas?

➤ **¿Cómo recuperar el control de la situación?**

Mi forma de ver la nutrición parte de la escucha de la historia personal y del fortalecimiento anímico a partir de la comprensión sobre cómo funciona el procesamiento de los alimentos, y sobre su impacto en la grasa y en el músculo. El objetivo final es un cambio de hábito que invierta el concepto de que comer mal es lo normal y comer bien, la excepción. Para cumplir esta meta, que incluye llegar al

¹La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia nerviosa y la bulimia nerviosa, suelen aparecer durante la adolescencia y la juventud. Este tipo de trastornos se presentan con comportamientos alimentarios anormales y preocupación por la comida y, en la mayoría de los casos, por el peso y la figura corporales. La anorexia nerviosa puede producir la muerte prematura, a menudo debido a complicaciones médicas o al suicidio, y tiene asociada una mortalidad superior a la de cualquier otro trastorno mental. Según la OMS, El suicidio es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 19 años.

Fuente: who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

cuerpo deseado, es necesario explicar cuál es la mejor forma de conseguir lo que se quiere sin deteriorar la salud física y mental. Pero yo soy enemigo de etiquetar porque automáticamente eso se transforma en una carga y en un peligro dado que el rótulo incide en la autopercepción que tenemos de nosotros mismos. Por ejemplo, si nos dicen que somos depresivos, nos vamos a identificar siempre con esa condición, aunque sea algo pasajero o circunstancial, y no sepamos a ciencia cierta de qué se trata. Lo mismo ocurre con el diagnóstico de bulimia: la etiqueta se convierte en algo más poderoso que la persona, quien tiende a adoptarla como una definición duradera de sí misma y la conserva aunque ya haya superado la conducta que generó el diagnóstico.

Lo positivo de esta época es que la delgadez exagerada ya dejó de ser apetecible. Los cuerpos del momento son los llamados “fit”, que resultan más realistas. Son cuerpos con músculo y más músculo es más salud. El abdomen tallado o la espalda esculpida dan cuenta de la existencia de mayor capacidad para una nutrición saludable. Por un lado, el volumen de musculatura guarda una proporción directa con el gasto energético en estado de reposo: a mayor cantidad, más energía se aprovecha. Por otra parte, aumenta la cantidad de los receptores periféricos que, a su vez, mejoran el manejo del azúcar en la sangre y menos peso cae sobre el esqueleto. Un buen porcentaje de músculo amplía el margen para comer sin

que ello derive en la acumulación de grasa. Volveremos sobre ello muchas veces a lo largo de este libro.

➤ **¿Por qué el boom del músculo es una buena noticia?**

Me interesa hacer hincapié en las expectativas que depositamos en la imagen. Cada vez damos una importancia mayor a cómo nos vemos y a cómo nos ven. Esto va de la mano de una cultura consumista y de una tecnología que permite que las personas se transformen en vidrieras. Esos escaparates ofrecen un producto que debe ser atractivo: la imagen se presta a una venta y a una compra. Y esto determina desde relaciones sociales y vínculos de pareja hasta la adquisición de un trabajo. Nunca la primera impresión contó tanto. Basta con entrar a Tinder para entenderlo: las combinaciones suceden o se descartan en función de un mero “golpe de vista”. Y todo indica que la tendencia se profundizará. Esa forma de estar en el mundo supone que hay personas elegidas y deseadas, y, luego, están las otras. Pero unas divisiones de este tipo producen efectos muy nocivos y causan sufrimientos inmensos. Con prescindencia de que esté bien o mal, todos queremos y necesitamos entrar en el estereotipo aceptado porque ansiamos sentirnos deseados. A diferencia de lo que sucedía en el pasado, el modelo es hoy más accesible: se puede construir y las personas no estamos tan condicionadas por nuestra genética. Hay alternativas.

En un contexto como este, una salida posible consiste en mirar el costado positivo que ofrece la exaltación del músculo. Esta puede ser una vía para el acceso a una rutina de alimentación que fortalezca la salud física, mental y afectiva. Yo encuentro esa oportunidad cada vez que un paciente nuevo llega a mi consultorio; se sienta, y me dice que quiere un cuerpo tonificado, bajar la panza y marcar los abdominales. Esto se parece bastante al aspecto de un deportista y, por ende, demanda una nutrición deportiva.

➤ **¿Y qué pasa con los que no son fanáticos del deporte?**

El método toma principios de la dieta implementada en el deporte de alto rendimiento, pero no requiere que las personas sean deportistas consumadas. ¿Por qué? Porque está pensado para gente común: gente que estudia, que trabaja, y que tiene vida social y familiar. Se enfoca en esa mayoría de la población que quiere sentirse bien con su cuerpo, pero carece de la vocación y a lo mejor del tiempo que demandan los entrenamientos intensivos. Estas personas viven con una constante angustia porque siempre están un poco a dieta o proponiéndose empezar una. ¿Qué hacen? Los lunes comen poco o comen ensalada; los martes piden una vianda y los miércoles retornan a “la normalidad”, es decir, a comer lo que encuentran en el camino. Y así hasta el próximo lunes.

Vale la pena detenerse un momento y pensar qué hay detrás de esta conducta, que es mucho más frecuente de lo que se imagina. Por un lado aparece el estrés: la aceleración con la que vivimos impide destinar demasiado tiempo a reflexionar sobre lo que comemos y a preparar los platos. Un número relevante de personas come una vez al día². Y, por otro lado, está la necesidad o el deseo de comer con otros: la comida como un factor de cohesión y de unión. Estos encuentros suelen girar alrededor de los alimentos. Los argentinos no se juntan a tomar una sopa, sino a hacer una picada o un asado, y cuanto más largos y succulentos sean aquellos, mejor. Las dietas tradicionales van en contra de esta cultura, y, por ende, resultan tan difíciles de sostener a mediano y largo plazo.

En un informe de 2019, la Organización de las Naciones Unidas advirtió que alrededor de 42,5 millones de personas están subalimentadas en América, lo que representa un 6,5% de la población, aunque en el Caribe se dispara a un 16,5%. Las tasas de subalimentación han aumentado en los últimos años, en gran parte como consecuencia de la situación en América del Sur, donde el porcentaje de personas con hambre pasó del 4,6% en 2013 al 5,5% en 2018. América del Sur alberga la mayoría (55%) de las personas subalimentadas de la región y el incremento observado en los últimos años se debe sobre todo al deterioro de la seguridad alimentaria en la República Bolivariana de Venezuela, donde la prevalencia de la subalimentación aumentó casi cuatro veces, del 6,4% en 2012-2014 al 21,2% en 2016-2018. Fuente: news.un.org/es/story/2019/07/1459231

El método se basa en la convicción de que cada ser humano es distinto y, por ende, necesita un tratamiento particular.

(>) ¿Es posible disfrutar de la comida y hacer dieta al mismo tiempo?

El desafío es cómo hacer para ganar músculo, y perder grasa y peso sin sacrificar los ritos sociales, ni las comidas asociadas a la relajación y al placer. El método “Tres días y carga” logra ese equilibrio a partir de la especificidad. La nutrición convencional es muy general: no admite matices más allá del blanco y del negro. O estás a dieta o no estás, y todo esto que no es la dieta conspira contra el resultado. De allí viene lo de “estar medio a dieta”.

El método se basa en la convicción de que cada ser humano es distinto y, por ende, necesita un tratamiento particular. Conocer a fondo al paciente desde el punto de vista de su psiquis, su rutina, sus estudios bioquímicos, su movimiento y sus horarios posibilita plantear una dieta con alta efectividad, que funciona muy bien cuando se puede hacer y tolera las transgresiones. Es más, la dieta está concebida para reducir el impacto negativo de las salidas y para que el paciente disfrute de esas ocasiones.

A la larga, el hecho de avanzar sin entrar en un estado de aislamiento o sin padecer las comidas libres termina extinguiendo el miedo a comer.

De nada sirve matarse de hambre tres meses antes de las vacaciones si, cuando se está en el destino, cada gusto provoca culpa o dispara un reproche.

El método libera de la dictadura de las calorías. Vos podés comer todo lo que se te ocurra y seguir avanzando: no estás atado o atada. La clave del plan es que yo no supedito totalmente los resultados a la variable de movimiento y consumo. ¿Por qué? Porque articulo lo que le gusta al paciente y su alimentación habitual con un esquema de cantidades de alimentos que con el tiempo lo llevan a su objetivo. Cuando puede hacer la dieta, progresá muy rápido y, cuando no puede, que no haya impacto negativo.

➤ ¿Por qué el método se llama “Tres días y carga”?

Se llama “Tres días y carga” por su relación con la regulación de las hormonas y con la adaptación del cuerpo al medio. La idea es que no se acostumbre a la dieta y no se estanke, que no se contrarregule. Por ello el método insiste en la actualización constante de cantidades y opciones de comida cada 15 días, y en aprovechar las ventajas que disparan las hormonas a partir de las 72 horas de haber tocado la variable consumo.

Yo “toco” el consumo de una manera en la que es posible estar perdiendo grasa y ganando músculo durante las 24 ho-

ras con un ritmo rápido, pero, cuando las hormonas tratan de adaptarse, viene la carga y nos levanta!

La carga, que se hace con carbohidratos si la persona tiene un sistema digestivo conservado y sano, estimula la regulación hormonal. En ese momento, el paciente puede ingerir todo lo que le gusta: galletas, tortillas, medialunas, pastas, arroz, gaseosas, alcohol... lo que quiera en las cuatro comidas. A veces pasa que se lo toma como un día libre, pero no, es un día de estimulación hormonal que ayuda a mantenerse en movimiento. El cuerpo no se adapta, y sigue perdiendo grasa y ganando músculo, sin colapsar. De allí viene la propuesta de pasar de una dieta a un plan alimentario.

Entonces, al mismo tiempo las cargas no sólo descomprimen a la persona desde el punto de vista psicológico, sino que también colaboran en la pérdida del miedo a comer ya que de manera sistemática y repetitiva se consumen comidas que normalmente no están asociadas con perder grasa y ganar músculo, pero los resultados están a la vista. Se puede comer de todo sin detener el avance. De paso, las cargas sirven como una herramienta de diagnóstico porque ahí surgen las pequeñas intolerancias en el sistema digestivo. Cuanto más contraste haya entre los días de dieta y los días de carga, más rápida es la evolución. Al mismo tiempo, al impedir la adaptación hormonal y el colapso de la dieta, "desconfiguran" la memo-

➤ Yo “toco” el consumo de una manera en la que es posible estar perdiendo grasa y ganando músculo durante las 24 horas con un ritmo rápido, pero, cuando las hormonas tratan de adaptarse, ¡viene la carga y nos levanta!

ria del estómago. Esto suaviza el proceso entero porque no hay que hacer nada especial para sostener los resultados. Nosotros podemos avanzar muchísimo en seis meses, pero, si de un día para el otro se suelta la dieta y se empieza a comer sin hacer las cargas, no habrá cambios. En un año se estará en el mismo lugar que al momento de abandonar el método.

➤ ¿Qué es la regulación hormonal?

Implica evitar la desregulación a la baja de la leptina y prevenir la hipersensibilidad a la insulina del tejido graso por falta de estímulo. La hormona que juega un papel muy importante en esta regulación, la leptina, aparece en el tejido graso. La leptina que circula en la sangre indica cuánta energía tenemos disponible y cuánta energía hemos gastado; maneja el apetito percibido y, al mismo tiempo, incide en el metabolismo mediante la función de las tiroides; administra los pulsos de testosterona y de estrógeno, y regula el factor insulínico de crecimiento (responsable de la construcción de tejidos).

¿Qué es lo que sucede? Las dietas fundadas en la restricción calórica (por ejemplo, el ayuno o las cetogénicas) reducen los niveles de leptina. Al cuarto día, el cuerpo tiene la mitad de la leptina que necesita (64% en promedio) y el apetito aumentó. En ese momento, el metabolismo se adapta: baja la acción de las tiroides, cae el factor insulínico de crecimiento,

Al cuarto día de una dieta dirigida a reducir grasas, hay que buscar la forma de estimular la leptina para impedir el acostumbramiento. A esto yo le llamo dar batalla a la desregulación hormonal.

y disminuyen la capacidad de crear músculo y las hormonas sexuales. Si tenemos menor factor insulínico de crecimiento y menor aptitud para crear músculo, podremos gastar cada vez menos energía. Ese es el problema de encarar este tipo de dietas: con el tiempo, no sólo perdemos peso, sino también grasa y músculo, es decir, más cansados nos sentimos y nuestras funciones hormonales disminuyen.

Llegará el momento en que no será posible entrenar más ni quitar ningún otro alimento. Al estar tan baja la leptina y tener tanta sensibilidad a la insulina, cualquier descuido occasionará un rebote inmenso. El ejemplo clásico es “me voy de vacaciones dos días y subo dos kilos”. Esta dependencia no se articula con una vida normal y genera una carga horrible de estrés.

Lo que nosotros hacemos es jugar con las distintas adaptaciones del cuerpo y las distintas demandas de azúcar. Al cuarto día de una dieta dirigida a reducir grasas, hay que buscar la forma de estimular la leptina para impedir el acostumbramiento al plan. A esto yo le llamo dar la batalla a la desregulación hormonal. Para ganar esta pelea, o sea, hacer una regulación hormonal y mantener la leptina en niveles óptimos, por

lo tanto, la testosterona, las hormonas tiroideas, la saciedad y el factor insulínico de crecimiento, hay que consumir una gran cantidad de carbohidratos durante el día de carga (o de regulación hormonal). Eso es lo que hace que el cuerpo nunca se entere de que estuvo a dieta.

➤ **¿Cómo sucede esto?**

Porque en el tiempo la única situación constante que hubo fue la carga dado que actualicé periódicamente las cantidades de comida de los días de dieta. Entonces, al final, yo ajusté el gasto energético del paciente a su carga y no a su dieta, y la carga es muy fuerte. En condiciones normales nunca comemos tanto y, además, ya se incorporaron muchos hábitos que hacen sostenible a la alimentación desde el punto de vista fisiológico y conductual. El cuerpo ejecuta la tarea de digerir los alimentos cada cuatro o seis horas. La regulación hormonal y los días de carga, que mantienen el gasto energético rápido, al mismo tiempo evitan que podamos acumular tejido graso nuevo y preservan la capacidad para ganar masa muscular. Con cada actualización del plan alimentario, el paciente es más eficiente que en el control anterior tanto por estimulación como por el incremento del músculo. Entonces, cada vez hay mayor gasto de energía; cada vez la dieta es menos restrictiva y esta cada vez se abre un poco más.

El hecho de que funcionemos por horas permite que en los días de dieta se pueda entrar y salir de ella con libertad. Por ejemplo, un paciente observa el desayuno, pero luego, hace un almuerzo con pizza y helado. ¿Qué pasa en esas circunstancias? Simplemente frenó el proceso entre cuatro y seis horas. Luego, al ajustarse a la merienda indicada en el programa, vuelve a utilizar grasa como energía. Y así sucesivamente. Esto sucede gracias a que en los momentos en los que sí se podía hacer la dieta, la velocidad de procesamiento era muy rápida, con días de carga que mantienen las hormonas reguladoras para arriba y sin aptitud para ganar grasa nueva.

➤ ¿Cómo se hace el cálculo?

Esto es el alma del método. Cuando yo hablo de especificidad, me refiero a una especificidad matemática: todo está calculado en gramos, en números perfectos para cada paciente. La clave para lograr esas cifras es la conversación que da acceso a información acerca de la salud psíquica, del equilibrio emocional y de la vida cotidiana de quien hará la dieta. Nuestro equipo se incorpora de algún modo en la normalidad ajena para lograr una dieta cómoda, pero de una manera sutil y discreta.

Este abordaje nos otorga la posibilidad de crear, desde el punto de vista de la alimentación, “la mejor versión de cada pa-

ciente” en relación con su propio cuerpo, donde nada queda al azar: en eso consiste la especificidad.

➤ ¿Cuál es la diferencia del método respecto de otro tipo de tratamiento?

Existen muchas maneras de perder grasa. La nutrición clásica apunta a la llamada restricción calórica, que es el famoso déficit. Esto implica una cierta medición del metabolismo (cantidad de energía que gastamos), y un ingreso menor de calorías que ahoga al cuerpo y lo fuerza a mover su reserva. Otras opciones son la restricción de carbohidratos y el ayuno intermitente, que juegan con la necesidad de mantener estable el azúcar en la sangre. Por supuesto que también hay una regulación hormonal. ¿Cuál es el problema de todas estas formas de encarar el tratamiento? La adaptación: el cuerpo humano siempre se adapta al medio para sobrevivir.

Por ejemplo, el cuerpo gastaba equis cantidad de energía y entra en déficit. Lo primero que hará es mover el tejido de compensación hasta conseguir un nuevo nivel de normalidad. Habrá menor consumo de energía, pero, también, estancamiento: la dieta ya no sirve. Si por esa misma línea queremos seguir progresando, tendríamos que estar siempre moviéndonos más o consumiendo cada vez menos. El problema de esto es que tarde o temprano nos daremos contra una pared

porque llegará un punto donde el cansancio y la falta de fuerza harán que no se pueda ni entrenar más ni comer menos. Este suele ser un estado de ansiedad en el que el cuerpo se desespera por mantener su azúcar estable.

El déficit calórico es al mismo tiempo menos articulable con un estilo de vida “normal”. Todos estos tratamientos tienen una contrapartida hormonal que en un cierto plazo los tornan insostenibles.

¿Qué es lo que ocurre? Cuando nosotros damos menos energía que la que nuestro cuerpo necesita, por ejemplo, mediante la reducción de porciones, la eliminación del postre, etcétera, el organismo se pone a la defensiva, como ya quedó explicitado cuando hablamos de la leptina. ¿De qué manera? Primero, le cuesta mucho ganar músculo, e incluso lo pierde para ahorrar gasto de energía y con él se van receptores de la insulina. ¿Y por qué hablamos de receptores de la insulina? Porque todo lo que nosotros comemos ingresa a nuestras células vía insulina, ese es el vehículo y, al mismo tiempo, el factor que crea el tejido: piel, grasa y músculo.

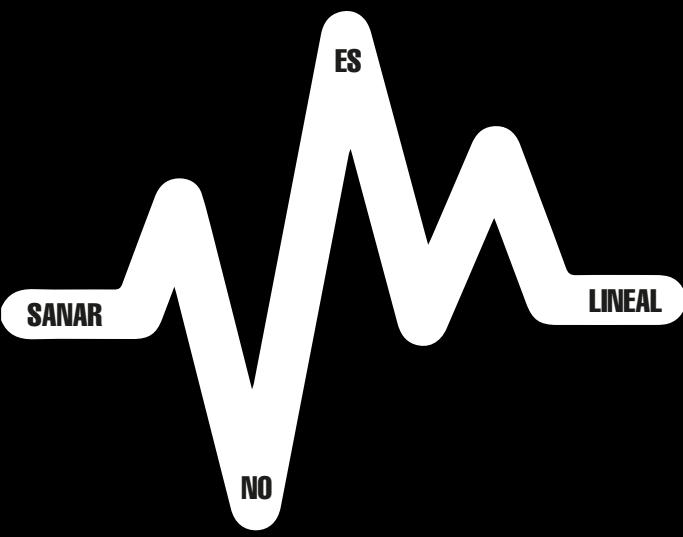
Los receptores normales están en el tejido graso a menos que haya una lesión, que puede ser real o un entrenamiento. Entonces, cuanta más diferencia exista entre lo que gastamos y lo que consumimos, más sensibilidad habrá a la comida y a la

insulina, y, por lo tanto, tendremos mayor capacidad de crear grasa con menos comida la próxima vez que falte. Esta es la esencia de lo que llamamos “rebote”.

Mi perspectiva es que hay que ir luchando una por una con las adaptaciones del cuerpo en cada caso en particular para prevenir estancamientos e ir replanteando los objetivos. No sólo se trata de perder peso, sino de reducir la grasa, ganar músculo, y mantener o mejorar el rendimiento físico. Eso es lo que crea un buen hábito sano compatible con la imagen que queremos ver, que resulta sustentable en el tiempo y no choca con las necesidades de una vida normal. ✓

④ **Cuando nosotros
damos menos energía
que la que nuestro
cuerpo necesita, por
ejemplo, mediante la
reducción de
porciones, la
eliminación del
postre, etcétera, el
organismo se pone a
la defensiva.**

**“EL MÉTODO CREÓ
UN CONTRASTE
IMPRESIONANTE
ENTRE ESE PEDACITO
QUE FUNCIONABA
Y EL RESTO DE MI VIDA”**



A los 25 años Luciana Álvarez puede hablar de su pasado sin bronca y con el deseo de que su sanación la ayude a sanar a otros. Esta estudiante de Psicología conoció el dolor de no ser lo que su entorno quería que fuese. Esas marcas perduran y ella ya no las esconde. Forman parte de su persona tanto como la experiencia de haber encontrado “la luz al final del túnel”, como suele decirse. “Yo siempre he tenido ‘una banda’ de problemas conmigo, con mi físico, con mi peso y con todo. También con los nutricionistas. Fui a un par antes de llegar a Augusto (Corbalán) y no me gustaron porque me trataban mal. Desarrollé un rechazo por los nutricionistas y los médicos en general. Me daba vergüenza ir al consultorio”, se presenta. Y agrega: “esto dejó de ser así. El método (‘Tres días y carga. Dieta inteligente ®’) creó un contraste impresionante entre ese pedacito que funcionaba y el resto de mi vida”.

La punta de la madeja que la llevó a desenredarse apareció gracias a una amiga de su hermana a la que le estaba yendo muy bien con Corbalán. “Empecé a interesarme por lo que ella hacía. Vi que pesaba los ingredientes y que elaboraba sus comidas. Era algo totalmente diferente. Primero pensé ‘qué vagancia’ porque no tenía el hábito. Después me dije ‘probemos’”, refiere. No fue fácil, como Álvarez misma se apresura a precisar: “estaba traumada y, antes de pedir un turno, pregunté cómo era Augusto y cómo se relacionaba con sus pacientes. Me contaron que se trataba de alguien piola, y yo me

convencí de darle una chance a él y al método que aplicaba. Fue lo mejor que podía hacer”.

¿Qué ocurría? La joven manifiesta que estaba pasándola mal en varios planos más allá de lo físico. “Iba del trastorno de la depresión al de la ansiedad. De manera increíble, cuando comencé a ir a Augusto, se ordenó todo: mi cabeza, mis hábitos... Al menos así funcionó para mí. Quizá esto tiene que ver con el plan, que es muy ordenado, y facilita que la rutina fluya. Aunque sea de a poco, yo sentía que avanzaba siempre. Y eso es algo que no me dejaba ni me deja decir ‘hasta acá llego’, y lo que me llevó a pensar ‘encontré mi lugar’. Creo que sólo paré cuando tuve covid: dejé unos dos meses. Me preocupaba y daba vergüenza volver ‘re mal’, pero, cuando lo hice, resulta que pesaba lo mismo y eso me fue desestructurando”, resume.

Otro inicio a los 24

Álvarez recuerda perfectamente la jornada que conoció de primera mano a Corbalán y a su modo de trabajar: era el 11 de febrero de 2021, el último día de sus 23 años. “Me acuerdo porque yo cumple el 12”, explica. Sin vueltas, dice que aquel tiempo previo fue “durísimo” y “horrible”: “tengo una familia sumamente intensa con la temática estética. Mis abuelos, tíos y primos están muy pendientes de la flacura, y del peso:

si no sos una hilacha, no valés nada. Siempre fui muy sensible y me costó enfrentar esa mirada. Hay gente a la que no le importa, pero a mí, sí”.

Ella afirma que le “comieron la cabeza desde chiquita”. Y cuenta que a los cinco años tuvo anorexia infantil; que estaba ‘loquita’ con ese asunto: “iba a un colegio de mujeres. Recuerdo que en el jardín de infantes tenía una compañerita que era ‘gordita’ y que el resto la trataba mal: no le querían dar la ‘manito’ y le hacían ‘bullying’. Entre las cosas de mi familia y del colegio, ¿qué hacía? Mi mamá me mandaba al jardín con un paquete de galletitas y yo las regalaba. Luego iba al baño y tiraba el té que me daban. Tomaba agua... ¡a los cinco años!”.

Un día, la señorita se da cuenta de lo que ocurría, llama a su mamá y le avisa. “Yo a esa altura también hacía algo parecido en mi casa, pero era más evidente en el colegio. Así es que empiezo a ir a una psicóloga. Realmente no tengo muchos recuerdos de esto”, admite Álvarez. En algún momento dejó ese primer tratamiento, pero sus traumas no se fueron. “El asunto es que engordé, y entre mi familia y esas compañeras que discriminaban a las chicas que no eran flacas, no lo pude sostener. En la adolescencia, mi mamá me lleva a un nutricionista donde también la pasaba mal. No funcionaba”, evalúa.

"Tengo una familia sumamente intensa con la temática estética. Mis abuelos, tíos y primos están muy pendientes de la flacura, y del peso: si no sos una hilacha, no valés nada. Siempre fui muy sensible y me costó enfrentar esa mirada. Hay gente a la que no le importa, pero a mí, sí".

Las soluciones no solucionaban nada y Álvarez registraba cada vez más la frustración. “Recibía comentarios agresivos incluso de mi mamá, que en su momento había bajado de peso y se quejaba mucho. Por ejemplo, estaba con una amiguita y nos daban un paquete de Rocklets: si yo me comía todo, ella después venía y me decía por lo bajo que así nunca iba a ser flaca como ‘Sofía’ que se había agarrado dos confites. Las comparaciones eran permanentes. No sabía cómo sobrellevar la situación”, relata. Y añade: “nunca me había querido, nunca había tenido un poquito de amor propio”.

Perdonar y continuar

Donde peor la pasaba era en la casa de su abuela paterna, que Álvarez describe como “una especie de reina de la perfección y de la belleza”. Al respecto, narra: “mi hermana, como toda primera hija, era la mejor. Cuando nací yo, en cambio, mi familia estaba triste porque no era varón. Pero al año llegó mi primo, que pasó a ser el centro de la familia. Yo tenía algo de sobrepeso, entonces, cuando nos sentábamos a la mesa, mi abuela le servía dos hamburguesas a mi primo y a mí me daba media. Era una nena y me costaba un montón aceptar eso”.

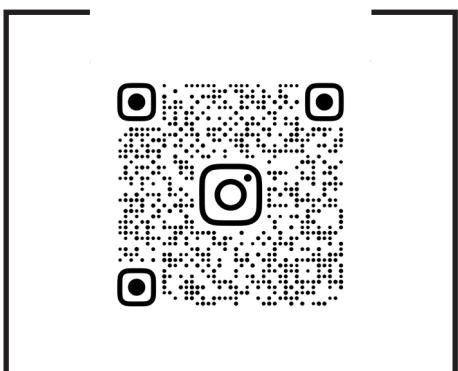
En la búsqueda de una salida, la estudiante fue con 14 años a un centro de estética donde ofrecían un programa con ejer-

cicios. “Era bastante raro: mis padres me llevaron. El asunto es que también había una nutricionista que me retó porque yo no había bajado lo que correspondía. La mujer usaba un centímetro y te medía, y sentenció que mis piernas estaban más gordas”, expresa Álvarez.

Como no mejoraba, decide cambiarse de colegio: durante un tiempo se sintió mejor, pero, de un momento para el otro, Álvarez comenzó a experimentar los problemas que había padecido a los cinco años. Ella comenta que dejó de comer: “me decía a mí misma: ‘desayuno, almuerzo, no meriendo y no ceno’. Después: ‘no desayuno, almuerzo, no meriendo y no ceno’. ¿Cómo lo sostenía? Me servían la comida y yo la destrozaba. Literalmente la rompía: la cortaba en pedacitos y la dejaba así en el plato. Un día mi mamá se largó a llorar y me dijo que no podía ‘hacerle esto de nuevo’. Era un doble discurso total”.

Hasta el día de hoy que ya bajó bastante de peso Álvarez asegura que sigue escuchando cómo su madre opina sobre su cuerpo y le dice, por ejemplo, “hija, estás hermosa”. Esas palabras suenan distinto en el presente: ella explica que, tras todo el trabajo que hizo, se siente fuerte y ya no le “toca” lo que escucha ni para un lado ni para el otro. “Antes yo ‘tragaba’ todo. Llegué a pesar 87 kilos. Hoy peso 74. Mido un 1,65”, acota.

La joven nunca se quedó de brazos cruzados ante lo que le causaba malestar. Si bien hizo muchas consultas psicológicas, está persuadida de que lo que cambió su horizonte fue el tratamiento con Corbalán: “por eso estoy totalmente agradecida con él. Me encanta su enfoque. Antes sufría y ahora acepto que cada quien hace lo que puede con lo que tiene: trato de entender las historias de las personas que influyeron en mi historia. Aprendí a perdonar y a tratar de corregir lo que no me gusta hacia adelante. Pasó lo que pasó, pero no quiero quedarme en la queja y en el lamento, sino construir: aspiro a tener y a dar calidad humana”. Es difícil que Álvarez olvide todos estos aprendizajes. Si eso llegara a suceder, le bastaría mirar el tatuaje que lleva en la muñeca: son unas líneas que significan “sanar no es lineal”. 





COMER UN SÁNDWICH DE MORTADELA Y QUESO SÍ ES ESTAR A DIETA

El cuerpo humano puede tolerar muchas cosas: puede procesar, absorber e, incluso, no digerir alimentos para los que no está preparado. Por ejemplo, nosotros no estamos preparados para digerir fibra. Las semillas, que son fuentes de fibra, retardan la digestión y hacen que la comida pase en pequeñas cantidades al tracto intestinal. Eso provoca picos más bajos de insulina, y, por lo tanto, menor creación de grasa y una glucemia más estable. Ese concepto se llama “carga glucémica” y hace referencia a cuánto impacta en la glucemia

sanguínea, o sea, en el azúcar en sangre, 100 gramos de alimento.

Entonces las comidas ricas en fibra, al ser indigeribles, requieren mayor trabajo gástrico y estomacal, y menor velocidad de procesamiento. Esto es positivo para una glucemia estable, al mismo tiempo que, al ser indigerible, mejora la movilidad o motilidad intestinal.

El intestino posee muchas vellosidades, que, además, están llenas de nervios. El 90% de los receptores de la serotonina neurotransmisora que regula el humor está en el sistema digestivo, por eso los antidepresivos de primera y segunda generación son recaptadores de la serotonina que ayudan a las personas que padecen depresión, pero son anorexígenos, o sea, quitan el hambre. ¿Por qué? Porque la medicación llega a los receptores. ¿Cómo regulan la serotonina quienes no toman antidepresivos de primera o segunda generación? Comiendo alimentos que tienen mucha azúcar y harina, o que se digieren rápido.

La angustia o el estrés producen “antojos” de cosas dulces, que hacen un pico alto de insulina. Esa reacción vehiculiza todos los aminoácidos a los tejidos y levanta la barrera hematocefálica donde aparece un aminoácido, que es el triptófano. Al quedar libre por el período que dure el pico, entre 15 minu-

tos y unos días, ese triptófano se encuentra con vitaminas B6 y magnesio, y se transforma en serotonina libre en el cerebro, que nos calma.

Tomemos el caso anecdótico de las personas que hacen horario corrido. A mayor estrés, mayor anulación del sistema digestivo. La sensación de hambre se llama incretina y queda suspendida: por eso quienes trabajan de 9 a 17 o de 8 a 15 carecen de apetito, y pueden funcionar con té, mate, café hasta la tarde. El detalle radica en que una vez que bajan los niveles de cortisol, que es la hormona del estrés, se regulan las incretininas y se dispara el hambre. Es la forma de mitigar el estrés, aunque más no sea por 15 minutos.

El estrés funciona como un anulador o como un hiper estimulador del apetito. Pero el problema se presenta cuando la persona se relaja. Muchos estresados dicen que durante el día tranquilamente pueden estar con un par de verduras o mantenerse en pie con infusiones, pero que a la tarde-noche, cuando vuelven a casa, se sienten cansados y sólo quieren comerse la heladera. ¿Qué implica técnicamente eso de vaciar la heladera? Una regulación de los neurotransmisores. ¿Qué es lo que hacen algunos cuando sus parejas los dejan? Toman helado y ven películas que los llenan de lágrimas.

Volvamos, entonces, al principio: ¿qué es la nutrición normal? Hábitos saludables.

“Me casé y engordé”

Volvamos, entonces, al principio: ¿qué es la nutrición normal? Hábitos saludables. A la “nutrición normal” la podemos definir como una rutina alimentaria que cuadre con la normativa de salud; que cumpla con los requerimientos vitamínicos, minerales, energéticos y proteicos; que exhiba un balance energético de construcción y que permita adquirir grasas buenas. Mi aporte a esa definición consiste en compatibilizar salud con vida normal. La dieta debe ser saludable, pero estar adaptada a la realidad de quien la practica porque, de lo contrario, deviene imposible de observar.

La comida es un asunto demasiado importante en cualquier cultura. Pensemos por ejemplo en esa frase tan común que hemos escuchado incontables veces: “me casé y engordé”. ¿Por qué pasó esto? Porque dejamos de cuidarnos con las comidas cuando nos sentimos seguros en una relación de pareja. Lo paradójico es que cuando encontramos el amor, decidimos que ya no vale la pena seguir buscándolo: es cuando más debiéramos reforzar nuestra capacidad de enamorar y de enamorarnos.

Volvamos a la comida y a sus significados. A través de ella compartimos historia, tradición y enseñanzas muy arraigadas como la idea de que no se puede dejar alimentos en el plato

porque aprendimos que la comida no se desperdicia. Agradecemos a Dios por tener comida en la mesa: en nuestra sociedad cristiana comemos a menudo pensando en los que pasan hambre. También por ahí se cuela la culpa. Por supuesto que la comida está muy asociada al disfrute.

Por eso mismo una dieta no puede ser solamente sacrificio y privación. Mi concepción parte de la necesidad de conocer lo que cada quien entiende por “nutrición normal” a partir de información sobre la rutina, los horarios, los gustos y las posibilidades de cocinar. La especificidad del método se nutre de conocer de una manera profunda a los pacientes. Y en ese punto cuenta todo: las medicaciones que toman, cómo son sus análisis del laboratorio, qué deportes hacen, y cuáles son sus objetivos en general y en particular respecto del tratamiento.

Mi función consiste en gran medida en mezclar los dos mundos: el blanco (“estoy a dieta”) y el negro (“no estoy a dieta”). Creo que no existe “la dieta o la no dieta”, y que vivir “un poco a dieta” deviene una tortura. Nadie merece que la alimentación, una actividad básica y esencial de la vida, se convierta en un problema.

Con “Tres días y carga. Dieta inteligente ®” yo trato de resolver los aspectos conflictivos ligados a la comida. Y elaboro un

plan en función de la salud, la edad, el día a día y hasta el bolso. En ese afán, llegué a hacer dietas para familias muy numerosas con presupuesto limitado. Obviamente que con más dinero y recursos se puede hacer algo más divertido, pero no es necesario tener dinero para lograr objetivos o para adquirir hábitos saludables.

En mi consultorio he visto gente muy humilde que avanza de un modo excelente con su tratamiento, y no se alimenta monótonamente, sino que come bien, rico, y con equilibrio e inteligencia. Es decir, comen con método. Y estoy seguro de que ese empeño les permitirá mejorar su calidad de vida y les abrirá puertas. Porque la comida también es un mundo de oportunidades para crecer y progresar.

El nivel de especificidad que practico y al que aspiro incluso da margen para hacer una adaptación de tipo social. En el otro extremo del arco está la gente que dispone de ingresos holgados, y que vive en un maratón vertiginoso de reuniones, encuentros y acontecimientos. Son los que salen a comer afuera o piden delivery con frecuencia, y consumen muchísimo en general. Estos pacientes están expuestos a toda clase de tentaciones y, por ello, son casos difíciles de llevar.

Es raro lo que pasa en el segmento con mayores posibilidades económicas de la sociedad. Por un lado hay una presión

Es raro lo que pasa en el segmento con mayores posibilidades económicas de la sociedad. Por un lado hay una presión inmensa para comer y, por el otro, una presión todavía mayor para no hacerlo. A eso hay que sumar el machismo.

inmensa para comer y, por el otro, una presión todavía mayor para no hacerlo. A eso hay que sumar el machismo. Los hombres sufren además la mirada acusadora de sus pares cuando se ponen a dieta. Y, peor aún, exigen a las mujeres que sean modelos. Las mujeres padecen, a su vez, la mirada de los hombres.

En medio de estas tensiones, yo propongo fortalecer el músculo para que comer asado no sea un problema. Y ahí radica el valor y la importancia de la especificidad. Si la mayor parte del tiempo seguimos el plan, podemos salirnos de él sin conflictos. No es una cuestión de compensación, sino de velocidad. Cuando el paciente observa la dieta, como está fabricada en función de horas y no de días, avanza muy rápido. Eso le otorga el margen que lo habilita a salirse del programa.

Una fórmula exclusiva

La clave es que exista una comunicación fluida más allá de los controles quincenales en el consultorio. En tres horas es posible modificar un plan alimentario. Y esto está pensado así

porque nuestras vidas cambian de un momento para el otro: son dinámicas y, por ello, las dietas no deben ser estáticas. En la adaptabilidad está el secreto del método. Esta capacidad de mutar permite que la dieta acompañe a quien la hace y no al revés. Desde el punto de vista de la sostenibilidad, ayuda a disminuir la frustración y a ver resultados de manera constante. Sin una “retribución”, el esfuerzo pierde sentido y termina quebrándose. Para que eso no suceda, yo me adapto a la persona y no la persona a mí, algo que va a contramano de la idea de que el profesional baja las líneas. Sí, yo propongo un método, pero, para que este funcione, el paciente debe confiar en él y dejarlo que se adapte a su modus vivendi.

Mi consultorio también tuvo que hacer una adaptación. Detrás del escritorio y de la balanza hay un equipo técnico de apoyo que arma y desarma permanentemente los planes, y colabora en el seguimiento del paciente. A mí me gusta pensarla como un servicio que facilita el proceso de calcular las cantidades, y armar un menú atractivo y variado, con todos los condimentos que cada paciente precisa para sentirse a gusto con el tratamiento.

Aunque parezca extraño, muchas veces no sabemos qué necesitamos para estar bien. Sabemos que estamos mal y que nos gustaría cambiar eso, pero no sabemos cómo hacerlo. En el plano de la alimentación, mi trabajo es encontrar una fór-

mula única que exprese a ese ser humano único y que le dé las herramientas que precisa para alcanzar su objetivo.

Con esta filosofía como telón de fondo, me di cuenta de que vivimos apurados y de que ese sería el mayor obstáculo para desarrollar hábitos saludables. Entonces, si hay algo que necesita y agradece esta sociedad de gente sin tiempo, es la velocidad. El servicio que da soporte al método está organizado como una suerte de "call center". Los pacientes llaman o mandan mensajes, y piden los cambios exigidos a partir de nuevas circunstancias: un viaje, una fiesta, un trabajo que surgió, una mudanza, una ruptura amorosa, un entrenamiento especial, etcétera. Incluso puede suceder que un amigo o un pariente aparezca con una bolsa de papas que se pondrán feas si no se las usa pronto. Al disponer de tanta información, todas esas vicisitudes pueden entrar en la dieta y modificarla sin alterar su mecánica.

El tiempo ganado

Un plan típico dispone de opciones para 20 comidas, que, sobre la base de cuatro diarias, comprenden cinco días. Estas posibilidades son equivalentes entre sí desde la perspectiva de la digestión química: el desayuno del día 1 es igual que la cena del día 3.

La idea es que los pacientes procesen, digieran y absorban las mismas cantidades de macronutrientes cada cuatro o seis horas.

Cada propuesta presenta el mismo número de proteínas, carbohidratos, grasas y fibra bajo ciertos márgenes. Eso permite que el paciente tenga el mismo nivel de saciedad, y que las pequeñas falencias de su sistema digestivo salten a la luz y se puedan corregir. El estómago, que es un órgano muy lábil, se va adaptando así paulatinamente a las cantidades de comida que le damos.

Voy a dar un ejemplo: un almuerzo compuesto de 220 gramos de pollo, 30 gramos de arroz o de fideos en crudo, y verduras crudas a elección más 3 mililitros de aceite de oliva equivale a otro de 100 gramos de jamón, 75 de queso y 85 gramos de pan. Entonces, ¿ese día justo no podés cocinar? Preparás un sándwich y listo. Y siempre está la opción de salirse por completo del programa porque sólo se van a perder seis horas del trabajo fisiológico que implica la dieta. A esto yo le llamo ganar tiempo.

Ni permisiones ni prohibiciones

Comer un sándwich de mortadela y queso sí es estar a dieta. Hay una demonización que parte del error de creer que ciertos

alimentos son dietéticos y ciertos alimentos, no. El método calibra de otro modo: a partir de las cantidades y de las necesidades de energía. Puede ocurrir tranquilamente que un paciente coma una porción de 220 gramos de chocotorta y siga estando ajustado a la dieta.

Los trabajadores que no regresan a casa a comer plantean el desafío de que por regla no eligen los menúes, sino que ingenieren lo que les dan o encuentran. El método debe adaptarse a esto: a los comedores de las empresas y al tamaño de las raciones que usan. Ahí está también la especificidad, que es una forma de expresar cariño y respeto por la persona que toca mi puerta porque necesita ayuda.

El método se asienta, entonces, sobre tres días de dieta y uno de carga, que es para la regulación hormonal. Ese cuarto día librado a las comidas que prefiera el paciente suaviza el impacto de las jornadas previas y diluye el fantasma del miedo a comer. En conjunto, el esquema mejora la vivencia de muchos trastornos del sistema digestivo, sobre todo la gastritis y el colon irritable. Los beneficios psicológicos son muy grandes porque deja de tener sentido la culpa. Me atrevo a decir que comer sin sentirnos mal por ello es la base del bienestar.

¿Por qué denomino “día de carga” al día en el que el plan es que cada paciente se alimente como deseé? ¿Por qué “día

de carga” y no “día libre”? Porque “día libre” hace alusión a cierta prohibición: supone que hay cosas que no están permitidas. Y el método no prohíbe nada, al contrario, está orientado a que el paciente vaya muy rápido cuando pueda ajustarse a la dieta y a que disfrute cuando no pueda hacerlo. No existe aquí ni lo “permitido” ni lo “prohibido”.

La vida sigue y la dieta sigue a la vida, no “la vida sigue a la dieta”. Para que esto sea realmente así debe existir amor por lo que hacemos: nuestro servicio se funda en ese sentimiento de máxima consideración hacia sus destinatarios. Mi lema es que al paciente se lo quiere y se lo trata bien, sin importar si está enojado o contento. Si el paciente es lo más importante, el servicio fluye. Y la relación con la nutrición se transforma en algo muy positivo. ¿Cómo sé que un tratamiento está funcionando? Más allá de los valores y de la balanza, mi mejor indicador es la mirada y la gestualidad del paciente. Sé que llegaremos a la meta cuando los pacientes se van del control con una sonrisa. ¿Por qué? Porque nunca debemos olvidar que la comida es una de las primeras formas del afecto que conocemos los seres vivos. 

**“APRENDÍ A
MANEJAR
LA ANSIEDAD
Y EL HAMBRE,
Y SIGO
APRENDIENDO”**

Gastón Abdala es uno de los pacientes que más tiempo acumula en la práctica del método “Tres días y carga. Dieta inteligente ®”: al menos tres años a septiembre de 2022. Tiene 27 años y se recibió de licenciado en Diseño Industrial en diciembre de 2021. Eso quiere decir que transitó el proceso de nutrición propuesto por Augusto Corbalán mientras estudiaba, entrenaba y se desvelaba. Esto no es todo porque a Abdala le interesa el culturismo, inquietud que implica un esfuerzo adicional al de alguien que simplemente quiere incrementar la masa muscular. Él dice que se siente a gusto con sus objetivos como nunca. “Aprendí a manejar la ansiedad y el hambre, y sigo aprendiendo”, enfatiza.

La historia de este muchacho incluye ese capítulo tan frecuente de haber pasado por un gran número de nutricionistas y de dietas. “A la gente que me ve ahora y que advierte el cambio que logré siempre le digo que para mí esta dieta que hacemos es sostenible. Con Augusto conseguí lo que no pude con otros tratamientos y es perder el miedo a comer. En paralelo, si seguís el plan y lo cumplís como está planteado, los resultados se notan y mucho”, refiere. Y añade: “después llega un momento en el que uno necesita comer libremente, y aquí eso está considerado ya sea en el día de carga y en el hecho de que una salida dentro de las tres jornadas planificadas no impacta en el proceso. A mí me encanta, por ejemplo, que cuando voy a un control, Augusto me diga ‘hoy comé tranqui-

lo, disfrutá del día hasta que te enviemos el nuevo plan'. Para mí eso es una locura porque los números nunca fueron para atrás".

Otro aspecto que Abdala valora es que siente que logró una alimentación llevadera con un nivel alto de calidad humana. "Uno puede haber tenido una época mala, pero entrás al consultorio y salís con una sonrisa. Y a mí eso me hace feliz. Es una consulta donde casi no se habla del peso, sino que se pone el énfasis en la motivación. Hay un 'coaching' permanente. Esto es así desde el comienzo. Siempre me sentí contenido", dice.

Dulcero empedernido

La satisfacción lograda tiene como telón de fondo una búsqueda larga con gran cantidad de vaivenes y oscilaciones, y una pelea incesante. Él llegó a Corbalán por intermedio de un amigo y ex entrenador que, según indica, había hecho "un vuelco muy brusco y zarpado". "Se veía muy bien. Le pedí que me contara cómo lo había conseguido y él me dijo que Augusto lo ayudaba. Entonces, decidí ir. Entendí que ese método de trabajo podía darme el estado que yo anhelaba", recuerda.

Abdala afirma que su objetivo trasciende lo típico. "El fisicoculturismo es picante", define. Hasta que probó el método, sucumbía de forma permanente a la trampa de las dietas

fundadas en el déficit calórico: “yo tengo una contra respecto de las dietas tradicionales porque soy muy ansioso y me gustan los dulces. Me enloquecen. Antes podía comer cuatro hamburguesas o platos de fideos: no tenía fin. Y hoy como una hamburguesa y ya me siento lleno. Así llevamos más de tres años: es algo inimaginable para mí. En otro momento, ya me habría tirado al abandono”.

Este licenciado en Diseño Industrial manifiesta que le gusta el culturismo por la estética y no por la posibilidad de competir. “No es mi objetivo ser fuerte, sino ser fuerte de cabeza. Es un mundo muy difícil, que reclama una gran disciplina. Por ejemplo, hay veces que uno tiene que rechazar invitaciones sociales para mantenerse enfocado y es algo que puede terminar aislándote”, dice. Él encontró una vuelta de tuerca para no perderse el placer de salir y compartir: “lo que hago yo es tratar de hacer coincidir las reuniones con amigos con los días de carga. Ya no me encierro. Me costó, pero ahora puedo decir que estoy firme y logré forjar un carácter. ¿Por qué? Porque generé confianza en mí mismo”.

Verse bien es estar bien

Abdala tuvo fluctuaciones pronunciadas y pasó por situaciones que dejan marcas profundas. “Mi vida había sido un constante subir y bajar de peso. Llegué a los 130 kilos. Lo mínimo

fue cerca de 90 kilos. Pero volví a ganar y a perder 30 kilos como si nada varias veces hasta que probé el método. Ahora estoy en 110, pero incorporé una gran masa muscular”, resume.

Cuando llegó a “Tres días y carga. Dieta inteligente ®” estaba al borde de la diabetes. Por eso valora tanto lo conseguido. No tuvo retrocesos ni siquiera durante las vacaciones, y abandonó por completo la costumbre de comer a deshora y el famoso “picoteo”. Él lo adjudica a que adquirió la energía que necesitaba para no dejar el gimnasio. En épocas corrientes, se entrena de lunes a sábado con una rutina muy pesada de una hora y media o dos. En tiempo de descanso, tres veces a la semana con una ejercitación de mantenimiento. Hace todo esto para verse bien. Para ver el cuerpo que él desea tener. “Siempre digo que no ando juzgando a la gente por su físico. Es algo conmigo. Se trata de un estilo de vida que a veces el resto no entiende. Busco que este cuerpo que estoy construyendo me dé seguridad. Yo no sé hasta dónde va a llegar esto, pero quiero descubrirlo”, explica.

Para comprender este caso conviene tomar nota de que Abdala es de los que se miran constantemente al espejo y conocen las modificaciones imperceptibles de su cuerpo. Él sabe que eso entraña peligros: se trata de una obsesión infinita, que en el culturismo alcanza cotas alarmantes.

Para él verse bien es estar bien. Por supuesto que eso implica batallar contra los demonios de la apariencia. Por eso rescata una y otra vez la oreja que le presta Corbalán. ¿Qué sucede? Abdala cuenta que en el ambiente de los culturistas es muy común sentirse mal por las imágenes que los atletas posteán en las redes. “No son reales. O puede tratarse de fotos de un modelado ‘para el momento’ con las mejores luces, con el entrenamiento cumplido, con deshidratación y el máximo ‘bombeo’, como se dice”, cuenta. Y añade que, por suerte, hay un movimiento en Instagram de culturistas que muestran “la realidad”, es decir, cómo son y cómo se ponen cuando trabajan. “Esta honestidad ayuda mucho. No miento: es frecuente traumarse cuando uno ve que otros lo logran y uno sigue lejos de la meta”, admite.

Chau, pollo seco

Su padre lo apoya de forma incondicional porque lo ve feliz y su hermano también se sumó al método de Corbalán. Abdala se cocina para sí mismo y logró que el resto se adapte. Asegura que se hace platos muy sabrosos y que se reinventa en forma permanente para evitar la monotonía. Le pone “piquera” al plan de comida y manifiesta que la clave es la saciiedad. “Yo estaba acostumbrado al pollo seco. Eso sí que era insostenible”, subraya. Pero fue progresivo. Al comienzo compraba y consumía las proteínas a escondidas. Aquello quedó

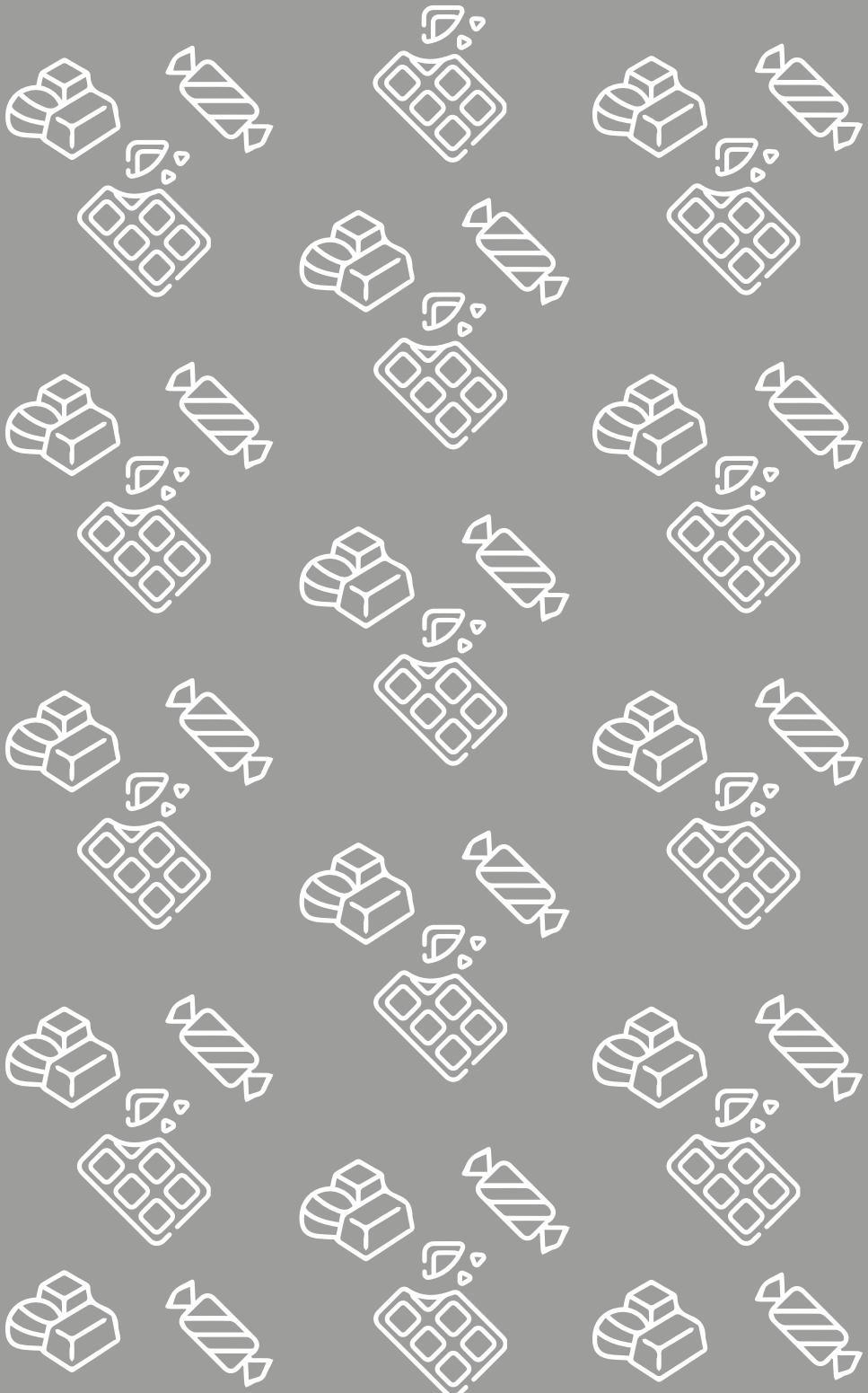
"Siempre digo que no ando juzgando a la gente por su físico. Es algo conmigo. Se trata de un estilo de vida que a veces el resto no entiende. Busco que este cuerpo que estoy construyendo me dé seguridad. Yo no sé hasta dónde va a llegar esto, pero quiero descubrirlo".

atrás cuando su madre comprendió que había conocimiento técnico y controles, y enseguida ella lo ayudó con los suplementos. Abdala viene de una familia de buen comer: él empezó a tomar nota de la alimentación de a poco y, con paciencia y ensayos, ganó la conciencia que tiene. “Sigo aprendiendo hasta el día de hoy. Sé que en algunas cosas me confundí, pero eso es parte de adquirir experiencia”, relata.

El problema es el marketing del mercado de la suplementación. Ante tanta propaganda y recetas mágicas, a veces es complejo discernir qué es verdad y qué es mentira. “Es difícil transitar en medio de tanta desinformación. Siempre insisto en que las redes sociales pueden llegar a destruirte la cabeza. Sobre todo cuando exageran los resultados y en pocos segundos te venden la transformación espectacular de un cuerpo”, indica. Él comprendió a fuerza de ponerse a prueba que no funciona así y, sin embargo, sabe que todavía le faltan trechos largos por recorrer.

Abdala expresa de manera categórica que “es imposible” lograr el cuerpo deseado en pocos meses: “son cinco años por lo menos. Tan simple como eso. Y hoy en día sigue siendo una lucha constante que ciertas fotos no entren por los ojos”. 

"Es difícil transitar en medio de tanta desinformación. Siempre insisto en que las redes sociales pueden llegar a destruirte la cabeza. Sobre todo cuando exageran los resultados y en pocos segundos te venden la transformación espectacular de un cuerpo".



UNA BALANZA QUE SÍ SE PUEDE CONTROLAR

El hábito o disciplina que demanda “Tres días y carga. Dieta inteligente®” en realidad responde más a un ordenamiento general y a una mayor comunicación con el nutricionista que a un esfuerzo de modificación de actividades.

Yo, es decir, el profesional, tengo que poder adaptarme a los hábitos, preferencias, horarios y gustos de los pacientes, y no al revés. Como sé que esto va a contramano de lo que se entiende por dieta, intento buscar un punto medio que consiste

en hacer el trato de que yo me adapto a las vidas de mis pacientes y ellos se adaptan a lo que yo les ofrezco.

La dinámica de alimentación es simple. Durante 72 horas continuas (tres días), los pacientes deben ingerir las cantidades de comidas adecuadas para sus objetivos. Al cabo de ese plazo y cuando las hormonas de contrarregulación comienzan a dispararse, hay que hacer 24 horas de regulación hormonal (carga) con las comidas que, en función de su estado físico y orgánico, los pacientes deseen incorporar.

Los recién llegados al método se preguntan, por ejemplo, si tendrán que cocinar más de lo habitual. Y la respuesta es “depende” lo que a cada quien le quede cómodo. La primera consulta es fundamental para despejar esa duda y otras que puedan surgir. Se trata de una puerta de entrada a la vida de quien hace su ingreso inicial al consultorio. La idea es indagar y entender para que los pacientes no se vayan con un modelo rígido que los obligue a hacer grandes esfuerzos. Cuanto más lejos está la dieta del día a día corriente de una persona, más posibilidades existen de que aquella no logre seguirla. Entonces, lo esencial es que el plan alimentario sea cómodo y se ajuste a sus destinatarios. Para ello hay todo un equipo que hace las previsiones en función de los horarios; de si se sale mucho o de si se está en casa; del tipo de trabajo que se desarrolla; de los gustos; de la cultura de alimentación; de

las medicaciones que se toman, etcétera. La consideración de esa variedad de matices personales incrementa la adhesión al tratamiento.

“El único sacrificio”

Un punto original y, a la vez, estratégico de “Tres días y carga” es que gira alrededor de las cantidades. La comida se transforma en una combinación de números. Esa forma de tomar los ingredientes, si está bien calculada, se diluye en la cotidianidad de las personas hasta volverse, con el tiempo, en un hábito en sí mismo.

Quizá medir con una balanza de cocina sea “el único sacrificio” que el método demanda. La teoría dice que algunos pacientes pueden llegar a obsesionarse con las cantidades, pero la práctica demuestra que es una conducta que fluye de una manera muy positiva. ¿Por qué? En primer lugar, porque acarrea el resultado buscado mediante un involucramiento activo. El medir es una forma de hacer la dieta: se sabe con exactitud cuánto de cada ingrediente va a ser consumido y esa certeza ayuda psicológicamente. En segundo término, la balanza otorga una especie de entrenamiento para la vista. Las personas somos inteligentes y registramos las medidas. Con el correr del tiempo, somos capaces de llegar a las cantidades “a ojo”. Del mismo modo, logramos entender viven-

Medir es una forma de hacer la dieta: se sabe con exactitud cuánto de cada ingrediente va a ser consumido y esa certeza ayuda psicológicamente.

cialmente que el secreto de una nutrición saludable reside en el manejo de esos valores.

Con la naturalización de las cantidades aparece algo muy hermoso: es la sensación de control. Al menos en ese aspecto pequeño de la vida, uno tiene la capacidad completa de decidir. Entre tantas cosas que nos suceden que no nos gustan o que consideramos injustas o que no sabemos cómo afrontar, de repente aparece algo de qué agarrarse con beneficios increíbles que depende de una balancita y de nosotros.

La socia principal

Más allá de las ventajas anímicas y espirituales, la medición de la comida es clave para que el plan alimentario incluya platos o ingredientes del agrado del consumidor. Eso, como decía antes, aumenta las chances de observancia de la dieta. El hecho de ingerir cantidades exactas provoca que las digestiones sean perfectas (digestión, absorción, metabolización y eliminación), es decir, que haya una saciedad adecuada. El buen ciclo de digestión es el punto de partida del bienestar general porque favorece el descanso y otorga la energía necesaria sin afectar de una manera agresiva la cultura de alimentación. Más que una intervención, lo que ocurre es un ordenamiento. Los pacientes establecen un objetivo para sí mismos, y, al

mismo tiempo, se dan una razón para luchar y una esperanza porque, al trabajar con cantidades, nunca se estancan y ven que pueden avanzar. El progreso es real.

Detrás de la dieta suele haber muchísima frustración acumulada. Al consultorio llegan pacientes derrotados, que han caído muchas veces y que anuncian que lo intentarán “por última vez”. Para mí la balanza simboliza ese pararse y seguir adelante, pese a tantas experiencias negativas. Es curioso porque este objeto está comúnmente asociado al cuco: tenemos terror de someternos a su verdad. Pero en la concepción de “Tres días y carga”, la balanza es una aliada principal para alcanzar las metas añoradas.

Contra el miedo a comer

Los trastornos de alimentación, como la anorexia y la bulimia, son enfermedades propias de personas que tienen objetivos claros, pero se quedaron sin herramientas para conseguirlos y, por ello, recurren a medidas extremas. ¿Qué sucedió? Se sometieron a dietas muy restrictivas que agotan el cuerpo; que niegan la cultura y que son incompatibles con la vida social. Esto puede haber ocurrido por un sinnúmero de razones, pero la mayoría de las veces existe un trasfondo de enorme soledad y de necesidades afectivas insatisfechas: se ve en cierto tipo de cuerpo la solución a estos problemas. Quienes pa-

El buen ciclo de digestión es el punto de partida del bienestar general porque favorece el descanso y otorga la energía necesaria sin afectar de una manera agresiva la cultura de alimentación.

decen los trastornos normalmente han pasado por momentos de excesos y soportado grandes presiones para bajar de peso, sin lograr gobernar la situación. Por eso caen en los atracones y se provocan el vómito, o dejan de comer.

La nutrición que no toma en cuenta las particularidades, que es muy “blanco o negro”, genera miedo a comer. Las personas terminan sintiéndose mal por el hecho de tener hambre o de darse un gusto. Algunos pacientes refieren que los alimentos los enferman hasta el punto de que deben expulsarlos. Se trata, desde luego, de patologías que en sus expresiones más dramáticas conducen a la muerte.

“Tres días y carga. Dieta inteligente®” ataca el problema generalizado de la falta de especificidad. Con la ayuda de una balanza de cocina es posible precisar un plan de alimentación y ajustarlo perfectamente a los objetivos de los pacientes. Después de 72 horas, viene el momento de bloquear la contrarregulación hormonal mediante la ingesta de comida sin limitaciones. Pero, como el método funciona por horas, también es posible salir del programa sin consecuencias relevantes durante los días de vigencia del plan. Estas libertades, combinadas con otras virtudes, erradican el miedo a comer, y

en definitiva permiten sanar las heridas vinculadas a la relación tóxica con la comida y a los trastornos de la alimentación.

La normalidad como regalo

En los primeros tiempos de aplicación del método, yo armaba también los días de carga, pero me di cuenta de que es mejor dejarlo libre para que los pacientes elijan las comidas que les gustan por una cuestión de descompresión psicológica. Además, esa jornada permite dimensionar que el estómago es un órgano muy hábil y que se adapta a los volúmenes. Lo que habitualmente sucede es que las medidas del plan alimentario se mantienen los días de carga: la gimnasia hace que tampoco sea posible comer tanto.

El problema de las dietas tan bien calculadas es que el sistema digestivo pierde tolerancia, entonces, la comida que normalmente no lo irritaría comienza a hacerlo. Puede pasar con las harinas, los lácteos, las gaseosas o las grasas. Lo normal sería suprimir esos alimentos, pero aquí sucede al revés: los introducimos de manera inteligente en pequeñas cantidades y construimos la tolerancia. El día de carga sirve de diagnóstico para ver cómo está reaccionando el organismo y cómo conviene proceder cuando algo cae mal.

Pero con seguridad no nos quedamos con la irritación, sino que buscamos repararla de alguna manera. Para mí esto equivale a regalar un poco de normalidad porque el abordaje general de la medicina, incluida la nutrición, carece de término medio. Un diagnóstico de gastritis o de diabetes va acompañado de una lista de prohibiciones. Mi enfoque es gris también en este campo: se pueden consumir muchas más cosas que lo que la teoría dicta sólo que en las cantidades o formas adecuadas a cada caso particular. Lo que no debe faltar en cualquier supuesto es la balanza.

Asumir la realidad

¿Cuáles son los tres pilares de “Tres días y carga”? Primero: adaptabilidad. Segundo: velocidad. Y tercero: sustentabilidad. El paciente se queda con lo que recibe por la regulación hormonal. Gracias a cómo está planteada, parece que nunca se ha estado a dieta realmente.

Es muy de nosotros el “ofrecer, ofrecer y ofrecer” comida. Cuanto más humildes son las personas, más ofrecen. En las fiestas del campo, por ejemplo, se come como si fuera a terminarse el mundo. Pero no hace falta ir tan lejos. En pleno Barrio Norte de San Miguel de Tucumán también sucede. El desafío es no hacer de cuenta que eso no ocurre. El no quitarlo ya es mucho. Nuestra máxima es que, cuando se pueda hacer

la dieta, se avance rapidísimo para que, cuando no se pueda, ello no tenga un impacto negativo y la salida sea disfrutada. Porque todos merecemos comer sin culpa. En este punto ya se está en una zona gris y se pone divertido. El método se adaptó a vos y, gracias a eso, podés hacer una vida normal. 

➤ Como el método funciona por horas, también es posible salir del programa sin consecuencias relevantes durante los días de vigencia del plan. Estas libertades, combinadas con otras virtudes, erradican el miedo a comer.

**"AHORA
ME
SIENTO
FUERTE"**

Carolina Abba forma parte de una población invisible: la conformada por las personas de todas las edades y géneros que sufren por su delgadez. Esta tucumana de 32 años luchó desde que tiene memoria para engordar. Y estuvo siempre buscando la enfermedad que se lo impedía o que la aceptaran como era, con la flacura que había venido al mundo. Abba lidiaba con un cuerpo que no le gustaba y que, según dice, trataba de esconder. ¿Cómo? Se tatuaba las piernas y los brazos, y usaba ropa que le disimulara los huesos.

La mayoría de la sociedad no comprende a quienes quieren subir de peso. Se cree que comer sin consecuencias es un estado de vida ideal. Pocos se ponen en los zapatos de los extremadamente flacos. Por paradójico que suene, consideran “que se quejan de llenos” o “que Dios da pan a quienes no tienen dientes”. No ven lo que ellos sienten ni ven lo que ellos hallan cuando enfrentan el espejo: debilidad y ausencia de belleza. La comida no soluciona nada de eso. Al igual que para los que padecen de gordura u obesidad, la comida forma parte del problema.

Abba quería dejar de ser “un palillo” y en el camino intentó de todo. En 2019 empezó a practicar calistenia. Entrenaba con intensidad y disciplina, pero la situación no cambiaba. Seguía siendo la que era o una versión muy parecida de sí misma. Pero en el gimnasio empezó a oír que otra gente hablaba de

la dieta de “los tres días” y, particularmente, de “la carga”. En ese gimnasio trabajaba Augusto Corbalán.

“Tengo que saber de qué se trata esto”, recuerda Abba que se dijo internamente. Pidió un turno y en agosto de 2020 se entrevistó con el nutricionista. En esa consulta inicial con Corbalán puso sus condiciones. “No estoy dispuesta a dejar de comer ravioles ni fideos. ¡Y no me saqués la cerveza!”, anunció en primer término. Y en segundo: “no me gusta la carne”. Así empezaron el tratamiento que le permitió encontrar el cuerpo que tanto anhelaba. En julio de 2022 ella dice que no sólo es una cuestión física, sino también mental y psicológica. “Ahora me siento mucho más fuerte”, explica en el café de Barrio Norte de San Miguel de Tucumán donde transcurrieron buena parte de las entrevistas de este libro.

La foto de la diferencia

Abba subraya de entrada que “Augusto se acomodó a su vida” y no ella a la de él. “¿Cómo es tu vida?”, se le pregunta. Ella contesta: “cambiante”. “Hoy en día trabajo a la tarde y entreno al mediodía, y, en función de eso, organizo mis comidas”, agrega.

Al momento de contar su historia se desempeña como encargada de una cafetería muy concurrida. Pero antes, cuando

arrancó con el método “Tres días y carga. Dieta inteligente ®”, trabajaba también por la mañana en su casa como analista en un call center.

Dice que mide 1,70 metros, o sea, es bastante más alta que la tucumana promedio. Y que su peso histórico osciló entre los 45 y los 54 kilos. Estaba en el extremo superior cuando empezó con Corbalán. “El primer paso fue entrenar porque no hacía nada. Pero, aún así, no conseguía lo que quería. Con mi nutricionista logré subir de peso y ganar masa muscular. Hoy estoy arriba de los 60 -65 precisamente- y mi cuerpo exhibe la forma que yo quería: no tiene nada que ver con el que traía”, afirma. Enseguida apunta: “es maravilloso lo que sucedió”.

Al reflexionar sobre su pasado y el impacto de la silueta en su vida, recuerda que estaba tan acomplejada por su imagen que no usaba pantalones cortos. “Supongo que afectaba mi autoestima, pero no lo tengo como un punto muy consciente. Después me pongo a pensar en ciertas conductas y encuentro que la flacura incidía muchísimo en cómo yo estaba en el mundo”, admite. Pone como ejemplo la tendencia a cubrirse constantemente y desliza que ella se consideraba a sí misma como enferma, pese a que su salud era buena.

Hay una foto icónica de ese tiempo. Abba cuenta que en ese retrato está su hermana con 18 años, que tenía un cuerpo

**"El primer paso fue
entrenar porque no hacía
nada. Pero, aún así, no
conseguía lo que quería.
Con mi nutricionista logré
subir de peso y ganar
masa muscular. Hoy estoy
arriba de los 60 -65
precisamente- y mi cuerpo
exhibe la forma que yo
quería: no tiene nada que
ver con el que traía".**

escultural, y que, a su lado, aparece ella a los 23 vestida con prendas que le quedaban enormes. "Compartíamos el guardarropa y había una gran diferencia. Hoy ya no es así", manifiesta la joven.

Una alegría para su abuela

El deporte fue muy importante en esta historia con un presente feliz. También una terapia psicológica en la que comprendió que le generaba malestar su apariencia estética, pero no hacía nada para revertirlo. Según sus palabras, sólo se quejaba. De a poco empezó a revisar, y a corregir los hábitos y las actitudes que la paralizaban en el reclamo.

La transformación ocurrió sin sacrificar la vida social ni las comidas y bebidas que a Abba le gustaban. Pero en el día a día sí cambiaron el movimiento y la alimentación. Y en la medida en la que llegaba a ciertas metas, se planteaba otras hasta que alcanzó la contextura atlética propia de un deportista profesional. Ella se lo toma como una forma de vivir y de contestar la pregunta "¿qué puedo hacer por mí?". "No es una dieta, sino mi manera de comer. No es suerte, sino conducta", define.

Dice que sentirse bien es impagable, que ve avances permanentes y que, por ello, sigue yendo al nutricionista. Eso no

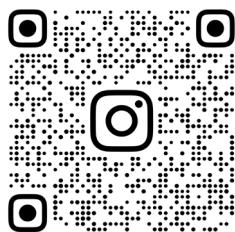
significa que no pueda continuar sola porque está segura de que, con dos años de experiencia, ya dispone de una base para mantenerse. Pero le divierte ponerse a prueba y poner a prueba la sustentabilidad del método. En el medio se fue dos veces de vacaciones y no hubo retrocesos. "Me da curiosidad ver qué pasa. Es una información que me sirve para conocerme a mí misma", refiere.

Abba no es de las que se privan. Comenta que, si en el medio de los tres días del plan de comidas, le surge una reunión social, ella asiste sin restricciones. "Como lo que tengo ganas y se acabó la historia. No pasa nada", expresa. Simplemente aprendió a manejarse con el método y a que el método se adecue a su persona porque tampoco se considera fanática de la cocina. Hace platos prácticos: ensaladas y sándwiches. "No dedico tanto tiempo ni a esto ni al gimnasio, y el cambio es abismal", insiste.

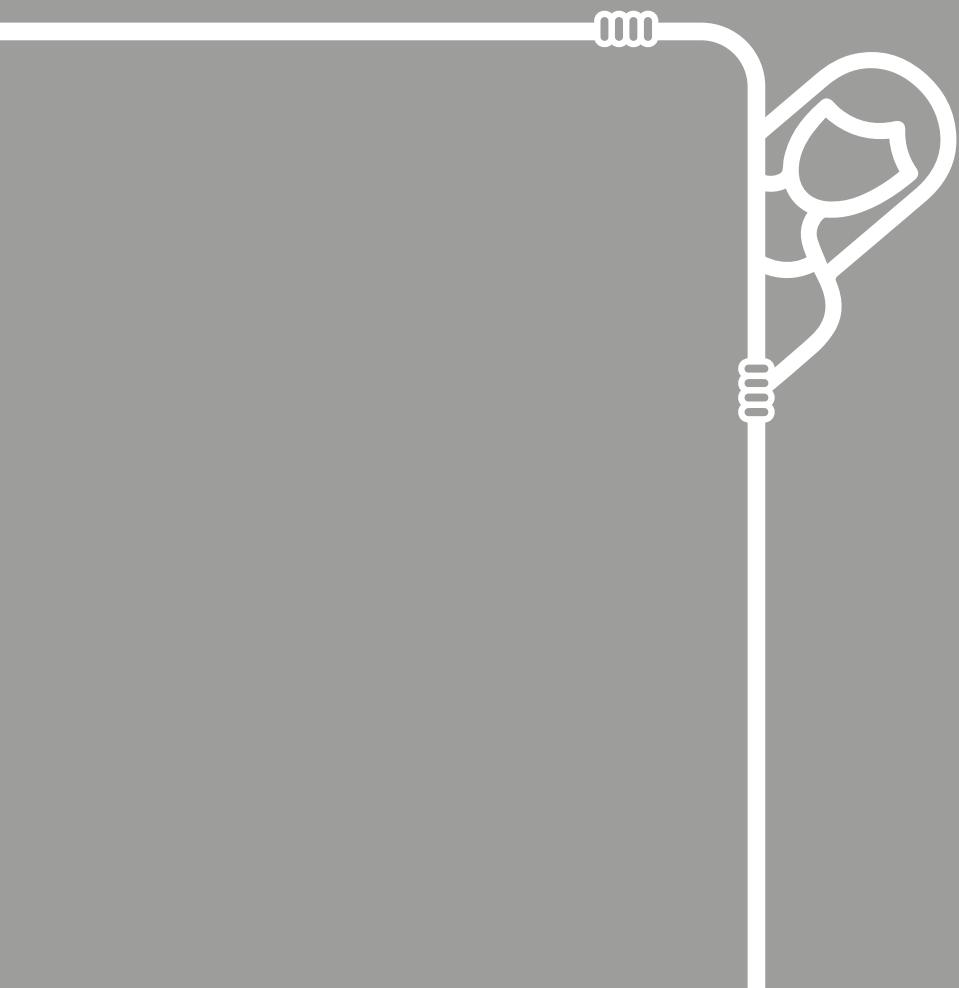
Los resultados saltan a la vista, según Abba. El otro día su abuela, muy contenta después de décadas de preocupación por su figura, le dijo: "estás más gordita, Carito".

Ella se rió. Y dice que le parece genial haber hallado un punto de control para una realidad que antes la controlaba a ella. Sentirse fuerte para Abba es sinónimo de poder.

De poder alzar la bolsa de 22 kilos de alimento para perros y subirla por la escalera. De poder levantar a sus sobrinos. Me dita: “parecen tonteras, pero a mí me costaron muchísimo. Sentir que ahora puedo me hace muy bien”. ✓



**"Como lo que
tengo ganas
y se acabó
la historia.
No pasa nada".**



IR JUNTOS HACIA LA META Y, EN LO POSIBLE, SIN DARNOS CUENTA

La adaptación de la nutrición a la persona va a contramano de lo que tempranamente planteó la medicina en general: es la persona la que debe adaptarse al profesional de la salud. Ello implica que el paciente comunica un problema, un objetivo o una necesidad, y el nutricionista le propone una solución

con base en su conocimiento y experiencia. Esta dinámica obliga a quien pide ayuda a hacer los cambios y a adecuarse a la perspectiva de quien debe asistirlo. En el medio hay mucho sacrificio: el malestar funciona como telón de fondo de esta historia. ¿Por qué? Porque estas adaptaciones exigen un sin-número de esfuerzos. Y el mínimo apartamiento ya genera la sensación de que la receta del profesional pertenece al orden de lo inalcanzable.

La nutrición tendió a hacer siempre lo mismo. Ese molde está hecho de promedios y de estándares, y está pensado para organismos y vidas que encajen en aquellos parámetros. Las diferencias se traducen en segmentaciones, pero la lógica siempre depende de reglas generales. Eso lleva a enunciar que toda la población que reúna ciertas características debe hacer una serie de cosas o cultivar determinado estilo de vida para bajar o subir de peso. Esos enunciados genéricos se aplican a sobrepesos y casos de obesidad así como a quienes padecen trastornos de la alimentación como la anorexia o la bulimia: existe el concepto de que todo el mundo debe y puede encajar en la misma fórmula.

La nutrición tradicional trata las patologías no como oportunidades para educar al organismo sino como situaciones que conviene evitar. Según esa visión, alguien con diabetes ha de atenerse a dos listas: la de los alimentos que tiene que

consumir y la de los alimentos prohibidos. ¿Qué debe hacer? Seguir las indicaciones, y regresar en el plazo estipulado para un control y otro análisis de sangre. Es posible que esta mecánica sea coherente en los papeles, pero, en la práctica, fracasa casi siempre. ¿Por qué? Porque las personas están atravesadas por la cultura y por todo lo que significa la comida.

En el comer inciden los horarios; el trabajo; la disponibilidad para cocinar; la practicidad; los gustos y preferencias, y las asociaciones de recuerdos y de paradigmas heredados. Este conjunto de circunstancias se opone a las medidas simplificadas, que desconocen que los seres humanos somos complejos y vulnerables. En definitiva, si fuera tan sencillo como seguir un menú, los problemas de la nutrición desaparecerían y nadie sufriría por su peso.

Por el contrario, sucede que esos modelos tan rígidos, que demandan tantas adaptaciones irreales, llevan a las personas a “estar medio a dieta”. Se puede vivir de esta manera hasta la muerte. ¿Cómo? Con una dieta que se observa a medias y que se transgrede permanentemente, y que desemboca en un círculo vicioso del que no es fácil salir. El reproche habita en el centro de esa circunferencia tóxica.

El interrogatorio que oxigena

¿Cómo invertir la lógica y hacer que el programa de alimentación se adapte a su destinatario? La clave radica en la escucha. Y en la conciencia de que así como nadie se baña dos veces en el mismo río, tampoco hay dos pacientes iguales. Entonces, el diálogo y la palabra deben llevar a comprender la particularidad y la unicidad de esa persona que, como tantas otras, no está conforme con su cuerpo o con la forma en la que lo alimenta.

El método “Tres días y carga. Dieta inteligente®” se funda en un conjunto de preguntas.

- 
1. ¿Cuál es el caso concreto de este paciente?
 2. ¿Qué es lo que necesita?
 3. ¿Cuál es su proyecto de vida?
 4. ¿Cómo es su día?
 5. ¿Cómo son sus horarios?
 6. ¿De qué y en qué trabaja?
 7. ¿Cómo trabaja?

8. ¿Hace deporte, cuál, cuánto tiempo y con qué frecuencia?
9. ¿Tiene un reloj inteligente que mida sus entrenamientos?
10. ¿Se siente a gusto con lo que hace?
11. ¿Qué cosas le gustan?
12. ¿Qué cosas no le gustan?
13. ¿Qué medicación toma y desde cuándo?
14. ¿Cuál es su historia?
15. ¿Con quién come?
16. ¿Quién le cocina?
17. ¿Cocina?



Los interrogantes generan información que permite armar un panorama con matices y variantes propios: el resultado puede ser parecido a otros, pero jamás será igual. Y en la medida en la que pasa el tiempo y es posible sumar más datos, la foto inicial será todavía más nítida y profunda. ¿Por qué? Porque, como si fuera un papel de tornasol, la historia que se construye en el consultorio clarifica y precisa la historia que existía al momento de ingresar al consultorio.

Con esa lente cada vez más potente es posible realizar el anhelo de una nutrición más específica y adaptada. Al trabajar con cantidades medidas en gramos, el diseño de un plan de alimentación deviene una especie de juego donde todo confluye en un equilibrio entre carbohidratos, proteínas y grasas, o sea, en la estructura. La tarea del equipo radica en calcular la estructura que necesita la persona para lograr el objetivo y en fabricar un traje a medida para llegar a él. ¿Qué significa esto? El cálculo determina qué hace falta ingerir en términos de proteínas, carbohidratos y grasas para que una persona se mantenga activa y en movimiento. ¿Cómo se sabe que la operación es correcta? Porque las cantidades deben generar la suficiente comodidad como para que la adherencia al plan de comidas sea la más alta posible.

Entonces, si la persona integra una familia numerosa, tiene que tratar de comer lo mismo que el resto del grupo con el

que convive, pero en cantidades acordes a su objetivo. Si la persona tiene poco tiempo para desayunar o no desayuna en casa, hay que encontrar la manera de que haga un desayuno veloz o de que compre algo adecuado para su dieta. Al principio hay mucha prueba y hay mucho error, pero todo lleva a avanzar hacia la alimentación óptima en función de una realidad que es cambiante y que permanentemente demanda ajustes.

Un mundo en cada paciente

No existe el “paciente estándar”: existen los pacientes. Eso no quiere decir, como ya se anticipó, que no haya similitudes o tendencias. Al tiempo de la escritura de este libro el caso que se repite con mayor frecuencia es el del hombre o de la mujer que quiere perder grasa y ganar músculo. Yo lo llamo “nueva normalidad”. Antes la norma era ser una persona delgada sana: ahora es tener poca grasa y mucho músculo.

Los pacientes que más tocan las puertas del consultorio son deportistas entre principiantes y profesionales a los que les gusta su actividad, y ya llegaron a un punto aceptable de salud, pero que quieren ir más allá. También llegan muchos pacientes con niveles distintos de diabetes que están asustados por sus estudios y posibles consecuencias. En tercer lugar están los pacientes con sobrepeso, que son los menos, porque

el sobrepeso real consiste en un porcentaje de grasa alto con relación al porcentaje de músculo. Esto es muy distinto a la noción típica ligada al índice de masa corporal (IMC) respecto de la altura: se trata de un mito, como se describe en otras partes de este libro. En definitiva, quienes creen que pesan más de lo que deberían están en una situación mejor de la que ellos perciben. Otra vez, la regla general pierde la capacidad de contener la particularidad.

Explicar más, diagnosticar menos

Quizá el mayor peligro de la categorización genérica es que encierra a las personas en compartimentos de los que luego no pueden salir. El “apalabramiento” entraña el riesgo de crear una cárcel mental, en especial cuando procede de alguien que habla desde un lugar de autoridad por sus conocimientos de la nutrición, la medicina, la psicología, etcétera. Si a alguien le decimos “vos tenés sobrepeso, tu diagnóstico es obesidad” o “vos sos diabético” lo estamos definiendo como si le diéramos un nuevo nombre y un nuevo apellido que conforman una identidad eterna. Estas personas suelen pensar que son eso y que carecen de alternativa.

Yo prefiero ofrecer una explicación. Decir, por ejemplo, “tu enfermedad produce tales síntomas y efectos, pero hay muchas maneras de tratarla”. No es que no haya un diagnóstico,

El método “Tres días y carga. Dieta inteligente®” considera que las personas somos seres mutantes: proyectos en transformación. La foto de un momento no es la foto que vale para siempre.

sino que hay una decisión estratégica de poner el peso y el poder en el camino que ofrece una salida a ese diagnóstico. Mi discurso opta por centrarse en cómo encarar la situación; cómo mitigarla y cómo curarla. Yo me aparto de los encasillamientos. Nunca le diré a alguien “vos sos esto” porque conozco el mal que esas palabras producen.

El método “Tres días y carga. Dieta inteligente®” considera que las personas somos seres mutantes: proyectos en transformación. La foto de un momento no es la foto que vale para siempre. Lo que vale es el deseo y el potencial que no sabemos que tenemos. Las palabras que limitan son, por el contrario, dolorosas en especial durante la niñez porque marcan hacia adelante y condicionan la autoestima. ¿Cuántos pacientes lastimados internamente han llegado a mi consultorio, y me dijeron “hola, tengo obesidad” o “mi papá dice que tengo obesidad”? Son las personas que viven en tensión con su alimentación, repletos de mecanismos de compensación para tratar de adaptarse al blanco y al negro de la nutrición convencional. Una semana hacen una dieta megaestricta y la siguiente comen hasta el hartazgo, y así perduran en un estado de insatisfacción constante.

A esto yo digo: “quitemos impacto a las comidas para que la dieta sea perfecta cuando puedas hacerla y no rebotes cuando no puedas”.

Sacar lo que preferimos esconder

En la cabeza reside la fuerza que nos salva y la que nos de-muele. Y estas potencias se proyectan en el estado físico. La cabeza condiciona y libera, pero hay que saber interpretarla. En nuestro equipo hay psicólogas que nos ayudan en este campo decisivo, en particular con trastornos complejos como la bulimia y la anorexia. Pero es un error creer que sólo la bulimia y la anorexia requieren de un análisis psicológico. Ciertos pacientes no caen en tantas conductas autodestructivas, pero están muy dañados emocionalmente, y requieren de un acompañamiento paralelo y simultáneo. La alimentación se convierte así en una puerta de entrada hacia heridas y frus-traciones arrastradas durante muchísimo tiempo. Tiene razón esa placa de las redes sociales que dice que todos tenemos dentro algo que preferimos esconder y callar. Y en el silencio suceden los acontecimientos más terribles.

Fin para la incertidumbre

Quitar el miedo a comer es difícil porque la gente se acostumbró a que le infundan temor, y toma los diagnósticos como ciencia cierta cuando todas las ciencias y particularmente las de la salud están en una revisión permanente. Son ciencias en alguna medida inciertas porque los paradigmas en los que se apoyan siempre están evolucionando. Pero del otro lado de la mesa se pierde esa idea de provisорiedad, de ensayo y de búsqueda, y a menudo las personas se quedan con la palabra del profesional como si fuera la última. Esto sucede porque respetan el conocimiento y la autoridad, y porque necesitan ayuda y se aferran a la mano que encuentran sin cuestionarla.

Una vez recibí a una chica de 15 años que quería bajar de peso. Lo que a ella le parecía un universo problemático terminó siendo una situación que en dos meses y medio ya había desaparecido. Esta adolescente venía de un médico que le había dicho que, si seguía así, no iba a conseguir novio. ¡Cuánta crueldad! Y con qué liviandad se había establecido una condena terrible que cancelaba sueños y expectativas naturales. Nadie debería hablar en esos términos sobre el futuro del otro.

El miedo siempre es contraproducente. Lo que de verdad ayuda a salir adelante es la comprensión, la empatía y la libertad.

Con esas premisas, el tratamiento tiene más chances de funcionar porque otorga el apoyo que hace falta para perseverar en un sentido e incorporar un hábito de alimentación saludable sostenible en el tiempo.

Yo he visto cómo la gente llora porque se lleva mal con la comida y cómo llora porque logró remediar ese pesar. ¿Qué sucedió en el medio de estas dos clases diferentes de lágrimas? El método se adaptó a la persona y no al revés. Quizá en esa ruta hubo altibajos y algunas equivocaciones, pero nunca se agotaron las herramientas. Y al final fuimos juntos y casi sin darnos cuenta hacia el objetivo. 

**"LOS QUE ME
CONOCEN AHORA
NO PUEDEN CREER
QUE YO ERA
'GORDITO'"**

La pandemia de la covid-19 fue para Mateo Matarrese como un viaje hacia el futuro. Este joven entró al confinamiento de una manera y salió de otra. El cambio no ocurrió por acción del virus, sino por su resolución de empezar a comer de otra manera, y de probar el método “Tres días y carga. Dieta inteligente®”. Dos años más tarde, Matarrese habla sobre aquel tránsito como si hubiera vuelto a nacer. “Los que me conocen ahora no pueden creer que antes yo era ‘gordito’”, dice a modo de síntesis.

Al tiempo del registro de su testimonio, el paciente tiene 19 años. Y cuenta que empezó a trabajar con Augusto Corbalán a los 17. “Fui uno de sus primeros pacientes y lo contacté por medio del club. Hice el tratamiento porque quería cambiar mi físico: no me sentía cómodo con el que tenía. Y, también, por rugby porque me interesaba mejorar mi estado aeróbico. En ese período de dos años logré una recomposición radical de mi cuerpo. Perdí entre 25 y 28 kilos. Esto me ayudó muchísimo: mi vida cambió totalmente”, expresa Matarrese. Antes de toparse con “Tres días y carga”, había intentado bajar de peso con alrededor de cuatro profesionales. Nada funcionaba. ¿Qué ocurría? Según su parecer, los nutricionistas le daban dietas muy estrictas que no rendían los resultados esperados.

Lejos de repuntar, Matarrese se sentía cada vez peor. Él insiste con la palabra “incomodidad”, como si habitara una casa que

lo agobiaba o que no le permitía encontrarse consigo mismo en paz. "No me gustaba lo que veía en el espejo. Me sentía muy decepcionado. No era un cuerpo estético: por eso decidí hacer algo", explica. ¿Cómo había llegado a esa situación? Responde que por medio de una alimentación que era "muy desordenada": "no tenía ningún tipo de hábito. No me preocupaba por mi imagen. Comía por ansiedad y por aburrimiento. Iba engordando de a poco, sin darme cuenta. Llegué a pesar 98 kilos y me propuse que no iba a alcanzar los 100".

Al servicio de la sonrisa

La determinación de no pasar la centena y de domar la balanza conectó a Matarrese con Corbalán, y, a partir de ese momento, comenzó el descenso. El joven manifiesta que, después de cierto tiempo de aplicar el método, un día volvió a ponerse ante el espejo y vio el fruto de su decisión. Más allá de un cuerpo con el que ahora está cómodo, el proceso le aportó perseverancia, dedicación, esfuerzo y disciplina. "El avance en el día a día me motivaba más para llegar al objetivo que yo buscaba para el deporte y la vida en general", recuerda. La cuestión es que, cuando las autoridades levantaron el aislamiento forzoso decretado por el coronavirus, la gente no podía creer el cambio producido.

**"El impacto es grande en los que
me trataban cuando pesaba casi
100. Para ellos estoy irreconocible.
Perdí un tercio del cuerpo que
había llegado a tener".**

Matarrese juega al rugby en Los Tarcos desde los cuatro años. Hoy cubre la posición de ala del equipo de la última división de juveniles. Pero, además, estudia la Licenciatura en Nutrición en la Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino. Su historia personal desde luego influyó en esa vocación. Dice que él quiere hacer un aporte a la alegría y no lidiar con la tristeza.

"A mí siempre me había interesado la Medicina. ¿Qué pasó? Pienso que los nutricionistas no ven el sufrimiento que ven los médicos cuando, por ejemplo, deben comunicar una pérdida a una familia. Los nutricionistas tienen la posibilidad de ver a la gente feliz mientras la llevan por el buen camino y la ayudan a generar una conducta alimentaria positiva. La nutrición, si funciona, termina con una sonrisa", asegura el estudiante.

Con el rugby alberga otra meta particular: llegar a jugar en la primera división de Tarcos al mismo tiempo que su hermano menor, que hoy tiene 12 años. Parece un objetivo ambicioso, pero, en su momento, Matarrese soñaba con formar parte de Los Pumas. Dos lesiones graves le pincharon el globo. "Me dolió mucho, pero también aprendí a no bajar los brazos", reflexiona. Ahora va por una primera de Tarcos con dos Matarrese, plan que lo obligará a él a aguantar y a su hermano, a acelerar. "Es así, como una bicicleta", refiere.

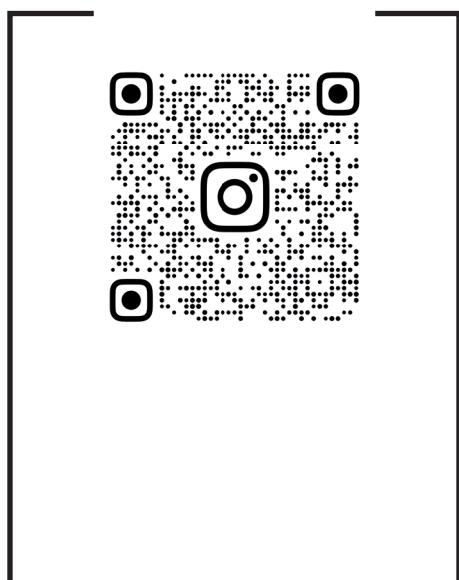
Cambio externo e interior

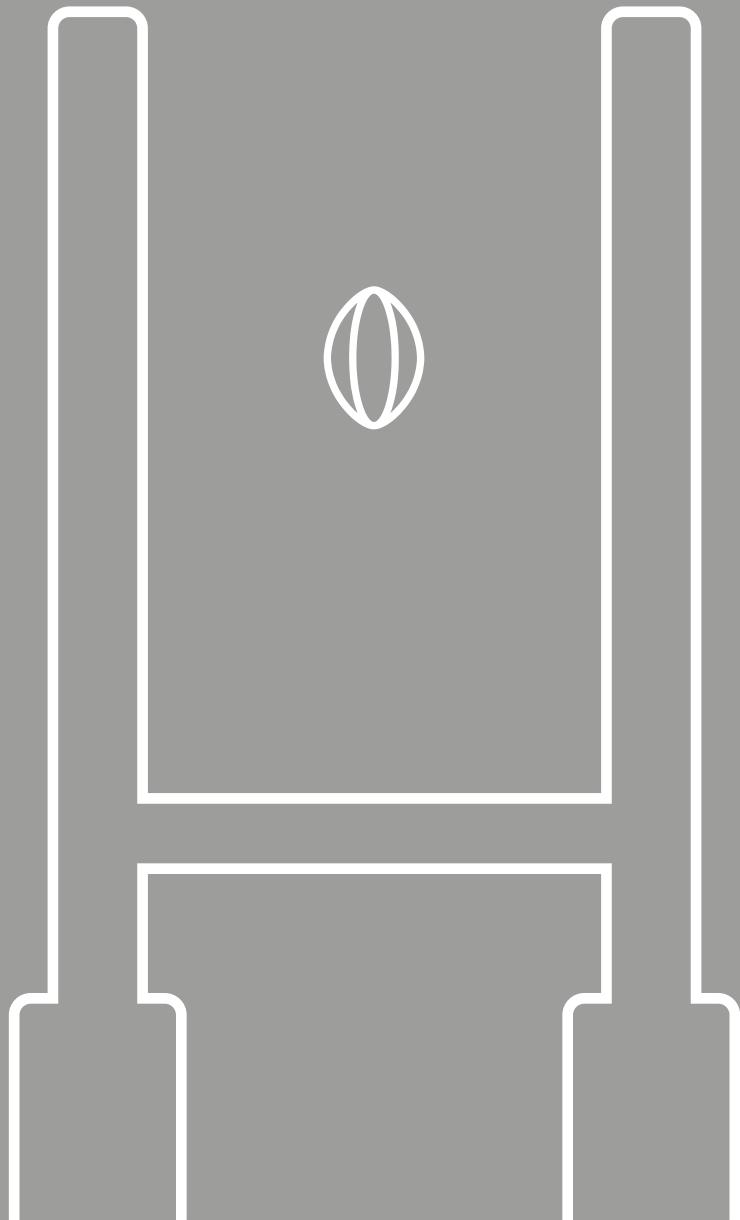
Sigue practicando el método porque, entre otras ventajas, mejoró su rendimiento en el rugby. Si bien consiguió la masa muscular que se proponía, ahora quiere definir su cuerpo: “es una de las etapas más difíciles. Requiere de una gran constancia. Además de hacer la dieta, voy al gimnasio todos los días una hora y, de vez en cuando, salgo a correr. Sin esa rutina, creo que me agarraría un ataque de ansiedad. Es algo que me desconecta de todo”.

El entrenamiento fue progresivo: pudo incrementar la intensidad en la medida en la que perdía kilos. Durante la pandemia y mientras los gimnasios estuvieron cerrados, Matarrese se ejercitaba en su casa con una barra que hizo instalar especialmente para ese fin. Después adquirió la costumbre y la naturalizó, tanto como su cuerpo atlético, que llama la atención a las personas que no conocieron al Matarrase anterior. “Pero fundamentalmente el impacto es grande en los que me trataban cuando pesaba casi 100. Para ellos estoy irreconocible. Perdí un tercio del cuerpo que había llegado a tener”, relata.

El cambio exterior le cambió la personalidad. Dice que ahora ve la vida de otra manera, y que ganó confianza y seguridad en sí mismo. En el presente está de novio e ilusionado con un amor que dure para siempre. “Ojalá esta sea la última novia

que tenga”, comenta. Y agrega que ella es de las personas que no conocieron al “viejo Mateo”, aunque estuvo físicamente cerca durante años. El giro en la vida del joven, su viaje hacia el futuro cuando el mundo estaba en la cuarentena, posibilitó que el encuentro, por fin, aconteciera. Matarrese afirma: “ninguno de los dos nos registrábamos de antes. Una historia graciosa es que ella vivía a una cuadra de donde vivía yo, pero nunca nos vimos. Nos conocimos en la Facultad. Ella también estudia Nutrición”. ✓





CAMBIAR DE HÁBITOS SIN CAMBIAR DE VIDA

¿Qué pasa si no se cambian los hábitos? Dicho de otra manera: ¿puede haber un cambio en la alimentación si no hay cambios de hábitos? Son preguntas que tienen mucho que ver con la nutrición, que es un ámbito completamente atravesado por la cultura, la historia de las personas, la

rutina, la economía, la disponibilidad para cocinar y la socialización. Entonces, no es posible plantear un cambio total de un día para el otro como pretenden las dietas convencionales. A esos tratamientos no les importa mucho cómo haya comido el paciente: directamente sentencian “esto es bueno, todo esto es dieta y es lo que tenés que hacer”, y “todo esto no es dieta, es malo y no lo tenés que hacer”. A menos que el paciente presente un exceso muy grande, esos enfoques siempre dejan “un día libre”, una jornada “para hacerlo mal”. Las 24 horas donde lo que no está bien está permitido.

La visión tradicional de la nutrición pasa del negro al blanco y viceversa. En el ínterin, la persona se vuelve prácticamente antisocial, o la adherencia al plan es muy baja y la frustración muy alta porque siempre están las ganas o la necesidad de comer por fuera de ese planteo tan rígido.

Con “Tres días y carga. Dieta inteligente®” buscamos la especificidad: es un método que deliberadamente se sitúa en una zona gris. El hecho de que sea tan específica permite que el paciente se mantenga motivado porque percibe una evolución constante en un paradigma donde lo que está haciendo es crear una nueva normalidad en términos de pérdida de grasa y ganancia de músculo. Y esto sucede con comidas que en apariencia no están asociadas a la pérdida de grasa o a la ganancia de músculo, pero cuyo consumo sistemático en las

cantidades apropiadas produce el resultado buscado al tiempo que libera la psiquis del paciente.

El aumento del músculo es paulatino y depende mucho de la estimulación. Nosotros creamos un ambiente ideal para que esto se desarrolle a partir de la situación personal del paciente. No necesariamente indicamos una altísima cantidad de proteínas, sino que procuramos un clima donde la persona esté a gusto. De ahí en más depende de ella cómo construye su musculatura. Pero lo que importa no es la velocidad, sino que siempre haya alguna clase de ganancia, aún con las actividades cotidianas. Esta concepción no conlleva una pérdida de peso brutal como sucede en las dietas típicas, donde todo se va para abajo: la grasa, el líquido y el músculo.

En el método de “Tres días y carga” el líquido se mantiene estable: no cae en niveles tan bajos porque no hay una eliminación extrema de fluidos. ¿Qué sucede? Se va construyendo músculo a medida de que se pierde grasa, entonces, no se pierden tantos kilos de peso corporal, pero el paciente sí se siente y se ve mucho mejor. De esta forma es posible ir incorporando de a poco todo los lineamientos de la dieta y los nuevos hábitos, aunque todavía no los pueda observar al 100%. Juntos vamos trabajando para que incorpore lentamente los cambios con el formato de avances. Esos avances permanentes hacen que el paciente continúe. Como una base

de la dieta es el manejo de los picos de insulina para que estos sean menos agresivos, se avanza incluso cuando se come por fuera del programa de alimentación. Esto pone fin a la idea de “estar medio a dieta” o de que no estar a dieta es salirse de ella. De esta forma se movilizan mucho los fantasmas y los miedos que provoca la comida, que tienden a estar más arraigados de lo que imaginamos. Y lo que surge son promedios de movimiento.

Las preguntas que nadie (se) hace

Es muy difícil dictaminar cuánto tiempo necesita una persona para llegar a sus objetivos. ¿Por qué? Porque cada persona es distinta y porque los objetivos varían. En este plano es importante de dónde se parte o en qué punto se está parado. Pero generalmente ocho meses es el tiempo promedio del tratamiento y de la realización del objetivo. En el plazo inciden muchos factores, pero sin duda el tratamiento apela a la sustentabilidad. Entre sus resultados tiene que estar la adopción de un sistema diferente de alimentación, que no produzca el efecto rebote que caracteriza a las dietas fundadas en la restricción calórica.

La primera consulta es una introducción al método, una revisión y un control donde se mide todo: la grasa, el peso, etcétera. Esos números son una puerta de entrada hacia algo que

"Tres días y carga" ha sido para muchos pacientes la vía de acceso no ya al cuerpo anhelado, sino a una vida plena.

irá emergiendo en las sucesivas visitas. No se puede saber, por ejemplo, cuánto subirá la masa muscular o descenderán las grasas porque es algo subjetivo y está atado a numerosas variables. Este cálculo necesita tiempo para que se consolide.

En la segunda consulta es posible empezar a apreciar el impacto del método. La pérdida de grasa y la recomposición de músculo permiten hacer una estimación más adecuada. Cada 15 días se abre una ventana hacia un universo de posibilidades. Quizá el paciente subió 400 gramos de peso, pero resulta que aumentó 1,6 kilos de músculo y perdió 2,1 kilos de grasa. En definitiva, el balance es muy positivo.

Las situaciones del músculo y de la grasa no suelen ser tenidas en cuenta. Las preguntas clásicas de una dieta son: "¿cuánto pesás?" y "¿cuánto vas bajando?". No nos interrogamos sobre qué porcentaje de grasa tenemos. Y lo peor es que olvidamos que el peso depende también de ciertas variables, como la medicación, digestión o indigestión, retención de líquidos o, en las mujeres, la etapa menstrual, entre muchas cuestiones que pueden hacer que el peso corporal vaya y venga.

En la segunda consulta también incorporamos los datos que arrojan los análisis bioquímicos. La extracción de sangre permite chequear el estado de salud general. Es una precaución

con la que intentamos completar la foto del paciente al momento de su ingreso al método. La mayoría de las veces los valores que están fuera de los rangos aconsejados se corrigen con la propia alimentación. Pero también ocurre que el estudio revela alguna inconsistencia significativa y hay que repetirlo, y, eventualmente, hacer una derivación.

Medimos todo lo que podemos (solicitamos los laboratorios de distintas especialidades de salud juntos para conseguir un análisis profundo de la sangre) porque los diferentes indicios aportan valor a la comprensión de la situación del paciente. Incluso empezamos a indicar electrocardiogramas, ergometrías, ecografías abdominales y de tiroides. Por ejemplo, en el caso del colesterol, si no está bien y se pierde grasa muy rápido, las reservas de lípidos pasarán a la sangre y el colesterol aumentará de manera transitoria. Los análisis bioquímicos sirven para establecer una velocidad de trabajo apropiada al cuerpo deseoso de someterse a un tratamiento efectivo.

Comer lo que comerías

La tecnología que usamos para medir el estado de la grasa, del músculo, del peso y del líquido es muy precisa, y suficiente como para que la academia la considere una forma apropiada de recopilación de datos. No es lo más preciso que existe, pero otras herramientas que quizás exhiban más eficiencia

demandan un mayor esfuerzo o procedimientos engorrosos que no necesariamente se ven reflejados en avances más veloces. Entonces, hay que buscar algo que presente un nivel de precisión suficientemente óptimo para los requerimientos del profesional y satisfaga las necesidades del paciente.

Recordemos que nuestro método coloca a la persona en el centro de la consulta y no a la medición. De este modo el paciente se suelta a partir del diálogo y se crea la confianza para que cuente lo simple, es decir, nos permite conocerlo y trabajar de una manera más acertada. ¿Por qué esto es importante? Porque nosotros nos adaptamos a la cotidianidad de las personas con la finalidad de llegar a conocerlas tanto como para que lo que coman sea lo que comerían de cualquier manera.

Los testigos se convencen

Es importante tomar notas durante las consultas. Nosotros escribimos muchísimo en una aplicación que está conectada a los teléfonos del equipo y donde registramos el discurso del paciente. Partimos de las siguientes preguntas: “¿cómo te has sentido con la dieta?” “¿Qué te pareció la dieta?” “¿Te quedó práctica?” “¿Pasaste hambre?” “¿Ganas de dulce?” “¿Qué tal la recuperación?” “¿Qué tal el rendimiento?”. En función de las respuestas, anotamos instrucciones: “desayu-

nos más prácticos... no le gusta desayunar tanta cantidad... prefiere desayunos más pequeños. Cambiar esta comida". O "no tiene tiempo para almorzar y pide comida". Esta información está destinada a modificar las directivas con base en la palabra del paciente.

Aparte anotamos qué pasó con la pérdida de grasa y la ganancia de músculo, punto de partida de los cálculos de la siguiente fase de un plan que termina convirtiéndose en un instructivo para cada persona. Toda la dieta está fundada en la necesidad que expresa el paciente: acá la base es el cariño y la escucha. ¿Cómo sabemos que vamos bien? Porque a partir de la segunda consulta el paciente debe hablar más que el nutricionista.

Algo que termina pasando a menudo es que, detrás de una persona, llega su grupo familiar. ¿Por qué? Porque los convivientes ven que el plan de comidas es sostenible y que las comidas son ricas; que existe un día de carga y que, además, se puede salir de la dieta sin consecuencias. Con todas esas imágenes, la cabeza de los testigos concluye "esto no es una dieta".

Y así sucede: el primero que se acerca arrastra al resto. La familia se pliega porque advierte avances rápidos no sólo en los gráficos que hacemos en el consultorio, sino particular-

mente en el aspecto físico del pariente que se animó a probar el método. La mejor propaganda es esa: demostrar que se puede hacer una dieta sin sufrir y que se puede disfrutar de la comida. Cuando eso pasó, hubo un cambio radical de hábitos casi sin que nadie se diera cuenta porque la vida, en términos sustanciales, permaneció inmutable. ✓

④ Los convivientes ven que el plan de comidas es sostenible y que las comidas son ricas; que existe un día de carga y que, además, se puede salir de la dieta sin consecuencias.

Con todas esas imágenes, la cabeza de los testigos concluye "esto no es una dieta".

**"ESTABA BIEN,
PERO LOGRÉ
ESTAR
MUCHO MEJOR"**

La historia de Noelia Abud es la de alguien que no se sentía satisfecha con su “normalidad”. Abud sabía que había logrado un cuerpo que no estaba mal y también sabía que eso no le resultaba suficiente, pese a que no encontraba la forma de ir hacia donde deseaba. Antes de llegar al consultorio del nutricionista Augusto Corbalán, concurrió a otro profesional con el que no logró entenderse. Ella le pedía más: él le decía que ya estaba bien. “Sin embargo, yo sentía que aún podía seguir, y una vez vi por Instagram algunas publicaciones del antes y del después de los pacientes de Augusto, y pensé que a lo mejor su enfoque sí iba a poder funcionar conmigo. Fui a verlo y la verdad es que la primera consulta me gustó mucho. Salí muy motivada. Y me siguió pasando lo mismo el resto de los controles. Como siempre le digo, cada consulta me deja feliz de la vida”, apunta durante la conversación para este libro.

¿Cuál era su objetivo con la nutrición? Quizá evolucionar, o seguir buscando metas que la mantuvieran en movimiento y enchufada con su alimentación y su entrenamiento. Abud hoy tiene una contextura atlética muy avanzada, pero en su momento se veía extremadamente delgada. Ese estado la llevó a buscar ayuda. Cuenta que uno de los nutricionistas a los que fue a negó a darle una dieta para aumentar la masa muscular. Pesaba 56 kilos y perdió otros cinco. “Era siempre más de lo mismo. Con Augusto, en cambio, pude empezar a trabajar en los músculos. Él me escuchó y me propuso un plan”, relata.

Algo que no era vida

Abud estudia y va al gimnasio. Tiene 30 años y es oriunda de Metán, Salta. Durante muchos años -y un poco por presión de algunos familiares-, cursó al mismo tiempo las carreras de Psicología y de Trabajo Social en la Universidad Nacional de Tucumán hasta que un día dejó la segunda, y se decidió a apostar por ser psicóloga.

Antes de probar con “Tres días y carga. Dieta inteligente®”, la joven se sometió a regímenes muy estrictos. Recuerda que a veces llegó a pasar un mes sin tener un día libre. “No probé ni un caramelo”, enfatiza. Era pura restricción. Estuvo un tiempo así hasta que le habilitaron una comida a elección por semana. En ese punto, apareció el método de Corbalán. “Me encantó de entrada la idea de seguir un esquema durante 72 horas, y, luego, tener una jornada en la que podía relajarme y comer lo que yo quería sin sacrificar la velocidad del proceso que había comenzado. Yo venía de algo que no era vida”, relata.

Matarse para verse igual

A la distancia de los hechos y en comparación con otros casos más claros donde el problema aparece a primera vista, Abud logró un punto en el que ni estaba gorda ni tampoco

flaquísima. Esa situación intermedia, como ya se dijo, no la complacía. Aunque se esforzaba en el entrenamiento, algo le impedía avanzar y la fijaba en un cierto lugar de estancamiento. “Quería mejorar mi cuerpo. Iba al gimnasio, pero luego comía cualquier cosa y, obviamente, nunca llegaban los progresos. Ahora que lo pienso creo que trataba de hacer una especie de compensación: me mataba entrenando, me mataba comiendo y siempre me veía igual. Hasta que un día hice un clic”, comenta.

La “suma cero” estaba lejos de los cambios que ella buscaba, que consistían en robustecer la salud y el estado físico, y, de alguna manera, en superar de forma constante los niveles alcanzados. Para llegar a ese movimiento controlado -ya con el método “Tres días y carga”- se replanteó varias veces los objetivos. Primero incrementó el volumen de músculo, después se dedicó a la definición y, luego, volvió a revisar la situación. Este ciclo sucedió en el transcurso de un año. “No me quedo estática. Siempre quiero más y más porque veo que puedo. Las metas van surgiendo”, refiere.

“La hice parte de mí”

Para Abud el bienestar es sinónimo de modificaciones y eso no pasa inadvertido en su entorno. Dice que en general se adaptan al método de alimentación que ella practica, pero

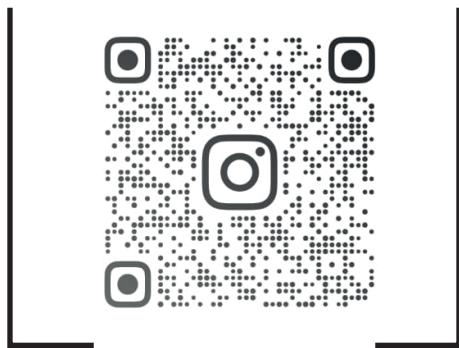
que, a veces, cuando está en la fase de adquisición de volumen, sus familiares salteños le comentan que la ven "más gordita" o "cachetona". Algunos les sugieren que "ya tiene mucha espalda y que mejor deje de levantar las pesas". "A veces no saben precisar qué es lo que ven. Por ahí voy a mi casa de Metán y me dicen que estoy muy flaquita. Pero yo no les llevo el apunte. Estoy cambiando permanentemente y eso desorienta a mis familiares. Aquí en Tucumán también notan los cambios, y se sorprenden y asombran", describe. Tras pensarla durante algunos instantes concluye que lo revolucionario es estar bien consigo misma siguiendo las propias reglas y no un camino estipulado, que a menudo es rígido y sacrificado, y se valora por el deber, y no por el disfrute.

Abud cuenta que ella no está dispuesta a dejar de divertirse ni a sacrificar sus espacios de vida social. Y un poco en broma y otro poco en serio se presenta como una paciente que pone a prueba el sistema de trabajo de Corbalán, en especial durante los fines de semana. "Pero sí llevo adelante una rutina. Ya la hice parte de mí. Una vez me fui de viaje durante una semana y me saturé: quería volver a mi comida. El primer y el segundo día toleré el estar fuera del programa, pero, luego, me harté. Cuando te sentís bien con tu alimentación, podés salirte, pero siempre querés volver. Sé que hacer este hábito es lo que más cuesta", reflexiona.

La estudiante piensa, por ejemplo, en las otras chicas que van a su gimnasio y que sólo comen ensaladas. "Yo las escucho, las miro y me dan ganas de decirles que están haciendo algo insostenible, pero no entro a discutir porque creo que es muy difícil cambiar la idea sobre lo que implica estar a dieta. No es fácil convencerse de que no pasa por morirse de hambre", afirma.

Ella come bien, pero tampoco se dedica especialmente al menú. Su caso es el de los pacientes que prefieren no complicarse con la cocina y preparar comidas básicas, como huevos, bifes, ensaladas, arroces, omelettes y tacos. "El equipo de Augusto se adapta a lo que yo quiero y eso me gusta mucho. Vivo sola y por eso evito los platos demasiado elaborados. Encontré un punto justo en tres días de plan de alimentación y uno de carga. ¿Sabés cómo disfruto el cuarto día? Para mí una comida libre a la semana era poquísimo", comenta evocando los "permitidos" de los tratamientos previos.

Antes vivía con una compañera, pero admite que se la pasaban de fiesta, y que un día dijo "basta" y se mudó sola. Ya lleva más de ocho años en Tucumán. Es un tiempo en el que, según evalúa, encontró un balance. Resume: "estaba bien, pero logré estar mucho mejor". 



Una vez me fui de viaje durante una semana y me saturé: quería volver a mi comida. El primer y el segundo día toleré el estar fuera del programa, pero, luego, me harté. Cuando te sentís bien con tu alimentación, podés salirte, pero siempre querés volver.



**“PUDE SUPERAR
LA RELACIÓN
DE AMOR Y DE ODIO
QUE TENÍA
CON LA
COMIDA”**

Los alimentos configuraron la vida de Florencia Díaz Lazarte hasta el punto de que aquella hoy estudia Nutrición. Pasó por todas: la incitaban a comer y, también, la cuestionaban por eso. Nació en una familia que giraba alrededor de la mesa. De chica se sintió atacada porque no era delgada. En la adolescencia y la juventud sufrió el impacto de dietas imposibles. Coqueteó con la bulimia. Recién en el año 2020, cuando empezó a practicar el método de Augusto Corbalán, pudo mantenerse en cierto peso. Durante una entrevista para este libro, la estudiante y paciente dice que, gracias a Corbalán y a su psicóloga, salió adelante. “Pude superar la relación de amor y de odio que tenía con la comida”, acota Díaz Lazarte

La joven llegó a Corbalán porque su hermana Agostina, que es bailarina, estaba de novia con un paciente de aquel. “Mi hermana comenzó a ir y me animó a seguirla. Arranqué y después estuve haciendo los controles quincenales”, relata. Y añade que ella había intentado con muchos nutricionistas, al menos seis o siete desde los 12 o 13 años: “ninguno me cuadraba. Me hacían sentir mal. Un día salí llorando de una consulta porque me habían medido el diámetro de la pierna con cara de asco. Recuerdo que el nutricionista hasta comentó que estaba gorda y me preguntó si era consciente de ello. Desde entonces odio mis piernas”.

Las piernas de Díaz Lazarte son envidiables, pero aquél no es el único comentario estigmatizante sobre su cuerpo que recibió. Antes, una mujer le había dicho a su madre que ella quizás podría ser “modelo de cara” porque su cuerpo no se ajustaba a los estándares de belleza de la moda. “Fue algo que me traumó enormemente”, refiere.

Volviendo a la experiencia con los nutricionistas anteriores, Díaz Lazarte apostilla que se sentía tratada como una más del montón: “se daban la vuelta y sacaban una dieta preestablecida sin tomar en cuenta mis requerimientos. En esas dietas nunca hay un día libre cada tres. Se basan en listados de comidas que están llenos de prohibiciones. Y basta con que te digan que no para que ya deseas transgredir”.

Procrastinar y viajar

Díaz Lazarte admite que fue bulímica durante un tiempo de la secundaria. Empezó como esas cosas típicas de adolescentes que se arrastran unos a otros.

“Mi mejor amiga lo hacía: yo le aconsejaba en contra, que no fuera bulímica, y terminé probando, pero me duró muy poco, dos meses. Lo que me quedó en la cabeza es la idea de que tenía que ir a vomitar después de comer. La mente juega mucho en contra. No quería estar así, por eso pedí ayuda. Yo

"Crecí acostumbrada a que haya muchos alimentos. Me enseñaron que no podía dejar nada en el plato: tenía que comer todo. Si me peleaba con mi papá, él me regalaba un alfajor o una golosina para que nos reconciliáramos. Siempre estaba la comida de por medio".

Ilegué a vomitar en silencio. Le dije a mis padres y ellos comenzaron a estar muy atentos a mis movimientos”, recuerda.

La relación amor-odio con la comida provocó grandes pesares a la estudiante universitaria. “Con los nutricionistas anteriores, si no adelgazaba, me retaban. Con Augusto eso cambió: me dio tranquilidad”, relata. Según su opinión, lo más importante era que podía bajar de peso y mantenerse así en el tiempo. “Me puse a comparar esto con mis experiencias anteriores y me di cuenta de que mi problema no pasaba tanto por perder kilos, sino por conservar un determinado peso. Con Augusto nunca más volví a subir. Eso me llamó la atención porque, en el medio, procrastiné y me fui de viaje a Colombia, donde comí de todo. Sin embargo, ello no me hizo retroceder y para mí fue algo increíble porque con las otras dietas era muy duro cuando una se salía”, dice.

Otra de las cosas que le ocurría era que no quería ver cuánto pesaba porque le generaba angustia. “Augusto aceptó la situación y no me mostraba el número cuando subía a la balanza, pero sí me contaba cómo iba evolucionando. Ahora puedo mirar el peso de frente y sin drama”, relata.

Al inicio del tratamiento, Díaz Lazarte pesaba alrededor de 73 kilos (mide 1,65 centímetros). Ahora pesa 61,9. “También me sucedía que no salía a la calle para hacer la dieta, algo que a

Augusto siempre le pareció inconveniente. Él me decía que saliera y que disfrutara, y para mí eso fue una especie de liberación”, afirma.

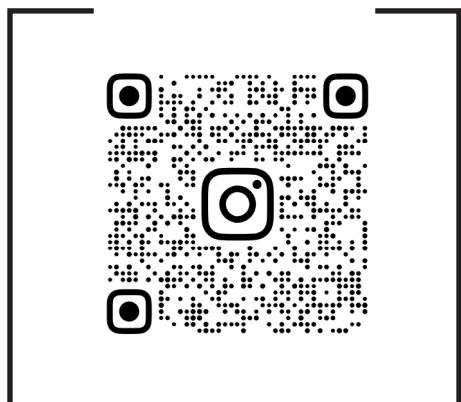
Ayudar y viajar

Su historia con la comida tiene raíces antiguas. “Mi papá trabaja en una panadería así que en mi casa hay harinas todo el tiempo. El pan es algo muy presente. Vengo de una familia a la que le gusta comer y cocinar: recuerdo que mi abuela hacía un ritual de, por ejemplo, la humita”, apunta Díaz Lazarte. Y subraya que su papá también era gordo: “bajó 30 kilos cuando empezó a ir al consultorio de Augusto. Él no podía creer cuánta comida traía su plan. Yo crecí acostumbrada a que haya muchos alimentos. Me enseñaron que no podía dejar nada en el plato: tenía que comer todo. Si me peleaba con mi papá, él me regalaba un alfajor o una golosina para que nos reconciliáramos. Siempre estaba la comida de por medio”.

Tanto le gustaba la cocina, que dudó entre ser chef y nutricionista. Se quedó con la segunda carrera porque, según manifiesta, siempre le gustó ayudar a otros. Díaz Lazarte afirma que su madrina padece obesidad y que eso afectó sus embarazos. Sus hijitos van por el mismo camino. “Mi objetivo es recibirme y ayudarlos. Esta idea del servicio se reforzó cuando empecé con Augusto. Pero ahora lo que me interesa es viajar.

Después me especializaría en diabetes, en veganismo o vegetarianismo”.

La solidaridad es un valor al que Díaz Lazarte asigna una gran importancia. En un momento, se largó a cocinar para sí misma y sus progenitores. Díaz Lazarte reflexiona: “aprendí a no prestar tanta atención al objetivo, sino a dedicar mi energía y esfuerzo al proceso. Porque al hacerlo de esta manera disfruté más la etapa de descubrimiento, aprendizaje y crecimiento personal que me llevó a cambiar hábitos, y de esta manera, a disfrutar la comida. Ahora como sin culpa”. 





AVANCE PERMANENTE EN EL CAMBIO PERMANENTE: EL PODER DE LA MOTIVACIÓN

Nuestra vida cambia en forma constante. No sé si puedo decir que cada 15 días somos personas distintas, pero sí al menos que enfrentamos situaciones diferentes. En el contexto de tanta vorágine, la dieta vendría a situarse como aquello que se mantiene invariable. El método de “Tres días y carga”

intenta que el plan de alimentación sea la variante con menor movimiento de todas, que se pueda desarrollar con la mayor naturalidad. Por ese motivo ponemos tanto empeño en su elaboración: proviene de una conversación profunda y de un cálculo dirigido a lograr el punto medio de equilibrio.

Pero, una vez que comienza a ser practicada, la dieta se expone a las mismas vicisitudes que desafían a sus destinatarios. En los 15 días subsiguientes empiezan a jugar, y a presentarse los pequeños o grandes impedimentos u obstáculos. Se trata de eventos, acontecimientos, viajes, enfermedades, lesiones, estaciones y situaciones deportivas que ponen a prueba nuestra adherencia a la dieta. Por eso es fundamental mantener la alimentación en un término medio. ¿Cómo ocurre eso? Con adaptaciones y ajustes constantes a la vida de los pacientes.

Para el método de “Tres días y carga” es tan relevante lo que ocurre adentro como lo que ocurre afuera del consultorio. La comunicación debe continuar en la práctica para permitir que el equipo haga los cambios que demanda la realidad. Nuestro objetivo es ser capaces de modificar el programa de alimentación en tres horas o menos para sortear los escollos que aparecen en el camino y acompañar su zigzagueo.

Recordemos que la dieta está diseñada para desenvolverse en un gris. Esto tiene un efecto amortiguador para aquellos mo-

mentos en los que observarla se pone cuesta arriba por festijos, problemas, desplazamientos o alteraciones de la rutina. La comida refleja lo que nos pasa: nuestra estabilidad, pero, también, nuestra inestabilidad. La idea es usar la regulación hormonal para que, suceda lo que suceda, impedir que ello conlleve la creación de tejido graso nuevo. La dieta busca que nunca se incorpore más grasa de la que había al momento de iniciarla; que aquellas disminuyan y que, mientras tanto, suban los niveles de músculo.

Tres perspectivas de progreso

Como nos valemos del azúcar que circula en la sangre para nuestras funciones vitales, jugar con ella y con el consumo energético previene la ganancia o ayuda a perder grasa, y colabora en la adquisición de músculo. En función de ello, la dieta puede ser planteada de tres maneras:

- 1) recomposición directa, que significa una dinámica de movimiento en componentes iguales (pérdida de grasa mientras hay ganancia de músculo);
- 2) recomposición con tendencia a la suba (ganancia de músculo mayor a la reducción de grasa) o
- 3) recomposición con tendencia a la baja (pérdida mayor de

grasa respecto de la adquisición de músculo).

Ahora bien, también sucede que, en vez de salirnos de la dieta “para arriba”, es decir, por haber comido más, nos salgamos “hacia abajo” por haber comido menos. Esta segunda posibilidad está ligada al estrés; a la falta de tiempo; a lesiones; a enfermedades y a bajones anímicos. En ese supuesto se pierde mucha más grasa que lo que se gana músculo. Sigue que con los carbohidratos ahogamos el azúcar que circula en la sangre: le damos la mitad por la vía dietaria para que la otra mitad provenga del propio tejido graso. Pero con el músculo funciona distinto. Tratamos de proporcionarle el full de componentes estructurales por la vía dietaria para que nunca se degrade nuestro tejido muscular, que es el que nos hace gastar energía; el que nos da la fuerza; el que quita peso a las articulaciones y el que nos da el dinamismo que necesitan nuestras actividades. El tejido muscular lo es todo porque hasta regula nuestros estados de ánimo al tratarse de un órgano endocrino activo, que libera mioquinas que funcionan de una forma similar, incluso más comprobada, que la serotonina para calmarnos. Por eso cuidamos tanto al músculo.

La aventura de vivir

En la práctica, ¿qué va a pasar? Nosotros planteamos un punto medio y de ahí en adelante viene toda nuestra vida. ¿Cómo

Las personas están acostumbradas a sentarse en la silla del frente y a plantear un problema para que el profesional les dé una solución que requiera un gran sacrificio y una enorme adaptación de su parte.

han sido esos 15 días en los que la dieta debe desarrollarse? Una aventura. En el ínterin los pacientes se fueron de viaje; se pelearon con sus parejas o sus hijos; cambiaron de trabajo o padecieron exigencias nuevas. Los controles se plantean dos veces al mes para medir la composición corporal, y saber qué es lo que ocurrió en términos de grasa, músculo, retención de líquido y peso.

La parte interesante de esta dinámica es que revela las ventajas de una regulación hormonal concebida para que la persona no dependa al 100% de sus variables de movimiento y consumo. Entonces, pase lo que pase durante esos 15 días, siempre algo positivo podemos destacar. Si el paciente perdió mucha grasa y ganó poco músculo, no importa: el control permite detectar la situación y plantear una estrategia para el próximo período. Pero la pérdida de grasa ya es un paso hacia adelante. Y si la situación es al revés, el paciente ganó mucho músculo y perdió poca grasa, tampoco importa porque ese músculo adicional adquirido otorga fuerza y mayor capacidad de gasto energético.

Contra el aburrimiento

¿Cómo se juega con los niveles de músculo y de grasa? A partir de la regulación hormonal, del manejo de la leptina, de la sensibilidad a la insulina y de la adaptación metabólica: todo esto sucede después de las 72 horas y, según los datos que nosotros hemos recopilado, tiende a estacionarse a los 15 días. Ese plazo también responde a una razón que no es menor: la gente suele aburrirse a partir de las dos semanas. Así como la sesión psicológica no dura más de una hora por diferentes motivos, también ocurre que, a los 15 días, los pacientes pierden la atención y comienzan a desviarse. Sí, tienen la intención de trabajar sobre su alimentación; sí, disponen de un plan, pero ello suele resultar insuficiente tras dos semanas. El 80% de las veces es necesario volver a conversar frente a frente y relanzar el tratamiento.

Que sea placentero ir al médico

Hay tantos planes como personas. Y la primera consulta sirve para empezar a demoler la estandarización y a construir la especificidad a la que dedicamos mucho tiempo, también en este libro. En ese encuentro original planteamos los problemas de sostenibilidad ligados a la nutrición convencional, ese “estar medio a dieta” que frustra tanto. Pero también abordamos los objetivos y anhelos que llevan a las personas a bus-

car a un nutricionista. La primera consulta es la oportunidad para responder las preguntas y formular un camino distinto al recorrido hasta el momento.

¿Cómo es recibida la presentación del método del otro lado? Generalmente, con sorpresa. Las personas están acostumbradas a sentarse en la silla del frente y a plantear un problema para que el profesional les dé una solución que requiera un gran sacrificio y una enorme adaptación de su parte. La solución suele ser generalista y, si las personas no se adecuan a ella, es problema de ellas porque son las responsables de cuidarse. De ahí proviene la idea de retar o reprochar como forma de mostrar preocupación por la salud del otro. Esto es algo muy doloroso, que impacta de una manera especialmente cruda en la subjetividad de los niños y adolescentes. El nutricionista que amonesta y reta abusa de la autoridad que le dieron su formación profesional y sus pacientes.

Nadie nos habilitó para retar a quienes nos piden ayuda. Nuestra función consiste en asistir y colaborar para buscar soluciones. En nuestro trabajo encontramos que es más difícil ingresar en la vida del paciente, pero que de ello depende su adherencia al tratamiento. Nosotros creemos que debemos adaptarnos a la persona y no que la persona debe adaptarse a nosotros, tema al que le dedicamos un capítulo completo en esta obra. Ahora bien: las personas vienen muy atravesadas

das por esta cultura de la línea bajada desde una posición de autoridad. Por eso a la gente le resulta traumático ir al médico porque ya sabe que le van a hacer perder un montón de tiempo; le van a llenar de restricciones; le van a ladrar y le van a demandar cuestiones imposibles de satisfacer. Nosotros somos conscientes de esta erosión, y por eso intentamos contrarrestarla con un discurso empático y una vocación real de acompañamiento en el proceso que implica que los que nos adaptamos somos nosotros.

En el diario no hablaban de nosotros

¿Cuál es el corazón de nuestro método? Es verdad que vivimos en un tiempo donde disponemos de más información que nunca acerca de lo que nos hace bien y de lo que nos perjudica. Pero esos datos son fríos: podemos acceder a ellos y, sin embargo, no adoptarlos. ¿Por qué? Porque como dice esa canción memorable de Joaquín Sabina interpretada por Juan Carlos Baglietto, “en el diario no hablaban de tí ni de mí”. La información disponible es necesariamente genérica y resulta que las personas conformamos universos únicos.

Pero aunque sabemos que nuestra unicidad y nuestras circunstancias nos condicionan muchísimo, siempre estamos esperando una receta impersonal. El método de “Tres días y carga. Dieta inteligente®” va a contramano de eso, y, por

ello, necesita una explicación enorme. ¿Qué ocurre? Decimos que el tratamiento y el equipo deben adaptarse a la persona, pero la persona se resiste a comunicar lo que le pasa “porque no quiere molestar”: no quiere pedir cambios y su inclinación natural será hacer un esfuerzo descomunal para cumplir la dieta. Esto funciona así hasta que se comprende la mecánica. Cuando se hace el clic, el tratamiento comienza de verdad.

Nos damos cuenta de que hubo un punto de inflexión porque la distancia se reduce y los pacientes comienzan a contarnos sus vicisitudes. Nos envían mensajes donde nos relatan sus inconvenientes y nos piden alternativas para superarlos. El esquema de trabajo demanda esa revisión fluida porque, de lo contrario, es imposible vencer el miedo. El contacto va desmantelando esa estructura y permitiendo constataciones que generan confianza. Cada 15 días hay números que ilustran sobre lo que pasó, muestran progresos y posibilitan proyecciones.

El pánico cede con comida

El hecho de trabajar con comida medida en gramos permite que el paciente se plantea nuevas metas en función de las que va cumpliendo: esos avances son una fuente primordial de motivación. La trayectoria aparece en gráficos, en porcentajes, y, también, en las fotos que pedimos que se tomen para

No hay nada más lindo que comer sin miedo y sentir que igualmente se avanza.

su propia documentación, en la ropa y en la devolución que hacen terceras personas. No buscamos cuerpos enflaquecidos, sino cuerpos lindos, recompuestos, que estén bañados de salud. La corriente positiva se multiplica y empuja a seguir. No hay nada más poderoso que una persona en posesión de su capacidad de superación y de crecimiento. ¡Esa es una fuerza imparable! Y de verdad impresiona el contraste entre quienes llegan derrotados “a intentarlo por última vez” y quienes le dan una oportunidad al método.

Lograr los objetivos significa que la persona abandona el terror que le ocasiona comer. En esta connotación radica el triunfo más impactante de “Tres días y carga. Dieta inteligente®” porque, en los demás tratamientos, la pérdida de peso va acompañada de pánico de volver a ganarlo.

¿Cómo se deja atrás una historia de temor a la comida? Comiendo. ¿Por qué podemos obtener un efecto liberador? Porque el plan de alimentación no está fundado en el hambre ni en una actividad física fuera de serie. Las dietas tradicionales son efímeras porque se basan en fantasías insostenibles. Después de muchísimo sacrificio, bastan unas pequeñas vacaciones para recuperar peso y grasa, y ganar más.

La regulación hormonal impide el rebote que hace que las personas vivan “medio a dieta”. Al cabo de un tiempo, los

desajustes no inciden en el promedio de movimiento. Esa flexibilidad espanta todos los fantasmas. No hay nada más lindo que comer sin miedo y sentir que igualmente se avanza. La confianza está anclada en uno mismo; en la autorregulación y en la adquisición de un hábito sostenible. Este proceso de aprendizaje empodera a las personas porque se conocen a sí mismas. La gente adquiere la capacidad de sostener su objetivo por sí sola: llega un momento en el que ya no me necesita a mí ni a mi equipo. Esa independencia es la que buscamos.

Recordemos que las recetas mágicas no existen. No se puede hacer un giro de la magnitud del que propone el método sin pasar por momentos de zozobra y de duda. En el medio hay replanteos porque algunos días nos sentimos y vemos bien, y otros nos cuestionamos: percibimos cierto estancamiento o que no bajamos de peso de la manera en que tradicionalmente ello acontece. Esos vaivenes son propios de la adaptación que el método tiene que hacer, y que requiere un plazo de entre seis y ocho meses. Al final de ese itinerario hay algo muypreciado, que muchos se mueren sin conseguir. Se llama equilibrio y guarda una relación directa con el disfrute. ✓

➤ **Aunque sabemos que nuestra unicidad y nuestras circunstancias nos condicionan muchísimo, siempre estamos esperando una receta impersonal.**
El método de “Tres días y carga. Dieta inteligente®” va a contramano de eso.

**"SALÍ DEL
ESTANCIAMIENTO
Y ME DI CUENTA
DE QUE NO HAY
LÍMITES
PARA ESTAR BIEN"**

A Agustín Salas no le iba mal con su cuerpo, pero no se conformaba. Algo dentro suyo lo empujaba hacia adelante, aunque los hechos frustraban de algún modo sus intentos de avance. Él seguía buscando opciones porque pensaba que tenía un potencial para desarrollar si es que encontraba la manera adecuada de hacerlo. Pasaba el tiempo y pasaban, también, los nutricionistas. Mientras tanto, él se informaba e indagaba alternativas. En un momento se encontró con Augusto Corbalán, y “Tres días y carga. Dieta inteligente®”, y se destrabó. “Salí del estancamiento y me di cuenta de que no hay límites para estar bien”, cuenta el joven nacido en Jujuy que se radicó en San Miguel de Tucumán para estudiar Abogacía.

A diferencia del perfil típico de pacientes, Salas se reconoce como un chico disciplinado y conocedor, al que no le da pereza ni estudiar ni cocinarse ni hacer actividad física. Quizá por esos atributos, no lograba hallarse a gusto con los profesionales que trató en el afán de crecer. Comenta que no “se había sentido muy cómodo” ni logrado los resultados que esperaba. “Iba a la consulta y listo. No recibía ningún tipo de seguimiento ni percibía que existía preocupación más allá de lo que pasaba en el consultorio”, explica Salas, quien al momento de prestar su testimonio para este libro tiene 23 años.

Conoció el método “Tres días y carga. Dieta inteligente®” porque entrenaba calistenia: en esa disciplina coincidió con

Corbalán. "Hallé en él a alguien que sí se alegra por tus logros y te acompaña en el proceso de conseguirlos. Siempre está", refiere.

Según su experiencia, pedir ayuda no es algo fácil, mucho menos cuando ello implica ir al nutricionista: "muchos pacientes han pasado por experiencias difíciles y no todo el mundo puede ser tratado del mismo modo. Es importante, entonces, que alguien esté encima tuyo, por decirlo de alguna manera".

Una foto inolvidable

Él relata que tocó las puertas de Corbalán porque quería estar bien consigo mismo y le importaba su estética. "Pero no sólo por lo físico, sino también por la cabeza. Sin ánimos de parecer soberbio, yo no me sentía mal con mi cuerpo, sino que no avanzaba: había llegado a mi tope. Nada mejor que Augusto para salir del estancamiento".

Al comienzo, Salas pensó que estaba "otra vez ante un nutricionista". Añade que se sentó con el preconcepto de que tal vez iba a escuchar a otro "vendedor de humo", que capaz que le diera un plan que no le sirviera y con el que no llegara a nada. "Pero por suerte pude conseguir lo que buscaba en los distintos momentos: la etapa de definición, la etapa de volumen y la etapa de recomposición", enumera.

Empezaron con la definición, que, traducida con sus propios términos, es básicamente una fase donde se pierden muchas grasas y suben mucho los músculos. Salas manifiesta al respecto que fue “un tiempo bien transitado y medido” donde no tuvo ataques de ansiedad ni pasó hambre, pese a que consumía proteínas y verduras, y no disponía de tantos carbohidratos para saciar el apetito. “Sin embargo, tenía energía para seguir entrenando y cumpliendo mi rutina”, añade.

Después fueron hacia el volumen. En esa instancia, Salas se dedicó exclusivamente a incrementar la masa muscular: “hice un volumen magro, y, también, el proceso resultó llevadero con una buena cantidad de variantes en las recetas y en las comidas”. En aquella etapa, el joven llegó a pesar 85 kilos, 10 más que su peso habitual. Al respecto, apostilla: “me observaba y encontraba una versión muy distinta de mí mismo. Ahora, en el momento de la recomposición, lo que buscamos es que me mantenga entre la definición y el volumen”.

Modelo para los suyos

Hacia septiembre de 2022, Salas ya lleva más de dos años con el tratamiento de Corbalán, período pandémico incluido en el que hacía consultas virtuales y seguía entrenando desde su casa. En épocas normales, va al gimnasio (levanta pesas y “fierros”) alrededor de cuatro veces por semana.

“Para mí sentirse bien es ver progresos a partir de mi esfuerzo, y saber que siempre puedo seguir mejorando y creciendo tanto en la nutrición como en la actividad física”, dice. En ese tren, llegó a desarrollar un cuerpo de fisicoculturista, pese a que no competía como tal. “Me acuerdo que una vez le mandé a Augusto una foto que me sorprendió: se me habían marcado las venas en la panza. ¡Nunca antes me había pasado algo así!”, subraya. ¿Qué pasó? Salas había llegado al porcentaje más bajo de grasa, entonces, los vasos sanguíneos aparecían a simple vista en su abdomen.

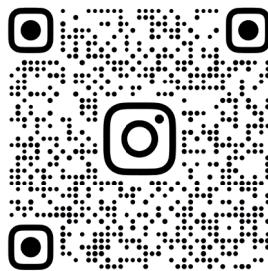
“Yo hago todo esto porque me gusta”, asegura. Y agrega que él lleva una vida común para una persona de su edad: cumple sus obligaciones académicas y, cuando puede, sale; come hamburguesas con sus amigos o se va de viaje a Jujuy para visitar a sus familiares.

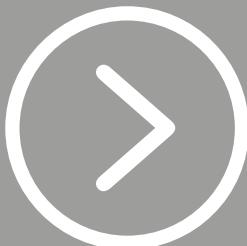
En el entorno de Salas estaban impactados porque la transformación había acontecido con una alimentación saludable, muy alejada de los paradigmáticos “lechuga y pollo con arroz” que asaltan ante el mero pensamiento del nutricionista. “Hacer tres días de dieta y uno de carga genera beneficios en más de un sentido, en especial, desde el punto de vista psicológico”, destaca. Y admite que la disciplina es relevante. En su caso, él le atribuye un valor a levantarse más temprano para hacer los desayunos cuando requieren de cierta elabora-

ción y a prever la cocinada si la rutina le impide volver a comer a casa.

Pese a que ya podría “darse de alta”, Salas sigue yendo a las consultas de control con Corbalán para “saber dónde está parado”. Pero no sólo él continúa visitando al profesional, sino que, detrás suyo, varios familiares quisieron emularlo. Y así fue que incorporaron el método de los tres días y la carga su prima de 14 años y dio un vuelco espectacular; su hermano; su otra prima; su mamá, que se radicó también en Tucumán, y hasta su novia. En cuanto a esta última, Salas relata con una pizca de diversión: “hizo cambios muy bruscos. Nunca había seguido una dieta y hasta ella afirma que su transformación es sorprendente. ¡Y eso que no es mucho de reconocer las cosas, ni más ni menos!”. 

"Hacer tres días de dieta y uno de carga genera beneficios en más de un sentido, en especial, desde el punto de vista psicológico".





QUÉ HACER PARA QUE EL MÉTODO FUNCIONE MÁS RÁPIDO

Para que los pacientes lleguen más rápido a sus objetivos lo principal es el diálogo: tienen que hablar con quien lleva adelante el tratamiento. Yo baso mi trabajo en la conversación y en el establecimiento de la confianza necesaria para que exista una comunicación fluida. Necesito que me envíen

mensajes; que me cuenten con la mayor precisión posible cómo están desarrollando la dieta y que me transmitan las dificultades que encuentran ya sean por cuestiones de tiempo, de disponibilidad, de practicidad o de mero gusto. Si existe una conversación permanente, es más fácil avanzar.

El método no pide un esfuerzo adicional, sino que propone tomar un modelo armado a partir de la consulta inicial y empezar a perfeccionarlo. ¿Tenés hambre? ¿Tenés sueño? ¿Cómo está el rendimiento? ¿Empeoró? ¿Qué tal es la recuperación después de los entrenamientos? ¿Sentís ganas de vomitar o sentís que el azúcar bajó antes de entrenar? ¡Contame!

Lo segundo que los pacientes pueden hacer es tener los elementos necesarios para cumplir la dieta. Esto implica una organización mínima para preparar las comidas. Como generalmente llevamos una vida muy ocupada, muchas veces caemos en las “opciones saludables” de PedidosYa o de cualquier delivery (no se puede sustituir por ese tipo de comidas: en ese caso, mejor salirse del programa). Pero esta alternativa no sirve porque nosotros trabajamos con cantidades y, para ser más precisos, cantidades medidas en función de los alimentos crudos. Preferimos que las comidas sean elaboradas en casa. Para que eso suceda, hay que prever los ingredientes y prever la falta de tiempo para conseguirlos sobre la marcha.

La falta de algo, por más pequeño que sea, puede llevar a dejar la dieta dos o tres días.

También es probable que un plan no se pueda cumplir por motivos involuntarios. Y ahí es cuando debe entrar a jugar de nuevo el diálogo. Es factible hacer ajustes si la información llega, si los pacientes comunican sus posibilidades o imposibilidades. Una de las fortalezas del método es que definitivamente no es ni pretende ser estático: no es una receta válida en general y para todos los casos. La efectividad del método se funda en su capacidad de adaptación y en la posibilidad de hacer los cambios con rapidez. En un contexto de un intercambio muy dinámico, una modificación puede ser elaborada en menos de tres horas. Pero lo ideal es tener los ingredientes y la disponibilidad para cocinar.

Los peores serán los mejores

Otra forma de acelerar el método es respetar los plazos de los controles. La visita al consultorio cada 15 días tiene como objetivo mantener el ritmo y hacer las revisiones que hagan falta. Dos semanas en la vida de una persona representan un mundo de posibilidades. En el medio puede pasar cualquier cosa: desde lesiones hasta vacaciones. Puede haber fiestas, situaciones estresantes, exámenes, etcétera. Lo que intentamos hacer es no perder el foco aunque pueda haber irregula-

ridades en el cumplimiento del plan de comidas. Para eso hay que desarrollar cierta disciplina. El método piensa los ciclos por horas, no por días, entonces, si no se respetó el almuerzo, por ejemplo, no importa porque enseguida se presenta la oportunidad de hacerlo con la merienda. Es importante poder entrar y salir, pero también es importante que haya voluntad para conservar el ritmo y eso se logra mediante la renovación del compromiso que se da en el consultorio.

Otra ventaja de asistir con regularidad a los controles es que aumenta la confianza en la metodología y esta forma de hacer la nutrición comienza a naturalizarse. Esto lleva a un estado de relajación que es muy beneficioso para el vínculo sano de las personas con la comida. ¿Qué implica relajarse? Hacer una vida placentera, sin sentimientos de culpa o de pesar por incurrir en algún exceso. A la larga hacer una dieta es tan importante como disfrutar el salirse de ella. Esta libertad es parte del proceso de adquisición del método, que es algo absolutamente único en cada paciente. Por paradójico que parezca, salirse de la dieta incrementa la adhesión a ella. ¿Por qué? El tratamiento se ve fortalecido en su credibilidad en la medida en que apartarse circunstancialmente de él no supone retrocesos.

En ciertos casos, la rigidez extrema lleva al fracaso y a la frustración. Hacer la dieta sin desviaciones, con la máxima riguro-

sidad, puede producir efectos muy rápidos en el cuerpo, pero esas nociones de movimiento y de velocidad de cambio tal vez no sean sostenibles en el tiempo porque hay muchas cosas que escapan de nuestro control que pueden afectarnos. Por eso digo que mis mejores pacientes son, en realidad, "mis peores pacientes". Los que mejor hacen la dieta; los obsesivos a ultranza con las cantidades; los que no se desvían nunca, y rápidamente pierden grasa y ganan músculo son los que primero abandonan el tratamiento. Que no haya lugar para un gris es preocupante: suele ser el síntoma que avisa que la persona siente pánico a comer.

A veces lograr el cuerpo deseado puede convertirse en un problema. ¡Cuidado con lo que deseas! El método incluye un día de carga para atacar ese peligro y para impedir el acostumbramiento: es una especie de shock. Pero hay quienes se resisten a comer lo que les gusta sin limitaciones, quizá porque las dietas tradicionalmente requieren restricciones y privaciones. En un día de carga se puede consumir una hamburguesa con papas, y, aún así, seguir perdiendo grasa y ganando músculo.

Que sea flexible

Vuelvo aquí sobre un punto clave de este libro. Las dietas, en general, son muy inespecíficas. El método es todo lo contrario: busca la adaptación total a la persona. Eso se traduce en

El método toma las partes sabias de la dieta de los fisicoculturistas, pero le agrega el permiso para comer a gusto. Esto, que parece contradictorio, es crítico para la madurez del proceso y para conferirle la flexibilidad que necesita.

un universo de alternativas donde cada quien ha de encontrar la que mejor le siente o más le convenga. Pero con respetar el plan de comidas en un 60 o 70% de las ocasiones ya es suficiente para ver resultados en un plazo razonable. No hay mejor regalo que yo pueda dar a mis pacientes que la sustentabilidad, o sea, que adquieran la capacidad de comer lo que deseen sin volver al punto de partida.

En el fisicoculturismo se ve con nitidez el problema de las dietas hiperrestrictivas. Los fisicoculturistas se entran y comen de un modo que les hace muy mal, pero ellos se ven tan bien que no se dan cuenta de lo que les está pasando. Esta dinámica los vuelve dependientes de la dieta hasta el punto de que la mínima salida les genera grandes repercusiones. Si se descuidan, ipueden llegar a subir 15 kilos en 10 días! La opción es ir dejando paulatinamente de vivir fuera del fisicoculturismo. Y allí comienzan a perder en el plano emocional: no ven a sus familiares y amigos, y no comparten en general encuentros que impliquen comer sin limitaciones. Pasa el tiempo y llega inevitablemente el momento de dejar la práctica: el cuerpo se hincha y pierde todo vestigio del fisicoculturismo. El cuer-

po tiende a normalizarse o a terminar peor de lo que estaba antes, y el cuerpo logrado con esa técnica queda como un recuerdo.

El método toma las partes sabias de la dieta de los fisicoculturistas, pero le agrega el permiso para comer a gusto. Esto, que parece contradictorio, es crítico para la madurez del proceso y para conferirle la flexibilidad que necesita.

Además de aprender a comer de un modo placentero, sin arrepentimiento, hay que aprender a manejar los tiempos de las comidas y no saltearlas. Esto resulta difícil cuando existen presiones laborales o trasladados. Pero pasar espacios largos del día sin comer dispara la hipersensibilidad a la insulina por falta de estímulo.

Un punto a tener en cuenta es la relación del paciente con las restantes personas con las que convive. La dieta repercute en la organización familiar, pero, si está muy alejada de lo que sucede habitualmente en la cocina de la casa, corre el riesgo de fracasar. Es necesario adaptar el plan para disminuir la hipótesis de conflicto o de desgaste que implica preparar comidas distintas. Siempre se puede buscar un punto medio para que se encuentren los caminos. Hay que hallar la manera de funcionar en conjunto con independencia de que se trate de una persona común o de un deportista profesional.

Crear un hábito

La paciencia es otra actitud valiosa. Los cambios no se dan de la noche a la mañana, máxime cuando nuestra sociedad canaliza angustias y ansiedades por medio de la comida. Para muchos, tomar una cerveza es el único lujo posible. Por eso en tiempos de crisis económica y de incertidumbre respecto del futuro los bares y restaurantes están llenos: la gente se encuentra para compartir su desasosiego y, a veces, sólo le queda eso. No accede a un techo digno o a un auto, pero sí a un sándwich de milanesa y a una cerveza por semana. Según mi criterio, eso es algo que no se debe quitar, sino educar. Con el tiempo, el método crea un hábito de alimentación, pero esto es siempre progresivo.

Para que el hábito surja, los pacientes deben transitar por una vida común, donde haya actividad social. Esto está en las antípodas del dietista crónico, que una y otra vez recae, y tiene que volver a empezar. Hay una tarea profunda por hacer allí porque la nutrición durante mucho tiempo restringió tanto y ahogó tanto al cuerpo humano que alimentó la idea de que comer no es compatible con poseer el físico anhelado. Esto sucedió porque al final de la hambruna siempre hay un rebote inmediato: basta con ingerir algo más para perder el equilibrio logrado sobre la base de la privación calórica.

Mi estrategia es la escucha y la construcción de la confianza. No hay nada como entender al otro: en esto se basa la cooperación.

El hábito debe partir de la realidad. En la Argentina existe una tendencia evidente por la estética. Mujeres y hombres están pendientes de cómo se ven. No les da igual salir a la calle de cualquier manera, como sucede en otras sociedades. Es necesario aceptar esto y entender que una dieta que prescinde de la faz social es una dieta condenada a ser abandonada.

La dieta tiene que incorporarse a la vida y no al revés, la vida a la dieta. Muchos llegan al consultorio con la idea de que hacer dieta es anormal, y lo normal es incurrir en dejadez y en excesos. El desafío es transformar esa concepción y que lo normal sea tener una dieta que habilite las salidas.

Subrayar las victorias

También hay que hacer pedagogía porque la nutrición está dominada por el ánimo de lucro. Muchos nutricionistas licenciados y médicos nutricionistas dejan de lado la vida del paciente; su capacidad adquisitiva; su personalidad y su historia. Todo lo que importa en ese tratamiento es el peso y la talla. Y lo que las personas reciben a cambio es una dieta de cajón, que deviene insostenible. Obviamente hay un descenso de peso rápido, pero el paciente no aprendió nada, sino que padeció la situación, y, cuando se suelte, regresará a donde estaba o incluso a un punto peor. Siempre se rebota más de lo que se perdió. ¿Qué dejan estas experiencias? “El doctor o

la doctora me hizo bajar diez kilos en dos meses: la culpa es mía por no haber sabido mantenerme. No tuve la conducta y debo volver al consultorio”, suelen decir los que pasan por esa clase de tratamientos. Esto hace que haya pacientes que eternamente entran y salen, y el trabajo para el profesional es muy simple.

Mi estrategia es la escucha y la construcción de la confianza. No hay nada como entender al otro: en esto se basa la cooperación. Por eso yo me esfuerzo por conocer el pasado y el presente de los pacientes. Les pregunto con quiénes viven; qué hacen; en qué trabajan; cómo se sienten con sus ocupaciones... Y no es que a esta información la obtendré en una especie de entrevista. No, la idea es que se dé en una charla. Es fundamental comprender por qué alguien quiere bajar de peso, cuáles son sus motivaciones y qué es lo que busca.

Detrás de una simple respuesta como “quiero bajar de peso” o “ganar masa muscular” hay toda una historia detrás que puede estar vinculada a episodios de hostigamiento escolar o “bullying”; violencia; abusos; déficits de autoestima; divorcios; separaciones, etcétera. El cuerpo es una caja de expectativas propias y ajenas: es considerado una solución a un sinfín de problemáticas o la fuente de profundos conflictos personales. De una forma o de otra, buscamos que nos admiren y nos den afecto. Esos comentarios dan herramientas para fortale-

cer al paciente y para motivarlo constantemente. Algo en lo que insisto de manera permanente es que nadie está bien o está mal: yo no encasillo ni categorizo, no pongo etiquetas, ni diagnostico. No digo a los pacientes que tienen determinado sobrepeso u obesidad porque eso es derrotarlos de antemano. Yo les voy a decir “tu porcentaje de grasa es tanto” sin dejar de buscar el lado positivo.

Del mismo modo subrayo las pequeñas victorias y relativizo los tropiezos. Siempre se puede encontrar un punto a favor, incluso el hecho de perseverar lo es. Sobre todas las cosas trato de que los pacientes no se comparen con otros casos, sino que peleen con ellos mismos. Y que salgan del consultorio contentos. Un control nunca termina mal porque, como sea, siempre es enriquecedor. No importa cómo salgan los números, la idea es renovar las ganas de continuar. Pero para que esto suceda debe haber pasión y auténticas ganas de ayudar a alcanzar los objetivos.

Vuelvo con lo que decía al comienzo. El corazón de la estrategia es el diálogo y la decisión de revertir la sensación de derrota que dejan las dietas insostenibles. La mayoría de los pacientes llegan por una recomendación y al límite de su tolerancia. A menudo dicen que es la última oportunidad que se van a dar para estar bien. Se trata de una ocasión que no puede ser desaprovechada.

Yo lo vivo como una invitación única para convertir la decepción en eso que todos necesitamos: esperanza. ✓

④ **La mayoría de los pacientes llegan por una recomendación y al límite de su tolerancia. A menudo dicen que es la última oportunidad que se van a dar para estar bien.**

**"SUPERÉ
LÍMITES
QUE ME PARECÍAN
INALCANZABLES"**

Verónica Soulé tiene 34 años y, pese a que a su edad aún se está a tiempo para casi todo, ella sentía que se le escapaba el objetivo de bienestar soñado. Con dos hijas y una rutina sin margen para las dilaciones, le pesaban tanto las ganas de cambiar como la idea de que se le hacía tarde para intentarlo. En septiembre de 2022, Soulé mira hacia atrás, concretamente a los últimos dos años y medio, y se emociona hasta las lágrimas. Para ella hablar del método “Tres días y carga. Dieta inteligente®” y de Augusto Corbalán equivale a hablar de una transformación muy deseada, que funciona como el motor actual de su existencia. Sin medias tintas, Soulé explica que habita en una especie de ideal hecho realidad. “Superé límites que me parecían inalcanzables”, asegura.

Para ella dar testimonio de su experiencia del método de nutrición que propone Corbalán supone una movilización enorme. “Mientras venía para aquí pensaba en lo que sucedió en estos dos años y medio en los que mi vida cambió”, refiere. Y añade: “cuando empecé con Augusto, con 31 o 32 años, ya consideraba que había pasado el tren para interiorizarme sobre la alimentación, la nutrición y la salud alimentaria. Nunca antes lo había hecho de manera consciente. Por naturaleza o por genética era flaca, por así decirlo, y simplemente trataba de comer sano, pero no conseguía acercarme a lo que anhelaba”.

Soulé llevaba adentro una inquietud que le impedía bajar los brazos y olvidarse del asunto. Un día se encontró con Corbalán por una persona en común. Según comenta, “algo” la motivó a querer mejorar su calidad de vida. “Tenía cero expectativa. ¿Qué pasaba? Una relativiza la función del nutricionista hasta que conoce en qué consiste realmente. En general, se piensa que se va para recibir una dieta y bajar de peso. Ese concepto errado es la idea más difundida y vendida, pero está muy alejado del impacto que la nutrición profesional puede hacer tal y como la concibe Augusto”, opina.

Para Soulé, que trabaja en el Poder Judicial, la comida comporta un frente que necesariamente debe ser abordado junto a otros. Ella reconoce que, así diseñado, el tratamiento resulta más lento al comienzo, pero que a la larga trae beneficios profundos y duraderos. Al respecto, recuerda: “no sólo debía cambiar la alimentación, sino también el entrenamiento. Augusto me dijo que pusiera más énfasis a la ejercitación para conseguir el resultado que pretendía. Hasta entonces yo iba al gimnasio a hacer esas clases grupales que no conducen a ningún lado. Entendí que ese no era el camino”.

Estar bien en todos los planos

Esta paciente estaba segura de lo que quería, pero no sabía cómo lograrlo. La sugerencia de buscar un entrenador le de-

paró el encuentro con la persona correcta para transitar el proceso de búsqueda en el que se encontraba. La joven dice: “aquel entrenador y Augusto me empujaron hacia un mundo del deporte, de la alimentación y de la salud que me apasiona y amo. Nunca me imaginé que a esta edad iba a poder practicar el levantamiento olímpico de pesas e, incluso, a plantearme la posibilidad de competir”.

¿Cómo llegó a eso? Soulé está persuadida de que los efectos positivos responden a la decisión de seguir el método de Corbalán al pie de la letra. Y manifiesta, por ejemplo, que ella no faltaba nunca a los controles quincenales. “Iba siempre porque quería ver los cambios. Pero el primer acierto fue el nuevo entrenamiento que me motivó tanto. Modifiqué mi estilo de vida, y me sentí más fuerte, más sana y con mayor energía”, comenta. Enfatiza que es muy importante que un profesional de la salud no se enfoque sólo en su área, sino que tenga una mirada interdisciplinaria: “es lo que hace Augusto. Él quiere que sus pacientes estén bien de manera integral, incluida la salud mental”.

El estrés no es natural

El entrenamiento fue un camino de ida. Soulé acota que no volvió hacia atrás nunca más. Avanzar no implicó, al menos en su caso, hacer lo mismo siempre, sino probar y variar di-

"Aquel entrenador y Augusto me empujaron hacia un mundo del deporte, de la alimentación y de la salud que me apasiona y amo. Nunca me imaginé que a esta edad iba a poder practicar el levantamiento olímpico de pesas e, incluso, a plantearme la posibilidad de competir".

ferentes alternativas. Según su criterio, esa libertad nació de la confianza que Corbalán depositó en ella. "El primer año y medio me enfoqué en la fuerza por una cuestión de estética y de salud. Después se me ocurrió motivarme a otro nivel, con desafíos nuevos. Y Augusto me ayudó a seguir adelante. Su apoyo fue decisivo para eso. Quiero destacar esa capacidad para alentar porque no es común. Justamente mucha gente se queda o deja lo que quiere porque no encuentra un respaldo de ese tipo en su entorno", reflexiona.

Así como la palabra lastima, la palabra también cura. Soulé dice que, gracias al respaldo del nutricionista, en 2022 pudo iniciar un entrenamiento que antes le resultaba inaccesible. Con este deporte, el levantamiento olímpico de pesas, ella buscaba verse de un modo diferente. "Siempre había sido muy flaquita y me interesaba adquirir músculos, algo que creía difícil. ¿Por qué? Porque estaba bajo muchísimo estrés. Es una situación a la que a lo mejor yo no le asignaba tanta importancia. Augusto sí pensó que me afectaba y ahí caí en la cuenta de que no podía seguir naturalizando el estrés, o conviviendo con él como si fuera algo inevitable", admite.

La derivación a un profesional de la psicología permitió a Soulé analizar las causas de la presión que sentía y que se traducían en la pérdida de peso. Relata que en poco tiempo vio un crecimiento y que carecía de palabras para describir cuánto

se había aliviado “su mochila”. Paradójicamente, cuando se sintió más liviana, pudo subir de peso y llegar al nivel histórico de los 68 kilos (mide 1,70 metros).

La diferencia

Soulé se levanta alrededor de las 6.30. Trabaja en el Poder Judicial de 8 a 14. Hay semanas que cumple sus obligaciones laborales en forma corrida mañana, tarde y noche. También le toca trabajar algunos fines de semana. Pero en un día común, se cocina ella misma: confiesa que le gusta medir y calcular exactamente las proporciones. Cuando puede, duerme. Luego, busca a sus hijas del colegio y van las tres a entrenar. Su hija de 10 años también hace levantamiento de pesas. La más chica, de 5, practica escalada. A eso de las 21 vuelve a cocinar para las tres: las chicas comen el mismo plan que la madre, aunque adaptado. “Ando a las corridas todo el día. El año que viene, además, volveré a estudiar”, anuncia.

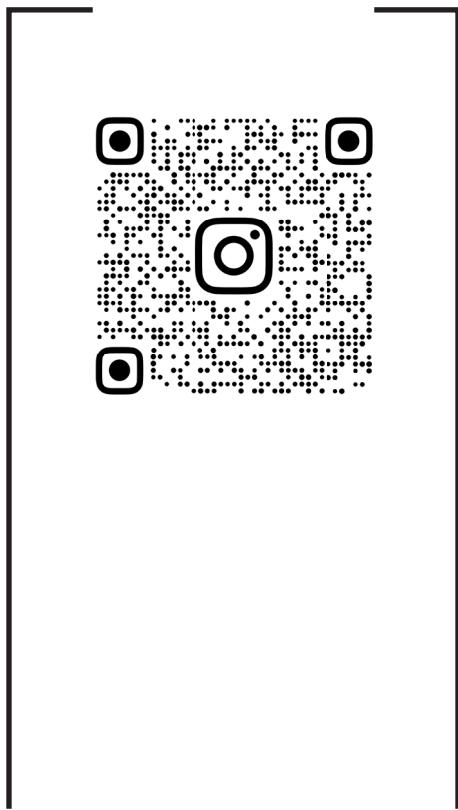
Muy exigente consigo misma, Soulé hace una pausa, y concluye que hoy es más feliz, sana y atlética de lo que era hace dos años. Ella lo adjudica a la contención. “Tuve una sola oportunidad de conocer a otro profesional de la nutrición y mi sensación era que el tratamiento que me proponía era insostenible. Augusto se involucra: está al lado de sus pacientes para darles una palabra de aliento y de cariño. Creo que eso es lo que

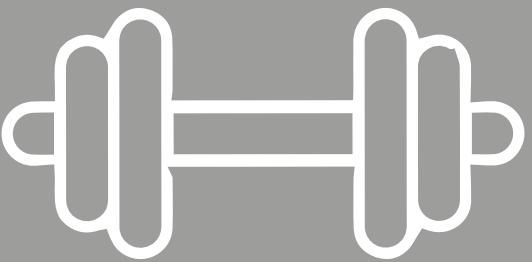
marca la diferencia”, evalúa.

Su caso es raro porque siempre fue delgada, pero no estaba contenta con ello. Al respecto, relata: “quizá no estaba mal. Lo que ocurre es que no concuerdo con quienes creen que siempre estuve bien. Yo miro a las deportistas y a las levantadoras de pesas, y percibo que el cuerpo atlético es el estético. Eso es lo que quería conseguir. Mi primer objetivo era subir controladamente de peso. Antes comía y comía, y no llegaba a ningún lado. Me veía flaca y sin forma. Concluir que el ‘comer por comer’ no era la solución. Llegué a tener más grasa que músculos”.

Soulé manifiesta que el cuerpo que está generando es el que le agrada a ella. “El método ‘Tres días y carga’, y todo lo que lo acompaña me ayudaron y fueron el motor de lo que he logrado. En mí este sistema consiguió un éxito inigualable”, afirma.

Luego pone el acento en lo inesperado de adherir a un esquema de alimentación “sin esfuerzo”: “cada vez que la secretaria de Augusto me recuerda que me toca el control para mí es un instante de felicidad especial y único, que disfruto como una oportunidad para vivir como siempre he querido”. 





MITOS, MEDIAS MENTIRAS Y ALGUNAS VERDADES LIGADAS A LA DIETÉTICA

Primero: Una dieta implica sí o sí pasar hambre.

Para nada. El hambre es un signo de falta de energía del cuerpo, o sea, de que estamos ingiriendo menos energía de la que el cuerpo gasta. Cuando tenemos hambre, movilizamos

reservas, tanto reservas de azúcares (que se llaman glucógeno, y son retenidas en el músculo y en el hígado) como reservas de grasa o hasta el propio tejido muscular. Pasar hambre hace que busquemos conexiones neuronales viejas de ciertos alimentos que sabemos que van a normalizar nuestro balance rápido, entonces, queremos productos muy cargados de azúcares y de grasas, y densos en energía. El hambre nos hace tomar muy malas decisiones de comida. Por otro lado, genera esa sensación de gula e incrementa la voracidad. El hambre lleva a comer rápido, pero la digestión requiere de cierto tiempo hasta que la primera porción de comida toca la parte inicial del intestino, que es el duodeno, y manda la señal hormonal de saciedad (colecistoquinina).

El pasar hambre hace que la adherencia a una dieta sea muy baja porque siempre se está deseando -incluso comidas que en condiciones distintas no se elegirían- por la urgencia de normalizar el azúcar en sangre. El cuerpo se desespera. La leptina, hormona que maneja el apetito, cae también. Recorremos que la leptina que circula en la sangre indica cuánta energía tenemos disponible y cuánta energía hemos gastado; maneja el apetito percibido, y, al mismo tiempo, incide en el metabolismo mediante la función de las tiroides; administra los pulsos de testosterona y de estrógeno, y regula el factor insulínico de crecimiento (responsable de la construcción de tejidos).

En el mediano plazo, el hambre exige más hambre para que eso se traduzca en una pérdida de peso. Esto no se soluciona mediante la supresión artificial del apetito derivada del uso de anorexígenos (como Mazindol y Naltreva). O sea, cada vez hay que comer menos. Eso claramente tiene un límite. Y la pared está más cerca de lo que parece.

Segundo: Para que una dieta funcione, hay que hacer mucho deporte.

Depende de cuál es el objetivo de la persona, y qué es lo que quiere y qué es lo que necesita construir. Si hablamos de pérdida de grasa, no siempre el deporte es una opción, porque puede tratarse de un paciente en estado de obesidad que no puede moverse de la cama. ¿Qué deporte se hace en esas condiciones? Ninguno. Por eso se buscan alternativas, como jugar con el azúcar en la sangre.

Crear dependencia del deporte no es necesario y, en algunos casos, hasta resulta peligroso, aunque, por supuesto, sí ayuda y bastante. Sucede que la masa muscular es metabólicamente activa, o sea, gasta mucha energía en reposo. Mientras más músculos tenés, más energía gastás. La adquisición de masa muscular torna hipereficiente al cuerpo, que dispone de muchísimo margen para comer sin que ello lo afecte negativamente. Cualquier tipo de estímulo de actividad física activa

la mitocondria, que es la parte de la célula que interviene en el canje de grasa por energía, y la liberación de adrenalina (partícipe necesario del proceso anterior) y de endorfinas que calman. Dicho esto, no es totalmente necesario hacer deporte para que la dieta funcione. Sí es conveniente tender a la incorporación de alguna clase de conducta deportiva. Ese proceso es natural: cuando la persona está lista, lo hace. Pero a priori depende del objetivo, de la movilidad y de muchos otros factores.

Tercero: Todo lo que sea placentero es contrario al objetivo de bajar de peso.

Eso no es así. Realmente se puede hacer algo distinto a las dietas convencionales, que están fundadas en las restricciones. Comer poco deteriora la capacidad del metabolismo hasta el extremo de que el cuerpo se devora a sí mismo. El problema radica en una cuestión de sensibilidad: ingerir poca cantidad de carbohidratos disminuye el estímulo a la insulina, que no sólo funciona como un vehículo de lo que comemos a nuestras células, sino también como constructora de tejido (grasa, músculo y piel), entonces, los receptores del tejido graso se vuelven más sensibles a los picos de insulina en respuesta a la escasez (aumenta la capacidad de incorporar grasa con poca comida para cuando esta falte).

La andropausia también supone una reducción de la testosterona y del estrógeno, que es cardioprotector: por eso aumenta el riesgo de infarto. Los varones, además, están expuestos a sufrir caídas de masa muscular aún más estrepitosas que las mujeres.

Por eso las típicas dietas suprime las harinas, los dulces, las masas, las pastas, etcétera, porque, si hay mucha sensibilidad, se construye tejido graso muy rápido.

El método juega al revés, a desensibilizar el tejido graso y a sensibilizar los músculos (sensibilidad periférica a la insulina). Para lograrlo, cada 72 horas hay un día de carga en el que hay que comer “cosas placenteras” (gran cantidad de carbohidratos) porque, de esa manera, el organismo no se acostumbra al plan alimentario establecido para las tres jornadas previas. Sin perjuicio de ello, como el mecanismo está pensado para funcionar por horas, los pacientes pueden salirse del programa de comidas de tres días sin que ello suponga un retroceso. Perder el miedo a comer es uno de los principios fundamentales de nuestro sistema de trabajo.

Cuarto: A cierta edad, es más difícil perder kilos, en especial para las mujeres.

La menopausia y el uso de anticonceptivos aparecen en el imaginario colectivo como dos barreras que dificultan la pérdida de peso, pero eso no es así. Los seres humanos tenemos un balance entre testosterona y estrógeno: los varones presentan más testosterona que estrógeno y las mujeres, más estrógeno que testosterona. La testosterona se encarga de construir la masa muscular mientras que el estrógeno exhibe funciones cardioprotectoras y fijadoras de calcio, entre otros cometidos. Con la edad, y en la mujer se advierte con mayor nitidez, ambas hormonas disminuyen, y eso genera la pérdida de la masa muscular y de la masa ósea.

Ocurre que la reducción del estrógeno acarrea un incremento de grasa, que guarda energía, en paralelo a un achicamiento de la musculatura, que la gasta, incluso en estado de reposo. Esa situación provoca una suba de peso, pero no necesariamente debe ser así. Es un mito que ciertos procesos sean inexorables. La mayoría de las veces existe la posibilidad de un gris.

Con respecto a la menopausia, no siempre es factible recetar suplementos hormonales. Hay que hacer los estudios pertinentes porque, a veces, el remedio termina siendo peor que

la enfermedad. Sí parece más viable estimular el entrenamiento para, de esa manera natural, fortalecer los músculos. Pero este escenario no es exclusivo de las mujeres: algunos varones también necesitan llevar adelante un tratamiento hormonal durante la andropausia. No es común que esto suceda en la Argentina, pero fuera del país sí existe la terapia de reemplazo hormonal o TRT (“testosterone replacement therapy”).

La andropausia también supone una reducción de la testosterona y del estrógeno, que es cardioprotector: por eso aumenta el riesgo de infarto. Los varones, además, están expuestos a sufrir caídas de masa muscular aún más estrepitosas que las mujeres. En ese contexto de pérdida de la capacidad de manejar el azúcar se dispara la probabilidad de una diabetes. En definitiva, a cierta edad comienza a ser más que evidente el beneficio de cultivar hábitos sanos de alimentación.

Quinto: Los anticonceptivos generan gordura.

El mito de que los anticonceptivos hacen subir de peso nació con las versiones más antiguas, pero ese efecto colateral ya está superado. Los anticonceptivos que engordaban son los progestinares como las pastillas Levonorgestrel N1 o la inyección de Depo-Provera, que contenían un tipo de estrógeno muy agresivo para el cuerpo que provocaba una retención

alta de líquidos. La industria farmacéutica evolucionó, y desarrolló estrógenos más suaves y más parecidos al estrógeno que naturalmente produce la mujer. Hoy se usa mucha drosopirenona (hormona sintética con actividad progestagénica) porque favorece la baja retención de líquidos. La anticoncepción cambió y se hizo más amigable, pero los resultados finales del tratamiento dependen del organismo de cada mujer.

Sexto: Fumar marihuana incrementa el apetito.

Respecto de la marihuana existe la idea de que la sustancia psicoactiva THC (tetrahidrocannabinol) lleva inevitablemente a comer chatarra y que quienes se drogan son propensos a la obesidad, pero no hay estudios concretos que confirmen esa hipótesis. Es más, las investigaciones existentes indican que tienden a aumentar más de peso las personas que no usan marihuana que las que usan simplemente porque las primeras están menos estresadas que las segundas. O sea, no hay ningún estudio que correlacione el uso de marihuana con el aumento o la pérdida de peso. Esto todavía es un signo de pregunta. Ahora bien, se entiende que exista una presunción porque el consumo de esta droga conlleva lo que se conoce como el famoso “bajón”. Se trata de una necesidad de comer que en general no ha sido analizada y que en principio no configura un patrón definido.

Séptimo: El alcohol saca panza y consolida las grasas.

Depende mucho de quién lo tome y de cuánto tome. El alcohol es una fuente de energía y, también, una sustancia tóxica. Como fuente de energía no aporta nutrientes, y se utiliza antes que el azúcar, el glucógeno, la grasa y el músculo. Por supuesto que todo depende de la velocidad con la que cada quien procesa el azúcar, pero el alcohol “recarga” al sistema digestivo, que debe ocuparse de limpiar su estela de toxicidades. El hígado es como una fábrica: participa en la metabolización, es decir, en la utilización de carbohidratos, proteínas y grasas. Entonces, estos procesos que son de grandísima importancia para el cuerpo, se ven pausados en pos de sacar los residuos tóxicos del alcohol.

Por otro lado, la ingesta excesiva de bebidas alcohólicas anula el juicio racional en general y en particular respecto de la elección de comidas. El consumo moderado o típico de la vida social no es un problema para “Tres días y carga. Dieta inteligente®” porque, como decimos en diferentes partes de este libro, se trata de un método comprensivo de la necesidad de compartir con otros y completamente consustanciado con la cultura de la amistad que tanto caracteriza al pueblo argentino. Como dice la obra cumbre de la literatura nacional, “El gaucho Martín Fierro”, al amigo jamás lo dejen en la estacada.

Las patologías digestivas más comunes están vinculadas con el estrés: constipación, diarrea, gastritis, colon irritable, colitis ulcerosa, etcétera. Cuando el estrés está por las nubes, las personas llegan a hacerse pis encima o vomitan.

Octavo: Los seres estresados se llevan mal con la comida.

Es cierto, pero hay que matizar. Por la cantidad de terminaciones nerviosas que posee, el sistema digestivo funciona como un segundo cerebro. Es un mecanismo muy reactivo al estado de salud mental y emocional. Los diferentes grados de estrés generan distintos niveles de anulación del sistema digestivo y de liberación de las hormonas que lo regulan: recordemos que la digestión sucede por impulsos nerviosos y por la estimulación de las hormonas. A mayor estrés psíquico o físico, mayor anulación del sistema digestivo. Por ello sucede que las patologías digestivas más comunes están vinculadas con el estrés: constipación, diarrea, gastritis, colon irritable, colitis ulcerosa, etcétera. Cuando el estrés está por las nubes, las personas llegan a hacerse pis encima o vomitan.

El intestino presenta muchas vellosidades, que, además, están llenas de nervios. El 90% de los receptores de la serotonina (neurotransmisor) que regula el humor están alojados en el sistema digestivo, por eso los antidepresivos de primera y segunda generación son recaptadores de la serotonina: ayu-

dan a quienes padecen depresión, pero son anorexígenos, o sea, quitan el hambre. ¿Por qué? Porque la medicación llega a los receptores. ¿Cómo regulan la serotonina quienes no toman antidepresivos de primera o segunda generación? Con alimentos que tienen mucha azúcar y harina, o que se digieren rápido. Esta es la forma más común de calmar la ansiedad o la angustia.

Recordemos lo que ya dijimos sobre las incretinas, nombre que recibe el conjunto de hormonas que regulan la sensación de hambre. Los estresados pueden estar todo el día sin comer, con las incretinas suspendidas. Pero, cuando bajan los niveles de cortisol, que es la hormona del estrés, se regulan las incretinas y se dispara un hambre voraz. Esto técnicamente es una regulación de los neurotransmisores. Ese tipo de conductas claramente hace subir de peso. Las personas sometidas a un estrés con causas específicas, por ejemplo, un examen de la universidad o un plazo laboral, regulan la serotonina con comida. Quienes están medicados sufren la situación inversa: les da asco comer y esa inapetencia los coloca en un umbral de delgadez a veces muy peligroso.

En definitiva, el estrés provoca distorsiones y disfuncionalidades. La pérdida de peso por estrés es negativa porque produce una desnutrición y predispone al cuerpo a un rebote cuando la medicación sea suprimida. Y la ganancia de peso por es-

trés acentúa la problemática que llevó a comer. Esto último es muy común en el presente por la presión que produce vivir a contrarreloj, y se traduce en una pésima calidad de alimentación y de vida en general.

Noveno: El sexo es el más natural y placentero de los adelgazantes.

Es verdad. La comida y el sexo son dos actividades placenteras. Ambas liberan endorfinas y oxitocina, que son las hormonas del amor y de las vinculaciones humanas, secreciones que también aparecen durante el amamantamiento para crear el lazo filial. El sexo ayuda a bajar de peso: disminuye el estrés y es una actividad física. ¿Cuando se está más vulnerable que sin ropa ante el otro? Confiar permite disfrutar. Las personas sexualmente activas suelen estar a gusto consigo mismas y con su cuerpo, algo que repercute de un modo positivo en la autoestima. La vida sexual trae beneficios múltiples y traza un círculo virtuoso.

Décimo: Los carbohidratos como el arroz o las pastas hacen engordar siempre.

Eso no es tan así. Hay distintos tipos de carbohidratos en función de la velocidad de digestión. Los carbohidratos que se digieren más rápido (harinas y azúcares) son más placenteros

y sí generan picos de insulina altos que predisponen a construir tejidos grasos. Los carbohidratos de digestión más lenta, como fibras o productos integrales, contribuyen a perder peso. Pero aún los rápidos pueden consumirse sin que impacten en el peso cuando la dieta está hecha para que no haya una sensibilidad exagerada a los picos de insulina, que es la fórmula que propone y observa “Tres días y carga”.

Décimo primero: Los vegetarianos y veganos son flacos.

No necesariamente. Hay toda una polémica al respecto motorizada por la serie de Netflix “The game changers” que plantea que los deportistas vegetarianos no sólo tienen un mejor físico, sino también un mayor rendimiento que los que consumen carne. Al mismo tiempo se asocia mucho al vegetarianismo y al veganismo con la malnutrición o la desnutrición por falta de nutrientes esenciales: proteínas, vitaminas y minerales.

Más allá de si son delgados o no, lo cierto es que estas alimentaciones alternativas obligan a quienes las practican a prestar más atención a las comidas y a las rutinas. Con el tiempo, llegan a generar un propio método de alimentación. Veganos y vegetarianos son mucho más conscientes de lo que ingieren, y por supuesto que la elección correcta de los alimentos se traduce en una salud mucho más conservada con prescinden-

cia de la gordura o la delgadez. También es cierto que hay vegetarianos, en especial entre los adolescentes, que viven a papas fritas con huevo, o sea, no comen verduras crudas y ensaladas. En este ámbito como en muchos otros, conviene no encasillar porque el universo de posibilidades es tan amplio como el universo de las personas que lo componen.

Décimo segundo: Los productos verdes son más saludables.

Falso. El marketing juega mucho con este color y nos bombardea con ideas que no se compadecen con la realidad. Estas presentaciones suelen contener tres elementos: el color verde, el 0% y la palabra “light”. El 0% puede implicar la reducción de cualquier nutriente y no déficit de azúcar. Vemos esas fachadas incluso en productos ultraprocesados que son literalmente golosinas por los jarabes de alta fructuosa con los que están fabricados. Todo se resume en dos términos: publicidad engañososa. La ley del etiquetado frontal pretende contrarrestar ese poder del mercado que realza las virtudes y oculta los defectos, pero no alcanza con subrayar algunos componentes: hay que tener una educación para entender el mensaje de las etiquetas.

Décimo tercero: Los suplementos vitamínicos son la respuesta para la baja de energía.

Esto sucede en algunos casos, pero no en la generalidad. Es cierto que la falta constante de vitaminas produce anemia y sensación de cansancio. Pero los excesos de vitaminas, que superan el requerimiento, recargan a los riñones y pueden generar desde un malestar gastrointestinal hasta un sangrado de encías. No siempre es positivo consumir vitaminas de más, y, muchas veces, la falta de energía obedece simplemente a un desequilibrio entre las calorías ingeridas y las que se necesita gastar.

Las vitaminas también se suministran para incentivar el apetito generalmente en etapas críticas. Esto ocurre, por ejemplo, respecto de los niños de percentil bajo; durante el embarazo o con los deportistas que transpiran mucho. En esos supuestos sí corresponde y es necesario suplementar las vitaminas.

Décimo cuarto: Algunas personas pueden comer todo lo que quieran y, aún así, pierden peso.

Esto es cierto. El metabolismo de procesamiento de manera simple se estimula comiendo. Por eso las personas más delgadas tienden a ser las que más comen. En sentido contrario, la gente con muchísimos problemas de peso come poco. En

El metabolismo de procesamiento de manera simple se estimula comiendo. Por eso las personas más delgadas tienden a ser las que más comen. En sentido contrario, la gente con muchísimos problemas de peso come poco.

este último caso sucede que el cuerpo se adapta al medio que le tocó para sobrevivir: esa es la premisa rectora de los seres vivos. Entonces, comer poco en relación al requerimiento de calor lleva automáticamente a una baja en el gasto de energía para equiparar el desgaste con el consumo. Ello conlleva un bloqueo de la pérdida de grasa, que funciona como reserva, y un incremento de la sensibilidad para construirla, que hace picos de insulina ante la primera oportunidad que se le presenta con consiguientes malas absorciones y digestiones. En cambio, cuando comemos las cantidades adecuadas y sin altibajos hay una estimulación metabólica permanente: el estómago se adecúa a eso.

Décimo quinto: Saltar comidas produce el efecto contrario al esperado.

Correcto. Hay varias formas de hacer conductas compensatorias y todas responden a la concepción de que el cuerpo funciona con ciclos de 24 horas. Algunos creen que si comen poco al mediodía pueden comer mucho a la noche o al revés con la concepción de que así controlarán el balance de energía diario.

Esto es erróneo porque el cuerpo funciona por horas, no por días.

Por otro lado, saltar comidas o compensar es negativo desde el punto de vista psíquico. Las personas se angustian porque giran alrededor de algo que está prohibido, o se convencen de que hicieron algo mal, y de que, para revertirlo, deben pasar hambre, saltarse una comida o hacer más gimnasia. Aparece el fantasma del “sacrificio”, de que para estar bien hay que pasarlo un poco mal. Esto es más común de lo que se cree: se hace dieta para una fiesta o para ir de vacaciones, o después de la fiesta o de las vacaciones. ¿Por qué? Porque las restricciones de calorías ahogan al cuerpo y lo predisponen a rebotar, como se explica en diferentes partes de este libro.

La percepción de que a una buena comida tiene que seguirle un tiempo de escasez es propia de sistemas de autoridad basados en la culpa que se inculcan de generación en generación. El problema es que nunca se llega a compensar y que se afecta el disfrute. Con el tiempo es imposible no sentirse mal porque no se puede borrar la perspectiva de que habrá un “castigo” o un “sufrimiento” después de pasarla bien. A eso se suma la frustración consistente en que, por mucho que nos esforcemos, no somos capaces de hacer balances matemáticos, en que el cuerpo se adapta y en que los vaivenes se reflejan en un empeoramiento del estado físico.

Décimo sexto: El sistema de recompensas no recompensa.

Totalmente. Es la puerta de entrada a la vida del “estar medio a dieta”, que aleja a la persona de sus estándares deseados de belleza y de salud. Premiar o castigar ciertas actitudes respecto de la alimentación, por supuesto que con buena intención, lleva a incorporar malos mecanismos, como el miedo a comer, la relación traumática con la dieta, y la idea de que esta es un medio para otra cosa, por ejemplo, para recibir amor y atención, y no un fin en sí mismo.

Décimo séptimo: No hay nada que hacer contra la genética.

Falso. Podemos estar predisuestos a cierto tipo de contextura por el sistema hormonal, la densidad ósea y el tamaño de los órganos. Hay genes que nos hacen vulnerables a la obesidad, a la diabetes y a otras patologías. Pero la genética resulta un condicionante en tanto haya un patrón de comparación: fuera de ello, siempre podemos lograr la mejor versión de nosotros mismos.

La cultura pesa más que los genes. Eso se ve claramente en la sociedad estadounidense, donde el físico estándar es más grande que en otras comunidades. Podría pensarse que los estadounidenses vienen equipados con condiciones naturales para ser delgados, pero, ¿qué sucede? Se alimentan con base

El peso para la talla es una medida estándar arbitraria creada para múltiples fines, pero que no registra la densidad de los huesos, ni las cantidades de masa muscular y de tejidos grasos.

a comida rápida y chatarra, y eso los expone a la acumulación de grasa y a la obesidad. Padres con sobrepeso suelen tener hijos con sobrepeso no por una cuestión genética, sino por los hábitos que cultivan. Lo mismo sucede a la inversa. Los hijos de padres desnutridos son más vulnerables a la desnutrición.

Décimo octavo: La tabla de pesos y tallas indica los valores ideales.

La respuesta corta es no. El peso para la talla es una medida estándar arbitraria creada para múltiples fines, pero que no registra la densidad de los huesos, ni las cantidades de masa muscular y de tejidos grasos. Para esas medidas alguien con una contextura muy pequeña puede tener una desnutrición, aunque esté en su parámetro de peso normal. Al mismo tiempo, alguien con unas manos, caderas, rodillas y hombros muy grandes, que pesan más que los valores estandarizados, puede tener sobrepeso de acuerdo con la tabla, y sin embargo, tratarse de personas con bastante músculo y totalmente saludables. Las tablas dejan muchos matices afuera: son imprecisas.

Décimo noveno: Hay que tener plata para hacer dieta.

No. Es más una cuestión de educación y de requerimientos que de dinero. Esto queda totalmente demostrado en “Tres días y carga”, donde la dieta está calculada en gramos y hay incontables maneras de llegar a los requerimientos. Se trata de una propuesta pensada para adaptarse a la persona y eso incluye, desde luego, su presupuesto.

Vigésimo y último: Las pastillas para bajar de peso engordan.

Es verdad y hemos visto muchas estafas a partir de esta promesa. Hay una gran gama de fármacos. Tenemos la L-carnitina, que es un aminoácido necesario para la conversión de grasa por energía: se lo vende como quemador de grasa, pero no está comprobado que suplementándolo aumente la disponibilidad propia del cuerpo y existe la sospecha de que se trata de un producto simplemente inocuo recubierto de un marketing increíble.

Los suplementos quemadores de grasa termogénicos actúan por muchos mecanismos a partir de una gran cantidad de estimulantes, como la cafeína y el complejo de vitamina B, que aumentan la cantidad de adrenalina. Ello acelera las pulsaciones del corazón porque lo que se busca aquí es que el

cuerpo esté gastando energía constantemente. Además, tienen supresores del apetito, que hacen que se coma menos, y diuréticos que eliminan la retención de líquidos. Esto puede funcionar por un tiempo, pero los seres humanos construimos tolerancia a los estimulantes. En algún punto hará falta consumir más para lograr los resultados y, cuando retires el suplemento, todo volverá a la normalidad.

En la parte medicamentosa podemos encontrar a la T3, hormona que consumida de manera sintética en altas cantidades aumenta la utilización de grasa por energía, también la perdida de músculo, pero puede generar una dependencia de por vida a la medicación por una falla de la glándula tiroides.

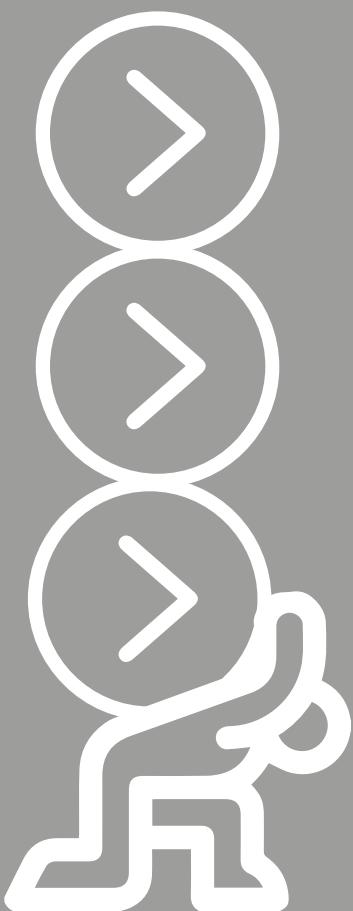
Después tenemos los inhibidores del apetito como el Naltrexona y el Mazindol, y, hasta cierto punto, con mecanismos ya descriptos, con inyecciones de leptina, que generan un pérdida de grasa por restricción calórica mientras se consuma el medicamento. Una vez retirado, vuelve a la normalidad.

Por último están las anfetaminas, que generan aceleración en el metabolismo y anulación del apetito, pero con grandes consecuencias tanto en términos físicos como psíquicos.

En un sentido general hay que desconfiar de las recetas mágicas porque no apuntan al núcleo del problema, que es lograr un cambio de hábitos sustentable. Los efectos artificiales duran lo que dura el artificio. ✓

➤ **En un sentido general
hay que desconfiar
de las recetas
mágicas porque no
apuntan al núcleo
del problema, que es
lograr un cambio de
hábitos sustentable.**

**"VOY A
COMPETIR,
AUNQUE
SIENTO QUE YA
GANÉ"**



José Avellaneda está a pocas horas de cumplir el sueño personal al que consagró los últimos seis meses. Esa noche parte de viaje para participar en Córdoba Muscle Show, la competencia organizada por Fitness y Musculación Argentina que reúne a hombres y mujeres culturistas de todo el país. Avellaneda dice que experimenta los nervios y las emociones propios de quien se dispone a lograr una meta significativa. “Voy a competir, aunque siento que ya gané”, confiesa al dar su testimonio para este libro.

Su confianza se sostiene en una preparación rigurosísima, que le había costado mucho y por la que a esa altura del partido siente un orgullo mayúsculo. Padre de una niña pequeña y con su pareja embarazada, a los 26 años Avellaneda había sometido a su cuerpo y a su cabeza a la máxima presión. Él quería llegar a la pasarela del Córdoba Muscle Show en la mejor forma posible. Por ese motivo y al ver que a alguien de su entorno le había ido bien, decidió ponerse en las manos -y en los oídos- del nutricionista Augusto Corbalán.

“Conocí el método por medio de un amigo del trabajo que era su paciente. Yo vi resultados en él que me interesaron. Pasó el tiempo y con un objetivo en mente, llego al consultorio. Yo quería competir en culturismo. Él me presentó el método y lo adaptó a mi propósito. Se trata de una idea nueva, que es totalmente efectiva: los tres días y la carga”, relata el atleta tu-

cumano y miembro de la Policía de Seguridad Aeroportuaria.

La forma de trabajar de Corbalán dio vuelta las concepciones alimentarias que practicaba hasta entonces. “La verdad es que para mí fue un cambio de pensamiento. Tuve que dejar de lado los conocimientos sobre alimentación que venía acumulando. Yo le di una oportunidad y me comprometí a cumplir todo lo que me correspondía desde el principio, en cuanto a la planificación de las comidas y a respetar las cantidades. Seguí al pie de la letra el programa y estuve en un contacto permanente con él. Creo que se destaca por la capacidad de acompañamiento y la forma en la que se toma su función”, evalúa.

Avellaneda subraya como virtudes del método que apuesta a la variedad: “para mí eso hace la diferencia porque en ningún momento me aburrí de lo que estaba consumiendo. Tampoco me pareció que era poco. Esto es algo que no suele suceder en otras dietas o métodos. Augusto plantea un equilibrio: en ningún momento se cae en los extremos y eso es lo que lo hace llevadero. Así también son los resultados que se van viendo con el tiempo. Estoy muy agradecido por haber accedido a este sistema novedoso y por lo que me inculcó. La realidad es que funciona porque estoy cerca de poder lucir ese proceso y esta transformación en mi físico”.

El ejemplo jerarquiza la palabra

El contexto de esta historia es tan relevante como el testimonio específico del paciente. Avellaneda trabaja con su cuerpo. No sólo es entrenador personal, sino que también integra el Grupo Especial de Protección de la Policía de Seguridad Aeroportuaria. Se trata de un equipo de élite encargado de custodiar personas y cosas que demandan la máxima seguridad. La buena condición física resulta esencial para llevar adelante esa tarea, y, por ello, el entrenamiento forma parte de la rutina laboral de Avellaneda y de sus compañeros. Él debe fortalecer los músculos para cumplir con la función pública que asumió y, además, bregar para que sus colegas también lo hagan. Adicionalmente, admite que le gusta “la parte estética”.

“Al integrar este equipo estamos en constante entrenamiento: es lo que también me ayudó bastante en el desarrollo muscular. El trabajo me dio la oportunidad de tener entrenamientos dobles en algunas jornadas. El método de Augusto se adapta a mis tiempos y posibilidades de preparación”, refiere. Los días de entrenamiento en el trabajo consisten en ejercitaciones funcionales y de fuerza de una hora y media que él dirige y hace en su condición de personal trainer y de integrante de la fuerza. Aparte de esa obligación, Avellaneda pasa entre una hora y 45 minutos, y dos horas diarias en el

gimnasio. Cuando le toca hacer dos sesiones, dedica alrededor de tres horas y media a entrenar.

“Soy un convencido de que hay que predicar con el ejemplo. Lo que yo pido y propongo a los demás tiene que estar respaldado por mis actos. Esa coherencia da valor a la palabra”, cuenta respecto de esta disciplina de entrenamiento que él lleva adelante como forma de vida.

Un nombre para este aprendizaje

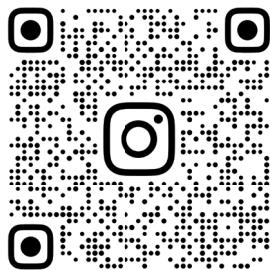
¿Por qué acudió recién a un nutricionista cuando resolvió anotarse en el Córdoba Muscle Show? “Cuando me formé como personal trainer me interioricé también sobre alimentación y suplementación deportivas. Esto me llevó a ser consciente y a tender a las comidas sanas. De esta manera había conseguido algunos resultados, pero los míos son burdos en comparación con los que logré con ‘Tres días y carga’”, contrasta. Y agrega: “uno por ahí cree que basta con comer de manera saludable para llegar a ciertos objetivos como los que estoy por alcanzar. Nunca había buscado un especialista porque creía que tenía el conocimiento suficiente, pero, cuando me decidí a hacer las cosas en serio y a ser realista, entendí que necesitaba el apoyo de alguien más experimentado y que sea diferente a lo que se ve en el gimnasio. Yo quería salir de eso”.

Avellaneda, que mide 1,90 m, afirma que encontró una manera de comer tranquila, divertida y fuera de lo común. "Entendí que la preparación no tiene que ser un padecimiento", explica. Sus ambiciones son grandes porque en el certamen cordobés del 17 y 18 de septiembre de 2022 competirá en la categoría "Classic Physique" en las tres divisiones: "true novice" (para novatos); "novice" (atletas que ya debutaron) y "open" (libre y experimentados). "Voy por todo", dice con una sonrisa. Y relata que se presenta con la sensación de triunfo porque ya superó la prueba principal que conlleva el torneo, que va más allá de conseguir el cuerpo atlético apropiado: "hay mucho por atrás. Sin ir más lejos, anoche me entró ansiedad y quería comida chatarra. Lo llamé a Augusto; me ayudó; me aferré a sus consejos y vencí la ansiedad. Hoy me levanté con la cabeza fría".

Este ritmo de autocontrol empezó hace medio año. En el ínterin expandió la musculatura de una forma asombrosa. "Inicié el proceso con 94 kilos y llegué a pesar 107, pero de pura ganancia muscular. No me hinché porque jamás incorporé grasa. Ahora estoy en 96,5 kilos. Volví a mi peso, pero con músculos formados. Y lo hice sanamente. De otra manera no habría podido. Siento ganas de llorar... perdón, pero estoy muy sensible. Hay muchísimo en juego. Son límites que uno va atravesando y eso también te fortalece espiritualmente. Es increíble todo este aprendizaje: no tiene nombre", confie-

"Augusto plantea un equilibrio: en ningún momento se cae en los extremos y eso es lo que lo hace llevadero. Así también son los resultados que se van viendo con el tiempo. Estoy muy agradecido por haber accedido a este sistema novedoso y por lo que me inculcó".

sa. Inmediatamente después se corrige a sí mismo y medita: “bah, sí tiene nombre. Se llama ‘Tres días y carga’”. ✓





**“EL PESO,
ESE
NÚMERO,
ME
PERSEGUÍA”**

Luchó tanto contra el sobrepeso; las bajadas y subidas abruptas, y la idea de que la comida la oprimía que un día aceptó la propuesta de su papá y en 2019 entró al quirófano. Después del bypass gástrico, Florencia Franco se encontró con el método de “Tres días y carga. Dieta inteligente®” y empezó para ella un camino que le permitió desarrollar un cuerpo con el que sentirse a gusto. Y así se la ve a los 31 años: dueña de sí misma.

“Mis problemas con el peso vienen de mi familia, aunque no diría que somos obesos. Desde chiquita me llevaban al nutricionista a escondidas y me obligaban a hacer deportes que no me gustaban. Yo sufría esto. Siempre lo sufri”, cuenta sentada a la mesa donde despliega su testimonio. Franco sí bajaba y mucho, pero, al poco tiempo, volvía a estar en el mismo lugar. Los incrementos de peso terminaron por convencerla de que su vida iba a ser esa. Una sucesión de dietas restrictivas seguidas de atracones. “Además, asociaba el ser flaca con ser feliz y estar bien de salud. Pero yo perdía kilos y no alcanzaba ese ideal. No estaba nutrita”, refiere.

Franco a veces seguía la dieta que alguien le daba y a veces simplemente se declaraba a dieta por sus propios medios. Cuando por primera vez le mencionaron la posibilidad de someterse al bypass gástrico pensó que no era para ella porque, eventualmente, sí bajaba de peso. El problema era

sostenerse. “El peso, ese número, me perseguía”, cuenta. Le llevó un tiempo entender que la cirugía podía fortalecerla en el mantenimiento. Y un día tomó la decisión. Al poco tiempo de la operación, comenzó la pandemia y, con el confinamiento, Franco se vio envuelta en un desarreglo total de horarios. Cenaba, por ejemplo, a las dos de la mañana. Con el afán de ordenarse y a partir del consejo de un conocido que había probado el método de “Tres días y carga”, en octubre de 2020 tocó la puerta de Augusto Corbalán.

“Recuerdo que le dije a Augusto: ‘no me saques comida, sí ayudame a organizarme’”, acota Flor, como la llaman. Y añade que cree que, al igual que mucha gente, a ella la desconfiaron quedarse en casa y no poder ir al gimnasio, que estaba cerrado. Comenta Franco que uno de los detalles que llamaron su atención fue el hecho de que las comidas sugeridas por el nutricionista Corbalán no incluían una lista de supermercado con productos específicos, sino que los pacientes podían elegir qué comprar. “Podía comer de todo, pero medido, como debe ser. Empecé a alimentarme, que es distinto a sentarse a comer. Con el tiempo comenzaron a caerme fichas en la cabeza. La comida y el peso dejaron de ser un problema para mí. Incluso ahora peso más que cuando fui por primera vez a ver a Augusto, pero mi cuerpo tiene la forma y la composición que me gusta, y me siento bien”, dice.

Pan, no; pastas, no...

Emprendedora gastronómica -elabora y comercializa chipás congelados-, Franco representa a los pacientes que pasaron buena parte de su vida pendientes del dictamen de la balanza. Como ella dice, quería ser delgada para alcanzar la felicidad, pero los mecanismos que ensayaba le generaban malestar y los períodos de flacura resultaban efímeros. Los vaivenes habían reforzado sus miedos. Temía engordar cuando bajaba de peso y temía comer cuando subía. Había poco espacio para el goce. "Yo aprendí a disfrutar el proceso", reflexiona.

El tránsito se hizo más placentero no sólo cuando pudo regular las comidas por cantidades, sino también cuando recibió el acompañamiento que necesitaba para probar libremente diferentes deportes. "En la nutrición convencional llegaron a decirme qué debía hacer sin preguntarme qué me gustaba", recuerda la emprendedora.

Al comienzo del tratamiento con Corbalán, a la familia de Franco le sorprendió comprobar que el plan de comidas no se parecía en nada a una de las tantas dietas clásicas que aquella había probado. "A mis parientes les impresionaba que yo comiera fideos con salsa bolognesa. Eso demuestra cómo es la vida de las personas que siempre están a dieta. Pan, no; pastas, no...", relata. Dice que por supuesto varios de sus alle-

gados “se contagieron” y pidieron un turno, y que algunos abandonaron el método al poco tiempo, pero no rebotaron en cuanto al peso, y que a ella ese efecto la deja tranquila en atención a los péndulos por los que pasó.

Aunque los resultados de “Tres días y carga” son muy positivos, y muy distintos a lo que ella había conocido, la joven no se arrepiente de la cirugía. “Pienso que fue algo necesario. El bypass gástrico no sólo achica el estómago, sino que también reduce el nivel de ansiedad. Sí se siente el cambio en el apetito”, explica. De algún modo la operación funcionó como un puntapié para lograr la transformación que ella deseaba desde que tomó conciencia de que debía hacer dieta y, sobre todo, desde que entendió lo que eso significaba.

El boliche, lugar de sufrimiento

Franco llegó a pesar casi 100 kilos. Mide un metro cincuenta y siete centímetros. Hoy pesa 64, diez más que su mínimo histórico. Según su memoria, en tres ocasiones distintas perdió alrededor de 35. En una de esas bajadas fuertes, Franco se prometió a sí misma que iba a sacarse piel de la panza si lo graba mantenerse por lo menos un año. Y así fue.

“Pasé por tantas cosas... en este momento abrazo mi cuerpo, lo quiero y lo respeto. Y creo que logré adquirir hábitos sa-

**"Nadie ve los análisis (de sangre).
Sólo se fijan en los kilos,
sin importar cómo está el cuerpo".**

**"Pasé por tantas cosas... en
este momento abrazo mi cuerpo,
lo quiero y lo respeto. Y creo que
logré adquirir hábitos saludables".**

ludables”, resume. Para ella fue muy importante hacer una terapia psicológica que le permitiera curar las heridas acumuladas. Porque el sobrepeso afectaba su comportamiento. Por ejemplo, señala que en una época iba a un gimnasio que le gustaba mucho, pero que, como había engordado, decidió cambiarse a otro con la idea de volver cuando hubiese recuperado la forma. “Cuando me puse a pensar en eso, me di cuenta de que no estaba bien... dejaba incluso de hacer lo que deseaba y me complacía”, refiere.

Pero tal vez uno de los padecimientos que más la configuraron tiene que ver con ese lugar al que los adolescentes y jóvenes acuden para ver y ser vistos: el boliche. Para Franco ese espacio era sinónimo de incomodidad, de exclusión y de silencio. Varias veces se quedó en la puerta junto a sus amigas. Y ella presentía que no entraban por su cuerpo. “Me tachaban mucho cuando era chica. De 10 veces que intenté ir, pasé dos”, precisa. Todo sucedía en un clima de sobreentendidos. Franco dice que no se hablaba de lo que ocurría, no se analizaba la discriminación. Pero ella sí recibía el mensaje. “Yo sentía que arruinaba la noche a mis amigas porque aquellas no iban a entrar sin mí. Esto me marcó muchísimo”, rememora.

No todas las mujeres fueron compasivas y solidarias. Franco tiene grabada una mirada en particular: la de una compañera del colegio que la observó de arriba a abajo en una de las

etapas de suba de peso. “No podía disimular el impacto que le causaron mis piernas”, apunta. La emprendedora afirma que le sobran las anécdotas. En una ocasión la llevaron a Buenos Aires a consultar a un nutricionista muy famoso: tenía 12 años, y se asustó cuando advirtió dónde estaba y el negocio montado alrededor de la gordura.

El haber estado pendiente del peso la preparó para entender la dinámica de la alimentación. Pese a que no se reconoce como una fanática de la cocina, Franco aprendió a discernir cuáles son los productos que le hacen bien y los que mejor no consumir. En el medio se pegó varios golpes y chocó con dietas que venían con una nómina larga de prohibiciones, algo que ella hoy considera intolerable. Con el método logró armonizar su aspecto exterior con la salud. “Nadie ve los análisis (de sangre). Sólo se fijan en los kilos, sin importar cómo está el cuerpo”, objeta. Con los años, logró hablar de estos temas con sus padres y decirles que sus formas de ayudarla no habían sido las mejores. “Ya no estoy pensando en llegar a un número, sino que me interesa estar cómoda”, anuncia. Ante la pregunta sobre cómo se ve a sí misma en el presente, responde sin dudar que de todas “las Flor” que conoció, esta es la que a ella más le gusta. 

**"Empecé a alimentarme,
que es distinto a sentarse
a comer. Con el tiempo
comenzaron a caerme
fichas en la cabeza. La
comida y el peso dejaron
de ser un problema para
mí."**



LA VELOCIDAD DE LA DIGESTIÓN HACE LA DIFERENCIA

“Caloría” significa energía: es una unidad de energía. La “kilocaloría” es la unidad de calor por kilo. A partir de ella es posible medir la energía que gasta el cuerpo, y, también, la energía que aportan los alimentos o la energía que se utiliza para metabolizarlos.

“Metabolizar” supone asimilar los alimentos.

Las dietas tradicionales buscan el famoso “déficit calórico”, es decir, comer menos energía que la que el cuerpo gasta, y, de esta manera, ahogarlo y forzarlo a mover tejido en compensación. Por tejido se entiende la grasa y el músculo. Lo que realmente pasa con este enfoque es que se pierde todo, incluso lo que debemos conservar, como demuestran los casos extremos de los que se someten a cirugías bariátricas. Decimos que se trata de una situación excepcional porque una intervención de este tipo supone la sección de una parte del estómago: sería la cúspide del déficit calórico. ¿Y qué es lo que logra? En algún punto siempre se va a estancar.

Ocurre que se puede comer menos hasta cierto límite y que el gasto energético tiende a equipararse con el consumo por una regla de supervivencia. Si ingresa poca comida, el egreso de energía será cada vez más lento. Pero esto resulta insostenible porque la desnutrición lleva a la muerte: es el epílogo de un proceso de deterioro severo del cuerpo.

Pero casi nadie soporta la inanición, y, tarde o temprano, las personas dejan de lado el déficit calórico y simplemente se alimentan. Esto produce un efecto rebote muy grande porque el gasto energético está bajo y no se acomoda tan rápido a la nueva disponibilidad de comida (hipersensibilidad a la insu-

lina). Se rompe el esquema de restricción y se vuelve a crear tejido graso, con el agravante de que el recuerdo de la hambruna hace que se busque acumular reservas para consumirlas cuando vuelvan a hacer falta.

Sacar el promedio

“Tres días y carga. Dieta inteligente®” respeta el aporte de energía que las personas necesitan para cumplir adecuadamente con sus rutinas. A menos de que un caso especial lo requiera, no buscamos el déficit calórico. Pero aquí se impone hacer un alto en el camino y explicar que el balance energético es una noción que no necesariamente se verifica en la realidad. Sucede que nosotros no gastamos lo mismo todo los días: hay momentos en los que saltamos, corremos, entrenamos, caminamos y nos exigimos al máximo, y momentos en los que nos quedamos quietos y no hacemos absolutamente nada.

Esa “noción de balance”, entonces, está en relación con un promedio. Los relojes inteligentes hacen lo mismo: toman las mediciones de distintas jornadas y establecen un promedio de gasto con el que podemos trabajar.

El balance positivo de la energía ocurre cuando el consumo es menor que la cantidad disponible. Para equipar lo que entra

El tratamiento de las calorías necesita muchas inteligencias.

Nadie puede dar una “formulita” a partir del peso y de la talla.

con lo que egresa hay que comprender cómo funciona la rutina de los pacientes. El reloj inteligente ayuda a establecer un parámetro, como ya se dijo, pero también eso se puede conseguir a partir de la conversación profunda sobre los requerimientos del día a día. Se puede hacer un balance positivo de la energía si la persona necesita subir de peso. Pero hay formas y formas de engordar. Si controlamos los picos de insulina para que no sean altísimos y controlamos la sensibilidad de la insulina, es posible elevar el volumen de masa muscular magra e, incluso, perder grasa al mismo tiempo.

Saber fluctuar con él

El cuerpo es una entidad tan delicada y tan estructurada que cualquier clase de intervención mal administrada puede causar un daño mayúsculo. La comunicación es la mejor forma de evitar los perjuicios. La conversación y el análisis permiten sacar los promedios adecuados de gasto de energía. Esa es la clave: promediar bien para colocar a los pacientes en el sendero que los llevará hacia el objetivo que buscan, ya sea subir masa muscular y perder grasa, tonificarse o mejorar su rendimiento.

El tratamiento de las calorías necesita mucha inteligencia. Nadie puede dar una “formulita” a partir del peso y de la talla. En realidad, de poder se puede, pero no conviene hacerlo. ¿Por

qué? Primero, porque cada ser humano es único y merece ser tratado como tal, particularmente cuando pide ayuda. Segundo, porque, como ya se dijo antes, la idea de reducir más y más las calorías conduce inexorablemente a chocar contra una pared. Lo ideal es acompañar al cuerpo en su “fluctuación”, y ese acompañamiento se logra sabiendo cuánta masa muscular tiene y cuánta energía gasta.

El oro está en el plato

De las calorías pasamos a las proteínas. Estas son componentes estructurales: “ladrillitos” que construyen piel, uñas, pelo, músculo, etcétera. En el plan de comidas, las proteínas son suministradas de acuerdo con la masa muscular del paciente. No necesariamente hacemos siempre una dieta hiperproteíca: eso también se resuelve de acuerdo con el escenario particular.

Y aquí volvemos a las calorías porque, combinadas con las cantidades razonables de proteínas, se transforman en oro. ¿Por qué? De esa forma todos los procesos regenerativos trabajan con su máxima capacidad. Ello vale para incrementar la masa muscular, pero, también, para cicatrizar; para que el pelo crezca; para cambiar la piel, etcétera.

El cálculo de la proteína está basado en el peso corporal o en

la masa muscular, pero, a mayor daño (rotura de tejidos), entrenamiento o lesión, mayor capacidad de retención de proteínas. La estimación proteica debe también tomar en cuenta esa variable porque el nivel de daño establece cuánto necesitamos y cuánto absorbemos.

Valen los suplementos

Las proteínas digeridas están constituidas por aminoácidos que flotan en la sangre y forman los tejidos. Estos aminoácidos aparecen en cantidades variables en función del tipo de alimento. Todas las proteínas de origen animal, ya sea carne, queso y huevo son completas en aminoácidos: aportan los 22 constitutivos y, al mismo tiempo, se absorben al 100% si no hay una patología que afecte esa función. Los suplementos proteicos que derivan de alguna fuente animal, como el Whey Protein -fabricado a partir de suero de leche-, conservan las propiedades de las proteínas de la vaca. Hay suplementos del mismo estilo elaborados con soja enriquecida, carne y huevo. En realidad, la diferencia es minúscula: químicamente es lo mismo una proteína de polvo de huevo o de polvo de leche que el huevo y la leche. La única diferencia es que algunos suplementos carecen de lactosa y, por lo tanto, no producen intolerancia a ese componente, pero consumirlos no lleva a construir más músculo ni grasa que los que se construirían a partir de fuentes naturales.

Es un mito que los suplementos engordan.

Además de las proteínas de origen animal están las que se encuentran en la verdura y en las legumbres (lentejas, garbanzos, porotos y soja). El aporte de aminoácidos de esta procedencia no es tan completo y, por ello, precisa complementos. ¿Cómo se hace eso? Mediante el diseño del menú.

Se me sube el colesterol

¿Cómo impactan las proteínas en el colesterol? Se cree que comer mucha carne, muchos lácteos o mucha grasa de origen animal es malo para la salud. Pero no está comprobado que el consumo de grasas de origen animal se correlacione con la subida de los niveles de colesterol, sí la falta de actividad física y los factores hereditarios. Eso se llama dislipemia o dislipidemia, y consiste en las enfermedades con base en el perfil de colesterol. El colesterol también puede dispararse durante el proceso de pérdida de grasa, cuando esta pasa a la sangre como ácidos grasos, que son sus componentes estructurales como los aminoácidos son los de las proteínas.

Los estudios de sangre generalmente miden las proteínas de distinta densidad (alta, baja y dos categorías intermedias) y, después, con el total se establece el perfil de colesterol, que hay que saber interpretar porque el nivel elevado no necesa-

riamente implica que algo anda mal. Las más relevantes son las de densidad baja (“low”) y alta (“high”), y los triglicéridos, que son propios de malos hábitos o de factores hereditarios, y se revierten con buenos hábitos. Las “low density lipoprotein” transportan la grasa desde el hígado hacia los tejidos para depositarlas allí: este sería el colesterol malo. Las “high density lipoprotein” llevan la grasa de los tejidos y las arterias al hígado para eliminarla. Esto se estimula con el entrenamiento y el consumo de grasas buenas, como pescados de aguas profundas, aceite de oliva, palta y aceites crudos.

Los carbohidratos ya no son lo que eran

Por una cuestión cultural, en la Argentina sí se ingiere mucha proteína (carne, fiambres, etcétera). Con variantes, esto ocurre en todas las capas sociales. Algo parecido sucede en El Líbano. Pero, ¿qué es lo que pasa en los lugares donde las proteínas escasean? Hay poca disponibilidad y costos altos. Eso lleva a preferir los carbohidratos, que son las comidas más baratas y están presentes en todos lados (tortillas, galletas, pan, etcétera).

Los carbohidratos igualmente ya no son lo que eran. A comienzos de este milenio apareció la onda verde de los alimentos “reducidos en grasas”. Así llegaron los productos reducidos en carbohidratos, que son indigeribles, como el chocoarroz

y las gaseosas de la línea “zero”. ¿Por qué son indigeribles? Porque aportan cero calorías, o sea, muy poca energía y casi nada de carbohidratos. Es la situación típica de los alimentos endulzados con edulcorantes: pasan por el sistema digestivo sin asimilarse, pero generan una percepción de dulzura y esa es la razón por lo que la gente los demanda. A la larga, esta clase de productos indigeribles pueden producir constipación.

La línea verde fue la forma que encontró el marketing para llamar la atención de los consumidores a partir de una propuesta que parece saludable. Es lo que pasó con el Ades, que se decía que era la bebida más beneficiosa aunque estaba llena de azúcar y terminó por generar inconvenientes odontológicos a muchos niños.

Aún con las opciones “light” o “fit”, la ingesta de demasiados carbohidratos acarrea problemas: picos de insulina altos, que generan tejido graso nuevo y complicaciones como la diabetes, la hipertensión, la insulino resistencia, la artrosis, problemas en los dientes y obesidad infantil.

Servir un rompecabezas

Pero los carbohidratos no deben ser catalogados como el amigo o el enemigo: sus efectos dependen de las cantidades. Se trata de un macronutriente porque su estructura aporta

La línea verde fue la forma que encontró el marketing para llamar la atención de los consumidores a partir de una propuesta que parece saludable. Es lo que pasó con el Ades, que se decía que era la bebida más beneficiosa aunque estaba llena de azúcar y terminó por generar inconvenientes odontológicos a muchos niños.

energía y posibilita el correcto funcionamiento del organismo. En este plano lo que importa es el manejo del azúcar en la sangre, y que ese manejo ocasione la pérdida de grasa y la ganancia de músculo.

Lo decisivo es consumir lo que necesitamos en los momentos específicos. La precisión aquí está ligada a la persona, a su objetivo y al deporte que hace. Si se los ve así, los carbohidratos no son ni buenos ni malos, sino llanamente un macronutriente más.

No se puede decir lo mismo de los alimentos ultraprocesados, los azúcares y las harinas, que se digieren muy rápido y hacen picos de insulina altos que se traducen en incorporación de tejido graso. La contrapartida son los alimentos integrales, que se digieren muy lento y hacen bajos picos de insulina. La lechuga, por ejemplo, tiene una carga glucémica reducida porque romperla y procesarla exige un gran trabajo al orga-

nismo. En el otro extremo, una cucharada de dulce de leche supone una carga glucémica alta: basta con que toque el estómago para que haga un pico de insulina.

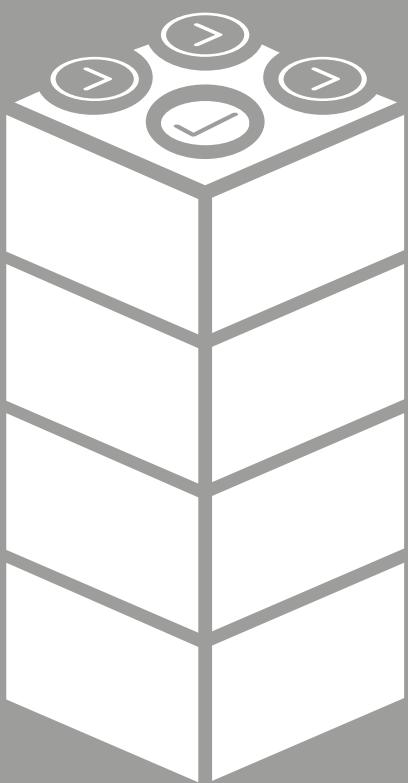
Con estas dinámicas, ¿qué es lo que intentamos hacer en “Tres días y carga. Dieta inteligente®”? Mezclar; controlar las velocidades de digestión y jugar con la sensibilidad a la insulina. Esto permite morigerar el impacto de los alimentos dulces. Por ejemplo, no es igual consumir un paquete de galletas Oreo que hacerlo con alguna fuente de fibra, proteína o grasa que retarde la velocidad de digestión. Ese enfoque llevaría a plantear el paquete de oreo con un vaso de yogurt, que ya tiene proteínas y algo de grasas, al que se le agregan semillas y frutos secos. Son más calorías, pero la velocidad de digestión es más lenta todavía y, por añadidura, menos impactante el pico de insulina. Si a las Oreo con yogurt le agregamos un sándwich de salame y queso en pan negro con semillas, todavía mejor. ¿Por qué? Porque de esta forma menos grasa crearemos.

Una forma simple de poner las cosas es que pareciera que resulta mejor comer más. Pero en verdad no se trata tanto de “qué” comemos, sino de “cómo” lo combinamos. Si pensamos las comidas como un rompecabezas para armar, donde no pueden faltar las proteínas, las grasas y las fibras, además de los carbohidratos, obtendremos una velocidad lenta de

digestión y, en especial, picos de insulina contenidos. Además de una manera inteligente de comer, el concepto del rompecabezas es una forma divertida de vivir y de enriquecernos. 

(>) Una forma simple de poner las cosas es que pareciera que resulta mejor comer más. Pero en verdad no se trata tanto de “qué” comemos, sino de “cómo” lo combinamos.

**"A LOS
45 AÑOS
LOGRÉ EL
CUERPO DE UN
CHICO DE 25"**



A Sebastián Piliponsky le parecía que su físico no reflejaba cuánto se esforzaba deportivamente y la disciplina que aplicaba en su alimentación. Siempre se había preocupado por ejercitarse porque, según dice este ingeniero civil y empresario tucumano, el deporte lo calma. Y, por algunas marcas de la infancia y de la adolescencia, su presencia no le resultaba indiferente. Pero no importaba cuánto hacía para verse bien: el resultado distaba de lo que anhelaba. Esa brecha comenzó a ceder con seis meses de práctica de “Tres días y carga. Dieta inteligente®”. “A los 45 años logré el cuerpo de un chico de 25”, cuenta con asombro el desarrollador inmobiliario.

Piliponsky llegó al consultorio de Augusto Corbalán en un momento de grandes cambios. “En estos dos años estuve muy ocupado deconstruyéndome”, cuenta. Y añade que lo mejor del último libro que publicó, “Cuentos cortos de real estate” (2021), es la cita introductoria. Toma una copia y la lee en voz alta: “a mis padres y hermanos que me enseñan que hay construir y deconstruir las veces que haga falta en la búsqueda de la felicidad. Y a mi hijas: espero que ellas sepan deconstruirse mejor que yo”. Después, pasa a otra cita que dice: “estoy en construcción, pero estuve en demolición”.

Derrumbado como estaba por la ruptura de su matrimonio, pidió un turno con Corbalán. “Yo trabajé seis meses con Augusto. No conozco exactamente el fondo del método. Llegué

a él por medio de un contacto y pegamos onda desde el momento cero. No fui específicamente buscando el método. Iba buscando a un nutricionista”, relata.

La búsqueda que menciona es, por supuesto, más larga y dolorosa de lo que parece. “A mí de chico me decían ‘el chancho blanco’, y dediqué horas y horas de terapia psicológica tratando de hacer adelgazar a ese ‘chancho blanco’ que tenía adentro”, cuenta Piliponsky. Y añade que esa figura no es sólo una anécdota graciosa, sino que todo lo que logró en la vida proviene de tratar de matar al “chancho blanco”.

“¿Qué representaba para mí ese apodo? Un tipo que no era especialmente atractivo y medio ‘looser’; al que no lo dejaban entrar en la banda de estudiantes polentas del colegio y que no tenía banca con las mujeres. Ese era yo”, describe. Él atribuye esa condición de inferioridad a la decisión de sus padres de adelantarle de grado: “no me aguantaban y, en vez de mandarme al jardín de dos, me pusieron en el de tres años. Así que yo siempre fui el más chiquito del curso y el último en desarrollarme”.

"Entendí la importancia de las pesas y de la musculación que yo no había hecho en mi vida. Por la pandemia dejé un deporte que permanentemente te consume los músculos, como el triatlón. Al mismo tiempo, me divorcié, adelgacé bastante y empecé a aplicar el método, que me resultaba muy poco estresante".

Enamorado de las endorfinas

La lucha contra el “bullying” implicó un trabajo enorme desde la adolescencia hasta “la nueva adolescencia de sus actuales 45 años” para lograr la aceptación de los compañeros, de las chicas y de la sociedad que se encarga de generar los estereotipos. “La parte estética es muy importante en esto. Y desde chico uno sueña con tener un cuerpo que te agrade y que agrade a los demás”, reflexiona.

Pero así como le tocó lidiar con un apodo que no le gustaba, y que le recordaba “que era gordito y carecía de forma”, reconoce que tuvo muchas otras fortunas en la vida, entre ellas la suerte de ser un apasionado de los deportes (fútbol, triatlón, mountain bike, kitesurf, etcétera) y de la naturaleza. “La generación de endorfinas por medio de esas actividades me salva. A mí me salva el ejercicio que hice en algún momento del día: me trae una tranquilidad y una felicidad inexplicables. Siempre he disfrutado de eso”, subraya.

Los golpes de suerte fueron centrales para que el método funcionara en su caso.

“Primero, me gusta el concepto. Segundo, soy extremadamente metódico, y creo en el sacrificio y en el esfuerzo. Tercero: me gusta medir porque lo que no se mide no se con-

trola. Si bien soy un portador sano del título de ingeniero o un ingeniero asintomático, sí me siento a gusto midiendo y controlando”, subraya.

Las ventajas facilitaron el cambio que Piliponsky deseaba hacer, y que estaban condicionados por la influencia del “chancho blanco”, del ingeniero asintomático y del amor por las endorfinas que genera el deporte. “Ahí me encontré con el señor Corbalán, que me pareció un tipo serio y que me propuso presentarme un método, y yo me entregué a su sistema de trabajo con la primera sorpresa de que me dice que vamos a medir lo que comemos”, recuerda.

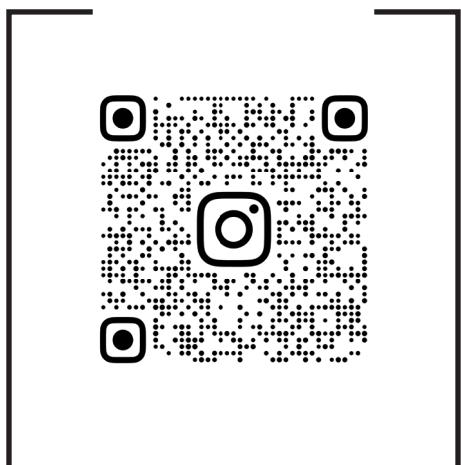
El contacto con “Tres días y carga” le permitió comprender una lógica y superar las barreras que históricamente lo habían limitado. “En ese momento desconocía todo sobre la nutrición. Hoy puedo decir que eso ya no es así después de haber leído un par de libros que Augusto me recomendó; después de haber pasado por un proceso de cambio en el que el ‘chancho blanco’ no existe, y después de estar ‘marcadito’ como nunca antes. Esto sucedió gracias en gran parte a que llegó el método adecuado en el momento adecuado”, resume.

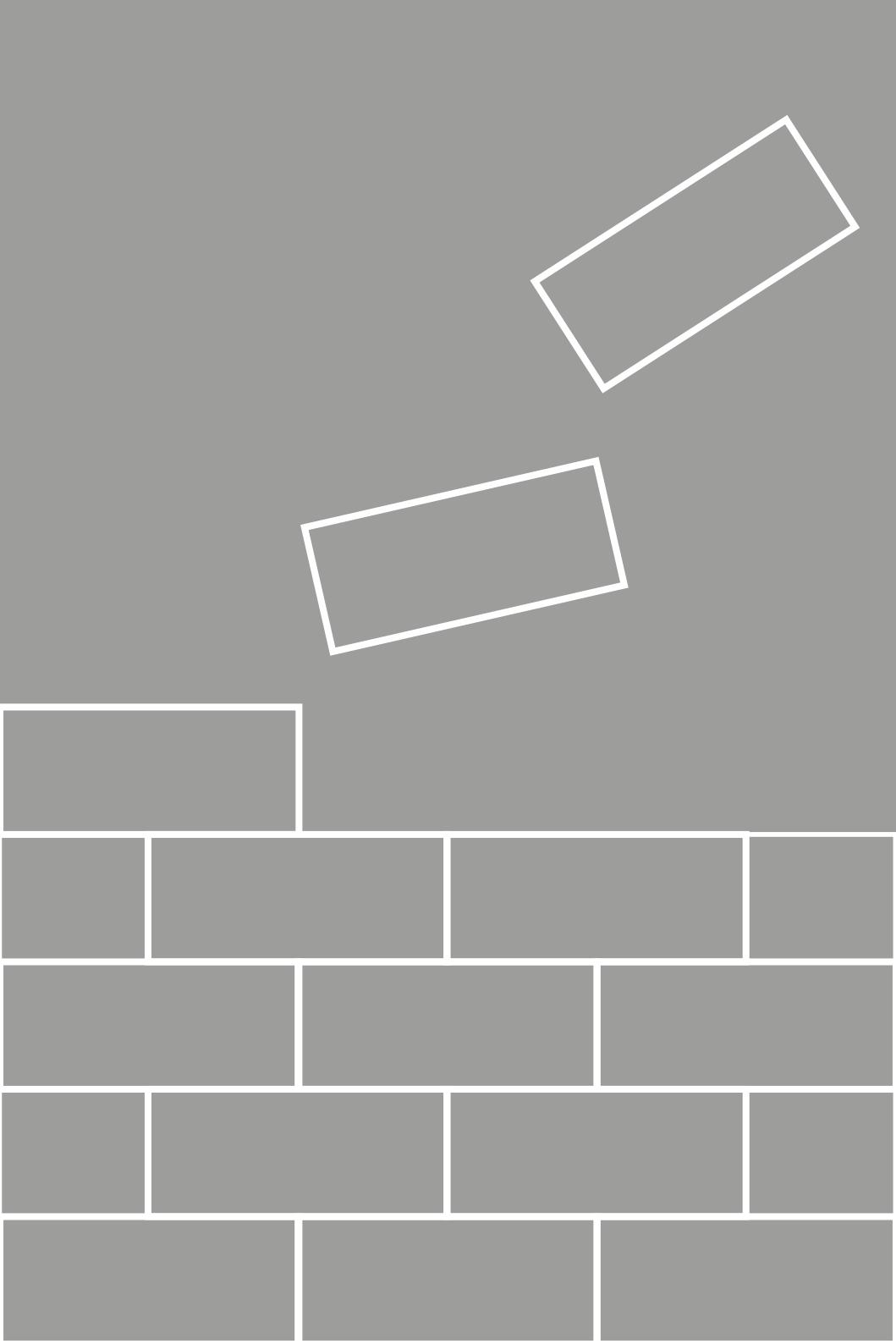
Una ecuación que cierra

La experiencia dejó a Piliponsky conocimientos incorporados acerca de la proporción, de los carbohidratos y de las grasas, pero, además, sobre qué hay que hacer para ganar músculos. Al respecto, acota: “entendí la importancia de las pesas y de la musculación que yo no había hecho en mi vida. Por la pandemia dejé un deporte que permanentemente te consume los músculos, como el triatlón. Al mismo tiempo, me divorcé, adelgacé bastante y empecé a aplicar el método, que me resultaba muy poco estresante porque tengo otra suerte más y es que a mí me gusta todo tipo de comida. No hay absolutamente nada que no me guste”, dice.

La inclinación de este paciente por el esfuerzo y su deseo de verse bien dio como resultado un acople natural con “Tres días y carga”. “Combiné el método con la ejercitación, pero seguro que la depresión del divorcio también incidió. Entendí la importancia del descanso y de comer porque uno le tiene miedo a comer. Ahora sé que yo no comía mal: sólo comía de manera inadecuada para mi objetivo”, expresa. Y agrega que con el tiempo se ve todo más claro porque el metabolismo se hace más eficiente y se acelera.

Pasó casi un año y medio desde que Piliponsky visitó por última vez a Corbalán (marzo de 2021), y él dice que pudo sostener el estándar. “A veces mis amigos me alaban el físico, pero sé que aún me falta y quiero regresar al consultorio de Augusto para seguir adelante”, anhela. Ese interés en continuar está alineado con la sensación de haber encontrado una ecuación que cierra. Piliponsky manifiesta: “¿qué era lo que siempre había sentido? Que era super injusto el esfuerzo deportivo y nutricional que yo hacía para no obtener los resultados que quería. Con el método lo conseguí. Me siento cómodo: ya no soy más ‘el chancho blanco’”. ✓





LA NUTRICIÓN EVOLUCIONA, PERO LA REVOLUCIÓN ES TRABAJAR EN EQUIPO

Pese a sus diferencias con el enfoque tradicional, “Tres días y carga. Dieta inteligente®” sigue siendo una forma más de hacer nutrición. Pero esta disciplina está pasando por un cambio tecnológico fenomenal y la consecuencia de eso es el surgimiento de muchas otras herramientas nombradas a

pasar durante este libro, como los inhibidores del apetito y las drogas del rendimiento deportivo que no necesariamente son negativas, aunque usadas incorrectamente tengan efectos secundarios. O más bien resulta que pueden tener un impacto positivo suministradas en situaciones concretas y con la adecuada supervisión médica. En este punto lo que importa es entender que están apareciendo constantemente nuevas medicaciones y nuevos conceptos en el campo de la nutrición.

¿Por qué esas modificaciones son relevantes? Porque ayudan a muchas personas que, de lo contrario, ya se habrían dado por vencidas o estarían al borde de la muerte. Hay pacientes que no pueden hacer al mismo tiempo las dos actividades fisiológicas que sostienen al método de “Tres días y carga”: ganar músculo y perder grasa. Son los casos que paradójicamente más ayuda precisan de parte del nutricionista porque, por ejemplo, enfrentan una cirugía o una patología metabólica, como diabetes, hipertensión y sobrepeso, o insulino resistencia. Tradicionalmente en la Argentina a esas personas se les diría que deben ajustarse a la norma de la restricción, es decir, comer menos calorías que las que gastan. Nosotros pensamos que ese enfoque no es sostenible en el tiempo y que conviene ir por la vía de una regulación hormonal que, con la práctica, implique una modificación del hábito de alimentación.

El problema de seguir el camino de la restricción calórica es que acarrea la pérdida de músculo y dispara la propensión a desarrollar una resistencia a la insulina, o sea, una diabetes. Otras consecuencias de reducir la ingesta de calorías es la reducción del rendimiento físico y de la fuerza, y todos los efectos derivados del hambre, empezando por las dificultades para la inserción y la integración sociales. La idea de comer menos y siempre menos entraña una frustración enorme, pero esa es la lógica de los programas clásicos de la nutrición. ¿Sobre qué descansa? Sobre la paciencia y la voluntad del paciente, y que este va a poder sobrellevar la presión psicológica y física a la que la restricción calórica lo somete.

Ya se sabe qué pasa en la mayoría amplia de los casos. O bien se abandona el tratamiento y el paciente empeora hasta caer en una dejadez de la que es cada vez más difícil salir. O bien surge la culpa, esa forma de ser y de estar en el mundo, que lleva a “vivir medio a dieta” todo el tiempo.

“Tres días y carga. Dieta inteligente®” plantea una alternativa a la restricción calórica que procura que la persona llegue a sus objetivos, y, al mismo tiempo, preserve su salud (física y mental) y su actividad social. Es un modelo que intenta situar en el centro a los seres humanos y no perder ese foco, y que da valor a la palabra y al acompañamiento para que, de una manera o de otra, siempre haya avances. Este método no

deja solas a las personas con una dieta porque justamente entiende que esa soledad es una de las causas que explican los trastornos de la alimentación y todo el sufrimiento asociado a la comida. En el fondo existe un deseo de romper el esquema de una asistencia sanitaria saturada, que funciona con turnos de cinco minutos y se desentiende de la suerte de las personas simplemente porque entran y salen tantas que es imposible conservar la subjetividad individual. Así como alguien se va, entra otro, y en el medio desaparecen los universos particulares.

Cuestión de conducta

En definitiva como la restricción calórica deviene inaguantable, los tratamientos medicamentosos buscan ampliar la tolerancia ya sea mediante el suministro de inhibidores del apetito o de drogas para generar un hipermetabolismo. A eso se suma un tratamiento psicológico conductual para soportar el desarraigo social: no se va al psicólogo para tratar las causas profundas de los trastornos de la alimentación o los aspectos problemáticos de la relación con la comida, sino para modificar el comportamiento y ajustarlo a la restricción calórica.

Hay gente con conducta que no puede seguir una dieta por la simple razón de que la dieta no es para ella y se le está pidiendo una adaptación imposible. Si todo eso no funciona, ¿qué

queda? La cirugía bariátrica: cortar un pedazo de estómago, y generar artificialmente la máxima restricción sin importar que la persona se haga dependiente de los multivitamínicos o que pierda muchísimo músculo o que, después de todo, vuelva a subir de peso. También está disponible la alternativa del balón gástrico, entre otras opciones quirúrgicas similares. Se trata de un globo que se infla dentro del estómago para lograr la sensación de saciedad.

Usar bien y huir de la comodidad

Otra posibilidad son las inyecciones de leptina, que aparecen en los Estados Unidos para auxiliar a una población con problemas de alimentación muy complejos. Se trata de una innovación que llegó recientemente a la Argentina y que nosotros vemos como una posibilidad para acentuar la perspectiva de regulación hormonal inherente al método de “Tres días y carga”. Recordemos que la leptina que circula en la sangre indica cuánta energía tenemos disponible y cuánta energía hemos gastado; maneja la saciedad y, al mismo tiempo, incide en el metabolismo mediante la función de las tiroides. La leptina influye en nuestras hormonas sexuales, como la testosterona y el estrógeno, y, al mismo tiempo, regula el factor insulínico de crecimiento.

Hay gente con conducta que no puede seguir una dieta por la simple razón de que la dieta no es para ella y se le está pidiendo una adaptación imposible.

Las inyecciones de leptina son muy recomendables en ciertas circunstancias. Una de las razones por la que no corresponde aplicarlas de manera general es el precio elevado del producto (alrededor de U\$S 150 por dosis semanal). Tiene que haber una justificación de importancia para invertir en un tratamiento de este tipo, por ejemplo, que el destinatario sea un niño con obesidad al que no se lo pueda someter a ninguna clase de restricción calórica o de nutrientes. O, de nuevo, que una enfermedad requiera un descenso de peso con cierta urgencia o que ello esté ligado a una cirugía.

Las inyecciones de leptina pueden ser beneficiosas en contextos patológicos en general como complemento de una versión de “Tres días y carga”. Nosotros las usaríamos, por ejemplo, para tratar a personas con discapacidad o con un sobrepeso que impide el movimiento. Sería la forma de ayudarlos a perder grasa y peso sin comprometer la cantidad de músculo. Este enfoque preserva la percepción de energía en situaciones delicadas: las inyecciones de leptina sirven para casos concretos y muy justificados, no para cualquiera que desee bajar de peso.

El riesgo de esta clase de productos es que incrementan la comodidad del profesional. Combinada con una dieta fundada en la restricción calórica, la inyección de leptina puede tener el efecto extremadamente pernicioso de acelerar la pérdida de

peso a partir de un hábito insostenible. Esto es imparable porque no hay nada más atractivo que la publicidad de alguien que perdió una gran cantidad de kilos en poquísimo tiempo y con aparente escaso esfuerzo. Nadie sabe qué pasó después, cuando la restricción calórica devino impracticable: todos, incluido el paciente que transitó por ese proceso, se quedan con el recuerdo de un tratamiento altamente efectivo.

Entonces, el peligro de complementos como las inyecciones de leptina es que fomentan esa industria de la nutrición impersonal y fría, con impactos enormes sobre la salud psíquica y física. Dicho de otra manera: el negocio de la dieta a cualquier precio. Pero, adecuadamente aplicadas, las inyecciones de leptina pueden acarrear ventajas muy valiosas: es un gran descubrimiento con capacidad para ayudar a muchísimas personas. La clave es usarlas bien y ser rigurosos con el criterio de selección de casos.

Pensar, imaginar y controlar

Una crítica general a la cultura de la salud argentina es que tiende a tratar a todos de la misma manera, aunque se sabe desde tiempo inmemorial que no hay enfermedades, sino enfermos. Pasó durante la pandemia de la covid-19: se suministraron idénticas cantidades de ivermectina para pacientes de distintas edades, estaturas, sexos e historias clínicas. Da la

sensación de que siempre aflora esa tendencia a estandarizar y a ceñirse a un sólo modelo de tratamiento, sin reparar en los matices y en las especificidades de cada quien. Tal vez eso se deba a la resistencia a trabajar en equipos conformados por especialistas de distintas disciplinas que puedan analizar los cuadros desde perspectivas múltiples y brindar respuestas enriquecidas.

En el caso de la comida es fundamental una aproximación interdisciplinaria porque se trata de un tema transversal, y con repercusiones inmensas en el funcionamiento del organismo y en el psiquismo. Nadie dispone de todo el conocimiento necesario para abarcar este abanico de posibilidades: por eso se impone trabajar en equipo y discutir opciones hasta llegar a la más conveniente para el supuesto concreto.

El abordaje desde la nutrición pura empobrece un problema con raíces mucho más sofisticadas. El equipo permite debatir los diagnósticos y las estrategias, y, en definitiva, abrazar a las personas con la seguridad de que sus dificultades no se toman a la ligera o como un caso más entre miles de casos parecidos. Eso, que parece algo totalmente lógico, resulta un enfoque revolucionario en el campo de la salud.

En el fondo no es que no se conozcan las ventajas de formar grupos de trabajo, sino que se prefiere el camino más corto y

rápido, y, también, el que mejor halaga al ego profesional. El sistema sanitario colapsó, y condiciona al paciente a trabajar con especialistas y lo priva de ser tratado en conjunto como corresponde. Sigue que pensar de a varios y discutir cursos de acción lleva necesariamente mayor cantidad de tiempo que el hecho de tomar una decisión en soledad. Pero esa inversión a la larga devuelve abundantes frutos porque una cabeza se equivoca con mayor frecuencia y facilidad que varias cabezas que se disponen no sólo a idear un tratamiento, sino también a controlar su falibilidad recíprocamente. 

▷ Una crítica general
a la cultura de la
salud argentina es
que tiende a tratar
a todos de la misma
manera, aunque se
sabe desde tiempo
inmemorial que no
hay enfermedades,
sino enfermos.

**"ESTÁ MUY
BUENO ESTO DE
HACER DIETA
COMIENDO:
YO LLEVO YA
OCHO AÑOS"**

Gonzalo García Biagosh pasó de sentirse gordo a sentirse flaco: después de casi ocho años de practicar “Tres días y carga. Dieta inteligente®” se siente bien, en el punto que anhelaba. Él se congratula de ser “el paciente cero” de Augusto Corbalán y de haber sido, con su ejemplo, uno de los grandes propagadores en Tucumán de su método de alimentación. Tan-
to aplicó el plan García Biagosh que llegó a establecer con el profesional una relación personal extremadamente cercana. “Para mí este ‘gurú’ es como un hermano menor”, dice el abogado y funcionario judicial durante la entrevista pautada para este libro. En cuanto al método en sí, resume: “está muy bueno esto de hacer dieta comiendo”.

“A Augusto lo conozco desde antes de que se reciba de nutri-
cionista. Creo que de hecho fui su conejillo de Indias porque él ya sabía que quería hacer esto desde entonces. Sé cómo tra-
baja y lo importante que resulta en todo el proceso el acom-
pañamiento que da a los pacientes: a veces se parece más a un psicólogo. Cuando lo necesitás, está. Y eso me parece que es un plus inmenso para el ejercicio de su profesión”, re-
fiere García Biagosh. Y subraya la importancia de no ser “un número” más en el consultorio, sino “Gonzalo” con toda su historia, sus complejidades, y sus virtudes y defectos que lo convierten en un caso único.

La apertura a las diferencias y necesidades particulares, y el deseo de trabajar con las personas en sus dimensiones múltiples son, según García Biagosh, las palancas que hacen funcionar al método. “Él se abre y es más fácil abrirse, y encontrar el espacio de comodidad que permite que la conversación fluya”, relata.

Tres por uno

Para García Biagosh, “Tres días y carga” se resume en una fórmula matemática: “tres por uno”. “¿Qué significa esto?”, explica espontáneamente, como si ya lo hubiese hecho muchísimas veces. “Si cumplís las 72 horas de alimentación programada, que suelen ser comidas saludables, podés hacer 24 de sobrecarga. Augusto te exige que respetas ese esquema, que al principio quizá genera miedo o desconfianza. Porque para alguien que desea cambiar su cuerpo nada es más aterrador que poder comer libremente lo que a uno le gusta tan seguido”, reflexiona.

El paciente asegura que esa modalidad que al comienzo resulta tan rara con el tiempo da resultados. “La dieta es genial: muy fácil de cocinar y de seguir, y se adapta bien a gente con distintas edades y rutinas. ¿Por qué? Porque está basada en alimentos que te gustan. En mi caso me gusta todo, así que no hay ningún problema”, expresa con una sonrisa. Luego se

"La dieta es genial: muy fácil de cocinar y de seguir, y se adapta bien a gente con distintas edades y rutinas. ¿Por qué? Porque está basada en alimentos que te gustan".

pone serio de nuevo y precisa que tiene casi 43 años, que pasó por un buen número de nutricionistas y que en el 80% de los casos le recetaron dietas muy difíciles de cumplir. García Biagosh considera que esa es una de las razones por las que los otros tratamientos fracasaron: según su criterio, la vorágine en la que se vive va a contramano de comidas que requieren tanto tiempo de elaboración.

El dictamen del “fiel reflejo”

Él es un buen modelo de desplazamientos largos y de una agenda ajustada. Cuenta que de lunes a viernes se levanta alrededor de las 5 de la mañana porque trabaja en centros judiciales del sur de la provincia. El mediodía lo encuentra en el auto: come afuera o alrededor de las 15.30. Cada jornada es una prueba de resistencia y un desafío para la disciplina. “Con este ritmo, es una gran ventaja saber que se puede suplantar las comidas estipuladas por las que tengas a mano, por ejemplo, yogur con cereales. Para mí esas alternativas son elementales”, ejemplifica.

El otro punto que García Biagosh destaca es la capacidad del método para adecuarse a lo que cada quien desea conseguir. Él precisa ese beneficio en estos términos: “yo no era obeso, pero sí gordo. Tenía ‘flotadores’ y un físico que a mí nunca me gustó. Yo quería cambiar eso y adelgazar. En ese momento

me dedicaba a correr y Augusto me dio una dieta para perder kilos. Yo bajé bastante y modifiqué mi cuerpo: llegué al objetivo que había planteado. En esta instancia de mi vida estoy en la fase de musculación. Ahora quiero hacer pesas. Tengo poca grasa y mucho músculo, y Augusto también me acompaña en esta nueva etapa”.

Más allá de la sentencia de la balanza y de los comentarios de conocidos, García Biagosh se lleva del “fiel reflejo del espejo”, y garantiza que la transformación es palpable. Él cambió de talles, y pasó de ir al sastre para agrandar los trajes a hacerlo para que los achiquen o “entallen”. “Usaba remeras XL (‘extra large’) y ahora me andan las M (‘medium’) y hasta las S (‘small’). Cuando vas viendo las mejoras, más pilas le ponés. Eso es muy motivador y hace que uno avance con naturalidad en el proceso. No necesitás cinco años para lograr eso, sino que con uno ya es suficiente”, define.

Vino en vez de cerveza

Pese al tiempo transcurrido -ocho años al momento del registro de su testimonio-, “el paciente cero” considera que siempre puede estar mejor y por eso sigue aplicando el “tres por uno”. Incluso se está planteado la posibilidad de competir en fisicoculturismo sólo por el placer de llegar allí.

"No hay magia: se trata de hacer renuncias y de cumplir un modelo al pie de la letra. No sirve ir al gimnasio de lunes a viernes y reventarte el fin de semana. Puedo decir que si uno se lo permite y se compromete, este método tan innovador funciona".

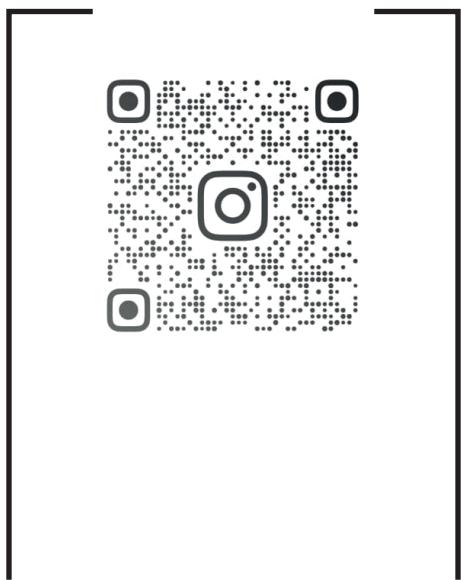
“Es un descaro de mi parte, pero para mí significa algo increíble porque fui un gordo ‘fofo’”, medita.

Por supuesto que a esta altura el plan de alimentación forma parte de su vida: él manifiesta que se lo sabe de memoria y que es su manera de comer. “Hay un efecto consciente y otro inconsciente que hace que puedas elegir qué conviene ingerir en todo momento, incluso cuando te salís de la dieta. Por ejemplo, yo prefiero tomar vino tinto o Fernet con Coca Zero antes que cerveza, gin y whisky. Ya aprendí que sí existe una diferencia. Hasta en eso podés cuidarte”, menciona.

Otra cosa que no sirve es visitar la heladera a cualquier hora o entre las cuatro comidas del día. García Biagosh dice que incorporó trucos para los minutos de ansiedad: “en vez de agarrar un chocolate, como frutas secas o frescas, y tomo mucho líquido. Aunque parezca mentira, sí es posible saciar el apetito de esta manera”.

Su testimonio es tan contundente que no sorprende que haya perdido la cuenta de cuántos pacientes derivó a Corbalán. Él considera -otra vez- que es lógico y natural que su círculo haya terminado probando el sistema de Corbalán porque vieron cómo se cumplían los resultados que sucesivamente fue estableciendo. García Biagosh advierte: “eso sí, no hay magia: se trata de hacer renuncias y de cumplir un modelo al pie de

la letra. No sirve ir al gimnasio de lunes a viernes y reventarte el fin de semana. Puedo decir que si uno se lo permite y se compromete, este método tan innovador funciona". 





Tres días y carga. Dieta inteligente® es un método de nutrición basado en el diálogo y la especificación. Al jugar con las cantidades de alimentos requeridas de manera precisa, el cuerpo no se adapta hormonalmente, e ingresa a la fase virtuosa y lineal de la reducción de grasas y la ganancia de músculos. Tres días y carga. Dieta inteligente ® propone un hábito de alimentación saludable y sostenible que, con la supervisión adecuada, puede ser adoptado por personas de todas las edades y condiciones. Como atestiguan 12 pacientes del licenciado tucumano Augusto Corbalán, autor del método y de este libro, la propuesta coloca al alcance de la mano la posibilidad de lograr los objetivos a partir de una ecuación racional enfocada en la sanación de la relación difícil que, por diferentes motivos, suele establecerse con la comida. Con un respiro cada tres días, el método ofrece una vía de acceso a la construcción del cuerpo anhelado mientras se pierde el miedo a comer. Esta obra transparente y abierta contiene un mensaje de liberación: se puede alcanzar el estado físico deseado sin atajos perjudiciales para la salud, sin sacrificar la vida social y sin sufrir.



ISBN 978-631-00-1536-1

9 786310 015361