### Dr. Yann Rougier Con la colaboración de Marie Borrel

# Entrena tu cerebro para adelgazar

21 días para perder peso con las neurociencias

Traducción del francés: Montse Roca

la erfera ( de lor libror

## Índice

Agr	radecimientos	13
Int	roducción. La verdadera delgadez: más allá de	
	los tópicos	15
1.	Neurociencias y pérdida de peso	25
1.		-
	Descubrir las neurociencias	27
	Una amplia red de pasarelas	29
	Las herramientas prácticas de las neurociencias	
	aplicadas	31
	Todo el organismo está «bajo control»	32
	Muchos ámbitos implicados	35
	Investigaciones muy prometedoras	37
	La «meditación médica»: un nuevo espacio	
	terapéutico	39
	Una aventura humana fuera de lo común	41
	Los cinco factores que rigen la vida y ¡la pérdida	
	de peso!	43
	Un nuevo enfoque de la nutrición	47

2.	l'sico-neuro-nutrición: la clave de una			
	DELGADEZ SALUDABLE DURADERA	49		
	El laborioso camino de un descubrimiento	51		
	Una nueva visión de nuestras hormonas	52		
	De la neuro-nutrición a la psico-neuro-nutrición	55		
	Pensamientos y emociones «celulares»	57		
	El impacto del estrés en el metabolismo	60		
	Crear nuestro «cerebro socio»	63		
	Sufrimiento y compensación: un círculo vicioso .	66		
	El programa neuro-adelgazante que restablece			
	el orden	68		
	Apruebe su nuevo «permiso de conducir»	71		
3.	La neuro delgadez: modo de empleo	75		
	Su programa en dos fases	75		
	Herramienta nº 1: la respiración adelgazante	76		
	Herramienta nº 2: el detox (eliminación			
	de toxinas) adelgazante	96		
	Herramienta nº 3: la relajación adelgazante			
	o el poder terapéutico de la IMI (Imaginería			
	Mental Inducida)	112		
	Herramienta nº 4: la gestión adelgazante de las			
	emociones. Liberarse del pasado para			
	(re)crear su futuro	126		
	Herramienta nº 5: la alimentación adelgazante	144		
4.	¡Maldita celulitis!: la respuesta de la			
	NEUROCIENCIA	172		
	Las diversas caras de la celulitis	174		
	¡No hay maldita celulitis sin maldito estrés!	176		
	La estrategia anticelulitis: actuar a dos niveles	177		

	Su programa neuro-adelganzante «especial	
	celulitis»	178
	Los gestos anticelulitis complementarios	182
5.	Su programa día a día	187
	FASE 1: la reprogramación psico-neuro-	
	metabólica	188
	FASE 2: la integración de los consejos	
	alimenticios	202
Co	nclusión	221
Ерг	ílogo	223
An	exos. Para ir más allá	225

#### Introducción

#### LA VERDADERA DELGADEZ: MÁS ALLÁ DE LOS TÓPICOS

«La locura es hacer todos los días lo mismo y esperar un resultado diferente».

ALBERT EINSTEIN

No puede haber mejor introducción a este libro que esta cita llena de sentido común y de sabiduría formulada por Albert Einstein. ¡Mismas causas, mismos efectos! ¡Misma visión de la delgadez, mismos resultados decepcionantes sobre la duración, incluso a corto plazo! Como la mayor parte de candidato(a)s al adelgazamiento, usted está sin duda convencido(a) de que adelgazar es lo mismo que perder peso «en su cuerpo». Esta idea única de la delgadez, por no decir esta casi obnubilación, ha dominado los medios de comunicación y los ámbitos científicos durante los tres últimos decenios, hasta el punto de enraizarse profundamente en todas las mentes e incluso en las conciencias. ¡Sin embargo, las conclusiones más recientes de las investigaciones en neurociencias aplicadas demuestran que no tiene nada que ver! Ya sea el programa X o el método Y el que haya adoptado para adelgazar, su sistema está abocado al fracaso si se contenta con centrarse en los errores alimenticios que le han conducido a acumular kilos superfluos. No vea en esta afirmación ningún deseo de desanimarle

de antemano (o peor, de culpabilizarle con otro *leitmotiv* emblemático: ¡si no se consigue adelgazar es que no hay voluntad de hacerlo!). ¡Todo lo contrario, a la vista de los nuevos indicios científicos que han aparecido! Modificando radicalmente la visión de las «causas» de su sobrepeso, podrá modificar los «efectos» sobre su metabolismo. Esta visión totalmente nueva de la delgadez le permitirá perder por fin todos los kilos superfluos, pero sobre todo no recuperarlos. Y, lo más importante, esta pérdida de peso se hará desde el respeto a su salud y a su «personalidad metabólica» (su «cordial» forma de asimilar y de transformar o de acumular sus alimentos).

Entre todas las autoridades sanitarias esta constatación es actualmente inapelable: desde hace más de medio siglo, innumerables regímenes y métodos de adelgazamiento han invadido y saturado los medios de comunicación, y sus resultados duraderos (a largo y medio plazo) brillan por su ausencia: régimen hipocalórico o hiperproteico, régimen disociado o *monodietas...* (Hay más de 17.000 enlaces de regímenes en Internet, afirmando una cosa y la contraria. ¡Alucinante!). La experiencia dice que todos estos enfoques acaban siendo a menudo desequilibrantes, a veces agotadores (física y moralmente) y en buena parte incluso peligrosos. Además, a menudo comportan una recuperación de peso superior a la pérdida conseguida con tanto esfuerzo: es el tristemente célebre «efecto yo-yo».

¿Por qué estos fracasos sistemáticos? Porque la pérdida de peso duradera no se limita a la modificación (infinita) de la alimentación, combinada con un poco de ejercicio físico. ¡De ser así haría décadas que los investigadores en nutrición más importantes del planeta habrían conseguido crear «EL régimen» perfectamente sistematizado y eficaz al cien por cien!

Así pues, cambiemos un segundo nuestro punto de vista para descubrir que la delgadez no es solamente una cuestión de sistema digestivo, de metabolismo alimenticio y de opciones nutricionales.

Fundamentalmente, el aumento de peso y por tanto su control, implican también a nuestro sistema nervioso, nuestra mentalidad y nuestras emociones. Esto es lo que demuestra de manera irrefutable la investigación en neurociencias, aplicada a la ingesta alimenticia (*véase* capítulo 1, p. 25).

He dedicado más de treinta años de mi vida profesional a la «salud plena» (en la cual incluyo el bienestar de una delgadez duradera) y, más globalmente, a la «felicidad biológica humana» (un término menos técnico, pero también menos limitado que «equilibrio metabólico»). He podido participar regularmente en numerosos programas de investigaciones pluridisciplinares, en colaboración con colegas de diversas especialidades (endocrinólogos, hematólogos, psicólogos, diabetólogos...) y en distintos países (Estados Unidos, Japón, Canadá, España, China...). Esta trayectoria profesional me ha llevado a interesarme por todas las teorías científicas válidas en materia de adelgazamiento. No he seguido esa vía con ideas preconcebidas (y menos aún fijas), sino con la mente abierta y una curiosidad insaciable, esforzándome siempre por mantener el contacto directo con el «ser humano global»: cuerpo, mente y emociones. ¡Así he llegado a la convicción de que el verdadero control de peso concierne a la totalidad de su ser! A lo largo de mi trabajo y de mi experiencia clínica, he podido verificar que su búsqueda de la delgadez no implica solamente la evolución de su silueta, la fuerza de su deseo o el poder de su voluntad.

En realidad, cada vez que usted se lleva un alimento a la boca, lo hace bajo la influencia de una cascada de neurotransmisores\* que «se abren paso a codazos» a cada segundo, en los meandros de su cerebro. Ahora bien, esos mismos neurotransmisores son también «esclavos dóciles» de sus pensamientos y sus emociones. Lo cual explica por qué sus emociones mal gestionadas y sus pensamientos recurrentes (a menudo debidos al estrés y a diferentes presiones inevitables que soporta en su vida) interfieren en su comportamiento alimenticio y su metabolismo, haciendo fracasar la práctica totalidad de regímenes adelgazantes, desde los más clásicos a los más disparatados.

De pronto, adelgazar ya no es solo una cuestión de «régimen» eficaz, de «buen coach» o de «pastilla milagrosa». ¡Ningún régimen para adelgazar puede dar resultados duraderos mientras la alimentación siga siendo su principal preocupación!

Me gustaría que dedicara tiempo a releer la frase precedente y a comprender este concepto fundamental: ¡mucho antes de estar en su cuerpo, su sobrepeso está integrado en su cerebro endocrino (el que gestiona el equilibro de sus neuronas) como estado normal, incluso óptimo! Su peso ideal está así mentalmente desfasado, o más exactamente desviado. Mientras esta creencia (errónea sin duda) no se corrija, todos sus intentos de perder peso seguirán condenados al fracaso. Para perder peso de forma duradera debe, en primer lugar, desprogramar estos esquemas distorsionados de su cerebro, después reequilibrarlos y, finalmente, establecerlos como duraderos. Para que su cuerpo se despoje de los kilos que ha acumulado, en primer lugar, debe recrear en su consciencia, más que en su

<sup>\*</sup> Los neurotransmisores son sustancias bioquímicas que permiten a las informaciones nerviosas circular entre los diversos grupos de células cerebrales (las neuronas).

mente, un «espacio adelgazante» que luego será adoptado por todo su metabolismo.

Inmediatamente, todo el concepto de delgadez, eso que parecía hasta entonces muy complejo y muy laborioso, se simplifica. Visto desde ese ángulo innovador, el aumento de peso se convierte en el «síntoma» banal de un desequilibrio neuro metabólico global, y es así como hay que abordarlo.

Es ahí donde interviene la clave principal de las neurociencias aplicadas: «los cinco factores del ser vivo» (presentados y explicados más detalladamente en el capítulo 1, p. 43). Las últimas síntesis pluridisciplinares manifiestan que todo aquello «vivo y humano» de nuestra tierra, desde la célula más pequeña al organismo más complejo,

- 1. respira,
- 2. se nutre,
- 3. elimina sus desechos,
- 4. piensa y
- 5. experimenta emociones.

Hay un punto esencial, que me dispongo a subrayar inmediatamente: ¡todos estos factores tienen la misma importancia! Es por tanto sobre esos cinco niveles sobre los que habrá que actuar simultáneamente, para reequilibrarlos. Eso es lo que al final conducirá a su cuerpo a despojarse naturalmente, sin sufrimiento ni carencia, de la grasa excedente que se ha visto abocado a almacenar «por error» de programación metabólica. Todo sobrepeso crónico está siempre ligado a un desequilibrio de estos «cinco factores del ser vivo». Esa es la regla de oro del sobrepeso humano, descifrada en base a las neurociencias.

Nuestro metabolismo energético, digestivo y adipocitario (el almacenaje de grasas sucede en los adipocitos)\* interactúa de forma permanente con la manera como pensamos, vivimos nuestras emociones, respiramos, nos nutrimos, y gestionamos nuestros desechos (toxinas, contaminantes...). ¡No tener en cuenta, cada día, cada uno de estos factores, es conservar y anclar profundamente los desequilibrios que han facilitado acomodo al sobrepeso! ¡Y eso conduce forzosamente al fracaso, sea cual sea su programa alimenticio, su disciplina, su voluntad e incluso la fama de su coach adelgazante!

Puedo por tanto anunciar muy claramente esta regla número 1 neuro-adelgazante: la causa fundamental del sobrepeso crónico no implica directamente nuestra alimentación, sino nuestra manera de nutrirnos; implicando esta última a su vez a nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestra forma de respirar y de gestionar nuestros desechos interiores.

Le propongo por tanto descubrir este programa neuroadelgazante innovador, eficaz y práctico. ¡Gracias a él, va a entrar de lleno en la medicina nutricional del tercer milenio! Va a descubrir que el control del peso ideal no puede ser más que la consecuencia directa de un reequilibrio psico-neuro-metabólico global, y no un simple objetivo de nutrición adelgazante.

Mi programa asocia cinco herramientas de salud metabólica complementarias que funcionan en sinergia, en un proceso global de «psico-neuro-nutrición». La alimentación tiene un papel determinante, por supuesto, ya que es imposible adelgazar sin modificar positivamente su forma de nutrirse. ¡Pero no es prioritario, ni mucho menos! Otros gestos adelgazantes esenciales preceden y complementan el programa alimenticio. El

<sup>\*</sup> Esta afirmación concierne, efectivamente, a todos los mamíferos tanto como al *homo sapiens sapiens*.

adelgazamiento, y luego el mantenimiento del peso ideal, se convierten así en las consecuencias lógicas de este reequilibrio metabólico global (habiendo demostrado las neurociencias aplicadas que lo mental, las emociones y el cuerpo funcionan siempre en conjunto, sin que sea posible disociar su actividad).

Este primer programa de adelgazamiento neurohormonal asocia a los descubrimientos más recientes en materia de alimentación (índice glucémico, SLIM-dataTM1,\* equilibrio ácido-básico, crono-dietética...), herramientas prácticas destinadas a equilibrar y seguidamente a modular, la producción de los neurotransmisores cerebrales que participan directamente en el aumento de peso. En este libro, pues, aprenderá a gestionar su peso actuando simultáneamente sobre sus «cinco factores del ser vivo».

Estas son las cinco herramientas adelgazantes que va a utilizar:

- 1. Respirar bien a diario: un protocolo de respiración sistematizada y rítmica, para combatir el estrés y reequilibrar la producción de determinados neurotransmisores cerebrales y hormonas responsables de las «falsas hambres» y de los «desfallecimientos».
- 2. Eliminar toxinas de su cuerpo: un programa para ayudar a regenerar sus órganos de digestión, de asimilación y de eliminación, a fin de frenar la sobreacumulación de grasas y favorecer la eliminación de kilos inútiles.

<sup>\*</sup> Este término es un acrónimo de «Slimness with the Lowest Index of Metabolism», expresión que se puede traducir por «Adelgazar gracias a los índices metabólicos bajos». Por motivos de legibilidad, la referencia TM ha sido suprimida de los casos posteriores.

- 3. Armonizar mentalmente su esquema corporal y remodelar las zonas que lo necesiten: un protocolo de visualización mental, práctico e ilustrado, para influir en el metabolismo lipídico y la plasticidad grasa.
- 4. Mejorar su gestión emocional: gracias a un ejercicio lúdico de «espectador en consciencia» de su día a día; permite salir de los esquemas psicoemocionales negativos que se traducen en el plano corporal en hambre irrefrenable y en una sobreacumulación global. Para ir más lejos (si fuera necesario) un «protocolo de intenciones», basado en un trabajo de escritura simple y sistematizado, que permite derribar determinados «muros adelgazantes» más profundamente enquistados.
- 5. Y finalmente, modificar poco a poco su alimentación: una vez que haya preparado su cuerpo, su cerebro y su sistema nervioso para reconocer, y luego aceptar serenamente, la necesidad de su peso ideal.

Llegados a este punto puedo enunciar la regla de oro neuro-adelgazante: todas las herramientas tienen la misma importancia metabólica; es la sinergia de estas cinco herramientas adelgazantes la que dará resultados duraderos (allí donde todos sus antiguos regímenes han fracasado) desarrollando efectos metabólicos óptimos de almacenaje y de remodelación. Su adelgazamiento se convertirá de este modo en la manifestación infalible de su *bienestar biológico global*.

Este libro le propone crear, paso a paso, este espacio adelgazante sólido y estable en el seno de su cerebro, además de en su sistema nervioso y en su sistema digestivo. Su «delgadezbienestar garantizada de por vida» está al final de esta cadena beneficiosa.

¿Está preparado(a)? Pues en marcha hacia el apasionante país de las neurociencias y de lo que estas nos han permitido descubrir y comprender sobre la delgadez. Yo le llevaré seguidamente a descubrir consejos prácticos y el programa completo. Pero no nos precipitemos...Usted acaba de cambiar en pocas líneas todos sus «puntos de vista sobre la delgadez»...; Hay que darle tiempo para «digerir» esta nueva visión!