



Elenigma de adelgazar

Texto de **Antonio Ortí** e ilustraciones de **Antonio Ballesteros**

Pese a que millones de personas se ponen a dieta cada año, algo está fallando cuando cada vez más mujeres y hombres tienen exceso de peso. Varios reconocidos expertos en nutrición explican por qué es tan fácil engordar y cuál es el mejor método para perder peso y no recuperarlo.

Adelgazar se ha convertido en un rompecabezas para ese tercio de la población mundial que arrastra exceso de peso. Con la llamada *operación bikini*, el abanico de supuestas posibilidades se vuelve inagotable, pese a que la literatura científica alerta de que hacer dieta engorda, aunque parezca una contradicción. En vista de ello, varios destacados expertos en nutrición de España han aceptado la invitación de Magazine para arrojar luz sobre por qué engordamos y qué cabe hacer para reducir el grosor del cuerpo.

En realidad, engordar no es ningún enigma: hay comida por todas partes, y es fácil caer en la tentación. A lo largo de cada día, hay momentos para dar buena cuenta de

alimentos que es mejor no imaginar, desde prácticamente primera hora de la mañana hasta el trocito de chocolate antes de dormir. Así pues, la primera razón de engordar es tomar demasiada comida para la escasa actividad física que la mayoría de la gente hace, lo que, tarde o temprano, propicia la aparición de exceso de grasa, “ya que la energía sobrante no se puede evaporar”, explica Susana Monereo, jefa del servicio de endocrinología y nutrición del hospital Gregorio Marañón de Madrid y secretaria general de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad.

“Aunque intervienen muchos factores, lo esencial son las calorías que entran y que salen”, recuerda José María Ordovás, director del Laboratorio de Nutrición y Genó-

mica de la Universidad de Tufts (EE.UU.). Sin embargo, el hecho de que desde 1975 la obesidad se haya triplicado en hombres y duplicado en mujeres o que más de 1.900 millones de adultos tengan sobrepeso, así como cada vez más niños, guarda también relación con que “comemos alimentos de peor calidad”, denuncia Julio Basulto, un dietista nutricionista comprometido con la salud pública cuyos libros encabezan las listas de ventas del sector.

Algunos investigadores han llegado a cuantificar el descenso que se ha producido en las últimas décadas en el número medio de movimientos de masticación (de 25 a 10), debido al cambio de una comida tradicional por una alimentación abundante en comida ultraprocesada y diseñada, →

En el sobrepeso intervienen diversos factores, pero básicamente es una cuestión de cuántas calorías se ingieren y cuántas se queman, señala José María Ordovás

→ como indica el pediatra Carlos Casabona en *Tú eliges lo que comes* (Paidós), para ser ingerida de manera rápida sin necesidad de platos ni cubiertos.

Si bien un reciente estudio afirma que incluso el aire *engordaría* (al parecer, la contaminación podría estar disminuyendo la capacidad del organismo para quemar energía), hay otros factores y hábitos mucho más preocupantes, en opinión de los expertos. Por ejemplo, paliar con comida trastornos emocionales (tristeza, ansiedad, etcétera); dormir poco (el déficit de sueño aumenta el riesgo de padecer sobrepeso y diabetes, ya que altera las preferencias alimentarias); la proporción de macronutrientes (grasas, proteínas e hidratos de carbono); beber alcohol (una copa de vino aporta unas 140 kilocalorías, mientras que 100 mililitros de whisky suministran 244 kcal), el sedentarismo (cuanto menos músculo y más grasa tiene una persona, menos calorías quema en estado de reposo) y poseer unas bacterias intestinales que aprovechen mucho o poco los alimentos. Visto así, el verdadero enigma de adelgazar es saber por qué engorda cada persona y diseñar un plan de acción individualizado.

Sin embargo, la batalla por estar en el peso correcto se decide a partir de pequeños detalles. Aunque se tiende a pensar que algunas personas se alimentan bien y otras mal, “una pequeña equivocación en el balance energético (es decir, entre la cantidad de energía ingerida con la dieta y la gastada) de 100 calorías diarias puede ser suficiente para engordar unos tres o cuatro kilos al año”, señala Jordi Salas-Salvadó, catedrático de Nutrición Humana en la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona además de portavoz del estudio Predimed

(Prevención con Dieta Mediterránea).

Dado que nadie sabe contarlas, un buen indicador para saber que el número de calorías es el correcto es mantener un peso relativamente estable a lo largo del tiempo (es decir, que se mueva en una horquilla de unos dos o tres kilos), que permita hacer actividad física sin jadear a los cinco minutos. “Las calorías miden la energía que aportan los alimentos, pero no indican si son saludables”, advierte Salas-Salvadó, tras explicar que no es lo mismo ingerir 100 calorías procedentes de brócoli que de galletas chocolateadas. Su sugerencia es no perder de vista lo fácil que es ingerir cientos de calorías con determinados productos y lo difícil que es luego deshacerse de ellas. Un ejemplo: para compensar la energía que aporta una palmera de chocolate (550 calorías) hay que jugar una hora a pádel o caminar dos horas a campo través.

Una pregunta recurrente: ¿ponerse temporalmente a dieta da resultado? “Hacer dieta engorda”, responde Basulto, autor de libros como *Más vegetales, menos animales* o *No más dieta* (Debolsillo). “Mi consejo es que nunca hay que empezar una dieta que tenga que acabar. Si no es posible comer de una determinada manera durante el resto de la vida, la dieta elegida resultará un ejercicio inútil”, valora.

Los datos parecen darle la razón: según una revisión de estudios titulada *Diets Are Not the Answer* (las dietas no son la respuesta), quienes siguen dietas rápidas pesan al cabo de un tiempo más que antes de ponerse a régimen. Es decir, pierden cinco kilos, por ejemplo, en unos pocos días o semanas, pero al cabo de unos meses acababan recuperando esos cinco kilos y algún otro más de regalo. “Si con las dietas que incluyen un cambio de hábitos, un 85% de los pacientes recupera el peso perdido, me

atrevería a decir que con las dietas rápidas el 100% comienza a ganar kilos desde el mismo momento en que acaba el régimen”, resalta Monereo. En su opinión, mientras perder peso al principio es fácil (pues, básicamente, se pierde agua), adelgazar a la larga es más complicado, ya que implica perder grasa. En este sentido, aunque con la actividad física se pierde muy poco peso, resulta fundamental para mantener el peso perdido después de hacer dieta.

Una de las preguntas más frecuentes que formulan las personas que han seguido un régimen de adelgazamiento es cuál es la razón por la que se gana peso al acabar la dieta. “Es bien sencillo: porque muchas veces se sigue comiendo (y viviendo) igual que antes”, responde Basulto. Con un agravante: “Las mujeres y los hombres con un extenso historial de dietas a sus espaldas cada vez necesitan más tiempo para perder la misma cantidad de kilos y menos tiempo para recuperarlos”, apostilla.

El problema es que, por emplear un símil futbolístico, el partido por mantenerse en el peso correcto se juega en campo contrario en medio de un ambiente *obesogénico*, muy hostil, en tanto la antigua ventaja evolutiva que llevaba a los hombres primitivos a almacenar y retener la energía para hacer frente a los periodos de hambruna se ha convertido, en la actualidad, en una predisposición innata al sobrepeso.

A modo de curiosidad, Ordovás explica que las personas que actualmente engordan con mayor facilidad “serían las que mejor sobrevivirían en las arduas condiciones nutricionales de nuestros antepasados lejanos”. Respecto a lo que se puede hacer para no engordar, pone el ejemplo de la economía. Visto así, la clave para no engordar es gastar tanto como se ingresa, sin querer ahorrar, para evitar que aparezcan *huchas* en el abdomen, el trasero, las caderas y otras partes del cuerpo donde acostumbra a acumularse la grasa. Y no tanto por una razón estética, sino porque el exceso de peso incrementa el riesgo de caer enfermo.

Susana Monereo lo explica así: “Una persona pesa 90 kilos porque lleva un estilo de vida de 90 kilos, por lo que si aspira a pesar 80, tendrá que hacer vida de 80 kilos, para lo cual deberá comer menos que antes y moverse más. Es posible perder 15 kilos, sí, pero luego hay que hacer vida de tener 15 kilos menos...”, indica. “Siempre les digo a mis pacientes: ¿verdad que si

Para perder peso (y a largo plazo), Basulto dice que funciona el consumo de vegetales y cereales integrales. “Hay que quitar 500 calorías a la dieta diaria y añadir ejercicio”, aconseja Monereo

sigues la carretera a A Coruña nunca llegas a Málaga? Pues con el peso ocurre lo mismo: tienes que hacer vida de delgado si quieres serlo”, desvela.

“Adelgazar no es fácil ni rápido, sino difícil y lento, especialmente a partir de determinada edad”, admite Salas-Salvadó. Un simple dato: mientras entre los 18 y los 38 años se engorda de promedio entre cuatro y ocho kilos, entre los 38 y los 58 años,

la ganancia de peso se sitúa, en muchos casos, entre los ocho y los 16 kilos. Al respecto, el metabolismo basal (el gasto energético en reposo) va descendiendo por décadas, de tal manera que cuanto más años se tienen, más difícil es bajar de peso (decae un 2% por década a partir de los 30 años).

Así, ¿cuál es el mejor método, según la evidencia científica, para perder peso y no recuperarlo? Según Basulto, lo único que está demostrado que funciona es centrar la alimentación en el consumo de alimentos vegetales (frutas frescas, verduras, legumbres y frutos secos) y cereales integrales (por ejemplo, arroz). También que haya una menor presencia (aunque frecuente) de pescado, lácteos sin azúcar y aceites vegetales. El último punto es intentar que haya un aporte muy bajo de cereales refinados, alimentos azucarados y cárnicos procesados. Otras de sus sugerencias son ponerse en manos de un médico y de un nutricionista para que guíe el proceso; pe-sarse a menudo; no intentar perder más de un kilo a la semana y, sobre todo, estar muy motivado y pensar que adelgazar unos ki-

los para sentirse mejor con uno mismo vale la pena.

“Si se trata de adelgazar, quitémosle 500 calorías a nuestro menú diario y sumémosle ejercicio físico. No perderemos esos cuatro kilos sobrantes en una semana, sino en un mes y medio o dos meses, pero, a cambio, el esfuerzo tendrá efectos más duraderos, y el proceso servirá para aprender a comer mejor”, anima Monereo. “Al final, esas 500 calorías que muchas veces inclinan la balanza hay que quitárselas del picoteo, porque no tiene sentido dejar de comer lentejas. Por lo que tengo observado, a la gente que se cuida, donde se le escapa el control es con el picoteo, porque en el desayuno, la comida y la cena, en general, lo hacen bien”, aduce.

En definitiva, el presunto enigma de adelgazar es, en realidad, un libro abierto. Todavía queda mucho por escribir, pero ya hay unas cuantas recomendaciones claras. Eso sí, es preceptivo no saltarse páginas, incluso capítulos enteros, pensando en el final, pues se corre el riesgo de no entender nada y tener que repetir curso con una nueva dieta frustrante.○

207 x 136