

APUNTES DE DIETÉTICA Y NUTRICIÓN.

TESTIMONIO PERSONAL DE UNA EXPERIENCIA SATISFACTORIA



Nunca es muy tarde para intentar bajar de peso

Comer sano y adelgazar despacio

© Carlos González González

ISBN: 978-84-09-22954-3

Índice

Prólogo

- 1.- Vídeo de ¿por qué engordamos?
- 2.- Importancia de las fibras
- 3.- Eliminación del pan blanco y azúcares
- 4.- Dos días de dieta
- 5.- Relajación y psicoterapia
- 6.- Ejercicio físico anaeróbico
- 7.- Sustitución del café
- 8.- Cenas sin hidratos y con muy poca grasa
- 9.- Almidón resistente
- 10.- La zanahoria
- 11.- La báscula
- 12.- La metformina
- 13.- El queso y el yogur
- 14.- Frutos secos
- 15.- Superar la fase de meseta
- 16.- Los churros
- 17.- Los cruasanes
- 18.- La apnea
- 19.- Comer despacio y sin exceso
- 20.- Más allá de un plan dietético: establecer también un plan de vida
- 21.- La virtud está en el término medio
- 22.- Activar el metabolismo
- 23.- Beber o no beber en las comidas
- 24.- El legado de Montignac
- 25.- El legado del Dr Grande Covián

26.- El legado de Allen Carr

27.- La canela

28.- La salvia

29.- La alcachofa

30.- La vaina de la judía

31.- La cronodieta

Conclusión

Prólogo

Los principios alimentarios que me han dado resultado no son muchos. Puedo citar los siguientes:

- Valorar las calorías de los alimentos como punto de referencia y sólo como referente, sin necesidad de seguir largo tiempo regímenes hipocalóricos, aunque, eso sí, prefiriendo siempre los alimentos de menor carga calórica.
- Seguir prácticas alimentarias correctas, escogiendo aquellos alimentos que presentan un índice glucémico menor (arroz integral, pasta integral, patatas con piel), y eso sí, con una ingesta de carbohidratos reducida, casi nula en la cena.
- Introducir en la dieta habitual el consumo de fibra (fruta no pelada, ensaladas y legumbres), sin exceder los límites.
- Preferir las grasa de origen vegetal a las de origen animal.

En un momento dado, como reflexión, me doy cuenta de tres aspectos importantes:

- A lo largo de los años, los hábitos adquiridos no son buenos. Las consecuencias son nefastas si consideramos también la intensa y equivocada refinación con la que se presentan los alimentos (v.gr., el pan blanco o el arroz blanco).
- Mi organismo funciona de cierta manera en función de lo que ingiero y de mi manera pausada de ver la vida.
- Debo separar los alimentos en función de si me aportan beneficios o perjuicios.

Muchas veces tenemos que poner en tela de juicio hábitos caseros y hábitos sociales. Reconozco que es difícil pues la comida es un punto de unión y de encuentro. Es también una parte importante de cada uno, con creencias personales y culturales muy arraigadas.

Desisto, pues, de intentar convencer de las ventajas de una comida alternativa a quien no quiere o no puede escuchar. Dada esta resistencia de muchos comensales, discretamente, elijo la opción que más me conviene y en casos extremos digo cortésmente que no, bien porque ese alimento que me ofrecen me sienta mal o bien porque no me apetece en ese momento.

Yo me dirijo no a personas delgadas que tienen un metabolismo rápido y eficaz, sino a personas que, fruto de una serie de causas, presentan exceso de peso u obesidad.

Por otro lado, prefiero a la gente que haya tenido algún fracaso previo, como es mi caso, y que además disponga de unos ciertos conocimientos básicos de dietética y de nutrición.

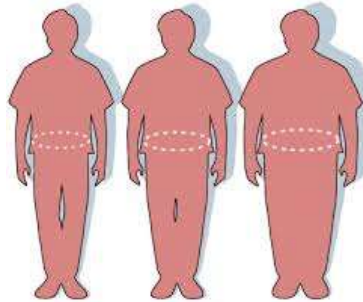
Por esa razón, en este libro no aparecerán ni tablas de calorías o de índice glucémicos, ni tampoco menús recomendados.

Se entiende que sí habrá referencias generales y que todos esos datos pueden consultarse en Internet.

Espero, por último, que mi experiencia, que ha sido satisfactoria y gratificante, sirva de estímulo o de ayuda para los que deseen cambiar su tipo

de alimentación, de forma sana, lenta y para siempre.

1.- Vídeo de ¿Por qué engordamos?



En mi vida, he hecho dietas y más dietas, entre largos períodos vacíos sin otra preocupación que la de haber eliminado azúcares o el alcohol, y sin ninguna actividad física destacable.

A lo largo de los años, pues, he ido engordando poco a poco llegando a un pico excesivo, pico que ya no es sobrepeso sino franca obesidad, con un índice de masa corporal bastante alto.

Por casualidad, accedí a un documental titulado ¿por qué engordamos?, cuyo visionado aconsejo vivamente a los que se encuentren en una situación parecida a la mía.

En ese documento audiovisual se planteaba la hipótesis de que engordar no es toda culpa nuestra sino que influyen o pueden influir factores de tipo genético, hormonal o psicológico.

De un grupo de participantes de 7 u 8 personas, se concluyó que un primer subgrupo engordaba por causa genéticas, al parecer por tener la copia de un gen que les predisponía a estar siempre pendientes de la comida, normalmente comida grasa. No es posible recomponer el material genético, por lo que la solución para ellos era hacer dieta dos días a la semana. No sé si éste podría ser mi caso, pero no lo sabré por el coste que supone hacer un análisis genético, aunque sí me convence la idea de hacer dieta dos días, al menos dos cenas a la semana.

El segundo subgrupo presentaba deficiencias en los niveles hormonales, de forma que su curva, después de la ingesta, era muy baja y por lo tanto no llegaban al cerebro los avisos de saciedad y de dejar de comer. La solución propuesta en este caso era la de sustituir parte de los carbohidratos de fácil asimilación (patatas, pan, arroz) por alimentos con fibra (ensaladas y legumbres). Esta opción sí me pareció muy conveniente para mi caso y fue la solución adoptada que me permitió alcanzar el éxito, como describiré a lo largo de este libro.

Finalmente el tercer subgrupo presentaba problemas de ansiedad ante la comida y ello llevaba a esta gente a comer incesantemente. De esta forma las endorfinas generadas les calmaban temporalmente, si bien, como los hidratos tomados (chocolate o pan) son de absorción rápida, el fenómeno se reproducía periódicamente. La solución propuesta era la psicoterapia, basada en la relajación y en la toma de conciencia, distinguiendo el hambre fisiológica del hambre emocional. Aunque no era totalmente mi caso, sí es verdad que esta propuesta me ha ayudado y especialmente me ha permitido ensayar también otra opción: siempre es posible sustituir un carbohidrato de fácil absorción por una alternativa.

2.- Importancia de las fibras



Voy a proponer en primer lugar para todas las comidas y cenas una ensalada mixta (con lechuga, cebolla, pimiento y trozos de zanahoria cruda). Ha de suponer un tercio de la ingesta.

En segundo lugar la propuesta será la de añadir legumbres secas (alubias blancas, lentejas, habas) que se servirán sin caldo. Prefiero sacarlas del bote, pasarlas por un colador, lavarlas y cocinarlas al microondas (45 segundos). Pero, ¡ojo!, éstas no deben superar un tercio de la ingesta o del plato. Se toman con tenedor y se les puede añadir un quesito para rebozarlas.

Estas legumbres se servirán cuando sea necesario, normalmente en la cena, y ocasionalmente en la comida, especialmente si hay un plato con muchos carbohidratos (tortilla de patata, paella, pasta), plato que quedaría reducido a una tercera parte.

Este aporte de fibra sacia bastante y evita consumir glúcidos de rápida asimilación, que son realmente problemáticos porque son los que fácilmente se almacenan en forma de grasa con las otras grasas. Todo ello, claro está, se evitaría si se hace mucho ejercicio, lo que no suele ser el caso.

3.- Eliminación del pan blanco y azúcares



El pan blanco, que ha perdido los mejores nutrientes y en especial la fibra del salvado, no puede admitirse en una dieta sensata. Ha quedado reducido, pues, a puro almidón, cuya fácil asimilación provocará un pico glucémico elevado. Esta presencia del azúcar en la sangre ocasionará de inmediato que el páncreas segregue insulina para llevar esa energía a las células y de no haber ejercicio, que es lo más probable, se almacenará en forma de grasa.

Al contrario que la fibra (presente en las legumbres o en el pan realmente integral), ésta última es de lenta asimilación y por ello no produce esos picos antes citados, y además llena más y mejor.

De igual forma, han de eliminarse dulces, galletas y todo tipo de bollería.

¿Cuál es la alternativa? Desde luego me privo del pan blanco en las comidas, del azúcar en el café o en las tisanas, y de todos los dulces de los postres.

En el desayuno suelo tomar siempre una pieza de fruta (manzana o pera, preferentemente, no plátano ni uvas), cuya fructosa no es de rápida asimilación y tiene un índice glucémico razonable.

En la comida y en la cena, siempre hay una guarnición que sustituye al pan, ya sean legumbres, ya sean champiñones o guisantes con jamón.

Para el postre, en lugar de dulces o chocolate, siempre tomo yogur sin azúcar ni edulcorante, y en los restaurantes sustituyo todo por un buen café descafeinado.

4.- Dos días de dieta



Recordamos que en aquel vídeo que tanto me influyó éste era precisamente el tratamiento que se aplicaba a los pacientes con algún problema de tipo genético.

En realidad hacer dieta dos días a la semana, si seguimos con una ingesta normal el resto de los días produce grandes beneficios. El sistema digestivo descansa y se depura.

No obstante, cuando decimos dieta, queremos decir frugalidad, no ayuno total, especialmente en la cena. Ésta puede ser, lo es en mi caso, una ensalada ya descrita anteriormente, acompañada de queso fresco de Burgos y/o dos quesitos, o bien ensalada con una pequeña guarnición de alubias (lavadas y sin líquido) sazonadas con un quesito. De postre, elijo un yogur no azucarado ni edulcorado.

Si al día siguiente nos pesamos con una báscula electrónica, seguramente veremos una mejoría, leve pero gratificante.

5.- Relajación y psicoterapia



Saber distinguir lo que es el hambre fisiológica de lo que es el hambre emocional es muy importante.

Eso nos permite conocer mejor nuestro organismo y saber cuál es la respuesta adecuada que hay que dar en cada caso.

Al hambre fisiológica debemos responder ingiriendo alimentos que contengan fibra, lo que nos permite saciarnos pronto, al tiempo que debemos comer lentamente masticando mucho. No olvidemos que la señal de satisfacción plena tarda unos 20 o 25 minutos en llegar al cerebro, por lo que en temas de comida no demos ir de prisa ni precipitarnos.

Por supuesto, al hambre emocional sí ha de responderse con relajación (ejercicios de respiración, pensamientos positivos, control y psicoterapia o ayuda personal).

Saber todo esto me ha sido de gran ayuda, pues, como alguien dijo, la sabiduría no consiste solamente en conocer cosas sino vivir de conformidad con lo que se ha aprendido.

6.- Ejercicio anaeróbico



Soy poco propenso a la actividad física, sencillamente es algo que no me entretiene mucho.

No obstante, reconozco sus beneficios para la salud, siempre y cuando sea un ejercicio moderado y continuado

En esa línea Michel Montignac admite la importancia del ejercicio físico por los efectos saludables ya conocidos. Sin embargo, ello no implica mejora alguna en el proceso de adelgazamiento.

Tras una pérdida considerable de peso (10 kg en 4 meses) aplicando los principios de comer menos e incorporando la fibra a la alimentación en lugar de los carbohidratos de fácil asimilación, me sentía bien, con fuerzas. De hecho, me hice un análisis de sangre para ver los índices de glucosa y estos habían bajado 20 puntos (de 120 a 100), para sorpresa de la farmacéutica que me los hizo.

Aún así, la médica internista me hizo ver que ese descenso de peso, si no iba acompañado de ejercicio físico, podía suponer una pérdida importante de masa muscular.

Para evitar todo eso, es conveniente hacer ejercicio diario aeróbico (andar) y especialmente anaeróbico (ejercicios de resistencia). Es así como he incluido éste último en mi vida cotidiana y desde entonces me encuentro todavía más fuerte y con gran vitalidad.

7.- Sustitución del café



En mi vida diaria tomo varios cafés al día. Debido principalmente al efecto de la cafeína, que es un excitante, hace mucho tiempo que he sustituido el café por el descafeinado, eso sí siempre acompañado con un vaso de agua, que refresca la boca y da una cierta sensación de satisfacción y de saciedad.

Algunas veces, normalmente por presión social o personal, pido cerveza sin alcohol o agua mineral con gas (Perrier en Francia). La cerveza sin alcohol en España es muy buena. Hay una gran variedad y se encuentra en todas partes. Viajando, me ha sido difícil encontrarla en Francia, en Italia y en Gran Bretaña. No así en Austria o en EE.UU.

No obstante, he de decir, volviendo al principio que el descafeinado acompañado de un vaso o de un botellín de agua es una bebida refrescante en verano y agradable en invierno.

En la zona donde yo vivo, las bebidas se suelen acompañar con un llamado pincho (más pequeño que el vasco) o aperitivo. Por razones de salud nunca acompaño el café ni con azúcar ni con edulcorante o sacarina. Tampoco quiero que el aperitivo sea en ningún caso dulce, pero sí admito algo salado, eso sí sin pan.

Por supuesto todas las bebidas más o menos azucaradas están suprimidas.

Con respecto al cava o al champán francés, dejo que me llenen la copa, brindo y sólo mojo los labios.

En relación al vino blanco o tinto, permito que llenen la copa pero solamente aspiro y cato su bouquet o aroma, nunca degusto.

Ya por último no tomo zumos de fruta naturales, mucho menos los industriales, sino la propia fruta, con toda su pulpa o fibra y sus vitaminas, las cuales no han tenido tiempo de oxidarse.

8.- Cenas sin hidratos de carbono y con muy poca grasa



En mi manera de ver la cuestión, el desayuno puede contener carbohidratos (fructosa), proteínas (yogur con canela) y café descafeinado.

El almuerzo debe llevar grasa (preferentemente de origen vegetal), proteínas (carne, huevos o pescado) y carbohidratos que procedan de alimentos integrales o que hayan estado 24 horas en la nevera (almidón resistente).

Sin embargo, la cena ha de ser muy austera, evitando en lo posible los carbohidratos y las grasa, pues ambos por la noche tienden tendencia a almacenarse, al no haber actividad física destacable.

A poco que cuidemos este aspecto de la cena ligera, veremos que la báscula al día siguiente nos dará normalmente buenas noticias. Así me ha ocurrido a mí.

9.- Almidón resistente



Uno de los problemas de seguir una dieta, especialmente de la dieta de las calorías, es la sensación de que te privas de algo, de buenos platos típicos y apetitosos de nuestra gastronomía, como por ejemplo la paella, la tortilla de patata, la empanada, etc., o de platos típicos de gastronomías próximas, la pasta italiana, la quiche francesa o la ensaladilla rusa. Siempre te dicen que estos platos se puede probar pero de forma muy restringida y desde luego han de ser suprimidos en la cena.

Por otro lado sabes perfectamente que eres prisionero del método de adelgazamiento, pues a poco que vuelvas a la normalidad, los kilos regresan, de hecho más rápidamente de lo que se habían ido.

Por fortuna la doctora internista me puso en la pista de algo que desconocía completamente.

Al parecer el almidón al cocerse se abre por así decir y se hace muy digerible, siendo por tanto un glúcido de rápida asimilación.

No obstante, si se enfría a una temperatura de 4 o 5 grados (la normal de una nevera) durante 24 horas, el almidón tiene la propiedad de retrogradarse, por lo que ya no es fácilmente digerible, sino que atraviesa el intestino delgado sin absorberse y llega al intestino grueso donde es esperado con satisfacción por las bacterias benéficas que allí tenemos.

En resumidas cuentas, este almidón resistente es muy valioso a nivel dietético, pues no genera picos glucémicos y es eficaz contra la resistencia a la insulina, además de que favorece la acción de los prebióticos y actúa como tal.

Luego, en la práctica, pueden tomarse esos platos deliciosos de nuestras gastronomías pero al día siguiente, después haber sufrido un proceso de frío.

No conviene tampoco recalentar estos platos, aunque algunos autores dicen que sí, pero solamente un poquito, unos veinte segundos al microondas.

Otra opción es servirlos fríos y añadir un alimento caliente, por ejemplo alubias solas o guisantes con jamón.

Esta solución es fantástica, presenta muy buenas expectativas, y yo siempre estaré agradecido a la doctora que me enseñó el camino.

10.- La zanahoria



En una dieta que hice hace tiempo, obtuve muy buenos resultados y una de las claves fue la sustitución del pan blanco por zanahoria cruda recién pelada. Esto tiene grandes ventajas en el aporte de vitaminas y de fibra. Además la zanahoria llena y calma la ansiedad pues ha de masticarse con fuerza.

Ahora he vuelto a la zanahoria, cruda, recién pelada, cortada en rodajas redondas y que se añade a una ensalada con lechuga, cebolla y pimiento.

He leído que la zanahoria es baja en calorías, pero en algunos autores (mi muy apreciado Montignac) aparece como un alimento que ha de excluirse por su elevado índice glucémico.

Me he quedado muy sorprendido porque, por así decirlo, no correspondía con mis “sensaciones”.

He tenido, pues, que investigar y la agradable sorpresa fue descubrir que el alto índice glucémico se refiere a la zanahoria cocida (práctica que hay que evitar) pero no a la zanahoria cruda.

La explicación es fácil de entender. Como las patatas, la harina, etc., al cocerse, digamos que las zanahorias se abren y predisponen para una fácil digestión que subirá rápidamente el índice glucémico, con los resultados ya conocidos.

Nada eso ocurrirá, pues, a la zanahoria cruda, que conservará así su escaso valor calorífico y su bajo índice glucémico.

No lo he probado todavía pero para saciar los picos de hambre, es buena idea la de “mordisquear” palitos de zanahoria, como algunos nutricionistas recomiendan.

11.- La báscula



Entiendo que la báscula ha de ser siempre nuestra aliada y un referente de primer orden para saber si hemos hecho las cosas bien o algo no ha funcionado.

En todo caso, nunca puede ser nuestra enemiga, el espejo que refleja o feos (o gordos) que somos.

En principio prefería las básculas mecánicas, pues al principio no deseaba mucha precisión sino éstas contaran a mi favor. Estas básculas ahora escasean y por lo tanto me he rendido a la precisión de las básculas digitales.

Recomiendo que la pesada se haga todos los días y eso nos sirve para ver en qué hemos acertado o en qué hemos fallado el día anterior.

Por otra parte, hemos de ver, a corto, medio o largo plazo, las fluctuaciones que se producen. Es raro ver que siempre haya bajadas. Muy al contrario puede haber pequeños rebotes o estancamientos.

Lo importante es que, con los altibajos correspondientes, haya un lento descenso hacia abajo.

Por último no debemos olvidar cambiar la pila de la báscula en cuanto empiece a fallar o dar mensaje "Lo" (= low, bajo).

Y también una cosa más. Conviene hacer las pesadas siempre a la misma hora del día, en mi caso, después de la ducha matinal, antes de desayunar.

12.- La metformina



Hace años me diagnosticaron resistencia a la insulina. Además de seguir una dieta baja en glucosa, la médica de cabecera me recetó metformina, el fármaco todopoderoso que consigue rebajar la carga de glucosa en sangre.

Sin embargo, afortunadamente, fue advertido por el neurólogo de que este medicamento a largo plazo, podría generar serios problemas neurológicos. Al parecer afecta a la mielina, sustancia que envuelve y protege los axones de ciertas células nerviosas. También averigüé por mi cuenta alguna otra complicación más, no menos importante.

Acudí, pues, a mi médica de cabecera y le pedí vagamente, sin indicarle claramente las razones, que si podía cambiarme de medicación.

Ella se quedó sorprendida, pues la metformina es el medicamento estrella para el tratamiento de la Diabetes tipo II, pero me hizo caso y me cambió a la repaglinida.

Tomé este nuevo medicamento durante unos años y finalmente me enteré que en efecto este producto rebaja el nivel de glucosa pero también que su consumo habitual está asociado al aumento de peso.

Mi obesidad fue creciendo y mi situación empeorando. En otras palabras, había intentado, como se dice popularmente, hacer pan como unas tortas.

La resistencia a la insulina, sabido es, mejora con el adelgazamiento y la pérdida de peso. Y esa fue mi solución final, intentando mejorar mi IMC. Al mismo tiempo he tomado productos naturales que hacen bajar el nivel de azúcar, como la canela molida añadida al yogur natural, o comprimidos de salvia. Me resulta también muy útil tomar mucha agua a lo largo del día.

Ya expliqué antes que los análisis de glucosa me han sido mejores a partir de este nuevo plan de vida.

13.- El queso y el yogur



El queso es un alimento que contiene bastante materia grasa, pero es un producto fermentado que se asimila bien y, tomado, sin carbohidratos, no produce índices glucémicos elevados ni almacenamiento de grasa destacable. Ha de ser, eso sí, un queso ligero tipo Burgos o un quesito.

Por tanto, entiendo que el queso ha de tomarse solo, sin pan, y no de postre como hacen nuestros amigos franceses ni de entremés como hacemos los españoles. Así pues, el mejor momento será a media tarde, acompañado de un café descafeinado.

Del mismo modo, si no se ha tomado otra cosa, se puede ingerir a media mañana.

Es importante, si podemos, no renunciar a ningún alimento sino tomarlo en las dosis y en el momento que sea mejor.

¿Y qué decir del yogur? Es un alimento igualmente fermentado y al contrario que el queso, contiene menos grasa y presenta también pocos carbohidratos. Es por tanto un alimento ideal siempre y cuando se tome sin azúcar.

En mi caso tomo yogur en las tres comidas principales. En el desayuno siempre lo tomo acompañado de canela molida. En la comida y en la cena siempre lo tomo de postre y me sirve para evitar tartas (incluso las de cumpleaños), turrónes y demás elementos insanos.

No he hablado ni hablaré gran cosa de la leche, que sí tiene lactosa y que es un producto no fermentado, por lo que no tiene los beneficios del queso y del yogur.

Tampoco diré mucho de la leche sólida o cuajada, que personalmente me encanta, pero que, según creo, no tiene las ventajas de los dos productos analizados. Dicho de otra manera, la cuajada no se descarta, se toma

esporádicamente, siempre sin azúcar, pero no con la frecuencia del queso y del yogur.

14.- Frutos secos



Los frutos secos tienen una cosa muy buena. Son muy ricos en minerales y en vitaminas. También, para lo que nos afecta, tienen una cosa muy mala: su elevado número de calorías.

Por lo tanto, lo más razonable es tomarlos, sí, pero en una dosis muy limitada.

Personalmente yo los tomo por dos razones, primero por razones de salud, segundo para calmar algún pico de hambre, acompañados de un café descafeinado. Para preparar este último, cojo dos cucharaditas de descafeinado molido, las vierto en una taza y añado agua del grifo. Revuelvo la mezcla y lo tomo sin más.

La dosis diaria varía según necesidades y la establezco en tres opciones:

- Dosis básica: 1 avellana, 1 nuez y 1 almendra.
- Dosis media: 2 avellanas, 2 nueces y 2 almendras.
- Dosis alta: 3 avellanas, 3 nueces y 3 almendras.

15.- Superar la fase de meseta.



Con cierta frecuencia, al parecer, viene esta fase de meseta.

Sé que es algo normal, estas cosas pasan.

¿A qué se debe?

Las causas pueden ser variadas, fundamentalmente debidas a un pequeño descontrol en la dieta habitual o a una modificación del metabolismo, que se ralentiza e intenta ahorrar energía.

La solución debe estar en continuar con los alimentos permitidos, racionar bien la dieta y comer despacio.

Podemos hacer también algún cambio no significativo en las comidas, con el fin de no cansarse, así como hacer ejercicios, especialmente abdominales.

16.- Los churros.



¿Qué decir de este alimento tan rico y apreciado aquí y en el exterior, casi tanto o más que la paella?

Pues que es una combinación alimentaria nefasta, de las que sin duda rechazaría el recordado Michel Montignac.

¿Y por qué? Pues porque reúne una combinación de carbohidratos y de lípidos que hacen que esto que se come se almacena sin piedad, a no ser que se haga a continuación un ejercicio intenso y excesivo.

En su favor, la grasa es de origen vegetal (el aceite de oliva) y solamente empapa el exterior de la harina.

¿Qué hacer? En mi manera de ver las cosas, nunca nada ha de ser suprimido totalmente, nada bueno, quiero decir.

¿Qué opciones tenemos? Bueno, pues podemos tomar los churros esporádicamente y en pequeña cantidad, uno o dos, quizás tres churros como máximo.

A ser posible, debemos compartir esa ración, disfrutaremos más, especialmente si son esos churros en forma de lazo que hacen en Madrid.

¡Ah! Y no olvidemos tomar una, dos o tres cápsulas de fasolina o vaina de la judía. Es una fibra que atraparán alguna grasa del churro, grasa que no podemos eliminar en sí, pues forma parte del cocinado.

17.- Los cruasanes



¿Qué podemos decir de esta joya de la gastronomía nacida en Viena y popularizada en Francia y fuera de allí.

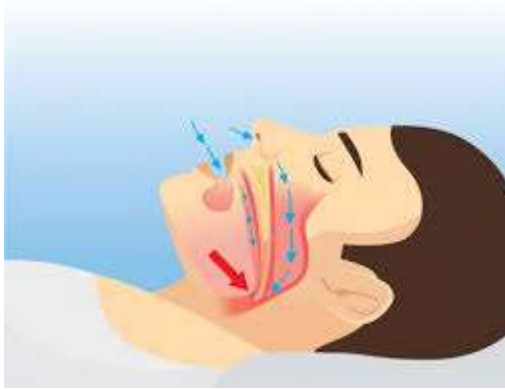
Pues lo dicho para los churros sirve también para los cruasanes. No es buena, pues, la combinación de carbohidratos y grasa.

Si es posible, si podemos elegir, escogeremos los elaborados con grasa vegetal (margarina) frente a los elaborados con grasa animal (mantequilla).

Si el cruasán es grande, intentaremos compartirlo o dejar algún trozo sin comer. Su consumo, en todo caso, ha de ser esporádico.

Conviene acompañar la ingesta tomando fasolina o vaina de la judía, fibra que atraparé alguna grasa.

18.- La apnea



Esa interrupción de la respiración durante el acto de dormir se agrava con la obesidad.

Si alguien no nos avisa, probablemente ni nos demos cuenta, aunque sí que forzosamente estaremos más cansados o habremos tardado más tiempo en recuperarnos.

Dicho lo anterior, me he encontrado con la agradable sorpresa, después de haber adelgazado 10 kilos, de que ya no emito ronquidos por la noche.

Es una gran satisfacción, es saber que estoy en el camino adecuado, y es también disfrutar de más vitalidad y recuperar una energía similar a la de los tiempos más jóvenes.

19.- Comer despacio y sin exceso



Mi nieto Nacho, al enterarse de que había tenido éxito con mi plan de adelgazamiento y de que estaba escribiendo un libro sobre el tema, me dio su consejo particular: comer despacio y sin exceso. Así es. Si comemos despacio, tardaremos más en el proceso y el alimento llegará debidamente procesado a nuestro aparato digestivo, que actuará en consecuencia.

Al parecer, la sensación de saciedad tarda unos veinte minutos en ser emitida y trasladada al cerebro.

Por ello no conviene darse prisa. Más bien todo lo contrario. Comeremos mejor, nos saciaremos antes y la ración que tomemos será indudablemente menor.

20.- Más allá de la dietética: establecer un plan de vida.



Es importante generar autoconfianza, tener fe, pensar que las cosas pueden y deben mejorar. Es una energía positiva que nos permitirá alcanzar el éxito, los fines deseados.

Debemos abrir nuestro espacio interior a la luz y esa luz tiene un marcado acento optimista, dejando atrás las incertidumbres o las angustias propias de la oscuridad.

Nos conviene fijar objetivos alcanzables, metas diseñadas con unos recorridos adecuados para nuestras fuerzas. Si esto lo tenemos claro, nuestra mente se reordenará para aportar las ideas y los medios para llegar a buen término.

La acción debe extenderse a nuestro trabajo, a nuestra vida cotidiana. Siempre podemos hacer las cosas bien, con excelencia, mejorando y disfrutando de nuestra actividad.

A los demás, a nuestros prójimos, inmediatos o lejanos, debemos infundirles respeto, confianza y afecto.

Dentro de todo este plan, buscaremos oportunidades, vías de mejora y sobre todo debemos detectar las opciones que se nos presenten.

Una vez fijado el plan, iniciaremos la ruta trazada y trataremos de alcanzar los objetivos previstos. Todo nuestro ser, interna y externamente, se volcará, pues, en la tarea.

21.- La virtud está en el término medio



Alguien de mi círculo más próximo me recuerda este aforismo de Aristóteles para estos temas de dietética y de nutrición.

Y es cierto, tiene razón el Estagirita. Es buena idea la de no irse a los extremos sino de optar por la medida, por el orden y por la frugalidad.

Esto, que es válido para los temas de alimentación, ha de extenderse a todos los órdenes de la vida.

En otras palabras, conviene no agotarse en esfuerzos quizás inútiles, sino actuar de conformidad a un plan preestablecido, sin excesos y sin deficiencias.

22.- Activar el metabolismo



Para activar el metabolismo, si realmente queremos perder peso y mejorar nuestro rendimiento, deberíamos seguir una dieta sana, hacer ejercicio moderado y descansar lo necesario.

De esta forma mantendremos una regularidad constante que a la larga nos asegurará el éxito.

Es importante tomar yogures o quesos pues parece estar demostrado que el calcio quema grasas.

Durante el día debemos tomar mucha agua.

A eso añadimos los consejos ya emitidos especialmente el de hacer una cena ligera o muy ligera, sin hidratos y con pocas o nulas grasas, las cuales se almacenan muy fácilmente por la noche.

Sabemos también que no debemos hacer una dieta excesivamente restringida, pues ello supondría una rápida pérdida muscular y un cambio de la tasa metabólica, en cuyo caso el organismo se pondría en modo “ahorro” y almacenaría más de lo debido.

Por último, si todo va bien, conseguiremos, después de un largo trayecto, que nuestra edad fisiológica esté próxima la edad cronológica, incluso que sea menor.

23. Beber o no beber en las comidas



Siguiendo el ejemplo de muchos nutricionistas (mi admirado Montignac, entre otros) siempre pensé que durante las comidas debía beberse poco o muy poco: La razón es la de el líquido (agua, por ejemplo) anega los ácidos del estómago y dificulta la digestión.

Alguien muy próximo me advirtió de que no era así, que en realidad se necesita beber agua durante todo el día, incluyendo el tiempo de las comidas. Ésa es también la opinión del Dr. Grande Covián, quien indica claramente que no hay ninguna razón para dejar de beber agua en las comidas.

Abundando en la investigación y, consultadas más fuentes, he averiguado que las enzimas van directamente a los alimentos para formar el quimo o bolo alimenticio, prescindiendo o “pasando” del agua que pudiera haber.

Sabido esto, en mi caso, siempre suelo beber un vaso de agua o de cerveza sin alcohol en la comida y/o en la cena. Me sirve también para ayudar a tomar los comprimidos o las cápsulas que necesito, a saber: dos de salvia en el desayuno, dos de alcachofa en la comida y dos de fasolina o vaina de la judía en la cena. A ello se añade una pastilla de alopurinol en la cena para evitar la concentración de ácido úrico, pues tengo ese problema metabólico.

Durante el día sí tomo bastante agua especialmente un vaso de agua después de un café descafeinado.

Pero tampoco conviene excederse en demasía. Todo ha de hacerse siempre con la debida medida: molto ma non troppo.

24.- El legado de Michel Montignac



En su momento, en la década de los noventa del siglo pasado, me supuso un gran impacto leer su libro “Comer para adelgazar”, y en especial me llamó la atención su clasificación de los carbohidratos en dos tipos: los de índice glucémico alto (o rápida asimilación, malos) y los de índice glucémico bajo (o de lenta asimilación, buenos). O lo que es lo mismo, carbohidratos que nos sientan mal y carbohidratos que nos sientan bien, en cuanto al proceso de adelgazamiento se refiere, claro está.

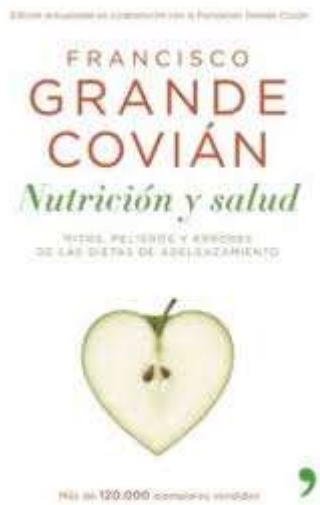
Años después, he vuelto a leer (por dos veces) aquel libro y sus aportaciones me han servido de gran ayuda para hacer bien la combinación de alimentos, especialmente en la comida principal.

Es decir, pueden asociarse proteínas, lípidos y carbohidratos de IG bajo, especialmente si estos últimos han sido sometidos al proceso de almidón resistente.

Esta última idea no es de Montignac, es muy moderna, pero creo que él la hubiera aprobado, vista su clarividencia para entender la importancia de la fibra en la ingesta de alimento. Es seguro que él se hubiera asombrado de constatar que hay carbohidratos que, después de cocinados, atemperados y sometidos a un proceso largo de frío, seguido de un ligero recalentamiento, se comportan como si fueran fibra. Es ya muy conocida la importancia de ésta última en el proceso digestivo y su beneficio para las bacterias benígnas del intestino grueso.

Por mi parte, queda, pues, un gran recuerdo y una profunda admiración por la obra y la personalidad de Michel Montignac.

25.- El legado del Dr. Grande Covián



Siempre tendré presente que yo me he metido en estos asuntos gracias al libro de “Nutrición y salud” de Francisco Grande Covián, libro que he leído dos veces en diferentes momentos.

Con gran claridad el Dr. Grande Covián explica los grandes temas de Bioquímica y de forma sencilla indica cómo está la situación, además de destruir con rotundidad falsos mitos de la alimentación.

Para mí este libro me ha servido de especial ayuda, especialmente al considerar las características de los principales grupos de alimentos, su interrelación, sus calorías, sus propiedades y sus carencias.

Su gran recomendación, la de comer de todo (¿de casi todo?), pero siempre en dosis moderadas, me ha servido de gran ayuda.

Además, el plato de postre debe ser el plato en el que se sirva la comida principal, si realmente se quiere perder kilos. Yo añadiría que el postre debiera servirse en un platito, aunque por otras razones (el azúcar, siempre el azúcar) prefiero suprimir esta parte de la comida, a no ser que haya yogur, no azucarado ni edulcorado, claro está.

Por último, quiero rendir homenaje a la persona que se ha entregado a la investigación, a la que ha dedicado toda su vida. Hoy en día el Dr. Grande Covián sin duda es, ha sido, la primera autoridad en temas de dietética y de nutrición, campo o ciencia que él ha abierto en primer lugar.

26.- El legado de Allen Carr



Tras un largo y útil recorrido filosófico sobre nuestra posición en el mundo y la situación de nuestro entorno, Allen Carr nos hace una propuesta dietética muy interesante.

Sí, es cierto que nuestro apetito natural tiende siempre hacia las frutas, las hortalizas y los frutos secos.

Igualmente la mejor manera de saciar la sed, el mejor líquido, es sin duda el agua pura.

Muchas veces, en lugar de seguir propuestas sofisticadas (“¿lavado de cerebro?”), es más conveniente seguir nuestro instinto, nuestro impulso natural.

No debemos olvidar tampoco que hay unos sensores que nos avisan: la sensación de hambre y la sensación de sed.

Debemos manejar bien estas situaciones, alimentarnos cuando realmente lo necesitemos.

De la misma forma, hemos de saber parar, al igual que suelen hacer los animales que guardan o entierran los alimentos cuando sienten que están hartos.

Este autor no es rígido en su método, pero sí marca directrices y pautas muy saludables.

Al igual que cuidamos nuestro coche, debemos cuidar también nuestro cuerpo, que una máquina biológica infinitamente más perfecta.

En nuestro caso, éste, nuestro cuerpo, no debe convertirse en un “cubo de basura”, al que le echamos toda la comida sana o insana que se nos ocurra.

Allen Carr es claro, ve con precisión en qué se han convertido las propuestas habituales que recibimos en materia culinaria y también cuál es el camino correcto, aunque a veces cometamos pequeños errores.

27.- La canela



Como ya he explicado, tomo la canela de forma regular, normalmente en polvo, añadida al yogur.

¿Qué beneficios aporta?

Fundamentalmente, mejora la utilización del azúcar y es muy útil, pues, para el tratamiento de la diabetes tipo II y la resistencia a la insulina.

Otra gran ventaja es que disminuye la fatiga, mejora el estado de ánimo y también la circulación sanguínea.

Así mismo, entre otros beneficios, la canela ayuda a combatir el colesterol.

Resumiendo, este producto ayuda a quemar más grasa, acelerando el metabolismo y regulando los niveles de azúcar.

Esta planta presenta beneficios también en la mejora de la circulación sanguínea y de la disminución del apetito.

Por todo ello este apreciado producto, extraído de la corteza del canelo, es altamente recomendable.

28.- La salvia



Citamos aquí la salvia porque es una planta que, entre otras propiedades, ayuda a perder peso.

Eso es debido a que reduce la glucemia y controla los límites normales de glucosa.

La salvia, pues, es muy útil para las personas que podamos padecer de diabetes tipo II o de resistencia a la insulina.

Como anécdota, siempre que compro la salvia en la tienda de herboristería me dicen que es muy buena, y es cierto, para los problemas que tienen que ver con el ciclo menstrual de las mujeres, así como con .la menopausia.

Por último, la salvia tiene también la facultad de facilitar la expectoración y limpiar los catarrros ocultos.

Además, por si fuera poco, la salvia es antifebril y antitusígena. Sin ninguna duda es, pues, una planta muy recomendable para la buena salud.

29.- La alcachofa



Es sabido que la alcachofa tiene propiedades depurativas y también un efecto diurético.

Esto favorece la digestión y la eliminación de toxinas y de líquidos.

Igualmente debemos decir que esta planta es baja en calorías, alta en fibra y facilita la quema de grasas.

Por todo ello, merece la pena incluir la alcachofa en nuestro plan dietético, teniendo en cuenta sus beneficiosos efectos.

30.- La vaina de la judía



La vaina de la judía es un alimento que nos ayuda a bajar peso.

Conviene destacar que éste es un producto que, además de otros elementos, nos aporta una gran cantidad de fibra que permite depurar nuestro organismo.

Ese alto contenido en fibra que hemos señalado va a facilitar el tránsito intestinal y mejorar la eliminación de sustancias de desecho.

Es también muy importante indicar que la vaina de la judía ralentiza la absorción de los líquidos y que regulariza la secreción de insulina.

Digamos, pues, que este producto nos va a permitir controlar los niveles de azúcar, con las ventajas que ello supone, especialmente para los diabéticos y resistentes a la insulina.

Por todo ello, la vaina de la judía es un alimento altamente recomendable para incluirlo en nuestro plan de adelgazamiento y de mejora de nuestra salud.



31.- La cronodieta

La crono-dieta se basa en respetar un horario adaptado a nuestro reloj biológico y a los ritmos vitales que comienzan al amanecer y al anochecer.

Nuestro metabolismo gestiona de forma diferente las proteínas, los carbohidratos y las grasas en función de la hora, y eso tiene relación con la cantidad de hormonas que fabricamos en cada momento del día.

Si comemos de noche y, dado que que la digestión es mas lenta, habrá más tendencia a almacenar grasa.

El organismo produce hormonas en mayor o menor cantidad en función de la luz solar.

Sin esta luz, y a pesar de la luz artificial, el cerebro deja de generar la leptina y el resultado es que necesitamos comer en horas que no convienen.

Además los adipocitos (nuestras células grasas) "descansan" cuando ya no hay luz solar y en consecuencia no están por la labor de eliminar grasa.

Resumiendo, es preferible, por ejemplo, tomar un bocadillo en el desayuno y no en la cena, se digerirá mejor.

En la cena, además de los carbohidratos de absorción rápida, han de evitarse las grasas y desde luego, eso sí, han de incluirse proteínas.

Conclusión

Espero que la lectura de este libro haya servido de ayuda a los lectores interesados.

Mi experiencia ha sido muy buena, he perdido muchos kilos despacio, sin mucho ejercicio, sin grandes privaciones, casi sin darme cuenta, como creo que debe ser.

He aprendido muchas cosas, he incorporado las aportaciones que me han parecido más valiosas, y además me he divertido. ¿Qué más se puede pedir?

Desde una perspectiva histórica, la dietética práctica y útil para gente como yo, tendente a la obesidad, ha tenido tres momentos claves:

1.-El descubrimiento de la teoría de las calorías y de las dietas hipocalóricas, método que ya ha sido superado por su tendencia a la monotonía, incompatible con la naturaleza. Sin embargo, sí han de apreciarse los datos, es decir, saber qué alimentos engordan más o engordan menos. Otro problema que presenta es la temporalidad, es decir, parece ser un método para perder kilos (y se pierden) pero esos kilos se recuperan fácilmente después, quizás con más fuerza, una vez se olvida el método.

2.-La importancia del índice glucémico o lo que es lo mismo, descubrir que existen carbohidratos de absorción lenta, buenos, y otros de absorción rápida, malos. Este método, divulgado por Montignac, es muy eficaz. A mí me ha servido de mucho. Ahora bien, en cierta medida, presenta el inconveniente de que establece fases y hace algunas concesiones, como la del chocolate y el vino.

3.-El descubrimiento del almidón resistente ofrece grandísimas posibilidades y muy buenos resultados. Resulta casi imposible creer que un carbohidrato pueda, bajo algunas condiciones ya descritas, comportarse como una fibra, con todos los efectos positivos que ello comporta.

Mi propuesta es, ha sido, global. Permite recoger todas las ventajas de esos tres planteamientos, escogiendo todo aquello que es beneficioso y que puede redundar en una vida mejor, más sana.

No me olvido tampoco del método de Allen Carr, quien ha sabido como nadie reconocer nuestro instinto natural positivo, canalizarlo y seguirlo con eficacia. Acierta también cuando habla de la combinación de alimentos y de los momentos del día en que han de tomarse. Señala también cómo han de evitarse las malas prácticas alimentarias.

Con todo esto, espero haber cumplido mis objetivos iniciales, que son los de llevar una vida sana con una alimentación correcta, hacer algo de ejercicio y descansar lo suficiente.

Solamente me queda añadir una máxima que alguien entendido dijo una vez. "Alcanzar la sabiduría, de forma sencilla, es vivir de conformidad con lo que hemos aprendido".

