

MARISOL GUIASOLA

Con especialistas de la Clínica Universidad de Navarra



Clínica  
Universidad  
de Navarra

# LA DIETA HOLÍSTICA

ADELGAZA CON  
SEGURIDAD Y ÉXITO  
COMIENDO DE TODO

- Nutrientes antiestrés
  - Las calorías vacías
- Comer bien fuera de casa
- El peligro está en la grasa,  
no en el peso



*A Leyre y Marina, que viven con el gusto de vivir.*

## Agradecimientos

**A** Jesús Zorrilla, director de Comunicación de la Clínica Universidad de Navarra, por su exquisita profesionalidad, su calidad humana y su infinita paciencia.

A todo el equipo del Departamento de Comunicación de la CUN, por estar ahí, desbrozando caminos, siempre con una sonrisa y una palabra amable.

A las dietistas y nutricionistas de la CUN, por su atenta mirada y su rigor.

A todos los expertos cuyo nombre no aparece en este libro, pero que han contribuido a hacerlo realidad.

## Prólogo

El crecimiento exponencial que la obesidad está experimentando en la mayoría de los países de nuestro planeta ha justificado que se considere como una epidemia de nefastas consecuencias, tanto para la salud general de la población como para el control del gasto sanitario. Las numerosas comorbilidades asociadas a la obesidad, entre las que se encuentran enfermedades cardiovasculares como la hipertensión, la cardiopatía isquémica y la insuficiencia cardíaca; metabólicas como la diabetes *mellitus* y las dislipemias; respiratorias como la apnea del sueño; psiquiátricas como la ansiedad o la depresión, y el cáncer, generan un escenario caracterizado por una disminución en la calidad y expectativa de vida que ensombrece los resultados derivados de los múltiples avances experimentados en otras áreas de la Medicina.

Los avances más recientes en la investigación de la obesidad demuestran que el exceso de tejido adiposo, lejos de ser un material inerte, constituye una extraordinaria fuente de producción de hormonas y otros mediadores químicos que están en el origen del desarrollo de muchas de las enfermedades asociadas a la obesidad. Como el exceso de tejido adiposo es el principal responsable de estos problemas, nuestras acciones terapéuticas deben ir dirigidas de manera selectiva a reducirlo, preservando la masa ma-

gra, el agua y otros compartimentos del organismo. De aquí se deduce la importancia de la estimación y valoración evolutiva de la composición corporal y la distribución de la grasa, que ofrece un significado mucho más importante que el exceso de peso. Este concepto es muy importante a la hora de establecer el carácter perjudicial de muchas «dietas milagro», que consiguen rápidas pérdidas de peso a expensas de agua y masa magra, por lo que su efecto es más nocivo que beneficioso. Por otra parte, la obesidad es una enfermedad crónica, y como tal requiere un abordaje a largo plazo que permita mantener los efectos ventajosos del tratamiento. Este objetivo solo se consigue adoptando unos hábitos de alimentación y actividad física saludables que faciliten la reducción progresiva del exceso de grasa corporal y su mantenimiento posterior. Así pues, el tratamiento de la obesidad debe consistir básicamente en una forma de vida sana, que a veces debe complementarse —sobre todo en las fases iniciales— con medidas terapéuticas más específicas, como puede ser el tratamiento farmacológico, de escasa proyección hoy en día, o el quirúrgico, mediante cirugía bariátrica. La educación nutricional y el saber manejarse en el ambiente que nos rodea son fundamentales para evitar los efectos negativos de la ansiedad, el estrés y las alteraciones del estado anímico, así como para atenuar las influencias no siempre convenientes de la sociedad que nos rodea.

Por otra parte, la frecuente presencia de comorbilidad asociada hace necesario contemplar a la persona obesa desde una perspectiva amplia, que permita establecer con fiabilidad la extensión y profundidad del problema e interpretarlo en el marco de las circunstancias particulares de cada uno. Solo obteniendo una visión lo más real posible de los factores cotidianos que día a día favorecen el desarrollo de la obesidad y que ocasionan sus complicaciones será posible diseñar, con la mayor concreción individual, una estrategia terapéutica que tenga las máximas garantías

de éxito. En este sentido, se considera necesaria la participación de un equipo multidisciplinar de profesionales en el que se incluyan endocrinólogos, cirujanos, cardiólogos, nutricionistas, neumólogos y psiquiatras, entre otros, para llevar a cabo un diagnóstico adecuado y la consiguiente planificación terapéutica individualizada.

En íntima relación con estos aspectos, la investigación está desempeñando un papel clave en los progresos sobre nuestro conocimiento acerca de la obesidad, lo que se traduce en nuevas posibilidades terapéuticas. La conciencia de la necesidad de investigar tanto en el laboratorio como sobre una base clínica es lo que permite que, a día de hoy, conozcamos qué programas de alimentación son los más convenientes para una determinada situación clínica, o qué tipo de técnica de cirugía bariátrica consigue un mejor resultado a corto y largo plazo en un individuo concreto. Contar con un equipo investigador que se integre con el quehacer clínico ofrece unos excelentes resultados a la hora de aportar esa visión innovadora y creativa que resulta tan necesaria para avanzar en la prevención, diagnóstico y tratamiento de la obesidad.

Este libro es un fruto más de la colaboración de un equipo de trabajo multidisciplinar con el que es un privilegio trabajar en la Unidad de Obesidad de la Clínica Universidad de Navarra, cuyo fin primordial es ofrecer a los pacientes la atención más dedicada y el mejor programa de tratamiento adaptado a su condición personal.

Contar con la colaboración de Marisol Guisasola, cuya trayectoria en las artes de la comunicación es incuestionable, constituye igualmente un lujo que nos ha permitido ordenar las ideas y establecer el lenguaje que mejor transmita los conocimientos para que sean eficazmente asimilados por los destinatarios de este libro. Estoy seguro de que los lectores van a agradecer muy especialmente la gran labor que ella ha desempeñado en la elaboración de esta obra, pues ha facilitado sobremanera la comprensión de las cau-

sas de la obesidad y de los tratamientos más adecuados para alcanzar un éxito duradero que contribuya de forma decisiva a garantizar el bienestar físico y psíquico presente y futuro.

Dr. JAVIER SALVADOR RODRÍGUEZ,  
director del Departamento de Endocrinología  
y Nutrición de la Clínica Universidad de Navarra

## Introducción

### UN PLAN SIN TABÚES

¿Tienes exceso de peso? No estás solo/a. De hecho, cientos de miles de personas hacen dieta en este mismo momento en España. Es la consecuencia de vivir en una sociedad rebotante de alimentos, bombardeada por mensajes que animan a consumir cada vez más productos procesados y con un estilo de vida crecientemente sedentario y «antinatural».

Y es que nuestro organismo no fue diseñado para la inmovilidad ni el estrés crónico ni para comer del modo en que lo hacemos. Nuestros genes evolucionaron para realizar actividad física y almacenar grasa en momentos de abundancia, y así poder recurrir a las reservas en épocas de escasez. Esa tarea de almacenar energía es el trabajo que hacen, con excelente eficacia, los 30.000 o 40.000 millones de células adiposas de nuestro organismo.

En una situación de balance energético crónicamente positivo, la obesidad —o exceso de grasa corporal— es la consecuencia lógica. La otra consecuencia de ese desequilibrio fisiológico son las enfermedades asociadas a la obesidad: crecientes tasas de diabetes del tipo 2, hipertensión, enfermedad cardiovascular, hígado graso, cáncer... y, finalmente, menor esperanza de vida.

En esa situación, ¿qué opciones nos quedan? ¿Qué y cómo debemos comer realmente? ¿Qué estilo de vida es el más adecuado —y posible— en la sociedad actual?

El Plan CUN (Clínica Universidad de Navarra) ha sido diseñado teniendo muy en cuenta la realidad de la vida actual. Te da todas las claves y toda la información que necesitas para diseñar el estilo de vida y alimentación que puedes seguir para estar más sano, prevenir enfermedades, recuperar la energía y la vitalidad... y adelgazar de forma natural en el proceso.

- ❑ Porque una dieta sana no propone listas de alimentos permitidos y prohibidos ni pone en riesgo la salud.
- ❑ Porque no es necesario pasar hambre ni se requieren dosis heroicas de voluntad.
- ❑ Porque nadie está condenado al exceso de peso.
- ❑ Porque las excepciones —ese bocadillo que es tu única opción de comida en el día de hoy o incluso ese helado o ese trozo de chocolate irresistible...— también pueden formar parte del plan establecido.
- ❑ Porque cuanto antes te decidas a adoptar ese estilo de vida cercano a tu verdadera naturaleza, antes empezarás a encontrarte bien en tu piel.

#### ADIÓS AL ESTILO DE VIDA «TÓXICO»

¿Cómo se pierde peso? La respuesta habitual es: con dieta y ejercicio. Si esas palabras no te suenan muy apetecibles, piensa en otro enfoque: vas a dejar atrás hábitos tóxicos del pasado y adoptar un estilo de vida y una alimentación más saludable, que va a ayudarte a mejorar tu forma, tu bienestar y tu imagen.

¿No te suena mucho mejor?

## Capítulo 1

### QUÉ ES EL PLAN CUN

No se trata de una dieta adelgazante, sino de una estrategia *global*, diferente de las fórmulas de pérdida de peso habituales, porque:

- ❑ El Plan CUN basa sus principios en *los conocimientos y la experiencia* del equipo médico de una de las clínicas universitarias con mayor reconocimiento y prestigio del mundo y en las investigaciones científicas más punteras.
- ❑ El Plan CUN no solo se centra en la pérdida de peso, sino en una *visión holística de la persona*.
- ❑ El Plan CUN es *realista, realizable y saludable*, sin prohibiciones ni restricciones imposibles de mantener a la larga.

#### ¿QUÉ ES UNA VISIÓN HOLÍSTICA?

Del griego *holos* («todo»), una visión holística de la salud es aquella que *contempla al ser humano en su totalidad* y persigue el equilibrio de todos los sistemas del organismo. Esto incluye tanto el bienestar físico como mental.

Una dieta o plan holístico no se limita a dar instrucciones para reducir calorías y hacer más ejercicio. Tiene en cuenta todos los sistemas implicados en la salud y el control del peso: composición corporal, metabolismo, sistema digestivo, factores hormonales, herencia genética, estilo de vida, niveles de estrés o ansiedad, pautas de sueño, preferencias en alimentación o predisposición al ejercicio.

En definitiva, un plan abordado con visión holística concede tanto valor a las causas de la obesidad en cada individuo y a su tratamiento como a la pérdida de peso.

Las estadísticas revelan que la mayoría de la gente que hace dieta para perder peso lo hace por su cuenta, sin consultar al médico. También indican que el 90 por ciento de las personas que pierden peso a través de una dieta de ese tipo acaban recuperándolo en un corto plazo de tiempo.

Un plan holístico, como el Plan CUN, que aborda el conjunto de factores que están detrás del exceso de peso de cada persona, tiene como objetivo pérdidas permanentes y una significativa mejora de la salud general.

### EL ENFOQUE INTELIGENTE: CONVERTIR LOS CAMBIOS EN HÁBITOS

El peso corporal es un juego de equilibrios y la fórmula para adelgazar es sencilla: ingerir menos calorías de las que gasta el organismo. El problema es mantenerse en el empeño. La experiencia demuestra que el mejor enfoque para conseguirlo es descartar la idea de «restricción» y pensar en que vas a adoptar un «plan de salud integral» que incluye el control del peso.

Con esa idea en mente, y antes de nada, te conviene:

1. *Hacer inventario* de tu situación personal tanto a nivel físico como emocional, de estilo de vida y hábitos alimentarios, y considerar tus circunstancias personales en el momento de comenzar una dieta. Iniciar un diario o cuaderno en el que vas anotando los pasos del proceso puede ayudarte mucho a conseguirlo.

2. *Pensar en metas realistas y factibles a largo plazo* para lograr el objetivo deseado. Recuerda que cuanto más rápida sea la pérdida de peso, más probabilidades de recuperarlo en un corto plazo (entre otras cosas, porque esa pérdida rápida es difícil de mantener y se produce a expensas de la pérdida de agua y masa magra, lo que garantiza la recuperación del peso perdido en un breve espacio de tiempo).

3. *No hacerlo solo/a*. Tu médico, y aún más un equipo especializado en el tratamiento de la obesidad, pueden ayudarte a conseguirlo de forma sana, con resultados duraderos y con mayor facilidad.

4. *Abordar la cuestión con las mejores bazas para el éxito y con mentalidad estratégica*:

- ❑ Estableciendo objetivos y plazos realizables con ayuda del médico.
- ❑ Teniendo muy en cuenta tus preferencias y estilo de vida habitual.
- ❑ Anticipando las situaciones críticas y los riesgos y previendo posibles desvíos.

No hay atajos en Esto. *Las dietas para todos nunca funcionan*. El único atajo posible es adaptar el plan a tu personalidad y situación personal.

Si, finalmente, ves que el plan elegido no se adecua a tus circunstancias, tu personalidad o tus expectativas, sigue hablando con tu médico. Seguro que juntos encontraréis otras fórmulas que funcionen *específicamente para ti*. En este sentido, la comunicación es uno de los mejores ingredientes para el éxito.

*Recuerda que la clave para conseguir ese peso adecuado es introducir cambios saludables, inteligentes, realistas y factibles en tu día a día hasta que se conviertan en hábitos.*

### DOS MESES PARA CREAR UN HÁBITO

Un estudio británico publicado en *European Journal of Social Psychology*\* revela que la media para que un comportamiento o acción se convierta en hábito (o comportamiento automático) es de 66 días, con un amplio abanico, dependiendo de la dificultad de la acción (el hábito de beber un vaso de agua requirió 18 días y hacer 50 flexiones todas las mañanas requirió 254 días).

Lo más interesante es que saltarse ese comportamiento o acción en algunos días aislados no reducía las probabilidades de establecer el hábito.

### Un número revelador: el IMC

#### ¿QUÉ ES OBESIDAD Y QUÉ ES EXCESO DE PESO?

La obesidad se define como un porcentaje excesivo de grasa corporal, una situación que, además del efecto estético, conlleva múltiples riesgos para la salud. Ese exceso de grasa corporal es el producto de un balance energético positivo, ya sea por un excesivo aporte energético (dieta hipercalórica) o por un reducido gasto de energía (escasa actividad física).

Cientos de estudios asocian ese exceso de grasa corporal con una mayor prevalencia de enfermedades crónicas que reducen a la vez la calidad y la esperanza de vida y tienen un gran coste de salud para la población.

La medida más común de obesidad es el *Índice de Masa Corporal* o IMC. El IMC de una persona se obtiene dividiendo su peso en kilos por su altura en metros al cuadrado. Por ejemplo, el IMC de una persona que mide 1,70 m y pesa 65 kg se obtiene así:  $65 / 1,70 \times 1,70 = 22,49 \text{ kg/m}^2$ .

- Se considera *peso normal* (normopeso) un IMC de entre 18,5 y 24,9 kg/m<sup>2</sup>.

- ❑ Se considera *exceso de peso* un IMC de entre 25,0 y 29,9 kg/m<sup>2</sup>.
- ❑ Se considera *obesidad* un IMC de 30 o superior a 30 kg/m<sup>2</sup>.
- ❑ Un IMC de 40 kg/m<sup>2</sup> o más —o bien 50 kilos de sobrepeso o bien un peso que excede en un 50-100 por ciento el peso normal para una persona de esa edad y género— se cataloga como *obesidad mórbida*.
- ❑ En endocrinología, se considera *obesidad mórbida* cuando el exceso de peso es extremo o en condiciones en las que un peso notable (IMC igual o superior a 35 kg/m<sup>2</sup>) se acompaña de comorbilidades (enfermedades concomitantes) importantes (como, por ejemplo, diabetes *mellitus* tipo 2 o enfermedades cardiovasculares).

#### DEL IMC A LA COMPOSICIÓN CORPORAL

- Rápido, económico y sencillo. El IMC es uno de los métodos más empleados para diagnosticar exceso de peso y obesidad. Sin embargo, el sobrepeso y la obesidad no se refieren a un exceso de peso, sino a *un exceso de grasa*, y el IMC no tiene en cuenta ese parámetro.
- Para una valoración adecuada de la obesidad, debe realizarse un *análisis de la composición corporal* con objeto de determinar el porcentaje de grasa corporal. Asimismo, hay que valorar la distribución de dicha grasa en el organismo.
- Diferentes técnicas —desde la medición de pliegues cutáneos hasta imágenes de alta tecnología, pasando por el Bod-Pod— permiten calcular con mayor o menor precisión el porcentaje de grasa corporal.
- Se considera «normal» un *porcentaje de grasa corporal* (respecto de la masa corporal) de entre el 10-20 por ciento para varones y de alrededor del 20-30 por ciento para mujeres. Se considera sobrepeso un porcentaje de tejido graso superior al 20 por ciento en varones y superior al 30 por ciento

en mujeres. Por encima del 25 por ciento en varones y del 35 por ciento en mujeres se trata de obesidad.



- La *medida de la cintura* también es una variable relevante, porque un perímetro de cintura excesivo puede ser signo de obesidad abdominal o visceral, una situación de alto riesgo para la salud. Se considera excesivo un perímetro superior a 88 cm para las mujeres y a 102 cm para los hombres.
- El *índice cintura-cadera (ICC)*, que se obtiene dividiendo el perímetro de cintura por el de la cadera, es también importante en ese sentido. Se considera deseable un ICC de entre 0,71 y 0,85 para las mujeres y de entre 0,78 y 0,94 para los hombres.

### Salud, forma, imagen, autoestima...

#### ¿POR QUÉ QUIERES HACER DIETA?

Uno de los aspectos más dolorosos de la obesidad es el sufrimiento emocional que provoca. La sociedad actual pone un énfasis excesivo en el aspecto físico, asociando atractivo y éxito personal con delgadez y curvas (en las mujeres) y delgadez y músculos (en los hombres).

Junto a los nuevos modelos estéticos, sigue existiendo el estereotipo del obeso glotón e indolente, o ambas cosas. Por esa imagen estereotipada, las personas obesas se