

# AMO COMER Y NO ENGORDAR



Un método eficaz para tratar las  
adicciones alimentarias,  
restablecer el peso, la talla y la autoestima  
de manera definitiva

## LITA DONOSO

**AGUILAR**

# Yo amo comer y no engordar

Lita Donoso

(2018)



Edición en formato digital: marzo de 2018

© 2018, Lita Donoso

© 2018, © 2018, Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.

Merced 280, piso 6, Santiago de Chile.

Diseño de la cubierta: Random House Mondadori, S.A.

ISBN: 978-956-9582-74-5

Conversión a formato digital: Newcomlab, S.L.

## Introducción

Recuerdo aquella tarde de invierno en que nos habíamos reunido con el equipo con el que llevábamos a cabo una interesante investigación sobre los efectos del método Alkymia —técnica que enseñó hace más de diez años— en pacientes con trastornos cardiovasculares severos, cuando escuché por primera vez, de boca de la cardióloga que lideraba el trabajo, que el verdadero causante de los índices de colesterol maligno era el azúcar. Y que, por lo tanto, era el principal responsable de los infartos cardíacos en lo que a alimentación se refiere, ya que también lo son las frituras, el sedentarismo y la genética.

Todos la quedamos mirando fijamente, esperando una explicación de lo que acababa de asegurar. Yo pensé que era una broma.

Sin embargo, no lo era.

En voz baja, como temiendo ser escuchada, confirmó lo que había dicho. Me quedé estupefacta.

Durante años nos habían hecho creer que el corazón se dañaba debido a la ingesta de grasas saturadas, las que fueron demonizadas y, en lo posible, desterradas de lo que se consideró una dieta sana durante los últimos cincuenta años. Y sin embargo, eso no solo era mentira, sino que la verdad se había ocultado hasta ahora.

Después de discutir sobre el tema un rato, le pregunté a mi amiga cardióloga por qué este error no se corregía aún, considerando que el aumento de las patologías asociadas al consumo de azúcares se estaba transformando en una verdadera pandemia. Nunca olvidaré su mirada desconso-

lada, que acompañó con un silencioso gesto, como diciendo «no tengo la menor idea».

Supe inmediatamente que este era un tema que me interesaba investigar. Algo no pintaba bien respecto a este asunto. Era el año 2013.

Me dediqué a ello los siguientes años y una de las conclusiones a las que llegué —y que trataremos en este libro— es que los alimentos que contienen azúcar son adictivos. Y las adicciones de cualquier tipo, sean emocionales y físicas, se erradican con tratamientos especialmente diseñados para ese fin.

Si bien es cierto que no existe ningún estudio científico que certifique lo que estoy diciendo, lo que propongo está basado en lo que las personas reportan al respecto: la enorme dificultad que experimentan cuando desean bajar de peso y simplemente no pueden dejar de ingerir azúcar u otros alimentos (como la harina de trigo, por ejemplo). También se convierten en glucosa los vegetales y las proteínas, pero estas últimas no causan los mismos daños.

Cuando analicé esta conducta en relación con la ingesta de estos alimentos, en un grupo de treinta personas que conformaron el programa de experimentación, observé que las conductas de los individuos tenían un notable parecido al ciclo psicológico del consumo de drogas:

—Ansiedad experimentada cuando el organismo está en abstinencia de la sustancia (también conocido como «síndrome de abstinencia»).

—Felicidad y placer mientras se la está consumiendo.

—Culpa, desazón y tristeza una vez que el subidón de felicidad termina.

¿No es lo mismo que experimenta el adicto a las drogas o al alcohol? Ningún tratamiento para bajar de peso, tratar la diabetes o disminuir el colesterol malo del organismo podrá ser efectivo si no se trata primero la adicción.

Esa es mi propuesta en el programa «Yo amo comer y no engordar» (programa YAC).

No fue hasta noviembre de 2016 que me decidí a emprender otra fantástica aventura creativa, gracias a que conocí en Miami a la joven y brillante dietista Carla Murador. Esta aventura consistía en diseñar un método que permitiera a las personas terminar con sus adicciones alimentarias y recuperar su salud, y que este no es solo un asunto de peso, talla y autoestima.

Es un asunto mucho más complejo, y tiene relación con las razones por las cuales *necesitamos* un cuerpo físico armónico y saludable. Como por ejemplo, ser felices y poder disponer de él para fines mayores, tal como lo es la manifestación de nuestro espíritu.

Una persona enferma no tendrá ni fuerza ni energía para ocuparse de la expansión de su conciencia. Todo lo que logre en ese ámbito se verá permanentemente disminuido a causa de lo que conlleva una enfermedad: sufrimiento, limitaciones físicas y emocionales, además de gastos médicos y medicinas paliativas que rara vez sanan de manera definitiva.

Como siempre, me transformé en mi propio conejillo de Indias y el resultado fue la recuperación de la figura que había estado visualizando por años, además de incrementar los montos de energía y entusiasmo indispensables para la vida que llevo: siempre viajando y dando clases.

Aunque siempre he sido una mujer sana y con una increíble capacidad de trabajo, lo que logré erradicando azúcares y harinas fue simplemente asombroso. Yo no me daba cuenta de lo que estas sustancias provocaban en mi organismo, hasta que las eliminé de mis comidas.

Descubrí que existía una soterrada adicción, socialmente aceptada y validada, letal y avasallante, a dos alimentos tóxicos: las azúcares en todas sus formas y la harina simple o blanca.

Y lo peor de todo: no tenía la menor idea de que yo

misma estaba bajo los efectos de los depredadores más peligrosos y devastadores de la salud del ser humano.

Aunque mis índices de salud eran buenos, mi cuerpo aumentaba un kilo por año, pese a que mi alimentación no variaba. Al contrario. Aumentaba mi preocupación por disminuir calorías y probar muchas fórmulas dietéticas para bajar de peso, pero lo lograba temporalmente ya que una vez que dejaba la dieta de turno, volvía a recuperar el peso en el conocido «efecto rebote».

Observaba atentamente este fenómeno, hasta que gracias a mi amiga cardióloga me decidí a probar qué pasaría en mi cuerpo si dejaba de comer azúcar y harinas en general.

Este libro es el resultado de todo lo que aprendí de mí y luego de los pacientes que se propusieron entrar en el programa **Yo amo comer y no engordar (YAC)**, en el cual encontraron la fórmula para rehabilitarse de estos peligrosos «alimentos».

Ninguna dieta permitirá que la baja de peso que experimenta una persona al modificar su ingesta alimentaria se sostenga en el tiempo, si no se rehabilita de las adicciones a las azúcares y las harinas, sobre todo las que contienen gluten.

Y si bien, como anoté antes, hay estudios que relacionan el gluten con la obesidad o las adicciones alimentarias, fue el Dr. David Perlmutter, en su libro *Cerebro de pan*, quien nos aportó excelentes razones para identificar el gluten de nuestros «panes modernos» como un factor dañino para la salud, no solo de las personas celíacas o sensibles a ese elemento.

Hoy, la resistencia a la insulina, la diabetes —en todos sus grados—, las patologías cardiovasculares y la obesidad aumentan día a día, con proyecciones espeluznantes.

Cuando a esto se agregó que todo se debe a que científicos de Harvard, en los años sesenta, fueron sobornados

por la industria azucarera para mentir sobre el resultado de sus investigaciones —las que apuntaban claramente a que el azúcar era un alimento muy poco saludable—, tomé la determinación de seguir con este tema hasta las últimas consecuencias.

Como psicóloga transpersonal y creadora de técnicas de autosanación y autorrealización tan ampliamente reconocidas como el método Alkymia, hoy les quiero presentar este revolucionario sistema de recuperación de peso, talla y autoestima, basado en un programa que, al cabo de seis meses, habrá terminado definitivamente con la adicción alimentaria, el sobrepeso y las enfermedades asociadas a estas condiciones.

El método Souling, del cual soy la autora, también podrá ser utilizado para que las personas que deseen eliminar el sobrepeso logren cumplir ese anhelado y escurridizo sueño.



## Primera parte

# DIETAS VERSUS ESTILO SOULER

## Las dietas

¿Quién no se ha sometido a algún tipo de dieta en su vida?  
¿Y cuáles son los resultados?

Los estudios indican que entre el 90 y el 95% de las personas fracasa en cuanto a los resultados que esperan cuando hacen algún tipo de dieta.

Esto significa que de diez personas que inician una dieta, ocho no logran el objetivo que se habían propuesto.

Las personas necesitan hacer cambios en su alimentación por dos grandes razones. Una de ellas está directamente relacionada con riesgos para la salud del individuo, y las causales van desde la obesidad mórbida hasta problemas tales como colesterol alto, prediabetes, diabetes y trastornos cardíacos, entre las patologías más conocidas.

Luego está el siempre anhelado deseo de bajar esos kilos que se acumulan con los años. Porque es así. Conforme pasa el tiempo, las personas vamos, por un lado, perdiendo musculatura, y por otra, engordando, lo que suele considerarse «normal». Hay quienes se resignan y viven con sus kilos de sobra y mantienen su forma habitual de comer.

Otros intentan deshacerse del sobrepeso, y es ahí donde comienza la odisea: consultas médicas, recetas caseras, aumento de la actividad física y, por último, alguna dieta de moda.

Sin embargo, la implacable realidad nos reporta una y otra vez que las dietas son efectivas solo mientras se aplican. Pero ¿cómo conservar un tipo de alimentación que nos saca completamente de la «comida real»?

Cuando hablo de «comida real», me refiero a la que a

cada persona le apetece. La que se hace en casa, la que se consume en restaurantes, la que te ofrecen los amigos en sus hogares, la que sirven en eventos y celebraciones, etc.

El fracaso comienza el día que te «saliste» de la dieta.

Después de eso, pasa lo inevitable: vuelves a comer como has comido siempre y no solo recuperas el peso perdido con tanto sacrificio, sino que además ganas kilos que antes no tenías. En el intento, además, perdiste masa muscular y lo que vuelves a ganar es más adiposidad. Eso se conoce como el temido «efecto rebote».

Conclusión: las dietas no funcionan para un alto porcentaje de la población.

Yo probé todas las dietas de moda. Y como soy una persona con mucha voluntad, *siempre* obtuve buenos resultados. Pero nunca los pude hacer permanentes en el tiempo.

No estaba dispuesta a hacer sacrificios cada vez que me juntaba con amigos o asistía a algún evento, y ni hablar de perderme las delicias que prepara mi marido, al que le fascina cocinar. A esto debía sumar que estoy viajando permanentemente a destinos como México, Argentina o Europa. ¡Dios, qué buena gastronomía hay en esos lugares!

Así que me resigné. Lo único que hice fue cuidar hábitos como no comer fuera de hora y no repetirme los platos.

Pero nunca estuve dispuesta a dejar de gozar y bendecir mis alimentos, ni todo aquello que ocurre cuando nos reunimos con otros en torno a una mesa.

Hasta que llegó el día en que las verdaderas razones de la obesidad, y de las enfermedades antes aludidas, comenzaron a salir a la luz.

Los antiguos paradigmas sobre salud, peso y talla empezaron a caerse a pedazos. Como tantas otras verdades que han ido apareciendo en estos tiempos para liberarnos del miedo y las limitaciones, también estaba esta nueva esperanza emergiendo. Y junto a ella, la oportunidad de recu-

perar nuestra salud. Además de la posibilidad cierta de tener un cuerpo saludable y armónico durante toda la vida.

Fue así como, investigando sobre estas nuevas propuestas, en un año yo había recuperado mi talla y peso armónicos. Pude ver mes a mes cómo mi figura iba cambiando y a la par, mi agilidad física y mis niveles de energía.

Es difícil explicar cuánto puede cambiar la experiencia cuando se obtienen estos logros. Yo me consideraba una persona feliz y realizada. Pero estaba gorda. Y ese era un tema para mí.

## Un secreto a voces

En septiembre de 2016, la cadena británica BBC, en su plataforma digital, publicó un reportaje en torno a los hallazgos de Stanton Glantz, un investigador de la Universidad de San Francisco quien aseguró que la industria azucarera había sobornado a académicos de la Universidad de Harvard. Estos académicos realizaron una investigación, financiada precisamente por la industria azucarera asociada a una marca de alimentos muy reconocida, sobre la relación que existía entre el consumo de azúcar y de grasas y las enfermedades cardíacas. Esto ocurrió por allá por los años sesenta, hace casi cincuenta años<sup>1</sup>.

El resultado de aquel estudio puso el énfasis en las grasas saturadas como causantes de las enfermedades cardíacas, ocultando arteramente el factor de incidencia más importante en dichas patologías: el consumo excesivo de azúcar.

Glantz aseveró que, según documentos acreditados de la época, la Asociación Azucarera habría pagado la suma de US\$6.500, que equivalen a \$US48.900 actuales. Eran dos los científicos involucrados en este crimen.

Y le llamo crimen, porque a partir de esa fecha, las recomendaciones alimentarias impuestas por la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos) de Estados Unidos, que confiaba en la reputación de estos destacados pero corruptos académicos, quitó de la lista de alimentos saludables las grasas saturadas y omitió por completo el consumo de la sustancia más tóxica de todas para el organismo: el azúcar.

Cuando leí el artículo, recordé la cara de aflicción de mi amiga cardióloga, quien años antes me había compartido tan horrenda noticia.

Es que la corrupción mata.

Millones de personas están muriendo día a día al enfermar sus cuerpos como resultado del consumo excesivo de azúcar, una droga altamente apreciada y que se vende libremente.

A nadie le enseñan desde la infancia que el azúcar — que es una sustancia indispensable para el equilibrio de nuestro organismo y el principal combustible de nuestro cerebro— está presente en un alto porcentaje de los alimentos que consumimos, siendo el «añadido» más común en todas las comidas. En ese sentido, les recomiendo que de acá en adelante miren con detención el etiquetado de los productos que consumen cotidianamente, e intenten suprimir los que contengan azúcar, o bien elijan los que la tengan en cantidades mínimas.

En resumen: consumimos azúcar en exceso.

¿Y qué se considera exceso?

Les sorprendería saber que prácticamente todos los alimentos procesados contienen azúcar. Bastaría con que se fijaran en el etiquetado de los productos que compran en el supermercado para saber que consumen cantidades tóxicas de azúcar. Y entre otras cosas, se trata de la sustancia responsable de nuestro exceso de peso, de nuestros problemas metabólicos y cardíacos.

En la actualidad, la Asociación Estadounidense del Corazón recomienda nueve cucharadas añadidas de azúcar a los alimentos para los hombres y seis en el caso de las mujeres. Sin embargo, claramente a la población le es muy difícil mantener esta normativa.

Hoy la obesidad es considerada una pandemia en ese país. Y en Chile, la Encuesta Nacional de Salud 2016/1, divulgada por el Ministerio de Salud en diciembre de 2017,

indicó que el 74,2% de los chilenos mayores de quince años presenta exceso de peso.

¿Y cuál sería el problema de dejar de consumir azúcar si esta fuera la razón de nuestros problemas de sobrepeso y de mala salud?

Hay muchos factores que impiden dejar este elemento de buenas a primeras. Y el **programa YAC** los aborda en su totalidad.

Nunca olvidaré el comentario que me hizo una paciente que participó en nuestro primer programa: «de solo pensar en dejar de comer azúcar, me daban ganas de llorar».

Ese comentario lo seguí escuchando muchas veces. Ya les explicaré por qué.