



GABRIELA
URIASTE

SIN DIETA PARA SIEMPRE




VERGARA

SIN DIETA PARA SIEMPRE

GABRIELA URIARTE



VERGARA

SÍGUENOS EN
megustaleer



@megustaleerebooks



@megustaleer



@megustaleer



@megustaleer

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

AGRADECIMIENTOS

Nunca pensé que tendría la oportunidad de plasmar en unas páginas mi manera de ver y tratar la obesidad. Pertenzo a un gremio sanitario frecuentemente olvidado, y aunque se trata de una profesión apasionante y necesaria, no es fácil.

Por eso quiero aprovechar para dar las gracias a mi familia y a mis padres, quienes han sido un espejo en el que mirarme. Ellos no son conscientes de lo afortunada que me siento de tenerlos cerca, apoyando cada paso que he dado, escuchando cada charla o proyecto en el que me he embarcado.

A mi *Viernesito*, mis amigos de Vitoria, fieles escuderos, y la familia que elegí.

Y a Michael, por dar sentido a todo esto y a mis días.

INTRODUCCIÓN
CAMBIA EL
RUMBO
DE TU SALUD
A TRAVÉS
DE LA
ALIMENTACIÓN

Puede que hayas recurrido a este libro porque quieres bajar de peso, por tus digestiones o porque tienes problemas con los resultados de los análisis. Sea cual sea el motivo, conseguir tu objetivo pasa, supuestamente, por hacer dieta para mejorar la alimentación. Sin embargo, ¿es realmente hacer dieta la solución a esta clase de situaciones? La respuesta es sí, pero solo en el caso en el que entendamos la dieta como un cambio definitivo de nuestros hábitos alimentarios.

El problema es que, desgraciadamente, se entiende la dieta como un estado pasajero con un fin concreto, tras el cual se vuelve a comer de forma no saludable. Tenemos una mentalidad ON/OFF respecto de las dietas que se refleja en preguntas como «¿sigues a dieta?» o «¿cuánto tiempo llevas a dieta?». Si la conducta alimentaria depende de estar o no a dieta, cuando consigamos mejorar los análisis o bajar de peso dejaremos de comer saludable y volveremos a los mismos hábitos y, de ese modo, a la casilla de salida, creando un círculo vicioso. Al comenzar una dieta muy restrictiva lo pasamos mal, por eso en el momento en el que empezamos a bajar de peso y al vernos mejor volvemos a ser más flexibles con nuestra alimentación, perdemos el control y volvemos a subir de peso.

Seguir unas directrices dietéticas que sean difíciles de mantener en el tiempo y no generen adherencia hará que tengas que poner el modo dieta en ON una vez más. Esto no

es un esprint, sino que se aproxima más a una carrera de fondo. El objetivo es que aprendas a comer y hagas tuyos todos los trucos, técnicas y recomendaciones que se recogen en este libro. Con ello conseguirás un cambio de hábitos, y con él dejarás las dietas de una vez por todas, cerrando, por fin, ese círculo vicioso.

Eres la parte fundamental de este cambio, porque nadie te conoce mejor que tú. Si combinas los conocimientos de nutrición que encontrarás aquí, los cambios en la alimentación y tu autoconocimiento, la probabilidad de éxito es mucho mayor.

Con este libro aprenderás a hacer la última dieta de tu vida, aunque, en realidad, no se trata sino de un cambio en tus hábitos alimentarios y vitales, lo cual constituye el verdadero éxito. Con frecuencia, se asocia la rápida bajada de peso a un éxito en el tratamiento, pero no se tiene en cuenta si se recupera el peso perdido, si la salud ha empeorado, si perdemos musculatura. Esto se debe, sobre todo, a que no sabemos consumir calorías suficientes ni optar por los alimentos adecuados.

El objetivo principal es comer mejor para siempre. Para conseguirlo, es necesario aprender nuevas herramientas que apliques paso a paso y te faciliten el cambio de hábitos. Cada parte de este libro se ha pensado para que superes las diferentes barreras y te acerques al objetivo de comer bien para siempre a través de consejos y ejemplos prácticos. Es importante que sigas tu propio ritmo y hagas

tuyos estos pasos; de ese modo, y poco a poco mejorarán tu salud, tu estado físico, tus digestiones...

Estas recomendaciones son el resultado de años de consulta. Constituyen una manera diferente de hacer las cosas, para dejar de hacer dieta y aprender a comer. Un enfoque práctico que te ayudará a hacer el día a día más sencillo y, sobre todo, más saludable. Te invito a poner en práctica mis consejos y que, poco a poco, observes los cambios en tu salud.

CAPÍTULO 1
ANTES
DE CONTINUAR
LEYENDO,
TIRA LA BÁSCULA
POR LA VENTANA

Antes de tirar la báscula por la ventana, deja que explique cuál es el problema. En la actualidad, en España, uno de cada dos adultos no tiene un peso saludable. La obesidad se considera la epidemia del siglo XXI y, por desgracia, los índices de obesidad en la población no paran de aumentar. Lo preocupante del sobrepeso y la obesidad es que son dos factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de múltiples dolencias, como las enfermedades metabólicas, las cardiovasculares o renales, el cáncer, etc. Estas son algunas de las causas de muerte más comunes en la actualidad y, en un alto porcentaje, podrían prevenirse con una buena alimentación.

La obesidad es una enfermedad multifactorial, es decir, influyen en ella muchos aspectos de nuestra vida, por ejemplo: la actividad física, la calidad del sueño, los medicamentos, la genética... Sin embargo, la alimentación constituye un factor determinante en su prevención o desarrollo. Todo depende de qué elecciones tomemos a la hora de comer y cómo decidamos vivir.

¿QUIÉN TIENE SOBREPESO HOY EN DÍA?

Existe la creencia de que el obeso lo es porque quiere, por lo general por falta de voluntad o de disciplina... Es verdad que una persona con obesidad debe tener voluntad para

conseguir bajar de peso, pero el problema va mucho más allá, es mucho más complejo. Los consejos del tipo «come menos y muévete más» son crueles e ineficaces y resumen el estigma social asociado a esta enfermedad.

Cada año hay más personas con obesidad y no se debe a que la gente tenga menos fuerza de voluntad, sino a un gran conjunto de factores, entre ellos el ambiente obesogénico, los intereses socioeconómicos de la industria de los ultraprocesados y la ausencia de dietistas-nutricionistas en el sistema de sanidad pública.

EL AMBIENTE OBESOGÉNICO

Algo que *a priori* debería ser sencillo y natural para nosotros, como es comer, se complica muchísimo en el entorno en el que vivimos: un entorno obesogénico.

El ambiente o entorno obesogénico incluye todos los factores externos que nos rodean y que incentivan comportamientos que en último término nos hacen ganar grasa. Los factores principales que conforman este entorno son:

1. Las malas elecciones alimentarias:

un aumento brutal de la oferta de ultraprocesados y la falta de información sobre su nocividad, sumados a la publicidad y el bajo precio de la comida basura.



2. La vida social:

que normaliza las comilonas y el consumo de alcohol.

3. El estrés crónico de bajo grado:

es la guinda del pastel y la mayoría lo experimentamos de forma habitual.

4. El sedentarismo:

las nuevas tecnologías, el uso de medios de transporte en lugar de desplazarnos a pie, las interminables horas de oficina sentados en una silla.

Para generar un minientorno más saludable y seguro dentro del ambiente obesogénico, en el que podamos alimentarnos adecuadamente, es de vital importancia gestionar bien estas variables.



EL PROBLEMA SOCIAL

La epidemia de la obesidad tiene un componente social muy importante en España, que se mezcla con intereses económicos: asociaciones de salud que avalan productos ultraprocesados a cambio de dinero; universidades que forman a sanitarios y ceden o venden sus espacios para cátedras de la industria alimentaria; deportistas y referentes de los más jóvenes, que publicitan alimentos insanos; comida basura a precios demasiado asequibles.

Por último, cada año se forman dietistas-nutricionistas por todo el país en universidades públicas, y todo ese conocimiento, financiado con dinero público, no revierte directamente en nuestra sanidad porque no están incluidos en el sistema público de salud. En la actualidad, quien quiera recurrir a un dietista-nutricionista, tiene que ir a una consulta privada. Esto agrava el problema en los estratos socioeconómicos más bajos, en los que existe más sobrepeso y obesidad. La educación alimentaria, saber cómo comer para no enfermar, debería ser un derecho, no un privilegio.

Nuestro entorno está enfermándonos y haciéndonos engordar, pero por suerte podemos tomar las riendas y cambiar el rumbo de nuestra salud: no fumar, no beber alcohol, hacer ejercicio, consumir buenos alimentos, tener buenas relaciones con los demás y con nosotros mismos, cuidar la salud mental e intentar mantener el estrés a raya constituyen la

fórmula para vivir el mayor número de años disfrutando de la mejor calidad de vida posible.

El objetivo número uno que deberían perseguir las políticas de sanidad es que nadie llegue a ser obeso. Se piensa erróneamente que un obeso que ha conseguido bajar de grasa lo suficiente hasta alcanzar un peso sano debe tener las mismas precauciones y consideraciones que una persona que nunca ha padecido obesidad, pero nada más lejos de la realidad: hay que trabajar con una perspectiva de tratamiento parecida a la de las enfermedades crónicas, con control periódico y parámetros de alerta. Estadísticamente, el porcentaje de personas que consiguen mantener el peso es muy pequeño, esto se debe a que no han cambiado de hábitos, simplemente han perdido peso. Por lo tanto, las dietas fallan, y la inmensa mayoría de las personas a dieta recupera el peso perdido.

Si nunca hemos tenido sobrepeso, si lo tenemos actualmente o si lo tuvimos, es importante que aprendamos a comer bien para vivir el mayor número de años con salud.

Aunque nuestro entorno no evolucione, podemos introducir pequeños cambios en nuestros hogares para tener una vida más sana. El propósito de este libro es dar las claves para llevar a cabo estos cambios.

EL PESO