ADELGÁZAME, MIÉNTEME

Toda la verdad sobre la historia de la obesidad
y la industria del adelgazamiento.

JUAN REVENGA



ADELGÁZAME, MIÉNTEME

Juan Revenga Frauca



1.ª edición: marzo 2015

© Juan Revenga, 2015
© por el prólogo, José Manuel López Nicolás
© Ediciones B, S. A., 2015
Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España)
www.edicionesb.com

DL B 3566-2015

ISBN DIGITAL: 978-84-9019-980-0

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Contenido

Prólogo de José Manuel López Nicolás

Prólogo del autor

PRIMERA PARTE. LA OBESIDAD, LOS KILOS DE MÁS Y SUS PROBLEMAS
- Cuento de miedo grasiento
- Definiendo la obesidad
- La(s) causa(s) de la obesidad: ni estás solo, ni tienes la culpa
- La obesidad como patología con identidad propia
- La obesidad como factor de riesgo para otras enfermedades
- La obesidad es un trastorno crónico
- Un poco de historia: en el principio fue la delgadez
  - *Dietas de la Antigüedad... a nuestros días*
  - *La obesidad se hace cada vez más presente*

SEGUNDA PARTE. LA INDUSTRIA EN TORNO AL ADELGAZAMIENTO
- Relato corto: El tiempo es oro (y la dieta también)
- Todas las dietas y productos milagro SÍ funcionan
  - *La Dieta de la Alcachofa como estrategia milagrosa para adelgazar que SÍ funciona*
- Por qué dudar
- El criterio de autoridad como recurso para convencerte
  - *El criterio de autoridad que tú atribuyes al hombre del tiempo y a tu vecina*

El criterio de autoridad de un vendedor de coches
El criterio de autoridad en cuestiones de salud
Ya te lo habrán dicho, pero no puedo evitar citarlo: el hábito no hace al monje
Que alguien te diga lo que tú estás esperando oír: una situación peligrosa que te predispone al engaño
Cuando la necesidad aprieta, asegurar el éxito es clave
El amimefuncionismo como recurso para convencerte de algo engañoso

TERCERA PARTE. ADELGAZAR NO ES FÁCIL
Relato corto: Mesura
¿Cómo es posible que no haya actualmente una solución universal para la obesidad?
Cuando algo funciona de verdad, su uso no suele ser cuestionado
Dietas y productos de todos los gustos y colores
El rastro de la ignominia: descubriendo cualquier dieta milagro
La cuestión de la complejidad
La falsa seguridad
Cuestión de imagen
¿Son ilegales las dietas y productos milagro?
Por probar sí que pasa
Los obesos también tienen sus derechos
¿Crees realmente que es preciso hacer dieta para adelgazar? Yo, no

CUARTA PARTE. EL VASO MEDIO LLENO
¿Tenemos las cosas claras?
Acechando el problema
Los indios pima: unos como siempre y otros cocacolonizados
Los nativos de Nauru en la Micronesia
El problema dentro del problema
Acechando la solución

Identifica tu meta, concreta tus objetivos
Si decides cambiar, no valen las excusas
Nadie te dice que vaya a ser fácil
La meta no es el final, es el camino
Consejos (casi) casi telegráficos
Haz las paces con la comida
Come más vegetales
Come menos alimentos superfluos
Come menos alimentos procesados o con medallas
Usa la cocina
Compra en los mercados
Planifica tu alimentación
En la familia todos comen lo mismo
Prevé el final de la comida antes de que te sientas lleno o saciado
Come en la mesa
No cuentes calorías
No practiques el juego de la compensación

Epílogo

A Carolina, Adriana y Regina,
cada línea es un minuto robado
para estar con ellas.

La industria del adelgazamiento es el único negocio rentable del mundo con una tasa de fracaso del 98 %.

(The Eating Disorder Foundation)[1]

1. http://www.eatingdisorderfoundation.org/EatingDisorders.htm

Prólogo de José Manuel López Nicolás

Los datos son escalofriantes. 2.100 millones de personas en el mundo sufren de sobrepeso, entre los que se incluyen 670 millones que padecen obesidad. Según la Organización Mundial de la Salud en torno al 20% de los hombres y un 23% de las mujeres europeas son obesos. Estas cifras provocan que, por primera vez en la historia de la humanidad, haya más personas con exceso de peso que desnutridas. Además, un informe de la consultora McKinsey, que asegura que esta verdadera epidemia ya no afecta solamente a los países desarrollados sino también a los emergentes, predice que en el año 2030 la mitad de la población mundial sufrirá de obesidad. En España los datos son igual de alarmantes. El 25% de la población adulta padece problemas de sobrepeso y obesidad y, según la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, el 50% de la población económicamente activa ya la sufre.

Ante esta situación urge tomar medidas. Sin embargo, el hecho de que la obesidad sea un fenómeno complejo que implica tanto aspectos económicos como sociales, hace necesario que se le plante batalla desde varios frentes. La educación alimentaria, la promoción de la actividad física o el control sobre la comida rápida son algunas de las recomendaciones tradicionales más escuchadas para frenar el devastador avance de la obesidad. Pero está muy claro que estas medidas no bastan porque, entre otras cosas, en los últimos tiempos han aparecido en escena una serie de

factores que no solo no ayudan a luchar contra la obesidad sino que favorecen su avance.

La irrupción en la sociedad de una legión de complementos alimenticios antiobesidad, de innumerables dietas milagro basadas en el consumo de determinados alimentos, de curiosos métodos secretos para perder kilos o de presuntos nutricionistas dotados de la pócima mágica para alcanzar el peso adecuado en unos pocos días, está contribuyendo de forma significativa a que la obesidad se consolide como la epidemia del siglo XXI.

La existencia de un «lado oscuro» que promueve e incluso se lucra favoreciendo el desarrollo de la obesidad y de otras muchas enfermedades asociadas al exceso de peso como diabetes, hipertensión, enfermedades coronarias, etc. debe frenarse con medidas mucho más contundentes que las anteriormente citadas… y muchos son los sectores implicados en cambiar el rumbo de los acontecimientos. O empresas, legisladores, políticos, medios de comunicación, científicos, ciudadanos y un largo etcétera de agentes sociales arrimamos el hombro o la trampa que existe detrás de las dietas milagro y los productos que prometen perder peso de forma rápida y sencilla tendrá un efecto devastador sobre la salud de los ciudadanos que harán que el avance de la obesidad sea irreversible.

Es posible pensar que estoy siendo demasiado catastrofista y que los eslóganes que emplean revistas, libros o productos que prometen perder peso son meras triquiñuelas publicitarias a las que no hay que dar mayor importancia. Nada más lejos de la realidad. Nuestra salud es la que está en juego. El libro Blanco de la Nutrición en España afirma:

> Los errores, mitos y fraudes en materia nutricional son motivo de preocupación para las autoridades sanitarias, colectivos profesionales y comunidad científica. La proliferación de mensajes no basados en el conocimiento científico compromete el adecuado aporte de

nutrientes y favorece la aparición de situaciones de malnutrición, como consecuencia de dar continuidad a pautas equivocadas, que alteran las condiciones de dietas equilibradas, poniendo en peligro el estado nutricional.

Como han leído las «mentiras adelgazantes» están poniendo en peligro nuestro estado nutricional y, por tanto, la salud de todos.

En el peligroso marco que les he descrito acerca de la situación actual de la obesidad y la invasión de peligrosas promesas adelgazantes, surge *Adelgázame, miénteme*, un libro más que necesario escrito por Juan Revenga, uno de los más prestigiosos dietistas-nutricionistas de este país.

He de reconocerles que al recibir la propuesta de Juan para escribir este prólogo una mezcla de sensaciones se apoderó de mí. Por una parte, una tremenda alegría y un inmenso placer por poder aportar mi granito de arena. Por otro lado, una gran responsabilidad, ya que estas palabras van a ser las primeras que miles de lectores, ávidos de devorar *Adelgázame, miénteme*, lean al abrir este libro. Por último, una gran curiosidad por conocer cómo Juan había abordado un tema tan difícil y manido como la obesidad.

Una vez leída esta obra mi opinión se puede resumir en tres palabras: «Ya era hora». En *Adelgázame, miénteme* se denuncian las malas prácticas empresariales contra la obesidad y al mismo tiempo se promociona la educación alimentaria. Además, se ajusta perfectamente a las necesidades de la sociedad del siglo XXI para luchar contra el «lado oscuro» del sector de la industria del adelgazamiento.

A pesar de lo que puedan pensar, *Adelgázame, miénteme* afronta la lucha contra la obesidad desde un enfoque distinto al utilizado en otros muchos libros sobre este complejo tema. Juan Revenga se centra en proporcionarles unas excelentes pautas que les ayuden a no caer en las infinitas trampas a las que está expuesta la sociedad actual. El libro que tienen en sus manos es un puñetazo encima de la

mesa que denuncia en voz alta el lamentable comportamiento que realizan empresas de curiosos complementos alimenticios destinados a perder peso, «presuntos nutricionistas» que escriben libros «antiobesidad» sin rigor científico, franquicias que inundan las principales ciudades de este país con falsas promesas y un largo etcétera de irresponsables agentes.

Uno de los objetivos que persigue el autor con esta obra es evidente. Conociendo de antemano las triquiñuelas empleadas por muchos sectores, el ciudadano evitará caer en la trampa y no pondrá en riesgo ni su bolsillo ni su salud. A lo largo de esta obra Juan Revenga desmonta de manera magistral todas las artimañas existentes alrededor del mundo de la obesidad. Debo reconocerles que, a pesar de mi larga experiencia en el mundo de la nutrición humana y la dietética, yo mismo habría caído en muchas de las trampas descritas en *Adelgázame, miénteme*.

Pero si el contenido de esta obra es de un incalculable valor social, el continente no lo es menos. La forma en la que se abordan las cuatro partes de las que consta este libro cumple tres requisitos básicos de un excelente escrito: rigurosidad, amenidad y originalidad.

Adelgázame, miénteme está respaldado por innumerables enlaces y referencias tanto a artículos científicos como a informes oficiales de las principales autoridades mundiales en materia de alimentación. Cuando un autor rebate a otros escritores, a la publicidad que emplean las empresas o a las sesgadas opiniones de otros «profesionales» de la salud debe respaldar sus afirmaciones con citas bibliográficas que no dejen lugar a dudas.

Por otra parte, una vez definida la obesidad y descritas las causas que provocaron su aparición, el autor hace un repaso histórico al tratamiento que se le ha dado desde la antigüedad hasta nuestros días. Además, muestra las diferentes falacias y estratagemas que se emplean hoy en día para vendernos todo tipo de métodos antiadelgazamiento

que rayan, e incluso traspasan, los límites de la legalidad. Posteriormente este dietista-nutricionista hace una serie de reflexiones que nos llevan a plantearnos si realmente es necesario hacer dieta, en su más estricto sentido, para adelgazar. Juan Revenga, con un estilo sencillo y ameno pero directo y efectivo, nos proporciona una serie de recomendaciones en el ámbito de la dietética en las que nos demuestra cómo con una mezcla de sentido común y esfuerzo nuestra salud puede verse reforzada gracias a una buena alimentación… pero sin el uso de alimentos milagro, restricciones imposibles de cumplir o secretos ocultos.

No les miento si les digo que una de las cosas que más me ha sorprendido de esta estupenda obra es su originalidad. No es fácil escribir acerca de la obesidad sin caer en los recursos habituales. No puedo, ni quiero, desvelarles nada acerca de lo que ustedes van a leer en las páginas que preceden a cada capítulo pero les puedo asegurar que los relatos cortos con los que Juan nos adentra en cada uno de los temas abordados en *Adelgázame, miénteme* no les dejarán indiferente. Reirán, llorarán e, incluso, se indignarán.

Espero sinceramente que la lectura de este libro les ayude a defenderse de los grandes abusos existentes alrededor del «mundo del adelgazamiento» y que están poniendo en riesgo no solamente nuestro bienestar económico sino también el más preciado de los bienes, la salud. Gracias, Juan, por darme la oportunidad de redactar este prólogo y, sobre todo, por escribir este libro.

Prólogo del autor

Que no te engañen: adelgazar es tremendamente difícil. No es imposible, pero sí difícil; especialmente adelgazar y mantener ese adelgazamiento a lo largo del tiempo.[2] Si alguien te dice lo contrario o lees algún tipo de publicidad que sugiera o dé a entender lo contrario, es decir, que es fácil o sencillo (la mayor parte de la publicidad en este sentido es así), recela: o has leído mal o alguien miente como un auténtico bellaco. La probabilidad de que haya otras alternativas ante tanta sencillez en los planteamientos iniciales es francamente escasa.

Sin embargo, y en sentido contrario, las probabilidades de encontrar en nuestro entorno declaraciones, alegaciones y publicidad al respecto de lo *fácil* que es adelgazar son especialmente altas. Las vas a encontrar, ya lo habrás comprobado, en varias revistas de moda, suplementos dominicales, Internet, prensa, radio, televisión, folletos en tiendas de herbodietética e incluso en farmacias. Así pues, en nuestra sociedad se presentan estímulos y ofertas con una frecuencia pasmosa sobre la sencillez del adelgazamiento, y todo ello a pesar de que no son veraces. Una dura y vergonzosa realidad cuyas circunstancias iremos desgranando en el desarrollo de esta obra.

Por ejemplo, un sondeo sencillo en el buscador más habitual (Google) del término «adelgazar» ofrece, a mediados del mes de septiembre de 2014, más de dos millones de resultados,[3] y no creo que sea por casualidad que la primera referencia de esta larga lista sea una entrada comercial,