

DEEPAK CHOPRA

¿De qué tienes hambre?



LA SOLUCIÓN CHOPRA
PARA LA PÉRDIDA DE PESO PERMANENTE,
EL BIENESTAR Y EL ALIMENTO DEL ALMA.

URANO

Deepak Chopra

¿De qué tienes hambre?

La solución Chopra para
la pérdida de peso permanente,
el bienestar y el alimento del alma

URANO

Argentina – Chile – Colombia – España
Estados Unidos – México – Perú – Uruguay –
Venezuela

Título original: *What Are You Hungry For? – The Chopra Solution to Permanent Weight Loss, Well-Being, and Lightness of Soul*

Editor original: Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC, a Penguin Random House Company, New York

Traducción: María Isabel Merino Sánchez

1.ª edición Octubre 2014

Copyright © 2013 by Deepak Chopra

All Rights Reserved

© 2014 de la traducción by María Isabel Merino Sánchez

© 2014 by Ediciones Urano, S.A.

Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona

www.edicionesurano.com

Depósito Legal: B 18700-2014

ISBN EPUB: 978-84-9944-782-7

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Contenido

Portadilla

Créditos

Introducción: Consciencia y pérdida de peso

Por qué esto le dará resultado

La conexión mente-cuerpo

Primera parte: La solución Chopra

Cambie su historia. Cambie su cuerpo

Pureza, energía y equilibrio

«¿Qué debería comer?»

Segunda parte: Aumentar nuestra consciencia

La alegría de ser conscientes

Autorregulación. Deje que su cuerpo cuide de usted

Bienestar emocional. Es una elección

Ligereza de espíritu

Tercera parte: Recetas de cocina del centro Chopra

Recetas para alcanzar pureza, energía y equilibrio

Agradecimientos

INTRODUCCIÓN

CONSCIENCIA Y PÉRDIDA DE PESO

Por qué esto le dará resultado

En estos momentos hay una corriente que nos está cambiando la vida a todos. Se puede percibir en los titulares. Un expresidente conmocionado al sufrir un temprano ataque al corazón, anuncia que se ha convertido en vegano. Es una declaración sorprendente y, para respaldar su conversión, Bill Clinton les cuenta a todos lo bien que se siente y el buen aspecto que tiene. En otro frente, un amplio estudio realizado en España ha descubierto que las personas que comen una dieta mediterránea, alta en pescado, frutos secos y aceite de oliva pueden reducir en un tercio el índice de ataques cardíacos. Es el descubrimiento dietético más importante desde hace años. Todos los que iban dejando la carne roja se ven vindicados por los datos médicos.

Esa marea está llegando a muchos otros frentes. Las toxinas presentes en los alimentos procesados y manufacturados son cada vez menos aceptables. *Orgánico, biológico o ecológico* es ya una palabra de uso corriente. Cada vez son más los que se convierten en vegetarianos, un modo de vida cuyos beneficios se conocen desde hace tiempo. (En una encuesta, la mitad de las mujeres británicas se describían como básicamente vegetarianas.) En un mundo sostenible, no hay lugar para el efecto contaminante de pesticidas y herbicidas. La gente se está despertando a una nueva realidad y ha surgido rápidamente una manera de comer completamente nueva.

Yo me vi arrastrado por esa marea hace unos cinco años. Ya comía «bien». Mi dieta no incluía mucha carne roja y ya hacía tiempo que había puesto freno a las toxinas obvias como el alcohol y el tabaco. Disfrutaba de lo que comía y comía lo que me gustaba. Pero cuando miraba la bibliogra-

fía médica, veía que, cada día, surgían nuevos descubrimientos. Se establecían todo tipo de vínculos entre el azúcar y la obesidad, entre el alcohol y unos ritmos del sueño alterados, entre los carbohidratos simples y la diabetes, y muchos de estos descubrimientos afectaban al exceso de peso.

Se iban acumulando pruebas que señalaban en una única dirección. Tenía que encontrar la dieta ideal, porque había todas las razones para hacerlo. Sólo la costumbre y la negligencia me impedían maximizar la conexión entre la comida, el cuerpo y la mente.

Por no hablar de que cargaba con nueve kilos de más.

Pese a que comía «bien», me había convertido en un dato estadístico, uniéndome a los dos tercios de estadounidenses que tienen sobrepeso o son obesos. Era parte de las estadísticas, pese a que tenía formación médica, motivación, unos hábitos razonablemente buenos, no tenía toxinas importantes y podía acceder a cualquier alimento que quisiera. También sabía que seguir una dieta era inútil; no hay más que ver los numerosos estudios que demuestran, una y otra vez, que el efecto rebote hace que ganemos el peso que hemos perdido con la dieta, y le añadamos tres o cinco kilos más. Los kilos extra son la manera en que el cuerpo nos dice: «Has intentado hacerme pasar hambre. No se te ocurra volver a hacerlo».

Mi solución fue adoptar la dieta ideal, y lo hice más o menos de la noche a la mañana. No había ninguna razón para no hacerlo, dada toda la evidencia médica que conocía.

Eliminé todos los alimentos procesados.

Comía los alimentos más puros, siempre naturales y tan ecológicos como fuera posible.

Ya no bebía y eliminé también los alimentos fermentados como el queso.

Dejé de tomar azúcar refinado.

Reduje drásticamente la sal.

Renuncié a la carne roja; comía sobre todo pollo y pescado, pero me encaminaba a ser vegetariano.

Bebía agua pura.

Prestaba atención a dormir bien.

Como todo está conectado, dormir bien por la noche formaba parte de mi nueva manera de comer. La falta de sueño elimina el equilibrio entre las dos hormonas (leptina y grelina) responsables de hacer que tengamos hambre y que nos sintamos saciados. Es fácil que los que no duermen bien coman en exceso cuando su cuerpo deja de emitir los adecuados mensajes hormonales. La grasa abdominal altera las mismas hormonas. Y acabamos en un ciclo que se autoperpetúa y que no sólo es insano sino también potencialmente peligroso.

No me preocupaba estar convirtiéndome en un fanático de la pureza. En mi nueva manera de comer no había nada impuesto. No me motivaba la inquietud o el miedo. La verdad es que comer de modo «normal», al estilo estadounidense, ha alcanzado unos extremos insanos. El estadounidense medio consume 68 kilos de azúcar al año, una cantidad grotesca de calorías vacías que causan estragos en los niveles de insulina y azúcar en la sangre. En cuanto a la adicción a los alimentos procesados, que representan un 70 por ciento de lo que comen los estadounidenses, eche una ojeada a su supermercado. Hay pasillos enteros dedicados a las galletas y galletitas saladas de todo tipo, más otras cosas para picar, refrescos, pizza congelada y helados. La economía manda y si esos alimentos no se vendieran en abundancia, no ocuparían todo ese espacio de estanterías.

Lo que *no* es una postura exagerada es comer de forma natural, basándonos en la mejor información médica disponible. De eso va la marea popular de que hablábamos. Hay que prestar atención y, durante muchísimo tiempo, nuestra sociedad no ha prestado atención a la deformada manera en que comemos.

Yo buscaba «comer conscientemente». Todos los pasos que daba me hacían sentir muy bien. Mi cuerpo se sentía más ligero, incluso antes de perder nueve kilos, que desaparecieron sin esfuerzo. Deje de hacer cosas inconscientes como contestar el móvil mientras comía. ¿Por qué no disfrutar plenamente de lo que estás comiendo? Tampoco pasaba hambre. Cada comida me saciaba porque lo que comía estaba en armonía con mi cuerpo y esto, a su vez, me levantaba el ánimo. Aunque siempre he sido una persona activa, ahora tenía más energía y optimismo que nunca.

Pero lo más gratificante era la reacción de los demás. Cuando hablaba de comer conscientemente, asentían. La mayoría ya habían ido recorriendo el mismo camino que yo seguía. La marea era real e iba en aumento. Objetivamente, vi que se había alcanzado un punto de inflexión. La consciencia colectiva había recibido el mensaje.

Cuando me senté a escribir este libro, confiaba en que muchas más personas querían recorrer este camino. No era necesario persuadirlas para que adoptaran nuevas creencias, porque comer de modo saludable es ya su meta. Sin embargo, hay algunas cosas que las detienen.

Las malas costumbres y los viejos condicionamientos.

El miedo al cambio y la presión familiar para no cambiar.

Una terca convicción de que la siguiente dieta dará resultado.

El desánimo por tener exceso de peso.

Un historial de no perder peso.

El ansia por comer, especialmente alimentos grasos, dulces y salados.

La presión del tiempo, que hace que resulte fácil recurrir a cosas para picar y alimentos procesados, y a hacer una parada rápida en McDonald's.

Es una lista formidable. Son unos obstáculos enormes en la vida de millones de personas. De hecho, es sorprendente que una nueva manera de comer haya llegado a ser

tan popular; sólo hay que ver la publicidad por televisión, que usa palabras de moda como *natural*, *ligero* y *nutritivo* para vender casi únicamente comida procesada, mientras la publicidad de frutas y hortalizas frescas, cereales integrales y productos ecológicos es casi inexistente.

Para superar los obstáculos que nos han llevado a aumentar de peso, sea un poco o mucho, no voy a repetir el mismo consejo sobre comer sano que existe desde hace décadas. El consejo es, sin ninguna duda, bueno. Lo que no dice es cómo cambiar. La consciencia es la clave, porque a todos nos han adiestrado, por medio de un condicionamiento masivo, a dañar nuestro cuerpo de las siguientes maneras:

Comer inconscientemente, sin importarnos lo que hay en nuestra comida.

Perder el control de nuestro apetito.

Optar por raciones cada vez mayores.

Usar la comida por razones emocionales; por ejemplo, para aliviar el estrés de la vida cotidiana.

Recurrir a la comida más rápida que satisfaga nuestras ansias.

Todos estos obstáculos están en un único lugar: la mente. El cuerpo es un reflejo físico de las decisiones que tomamos a lo largo de la vida. La información es importante, pero añadir más buenos consejos no es la solución para comer sano. La solución es transformar nuestra consciencia.

Decidí mostrar cómo funciona la consciencia transformadora, como se puede alcanzar y por qué. De lo contrario, el mejor consejo, aunque lleve a una manera de comer mejor, seguirá dejándonos encerrados en una idea limitada de nuestro cuerpo. Ser alguien que come «bien», rígidamente, que sigue un conjunto de reglas y no se desvía nunca no es, tampoco, una situación feliz. Pero con la consciencia transformada, es fácil cambiar todas nuestras conductas arraigadas y autodestructivas. No se puede controlar aque-

llo de lo que no somos conscientes. Si tuviéramos una piedra en el zapato, la eliminaríamos rápidamente. El dolor nos diría al instante que algo va mal. Comer mal no es igual. Lo más frecuente es que no emita ninguna señal de dolor, y los efectos dañinos se producen, a menudo, de modo invisible y gradual, ocultos a la vista. Debemos alcanzar un nuevo nivel de consciencia para darnos cuenta de lo que va mal en nuestro interior. Sólo entonces podemos proceder a cambiarlo.

Así pues, si tiene exceso de peso o se siente decaído, o si su nivel de energía es bajo, o se siente descontento con su imagen corporal y recuerda que tenía un aspecto mucho mejor y se sentía mucho mejor cuando era más joven, este libro es para usted. Le aportará muchas sorpresas y descubrimientos; entre ellos, el principal es que el peso ideal es el estado más natural en que puede estar. Su cuerpo se puede convertir en su aliado para encontrar un modo mejor de vivir, que va más allá de la pérdida de peso. La consciencia revela muchas soluciones inesperadas, lo que yo llamo sabiduría aplicada.

Pongamos manos a la obra; el viaje es apasionante, y puede unirse a la marea con auténtico entusiasmo, sabiendo que tendrá un aspecto mejor y se sentirá mucho mejor.

La comida, el peso y el hambre

Si quiere recuperar su peso ideal, tiene dos opciones. Puede ponerse a dieta o hacer algo diferente. Este libro trata de ese algo diferente. Ponerse a dieta supone la clase equivocada de motivación, razón por la cual raramente conduce a la meta deseada. Es tomar el camino del sacrificio y la renuncia. Cada día de dieta supone luchar contra el hambre y esforzarnos por conseguir autocontrol. ¿Hay algún modo más insatisfactorio de vivir?

Para tener éxito, la pérdida de peso tiene que satisfacernos; es ese «algo diferente» que da resultado después de

que la dieta haya fracasado. Si conseguimos devolver el equilibrio a las señales de hambre que nos envía el cuerpo, el impulso para comer se convierte en nuestro aliado, en lugar de en nuestro enemigo. Si confiamos en nuestro cuerpo para saber qué necesita, él cuidará de nosotros, en lugar de luchar contra nosotros. Todo tiene que ver con entender bien los mensajes que conectan la mente y el cuerpo.

Desde un punto de vista médico, me preparé para relacionar el hambre con la subida o bajada de ciertas hormonas. El hambre es uno de los mensajes químicos más poderosos que el cuerpo envía al cerebro. No deberíamos sentir hambre justo después de comer o que comer algo por la tarde nos llevara a un segundo o un tercer bocado. Pero he experimentado estas cosas —igual que millones de personas— lo cual significa que la *experiencia del hambre* puede existir incluso cuando no existe la necesidad de comida.

Es esta experiencia del hambre lo que es preciso cambiar cuando descubrimos que estamos comiendo en exceso. Los antojos y la falsa hambre no son lo mismo que darle a nuestro cuerpo el alimento que necesita. El cuerpo no es como un coche que engulle gasolina. Es la expresión física de miles de mensajes enviados a y desde el cerebro. En el acto de comer, está involucrada nuestra autoimagen, junto con nuestros hábitos, condicionamiento y recuerdos. La mente es la clave para perder peso y, cuando la mente está satisfecha, el cuerpo deja de ansiar demasiada comida.

Un planteamiento mente-cuerpo nos dará resultado porque nos pide una única cosa: *Encuentre su satisfacción*. Estar satisfechos es algo que la comida sola no puede hacer. Debemos nutrir:

- el cuerpo con comida sana
- el corazón con alegría, compasión y amor
- la mente con conocimientos
- el espíritu con ecuanimidad y autoconsciencia

Con consciencia, todas estas cosas son posibles. Pero si las descuidamos, se alejan cada vez más, hasta quedar fuera de nuestro alcance.

Parece una paradoja, pero para perder peso, tenemos que llenarnos. Si nos llenamos con otra clase de satisfacciones, la comida dejará de ser un problema. Nunca debió llegar a serlo. Comer es un modo natural de sentirse feliz. Comer en exceso no lo es. Durante siglos, se ha celebrado la vida en festines, y algunas de estas celebraciones, como banquetes de boda o cenas de jubilación, pueden ser puntos culminantes de la vida de una persona. ¿A qué niño no se le ilumina la cara cuando aparece el pastel de cumpleaños? Pero el deleite que aporta la comida hace que comer en exceso sea un problema peculiar y único. Sentirse feliz, que es bueno para nosotros, se transforma en algo que nos perjudica.

En este momento caemos en algún lugar de la escala móvil que conecta la comida con la felicidad:

Comer normalmente → *Comer en exceso* → *Ansias de comer* → *Adicción a la comida*

Comer normalmente produce una buena sensación.

Comer en exceso produce una buena sensación en el momento, pero lleva a malos resultados a la larga.

Ceder a las ansias de comer no es una buena sensación en absoluto: casi de inmediato aparecen los remordimientos, la culpa y la frustración.

Ser adicto a la comida trae sufrimiento, deterioro de la salud y una total falta de autoestima.

La resbaladiza pendiente que lleva al sobrepeso empieza con algo que es, en realidad, positivo: el valor natural de la comida. (No se puede decir lo mismo de las drogas y el alcohol, que pueden ser sustancias tóxicas incluso cuando no somos adictos a ellas.) La comida nos nutre y cuando comer sigue un camino equivocado, nos sentimos divididos

entre el placer a corto plazo (por ejemplo, al tomar un delicioso helado de chocolate) y el dolor a largo plazo (los muchos inconvenientes de tener un exceso de peso durante años seguidos).

Entonces, ¿por qué comer de modo normal empieza a ser comer en exceso? La respuesta es simple: falta de satisfacción. Empezamos a comer en exceso para compensar la falta de alguna otra cosa. Recordando mi periodo de residencia médica, cuando era veinteañero, ahora veo cómo empezamos a caer en los malos hábitos. Llegaba a casa después de un extenuante turno en el hospital, sintiéndome agotado. Mi cabeza seguía llena de una docena de casos. Algunos pacientes seguían en peligro. Lo que me esperaba en casa era una amante esposa y una comida casera.

En lo que hace a conseguir las calorías suficientes, sentarme a cenar cumplía todos los requisitos. Hay que observar la situación humana para ver los problemas ocultos. Había acudido a la máquina de café y comido cosas diversas, deprisa y corriendo, en el trabajo. Por falta de sueño, no me daba cuenta de verdad de lo que comía. En cuanto entraba, solía tomar algo de beber, y había un paquete de cigarrillos medio vacío a mano.

En la década de 1960, yo era un hombre trabajador normal que seguía los mismos hábitos que cualquier otro médico joven que yo conocía. Me consideraba muy afortunado por tener una esposa tan cariñosa y dos preciosos niños en casa. Pero la manera voraz en que me abalanzaba a una nutritiva cena casera, combinado con todas las demás señales de comer estresado, estaba fijando un patrón sumamente erróneo. Lo curioso es que, incluso entonces, yo me consideraba bastante consciente.

Lo que dio la vuelta a la situación fue que me volví mucho más consciente; la solución que propongo en este libro. Por mucho que lo maltratemos, el cuerpo puede restablecer el equilibrio. La primera regla es dejar de interferir con la naturaleza. En su estado natural, el cerebro controla el hambre automáticamente. Cuando el azúcar en la sangre

cae por debajo de un cierto nivel, se envían mensajes a una región del cerebro, del tamaño de una almendra, conocida como hipotálamo, que es responsable de regular el hambre. Cuando recibe mensajes de que ha disminuido el azúcar en la sangre, el hipotálamo secreta hormonas para hacer que sintamos hambre y, cuando hemos comido lo suficiente, las hormonas retroceden, haciendo que ya no tengamos hambre. Este bucle de retroalimentación entre la sangre y el cerebro actúa por sí mismo, como lo ha hecho durante millones de años. Cualquier animal con médula espinal (vertebrado) tiene un hipotálamo, lo cual tiene sentido porque el hambre es algo muy básico.

Pero en los humanos, es posible interferir en el hambre con mucha facilidad. El modo en que nos sentimos emocionalmente puede hacer que tengamos un hambre devoradora o que seamos incapaces de comer en absoluto. Podemos estar distraídos y olvidarnos de comer o podemos estar obsesionados y pensar en la comida todo el día. Sin embargo, siempre andamos a la busca de satisfacción. Hay montones de cosas que pueden llenarnos además de la comida. El deseo viene de las necesidades, empezando por las más básicas:

Todos necesitamos sentirnos seguros y a salvo.

Todos necesitamos sentirnos nutridos.

Todos necesitamos sentirnos queridos y valorados.

Todos necesitamos sentir que nuestra vida tiene importancia y sentido.

Si hemos satisfecho estas necesidades, la comida será sólo un placer entre muchos. Pero son innumerables los que recurren a comer en exceso para sustituir lo que de verdad quieren. Es como una transmutación y, con frecuencia, esas personas ni siquiera ven lo que está pasando. ¿Es esta la situación en la que usted se encuentra? Veamos algunos indicadores comunes.