


He decidido **adelgazar**

Ahora sí, y para siempre



**Apúntate a la revolución
del doctor Cohen**

EL BESTSELLER N.º1 EN FRANCIA, DONDE YA
HA DESBANCADO A LAS PELIGROSAS DIETAS MILAGRO

Jean-Michel
Cohen

La solución real para perder peso sin dañar tu salud

Apúntate a la revolución dietética del doctor Cohen y disfruta de tu cuerpo. La revolución en el arte del adelgazamiento ya está aquí, y además está marcando tendencia. Tú puedes adelgazar es un recetario útil e inteligente para cualquier persona con sobrepeso. Si estás harto de pasarte horas en la cocina y en la farmacia, ésta es tu oportunidad para mejorar tu régimen y reducir los efectos secundarios de llevar una dieta desordenada. Porque tanto las historias personales como las razones de querer estar delgado son siempre singulares, el doctor Jean-Michel Cohen propone dietas a medida, simples, inteligentes y a veces sorprendentes, para que cada uno encuentre en sí mismo la solución que le permita adelgazar sin sentirse frustrado. Tú puedes adelgazar te enseña algo más que la elaboración de platos sencillos, baratos, equilibrados y sabrosos que puedes preparar con la ayuda de tu instinto, te indica lo que te conviene y lo que no con las recomendaciones básicas del doctor Cohen.

AGRADECIMIENTOS

A Marian Apfelbaum, el mejor de nuestro gremio, cuya formación tuve el privilegio de recibir.

A Odile y Jean-Pierre Fourcade, porque me hacen apreciar la felicidad y el mérito que procura el trabajo bien hecho.

¡Al doctor Pierrick Hordé, por su cordial apoyo!

A Maureen Bion-Paul, Thierry Billard, Simone Bairamian y Guillaume Robert, por su ayuda, su trabajo y... su cariño.

A Sophie Drouault y a todos mis amigos periodistas, por su confianza y sus consejos.

A mi amigo Olivier, con quien comparto mis alegrías y mis dudas mientras sudamos en el gimnasio.

PREFACIO

En marzo de 2002, mientras el mundillo de la nutrición funcionaba sin problemas, los laboratorios farmacéuticos persistían en vender polvos milagrosos, los programas de televenta proponían sin reparos cinturones ineficaces y aseguraban que acabarían con los michelines de quienes desayunan mirando la televisión a las nueve de la mañana, y mientras los médicos se destripaban para saber quién había dado con el mejor método para hacer perder peso a quienes iban a recuperarlo seis meses más tarde, escribí el libro *He decidido adelgazar*, que nadie esperaba.

Para mí, dicha publicación era una necesidad. En efecto, me sentía profundamente irritado por la mentalidad que animaba el mundo del adelgazamiento, que se adaptaba al reino de la mentira generalizada y se negaba a reaccionar frente a las numerosas ideas falsas que nacían por doquier. Irritado, asimismo, al constatar que quienes probablemente saben tanto como yo sobre este tema abandonaban, en cierto modo, a las víctimas del sobrepeso en manos de tantos «proxenetas» sin escrúpulos. Mi enfado dio en el clavo y causó sensación, ya que el libro recibió una buena acogida por parte del público.

Pero ¿a qué debía aquel éxito?

Al triunfo del sentido común y de la razón, esas virtudes que la gente percibe y cuyo retorno se esperaba desde hacía tiempo. De alguna manera, al poner el grito en el cielo, hice una revelación. Me convertí en la persona que enseñaba a los demás las «reglas básicas» de saber adelgazar. No crean, sin embargo, que contaba con un método particular

o que únicamente el boca a boca había bastado para dar a conocer este libro. No, de hecho, había dado en el blanco. Y había dejado huella, ya que personas «de a pie», víctimas de múltiples fraudes relacionados con el sobrepeso, aparecieron en televisión para contar sus respectivos calvarios y cómo yo había logrado ayudarles.

Algo que también gustó fue que no me molestaba en ser diplomático y no me andaba con rodeos frente a los actores de ese mundillo. Prefería decir la verdad, porque la sinceridad es la mejor receta para que los demás te comprendan y para comprenderse uno mismo.

De manera que durante unos meses viví en una especie de nube, la del reconocimiento y el éxito, que abandonaba para volver a mi casa, recuperarme y volver a tomar contacto con la realidad gracias a Myriam, mi esposa. Fue por ella y por los numerosos pacientes que acudían a mi consulta por lo que no dejé que me embriagara la espiral mediática ni permití que mis adversarios me amordazaran: mi «cruzada» era justa y debía continuarla. Es decir: repetir constantemente mi mensaje, negarme a practicar la palabrería que tanto gusta a los cortesanos y a los comerciantes de la industria agroalimentaria, que intentan utilizar tus palabras o tu nombre.

Más tarde, a finales de 2002, Mac Lesggy, el productor de «E = M6», un programa de reconocida seriedad, me pidió que reflexionara sobre un informativo dedicado a las dietas. Consciente de que la televisión es un ejercicio difícil, puesto que es necesario transmitir mediante unas cuantas frases simples y claras un mensaje fundamentalmente pedagógico, pero al mismo tiempo impregnado de certeza y verdad, decidí aceptar. Llevados por el éxito de *He decidido adelgazar*, empezamos a pensar y llegamos a la conclusión de que podríamos confrontar varias técnicas de adelgazamiento «que estaban de moda» para ver cuál de ellas salía ganando y de ese modo lograr suscitar en el público la reflexión y el sentido común.

Debo decir que el rodaje fue bastante divertido. Sobre todo porque el candidato que me habían reservado, un cocinero agradable e inteligente, estaba realmente motivado por su adelgazamiento y además contaba con un nivel de comprensión culinaria muy útil. No ignoraba que la televisión necesitaba cierto sensacionalismo, pero yo quería actuar de manera instructiva y a la vez lúdica. Sin embargo, pasó lo que tenía que pasar: aunque el programa era de carácter pedagógico, se fue transformando poco a poco en una especie de competición entre los diferentes métodos presentados y lo que realmente interesaba al público era saber qué candidato perdería más kilos. En resumidas cuentas: estábamos a caballo entre la telerrealidad y la te-leutilidad. No obstante, nosotros nos limitábamos a reflejar las vivencias de quienes quieren empezar un régimen y se preguntan «cuántos kilos podré perder y en cuánto tiempo».

Las diferentes técnicas filmadas reflejaban perfectamente los distintos métodos de adelgazamiento que se practican hoy en día. Había un régimen a base de proteínas puras que se suponía debía cortar el apetito y permitir que la gente adelgazara aplicando la regla del «¡como cuanto quiero!», otro a base de sobres de proteínas que, aunque era muy antiguo, habían vuelto a poner de moda sus fabricantes y con el que se obtienen unos resultados sorprendentes durante los primeros quince días, pero que conlleva un considerable nivel de cansancio y una desocialización total, y un régimen de condicionamiento psicológico practicado por un psiquiatra especializado en los trastornos del comportamiento alimentario, seguido por una mujer bastante divertida y simpática. Sin olvidar las técnicas complementarias y de apoyo, como la mesoterapia y la acupuntura, que por sí solas no son clave para el adelgazamiento, ya que en la mayoría de casos sólo acompañan la dieta y además precisan muchas sesiones.

Evidentemente, ocurrió lo que tenía que ocurrir: el candidato a mi cargo adelgazó más rápido que el resto de participantes, y además la sonrisa y la jovialidad no lo abandonaron a lo largo de las semanas. Cuando empezó a hacer deporte, entró en el *must* del adelgazamiento, es decir: se había fijado un verdadero proyecto de vida, con un régimen reeducador que le resultaba agradable seguir, acompañado de un ejercicio físico que lo fortalecía y esculpía su silueta. Una trayectoria global impecable, mientras que, para los otros participantes, la experiencia resultaba más complicada.

¡El programa dio de que hablar en los medios de comunicación desde la primera emisión y se alzó una polémica que sobre todo atizaron algunos colegas, probablemente satisfechos por nuestra repentina notoriedad! De todos modos, a pesar de la acritud de algunos, el público habló, comparó, debatió, se informó y demostró que aquel programa estaba bien hecho. Hubo más repercusiones: me señalaron un resurgimiento del interés por el deporte. Por otro lado, los vendedores de frutas y verduras empezaron la ascensión irresistible hacia las cimas a las que el Plan Nacional de Nutrición y Salud (PNNS) los propulsaría más tarde. En cuanto a las dietas más estrambóticas: ¡el público las despreció durante un tiempo! Y el mensaje esencial del programa —tan sólo las dietas equilibradas, fáciles de seguir y de poner en práctica asociadas a una actividad deportiva, sin medicamentos ni gastos inútiles conllevan los resultados más duraderos— ganó terreno. La prueba: al día de hoy, Éric, «mi» cocinero, ¡no ha vuelto a coger peso!

Era lo que yo llamo la fase 2 de mi operación, «verdades sobre las dietas», que, después de *He decidido adelgazar*, demostró a todos que la práctica de técnicas de adelgazamiento simples es suficiente para obtener buenos resultados.

A continuación vino la fase 3. Para que los lectores comprendieran todo lo relacionado con el adelgazamiento es-

cribí, junto con mi colega Patrick Sérog, una guía sobre los alimentos que tuvo un gran éxito, el famoso *Savoir manger* (Saber comer), gracias al cual cada uno pudo saber qué ponía realmente en su plato en 2004. Y es que ya era hora de decir que el hombre había cambiado con el transcurso de los siglos, que las condiciones en las que vivimos hoy en día hacen que nuestras necesidades energéticas sean distintas e inferiores a las de nuestros antepasados —y que, por lo tanto, nuestro consumo alimentario debe disminuir— y de ese modo abrimos un nuevo debate. Un debate que sedujo a cientos de miles de lectores, que por fin descubrieron que comemos demasiado y mal.

Analizando pacientemente cuanto se vendía en los supermercados para demostrar que un buñuelo de pescado hecho por nuestras madres o nuestras abuelas no era igual que el que se comercializa congelado, ayudamos a que unos y otros comieran inteligentemente.

Puesto que globalmente comemos más de lo que deberíamos, conocer la composición exacta de los productos que utilizamos permite que nos pongamos a régimen con suficiente conocimiento de causa.

Pero era necesario ir aún más lejos y pasar a la fase 4 de educación sobre dietas: hacer un balance preciso sobre todas ellas. Sobre todo porque conozco el carácter cíclico de su prescripción. En efecto, de manera regular, después de una fase razonable aparece un buen vendedor de un régimen milagroso —acompañado de una caja o no—, un método, una botella de agua, una teoría tan absurda que uno no sabe ni cómo refutarla, un título rimbombante del que los medios de comunicación se sirven dos veces: primero para decir maravillas sobre él y luego para criticarlo... Todas esas «soluciones formidables» que, desde hace diez años, han promovido el uso de los sobres de proteínas, la dieta Atkins, la piña y los quemagrasas antes de volver al punto de partida: las dietas propiamente dichas.

Ante este fenómeno recurrente me pareció esencial reeditar mi libro *He decidido adelgazar*, esta vez mejorado gracias a las observaciones que me habían hecho. Entre otras, la necesidad de proponer no sólo los menús y las recetas que permitían simplificar la vida de las personas que aspiran a perder kilos y darles todo ese trabajo masticado —nunca mejor dicho—, sino además enriquecerlo incluyendo los últimos descubrimientos científicos en materia de nutrición y adelgazamiento.

En este sentido, ¿qué constatamos? Que gracias a la intervención de algunos colegas y a la mía propia por fin se ha suprimido —afortunadamente— la mayor parte de los medicamentos peligrosos, como las anfetaminas o las pseudoanfetaminas (que sin serlo tenían las mismas características). Sin embargo, asistimos al renacimiento de ciertos productos imaginativos, una especie de antidiabéticos poco interesantes para la diabetes, pero que, sobre todo, ¡no ofrecen ninguna ventaja a la hora de adelgazar! Son puestos a la venta por bocas cualificadas y adquiridos por consumidores de oreja distraída. Un laboratorio envía a un representante para que hable con un médico y le explique —sin dejarlo por escrito, por supuesto— que el medicamento en cuestión hace adelgazar, aunque no sea específicamente su cometido y así incitarlo a que lo prescriba. Se trata del método más antiguo del mundo: el efecto placebo. Es decir, que cuando uno da cualquier píldora a una persona que quiere adelgazar, tiene el 50 por ciento de probabilidades de obtener dicho resultado. Otro principio, no menos ilusorio, consiste en limitar las pulsiones de azúcar mediante un antidiabético, algo que tal vez ayude en un 2 o tal vez un 5 por ciento de las situaciones, pero que puede resultar peligroso.

El problema es que todo esto no sirve de mucho y puede tener efectos secundarios graves cuando, al fin y al cabo, saber adelgazar es algo relativamente simple. ¿Acaso

no se trata, ni más ni menos, de adaptar la ración energética de un individuo a la situación en la que se encuentra?

El gesto más difícil es, de hecho, cambiar radicalmente las costumbres que uno tiene y decir no a todas las tentaciones en aras de un beneficio: ¡el adelgazamiento! En el acto de saber adelgazar, lo que varía la mayor parte de las veces es el uso de los alimentos que tenemos a nuestra disposición, las proporciones en que hemos de tomarlos y el modo de vida que uno adopta o se ve obligado a seguir. Así, es evidente que ciertas dietas de 1.200 calorías pueden hacerles perder peso de manera espectacular a los veinte años, permitirles adelgazar a los cincuenta pero resultar completamente ineficaces a los setenta. Asimismo, si utilizan constantemente materias grasas para aderezar sus platos, si su apetencia por los dulces va cada vez a más, si a menudo aumentan sus raciones por culpa del estrés o de una especie de euforia ambiental, irremediablemente corren el riesgo de volver a engordar.

Todo confirma que, al fin y al cabo, el paisaje del adelgazamiento no ha cambiado desde hace cincuenta o sesenta años. En efecto, cada congreso sobre obesidad no aporta revoluciones, sino más bien microinformaciones (evidentemente interesantes en el ámbito de la investigación fundamental) que, sin embargo, repercuten poco en el hecho propiamente dicho de adelgazar, dado que las cosas parecen haberse estancado.

Teniendo en cuenta todos estos factores, uno siempre duda a la hora de escribir un libro que proponga diferentes dietas ya que, de hecho, habría que personalizar cada prescripción dietética. Sin embargo, como no todo el mundo va al médico y como, personalmente, dispongo de muchas bases estándares que, en función de las personas que suelen acudir a mi consulta, me ha parecido útil presentar, en esta nueva edición de *He decidido adelgazar* propongo un abanico de dietas mucho más variado para que ofrezca a cada cual la posibilidad de elegir según sus gustos y de-

seos. Puesto que todas las dietas permiten adelgazar, que cada uno escoja de entre todas ellas la que más lo motiva.

Un buen régimen debe permitir adelgazar, eso es una verdad como un templo. Pero es esencial que el adelgazamiento se produzca con un ritmo satisfactorio (entre tres y cuatro kilos al mes me parece completamente razonable), que la restricción alimentaria que conlleva no se convierta en un calvario ni se aleje demasiado de los hábitos alimentarios de la persona en cuestión. En resumidas cuentas, que pueda seguir la dieta con una sonrisa en los labios y sin que su vida corra peligro. El régimen no debe tener carencias, ya que los alimentos son los pilares de nuestro bienestar. Ya se sabe: la prevención de las enfermedades y la buena salud pasan por la alimentación. Por último, todo régimen debe ser flexible y dejar un margen para la adaptación personal.

También he querido incluir en este libro algunas dietas más brutales (pero eficaces), porque desde hace algún tiempo sabemos que la casi totalidad de los adelgazamientos radicales prescritos durante períodos cortos de tiempo son inofensivos, siempre y cuando se controlen los aportes en vitaminas, minerales y proteínas. De modo que dispondrán del famoso «régimen sopa» que creé en 1999, una solución eficaz que podrán modificar en función de su apetito, así como de otros menús y recetas que propiciarán un adelgazamiento placentero.

Al igual que existen en las dietas unos métodos básicos con unos niveles estándares de 600, 900, 1.200 ó 1.400 calorías diarias, existen también perfiles psicológicos que se parecen y que deben tenerse en cuenta. Ésa es la razón por la que también hallarán en este libro algunas historias reales, vividas, personales evidentemente, pero sobre todo universales, porque le permitirán aclarar sus propias preocupaciones.

Pero, tal y como haría el autor de un cuento o de una historia, dejen que primero les explique cómo ocurrió to-

do...

PRÓLOGO

Por qué quise hablar sobre las dietas

Engordar, adelgazar y *bis repetita*. Trabajo con las dietas desde hace años. No como paciente, sino como médico. En veinte años muchas cosas han cambiado... excepto el deseo de tener un cuerpo más esbelto. ¿Por qué? Cuando empiezo este libro sigo preguntándomelo. Me planteo una serie de preguntas y espero que hallen un principio de respuesta después de leerlo.

Todo comenzó en el hospital Bichat, en el que empecé mi carrera como nutricionista utilizando los escasos medios que tenía a mi disposición. En efecto, en aquella época contaba con cuatro documentos fotocopiados que se titulaban *220 calorías, 600 calorías, 900 calorías y 1.400 calorías*. Según la persona concernida y las preguntas que le hacía durante la visita, escogía una de esas opciones, se la entregaba a mi paciente y le recomendaba que la siguiera al pie de la letra y viniera de nuevo a verme unas semanas más tarde para comprobar si aquellos «menús» funcionaban. Y a menudo tuve el placer de constatar algunos éxitos.

Sin embargo, aunque me sentía orgulloso cuando un paciente me daba las gracias por sus progresos, sabía perfectamente que el mérito se debía sobre todo a las fotocopias que había redactado mi jefe de servicio en aquella época, el profesor Apfelbaum. Resultado: en mi interior, una vocecita me susurraba que no podía contentarme con

aquello. Es cierto que mi tasa de éxito no era inferior a la de mis colegas... pero ¡tampoco era mejor! Y lo peor era que cada fracaso hacía que me sintiera incómodo. Como percibía claramente las expectativas de mis pacientes, cada vez consagraba más tiempo a los cuestionarios que les proponía y que me aportaban datos que resultaron verdaderamente útiles a medida que los meses fueron pasando.

Además de las informaciones administrativas habituales, el cuestionario se centraba en tres grandes puntos: la historia del aumento de peso del paciente (con precisión en las diferentes edades), sus antecedentes genéticos y su estado de salud general. Conforme pasaba el tiempo, fui inventando otras preguntas que me permitieron crear una comunicación específica con los pacientes y ampliar mi campo de visión. Ése es el método que sigo practicando hoy en día.

Una de esas preguntas hizo que algo cambiara en mí y me liberara: «¿Qué espera usted del régimen?». Casi siempre la respuesta era: «Sentirme mejor conmigo mismo», aunque de vez en cuando obtenía un lacónico y al fin y al cabo bastante lógico: «Adelgazar». Durante mucho tiempo me sentí desconcertado al leer ese famoso «adelgazar», porque estaba convencido de que la respuesta «sentirme mejor conmigo mismo», que era la más corriente, constituía la normalidad. Ése era precisamente el error. Ninguna de las dos respuestas era mejor que la otra: las dos se complementaban.

Aquellas consultas, que llevábamos varios médicos, dependían en Bichat de un «servicio de nutrición» que no llevaba dicho nombre, sino el más rimbombante de Laboratorio de Análisis Metabólicos, como si esa expresión algo académica justificara mejor su existencia. Aunque nuestra actividad principal era el seguimiento del adelgazamiento de nuestros pacientes, durante la ceremonia del personal, que reunía cada semana a los facultativos que debían hablar de la actividad general del servicio y de ciertos casos particulares, nuestras conversaciones se centraban sobre

todo en las estadísticas del aspecto genético de la obesidad, en los trastornos metabólicos del obeso, en las biopsias de los tumores grasos, en la electroforesis de los lípidos... En resumidas cuentas: hablábamos con certeza, pero nos alejábamos de la realidad de nuestros pacientes. Voluntaria o inconscientemente estábamos dando palos de ciego.

Acabé comprendiendo que a los colegas de más edad o que disponían de más títulos que yo les parecía vulgar hablar de la obesidad y de los métodos de adelgazamiento. ¿Acaso la aristocracia médica se interesa únicamente por los temas incomprensibles para quienes no se dedican a la medicina? Por supuesto, era consciente de que un médico joven difícilmente pondrá en tela de juicio el gremio al que pertenece, pero muy pronto me di cuenta de que proponer una de las cuatro hojas fotocopiadas a modo de tratamiento a una persona que no se siente a gusto con su cuerpo y que quiere remediarlo era como ponerse una venda en los ojos, una actitud fruto del desprecio o del más completo desinterés.

Sin embargo, seguí realizando mi trabajo sin protestar, interesándome cada vez más por los pequeños detalles que me contaban mis interlocutores. No obstante, aún no había relacionado las formas de sobrepeso que observaba y los resultados que constataba. El sufrimiento que veía en mis pacientes me dolía sinceramente, al igual que mi impotencia para aliviarlo.

Además, algunos amigos médicos me decían que no comprendían mi insistencia en querer ejercer en un ámbito que ellos consideraban indigno de un discípulo de Asclepio. Para ellos, todo se resumía en dos postulados: «Una persona gorda es una persona que come demasiado» y «para adelgazar hay que dejar de comer». Sin embargo, lo que pasaba en mi gabinete no tenía nada que ver con aquellos juicios tan caricaturescos. Estar gordo no era solamente tener un peso elevado, ¡era también una manera de