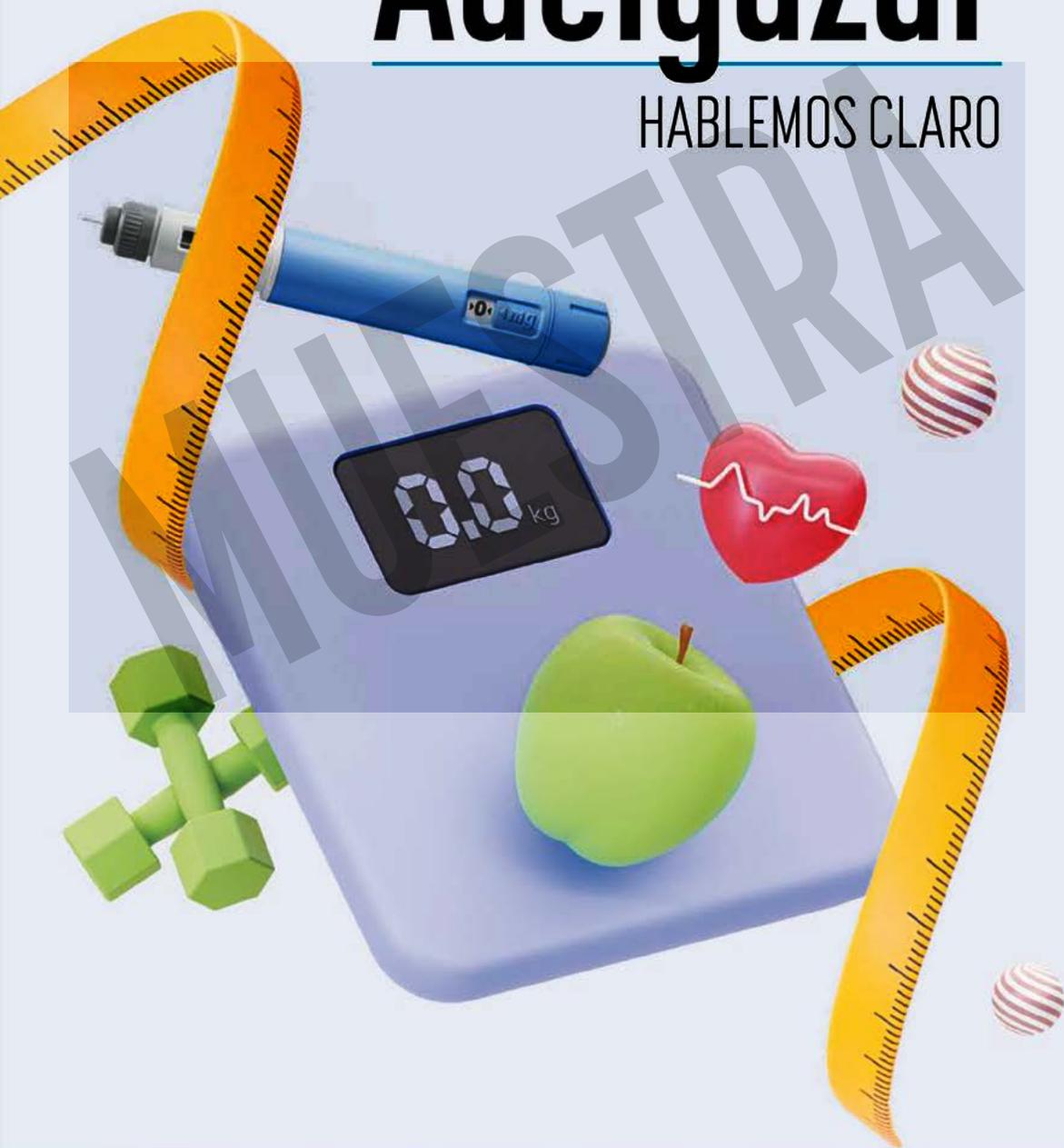
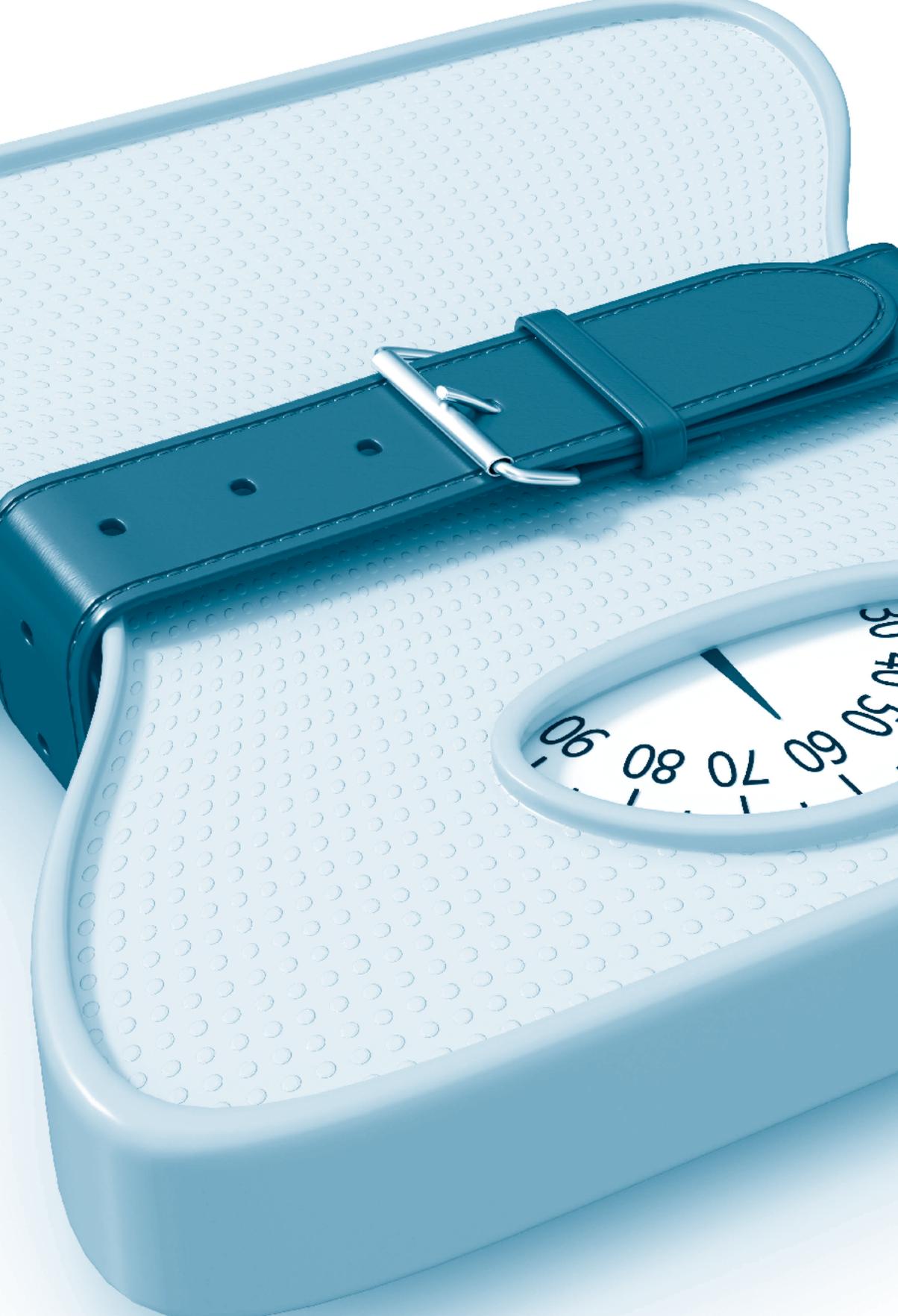


Adelgazar

HABLEMOS CLARO





CAPÍTULO 1

Comprender

¿Tengo que adelgazar? ¿Por qué debo hacerlo? ¿Cómo conseguirlo? ¿Cuándo es el mejor momento? ¿Se puede adelgazar sin pasar hambre? ¿Por qué me resulta tan fácil engordar? A todos se nos plantean dudas y ayudarle a resolverlas es el objetivo que nos hemos impuesto al redactar esta guía. Encontrará muchas soluciones que prometen perder kilos rápidamente y sin esfuerzo, pero no se engañe, solo usted, su voluntad y su convicción le ayudarán a actuar y conseguir su objetivo: acercarse a su peso recomendado.

No obstante, prepararse para la acción requiere que antes conozca todos los factores que intervienen, que reflexione y esté realmente concienciado de la conveniencia de adelgazar, o de no hacerlo si no lo necesita.

A lo largo de este capítulo, queremos ofrecerle los medios para comprender los procesos que conducen al exceso de peso, cómo reacciona nuestro cuerpo y qué papel juega su metabolismo; a saber cuál es el peso “ideal”; el origen y riesgos del sobrepeso; así como algunas nociones sobre alimentación.

El metabolismo

El cuerpo humano es una máquina formidable, pero de una infinita complejidad. Mantener su constante actividad requiere de energía que le permita funcionar. Pues bien, el conjunto de reacciones e intercambios químicos que se realizan en todas las células de los seres vivos, con el fin de satisfacer las necesidades energéticas de su cuerpo y de permitir la formación, el mantenimiento y la reparación de los tejidos, así como la elaboración de una serie de sustancias imprescindibles, es lo que se conoce como metabolismo.

El metabolismo basal corresponde a las reacciones químicas elementales imprescindibles para mantener con vida a una persona en reposo. ¿Es acaso este metabolismo el responsable, en algunas personas, de la tendencia a la obesidad? La opinión de los expertos no es unánime, pero sí parece que algunos factores relacionados con el metabolismo podrían ser la causa de la obesidad. De cualquier forma, el metabolismo basal supone aproximadamente entre el 50 y 70 % de las necesidades energéticas de un adulto sedentario y sano.

Necesidades energéticas

El cuerpo humano está constantemente quemando energía, incluso de noche mientras dormimos o de día aunque apenas nos movamos: el simple hecho de respirar o de hacer circular la sangre requiere energía, y cualquier actividad suplementaria conlleva un gasto adicional. De tal forma, el gasto energético total que necesita cubrir una persona está determinado por el metabolismo basal, la termogénesis y la actividad física.

Existen variables que influyen en el metabolismo basal, es decir, en las necesidades energéticas que garanticen la subsistencia como son la edad, el sexo, el estado de salud, y el tamaño y composición del cuerpo. La termogénesis constituye en general el 10 % de las necesidades energéticas y corresponde al gasto de energía ante la exposición al frío, la ingesta alimentaria o estímulos frente al estrés. La actividad física es el componente más variable, ya que puede suponer desde 10 % de las necesidades energéticas en personas que están en cama, hasta más del 50 % en personas muy activas.

La energía del cuerpo, en todas sus formas, se extrae de la alimentación. Pero ¿cómo se libera esta energía?, ¿cómo viene a controlar los impulsos nerviosos o los movimientos musculares? Nuestro organismo acumula energía en forma de glucógeno (reserva de glucosa). La glucosa ingerida en las comidas, a través de los diferentes hidratos de carbono, se almacena en los músculos y en el hígado. El tejido muscular utiliza esa glucosa como fuente de energía cuando va a realizar un ejercicio físico, mientras que el hígado es el encargado de mantener los niveles de glucosa en sangre en los periodos de ayuno, entre comida y comida. Cuando las reservas de glucógeno se agotan, entran en juego entonces los depósitos de grasas. Las grasas se descomponen en pequeñas unidades que serán transportadas por la sangre hacia las células musculares, donde se quemarán para obtener energía.

Si el cuerpo absorbe más nutrientes de los que necesita para realizar correctamente todas sus funciones vitales, estará recibiendo más energía de la que gasta y el excedente se almacenará en forma de grasa. Esta reserva, tal y como acabamos de ver, puede ser transformada en energía, pero si no se produce un gasto de energía, y se sigue comiendo en exceso, los depósitos de grasa aumentan, con el consiguiente sobrepeso y posterior obesidad.

La caloría

Hemos visto que los alimentos son, pues, el combustible del cuerpo; pero, para calcular las cantidades necesarias para su correcto funcionamiento, hace falta una unidad de medida. Dicha unidad de medida es la caloría, que no es sino la cantidad de calor necesaria para elevar a 1 °C la temperatura de 1 gramo de agua pura. En dietética, es usual hablar de calorías, pero en realidad casi siempre nos referimos a kilocalorías (mil calorías). La kilocaloría (kcal) es más fácil de manejar porque las cifras son más reducidas. Para entendernos, en esta guía, como en el lenguaje corriente, y salvo que se trate de la abreviatura, seguiremos llamando caloría a lo que, en realidad, y como acabamos de ver, es una kilocaloría. Por otro lado, interesa saber que, en medios científicos, hace ya tiempo que esta unidad se sustituyó por el kilojulio (kJ).

$$1 \text{ kJ} = 0,24 \text{ kcal}$$

$$1 \text{ kcal} = 4,18 \text{ kJ}$$

Los macronutrientes que nos aportan la energía necesaria a través de los alimentos son las proteínas, los hidratos de carbono (glúcidos) y las grasas (lípidos); de tal forma que:

$$1 \text{ g de hidratos de carbono} = 4 \text{ kcal o } 17 \text{ kJ}$$

$$1 \text{ g de proteínas} = 4 \text{ kcal o } 17 \text{ kJ}$$

$$1 \text{ g de grasas} = 9 \text{ kcal o } 37 \text{ kJ}$$

Así, 25 g de hidratos de carbono o de proteínas proporcionan 100 calorías, mientras que la misma cantidad de grasas proporciona unas 225 kcal.

Existen otras sustancias que conforman nuestra dieta y que también son fuente de energía, aunque en menor medida:

$$1 \text{ g de fibra alimentaria} = 2 \text{ kcal u } 8 \text{ kJ}$$

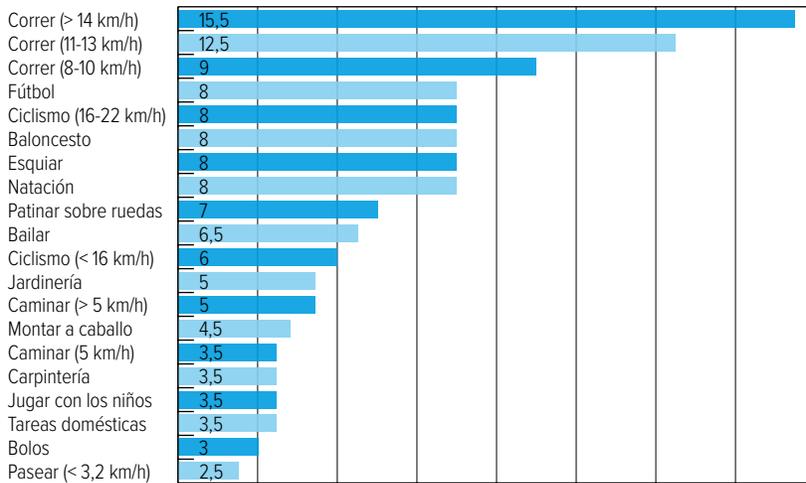
$$1 \text{ g de polialcoholes} = 2,4 \text{ kcal o } 10 \text{ kJ}$$

$$1 \text{ g de alcohol} = 7 \text{ kcal o } 29 \text{ kJ}$$

Ahora que ya se ha visto por qué se necesita energía y cómo se mide, si quiere conocer su metabolismo basal aproximado, consulte la tabla *Necesidades energéticas en función del peso ideal y del tipo de actividad* al final del capítulo.

GASTO ENERGÉTICO PARA DISTINTAS ACTIVIDADES

(kcal/kg/h consumidas según la actividad)



Nuestro cuerpo

Si bien es una maravillosa máquina que sabe regularse a sí misma, el cuerpo humano también es a veces caprichoso. El metabolismo es muy variable de una persona a otra, de tal forma que algunas personas tienen un metabolismo que les permite comer cuanto desean y otras apenas pueden darse el más mínimo capricho. En cualquier caso, los expertos son unánimes al afirmar que el peso aumenta si la cantidad de comida ingerida sobrepasa las necesidades energéticas del organismo. En un momento u otro de su existencia, los obesos han ingerido más energía de la que necesitaban, salvo aquellas personas obesas que tengan determinados problemas endocrinos.

Es indudable que lo ideal sería mantener un peso de acuerdo a nuestra estatura y constitución, aunque ese ideal no siempre existe. Seamos entonces realistas y consideremos que lo importante es estar a gusto con nosotros mismos y con nuestro cuerpo, aunque sin alejarse de los criterios objetivos de salud. Siguiendo estos criterios, es importante conocer el peso real de cada uno y compararlo con el peso "ideal". Pero ¿cuál es? Existen varias formas de calcularlo y numerosas tablas de equivalencia entre peso y estatura que no siempre coinciden, si bien lo importante es fijar unos límites y que estos tengan que ver más con la salud que con la estética.

Las personas con sobrepeso son conscientes de serlo, pero, a menudo, se hacen una idea exageradamente negativa de su aspecto y se ven más gruesas de lo que realmente son. Lo primero es, por lo tanto, aceptarse tal cual, y mirarse en el espejo sin prejuicios ni falsos pudores.

Por lo general, las personas que quieren adelgazar por cuestiones estéticas son más severas y ponen el listón más alto que aquellas que desean perder peso por motivos de salud. En este último caso parece, pues, que la gente es capaz de fijarse un objetivo de peso razonable. Podemos así decir que el peso ideal es el peso que mejor se adapta a la fisiología de una persona, y lo sería también aquel que permite una mayor esperanza de vida.

El peso ideal

La mejor manera de disipar dudas es pesarse. Un control regular del peso permite saber inmediatamente cuándo conviene cuidar la alimentación o actuar enérgicamente. Para ello, tiene usted que comparar su peso actual con su peso de referencia; su peso ideal es un punto de referencia relativo y muy personal: debe plantearse como meta. Las fórmulas para calcular su peso de referencia son numerosas, cada una con ligeras variantes, y se basan en el sexo, la edad y cierto número de datos antropométricos (estatura, perímetro de cintura, etc.).

A título de orientación, he aquí algunas de dichas fórmulas:

- *Fórmula de Broca*. Es la más antigua y permite una apreciación muy vaga: Peso ideal en kg = estatura en cm - 100.
- *Fórmula de Bornhardt*. A igual estatura, el peso ideal es a menudo inferior que el resultante con la fórmula anterior: Peso ideal en kg = estatura en cm x perímetro torácico / 240.
- *Fórmula de von Noorden*. La cifra obtenida es superior a la precedente y más parecida a la de Broca: Peso ideal en g = estatura en cm x 480 (para los hombres) o 430 (para las mujeres).
- *Fórmula de Butturini*. Muy usada porque es sencilla y precisa para los hombres: Peso ideal en kg = $0,75 \times (\text{estatura en cm} - 150) + 50$.
- *Índice de Masa Corporal*. En la actualidad, se considera como una de las mejores fórmulas; de hecho, ha sido publicada y recomendada por la OMS (Organización Mundial de la Salud): $\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{Estatura (m)}^2$.

En función de la cifra de IMC obtenida, se está demasiado delgado, se tiene un peso normal (o ideal), se tiene sobrepeso o se puede hablar de obesidad, la cual entraña un notable aumento del riesgo de padecer alguna enfermedad. Ahora bien, al igual que las otras fórmulas mencionadas, el IMC no tiene en cuenta elementos tales como la estructura muscular o la constitución ósea. Hay, por ejemplo, personas de constitución fuerte cuyo peso sobrepasa el considerado "normal", sin que por ello deban considerarse obesas.

En qué báscula

Hay básculas mecánicas o analógicas, básculas electrónicas y hasta dispositivos "inteligentes" que ofrecen otras prestaciones más allá del mero pesaje.

En cuanto a qué modelo elegir, es cierto que las básculas electrónicas son más precisas, pero la precisión de las básculas mecánicas suele ser suficiente (y estas presentan, además, una mejor relación calidad / precio). En realidad, y al margen de lo que cada persona considere más conveniente, lo principal en lo que a la báscula respecta es la forma de pesarse (véase el cuadro *Pesarse correctamente*). En cualquier caso, es importante elegir un modelo estable, con pies de goma y plataforma antideslizante.

Pesarse correctamente

Para poder comprobar la evolución de su peso de manera fiable:

- Utilice siempre la misma báscula.
- Pésese siempre con la misma ropa (si es posible, en ropa interior) y a la misma hora del día. Si se pesa usted por la mañana, al levantarse, sepa que es el momento del día en que su peso será más bajo.
- No coloque la báscula sobre un suelo irregular ni una alfombra mullida; eso podría falsear los resultados.
- Ponga los pies siempre en el mismo lugar de la plataforma, de manera que el peso esté bien repartido. No haga fuerza ni con los talones ni con los dedos de los pies.

Medir el sobrepeso

El peso y la talla, así como los índices basados en las relaciones entre ellos, no permiten obtener información sobre la composición corporal. Para ello hay que utilizar otros parámetros antropométricos, principalmente los pliegues cutáneos y algunos perímetros que informan sobre los compartimentos graso y muscular.

Como hemos mencionado anteriormente, el *Índice de Masa Corporal* o IMC (también conocido como IQ o *Índice de Quételet*, o BMI o *Body Mass Index*) es la herramienta más extendida y más empleada. ¿De qué se trata? Es simplemente un método para determinar el exceso ponderal, aunque no hace la distinción entre los componentes grasos y los no grasos. Básicamente, su IMC le indica si su peso es correcto en función de su estatura, o si es demasiado bajo o elevado.

El IMC se valora de la siguiente manera:

- Peso bajo: IMC inferior a 18,5.
- Peso normal: IMC entre 18,5 y 24,9.
- Sobrepeso moderado: IMC entre 25 y 26,9.

- Sobrepeso: IMC entre 27 y 29,9.
- Obesidad grado I o moderada: IMC entre 30 y 34,9.
- Obesidad grado II o grave: IMC entre 35 y 39,9.
- Obesidad grado II o mórbida: IMC por encima de 40.

Esta clasificación del IMC es válida solo para mayores de 18 años; no es aplicable para menores de edad si no se introduce un factor de corrección.

WEB OCU

Con nuestra calculadora de Índice de Masa Corporal podrá calcular de manera automática su IMC accediendo a www.ocu.org/calcular-imc.

Únicamente tiene que introducir su peso, edad, altura y sexo para obtener el índice que le corresponde y algunos consejos.

El peso de las personas está sujeto a muchas variaciones sin que ello signifique que la persona necesite adelgazar: estado de estrés, ciclo menstrual en la mujer, etc. Pero el IMC da un margen de conformidad que veremos con un ejemplo: una mujer de 40 años que mida 165 cm y tenga un IMC de normalidad (entre 18,5 y 24,9) tendrá que tener un peso entre 50,5 y 67,5 kg; en este margen de 17 kg, esta mujer encontrará aquel peso con el que se encuentre a gusto tanto física, fisiológica como psicológicamente. Una vez encontrado ese peso saludable, lo más importante es mantenerlo y evitar grandes oscilaciones (no más del 5% del peso). En el caso anterior, es más recomendable (y por lo tanto saludable) que esta mujer sufra pequeñas oscilaciones, por ejemplo, de pesar 70 kg (ligero sobrepeso) a pesar 66, a que sus oscilaciones sean de 52 a 66 kg (ambos, normo peso).

Sin embargo, no todo está en función del peso. Dicho esto, veamos el contenido del siguiente epígrafe.

La figura ideal

La modificación de las proporciones del cuerpo es a menudo una de las consecuencias de un aumento excesivo de peso. Puede abarcar desde casos leves de corpulencia o sobrepeso relativamente cercanos al equilibrio normal, hasta casos extremos de obesidad mórbida. Por otra parte, se puede estar más o menos satisfecho con su peso y no estarlo, sin embargo, con su figura. Y perder 3 o 4 kilos suplementarios no cambiará nada: más vale una esbeltez firme y prieta, que una delgadez ajada y flácida. Efectivamente, cuando se trastoca el equilibrio y se adelgaza en exceso para acercarse a los cánones de belleza que marcan las modas, se llega a veces a una situación de desequilibrio nutricional: faltan

los nutrientes imprescindibles, los músculos se funden, la piel se reseca..., resumiendo, el aspecto no mejora en absoluto. Hay que ser razonables y aceptar el propio cuerpo, aunque no sea perfecto: su peso ideal es aquel con el que usted se encuentra a gusto.

Dicho esto, ¿existe la figura ideal? La publicidad y la moda que difunden los medios de comunicación y redes sociales contribuyen enormemente a popularizar estereotipos que no siempre son sinónimos de estar sano o en forma. Y es que es fundamental distinguir la necesidad estética de adelgazar de la necesidad médica cuando existe sobrepeso u obesidad.

La grasa corporal

Las grasas del cuerpo no proceden necesariamente de los lípidos que se ingieren en los alimentos. Nuestro organismo es capaz de transformar los nutrientes que no se consumen de inmediato en forma de energía y almacenarlos en forma de grasa. Esta tiene el aspecto de un líquido espeso, localizado en las células que se encuentran en los tejidos conjuntivos, en particular bajo la piel y alrededor de los órganos internos. El conjunto de estas células constituye el tejido adiposo. Puede compararse un fragmento de este tejido con un racimo de globos minúsculos que pueden hincharse para absorber aún más grasa. El tamaño de estos globos (las células adiposas) varía en función de la edad y de su localización. Su número también difiere según el sexo: las mujeres tienen más que los hombres.

Dependiendo de la parte del cuerpo donde se acumule la grasa, se pueden distinguir dos tipos de obesidades:

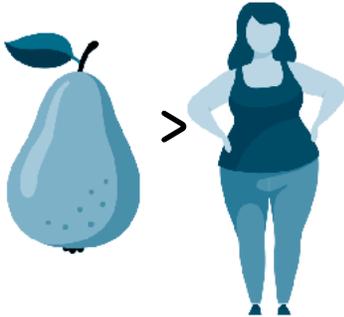
- Obesidad androide o central. También se ha denominado obesidad en forma de manzana, y es más típica de los varones. La grasa se localiza fundamentalmente en el abdomen, sobre todo en la cintura. Está demostrado que quien presenta este tipo de distribución grasa tiene mayor riesgo de padecer hipertensión, enfermedades cardiovasculares y diabetes.
- Obesidad ginoide o periférica. Denominada como forma de pera, suele aparecer en la mujer. Se caracteriza porque la grasa se acumula sobre todo en las caderas.

Los médicos emplean un método para diferenciar ambos tipos de obesidad, es el llamado índice cintura – cadera, que consiste en dividir el perímetro de la cintura aproximadamente a la altura del ombligo entre el perímetro de la cadera a la altura de los glúteos: si es mayor de 0,9 en varones o de 0,8 en mujeres, se considera obesidad androide; y, si es inferior, ginoide.

El perímetro de cintura por sí solo también es utilizado por los profesionales médicos para conocer el riesgo para la salud (de diabetes, hipertensión e infarto cardiaco y cerebral). En hombres, este riesgo se ve aumentado cuando el perímetro es superior a 94 cm en hombres y 80 cm en mujeres, y muy aumentado cuando es mayor de 102 cm en hombres y 88 cm en mujeres.

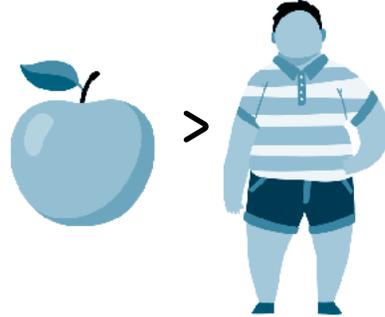
Tipos de obesidad

Obesidad ginoide



Es más típica en la mujer. La grasa se acumula sobre todo en las caderas, por eso se dice que tiene forma de pera.

Obesidad androide



Es típica del hombre. La grasa se acumula en la cintura, por lo que se asocia con la forma de una manzana.

La celulitis

La verdadera celulitis, en el sentido médico del término, es una inflamación del tejido subcutáneo que modifica la superficie de la piel, la cual se vuelve roja, brillante y dura. Señalemos, de paso, que el sufijo -itis, significa, por lo general, inflamación. En el lenguaje corriente, este término también designa una hinchazón del tejido graso situado bajo la piel en determinadas partes del cuerpo, en particular el vientre y la parte superior de los muslos. La hinchazón de estos tejidos confiere a la piel ese aspecto característico, duro y acolchado, parecido a la piel de naranja.

La celulitis es la forma normal en la que el cuerpo femenino almacena la grasa, pero la industria cosmética ha logrado convencer a millones de mujeres para entablar contra ella una lucha sin cuartel, armadas con un arsenal de cremas carísimas y llenas de promesas poco fundadas. Los mecanismos que explican la aparición de la celulitis no se conocen bien, pero se apuntan diferentes factores que pueden influir. El agente multiplicador parece tener su origen en las hormonas femeninas. Se estima que el 98 % de las mujeres adultas tiene celulitis. Ya en la pubertad, los estrógenos determinan el reparto y el relleno de las células adiposas en las caderas y en los muslos; esta grasa sería, por tanto, una característica eminentemente sexual de la mujer. Esta denominada "grasa femenina" supone la reserva necesaria para hacer frente a la gestación y para elaborar la leche materna. Hay que señalar que entre el 20 y el 30 % del peso total de las mujeres está reservado a los compartimentos adiposos, mientras que, en los hombres, solo entre el 15 y el 20 %.

Algunos de los factores involucrados en esta alteración pueden ser: el índice de masa corporal (se ha observado que los pacientes con un índice mayor tienen en general más celulitis); factores hereditarios; causas hormonales (relacionadas con las hormonas femeninas, lo que explicaría por qué los hombres se ven menos afectados); uso de

píldora anticonceptiva; estrés; estreñimiento; sedentarismo (tener constantemente los músculos relajados entorpece la circulación y la oxigenación de los tejidos, y contribuye a la formación de un exceso de grasa); tabaco; y mala alimentación.

La celulitis y la presencia de grasa localizada son problemas diferentes, pero ambos pueden tratarse, en ocasiones, con las mismas técnicas, si bien hay que aclarar que, para que estas técnicas ofrezcan resultados patentes, la persona debe estar lo más cerca posible de su peso ideal. Esta grasa ginoide (de mujer), perfectamente normal, resiste a todos los tratamientos dietéticos: ninguna dieta puede hacerla desaparecer. No obstante, en determinados pacientes, perder peso puede contribuir de forma sustancial a mejorarla, especialmente en aquellos en los que está muy marcada. De todos modos, hay que dejar claro que celulitis y obesidad no son el mismo problema. Hay pacientes que al aumentar de peso presentan celulitis, pero también se ha visto que pacientes que se someten a una cirugía (por ejemplo el *bypass* gástrico) y experimentan pérdidas sustanciales de peso, no solo no mejoran la celulitis, sino que la empeoran.

Existe un gran mercado en torno al tratamiento de la celulitis. Lo cierto es que la mayoría de los llamados tratamientos locales no son sino una utopía, cuando no meras artimañas y pretextos para ganar dinero sin escrúpulos. Algunos de estos tratamientos ofrecen ciertos resultados, pero son visibles momentáneamente y pasado el tiempo la piel vuelve a su estado anterior.

Entre la infinidad de tratamientos anticelulíticos, conviene distinguir los que están más indicados para combatir la celulitis de aquellos específicos para la acumulación de grasa:

- Enfocados a reducir la celulitis: masaje, endermología, radiofrecuencia, cavitación, carboxiterapia y subexcisión.
- Enfocados a reducir la grasa: liposucción, mesoterapia, lipólisis con láser y criolipolisis.

La eficacia de estos tratamientos es limitada y solo tienen en común que son muy costosos; le ofrecemos una somera explicación en el capítulo siguiente (véase el epígrafe *Tratamientos estéticos*), pero para más información al respecto, le remitimos a nuestra guía *Salud y Belleza*. Lo bueno de las cremas en realidad es el masaje que se da al aplicarlas: con o sin cremas específicas, un masaje realizado adecuadamente y con suavidad (hay que evitar cualquier manipulación brusca), ayuda a reducir la piel de naranja incipiente, estimula la circulación local y tonifica la musculatura.

Perder las famosas “cartucheras” es, por lo tanto, una ardua tarea, es más fácil impedir que se instalen. Lo mejor es la prevención, por ello hay que modificar el estilo de vida: beber una cantidad adecuada de líquido, sobre todo agua; asegurar un tránsito intestinal regular, pero procurando no recurrir a laxantes, sino a base de fibra; y moverse todo lo posible, hacer algo de ejercicio a lo largo del día y evitar el sedentarismo. Y recuerde: los cánones de belleza que impone la moda son un absurdo y, en general, dañinos para la salud.



¡ATENCIÓN!

La realidad es que, cuando hay tantos tratamientos para una misma alteración, es porque no se ha demostrado que ninguno tenga un claro beneficio frente al resto. No se han elaborado métodos objetivos para medir el grado de mejoría, por lo que no se pueden extraer conclusiones sobre su eficacia.

La obesidad

Ya en la Antigüedad, el peso excesivo era considerado como un factor de muerte prematura. El exceso de grasa es, de hecho, un factor de riesgo para el organismo: endocrinos, cardiólogos, reumatólogos, ginecólogos y otros especialistas nos explican que, al adelgazar, disminuye el riesgo de sufrir un infarto, se sufre menos de reuma e hipertensión, y, en el caso de las mujeres, los partos son más fáciles. Y, sin embargo, un porcentaje cada vez mayor de la población de los países desarrollados (más del 50% de los españoles mayores de 18) está por encima de su peso saludable.

La obesidad es uno de los grandes retos de salud pública y, como tal, puede trastornar física y psíquicamente a las personas que la padecen. Para simplificar, diremos que esta hipertrofia de los tejidos adiposos se debe a factores internos, la famosa tendencia a engordar, y a factores externos, como ingerir demasiada comida. Ambos factores van a la par, pero uno puede predominar: se habla entonces de obesidad orgánica u obesidad alimentaria.

¿Por qué algunas personas siempre tienen hambre?

En este asunto, como en tantos otros, hay poca justicia. En efecto, el hambre está regulada por dos pequeños centros nerviosos situados en el cerebro: el centro del hambre y el de la saciedad. El cerebro humano es muy complicado y nadie conoce perfectamente sus mecanismos, pero se sabe que estos son complementarios y procesan la información que les llega del tubo digestivo y de las glándulas. En función de la información recibida, estos dos centros neurológicos se activan y desencadenan la sensación, bien de hambre, bien de saciedad.

También se sabe que estos dos centros no trabajan de la misma manera en todos los seres

humanos. Ya habrá comprobado usted entre quienes le rodean que, apenas sentadas a la mesa, algunas personas ya se sienten saciadas; otras, en cambio, aunque hayan terminado de comer un momento antes, tienen la sensación de seguir teniendo hambre. Llegará el día en que se pueda actuar sobre esos centros para controlar el apetito... y el aumento de peso.

Cuestión aparte son los antojos, relacionados con la frustración o la ansiedad. Es algo que a veces se arrastra desde la infancia, cuando por primera vez se instala el reflejo disgusto = comida.

ADELGAZAR

HABLEMOS CLARO

Calorías, proteínas, hidratos de carbono, sobrepeso, obesidad, peso ideal, colesterol, celulitis, ayuno, dietas, comidas de sustitución, productos *light*, cirugía, liposucción, cremas adelgazantes, ejercicio... Resulta difícil no obsesionarse con todos estos temas. Los medios de comunicación, las empresas dedicadas al cuidado y culto del cuerpo, la industria de la moda, la confusión de valores y, sobre todo, nuestra propia inseguridad, van creando una red que termina atrapándonos.

Para muchos, alcanzar el peso aconsejado no es únicamente una cuestión de estética, sino de sentirse mejor en todos los aspectos. Adelgazar se convierte así en una prioridad, pero a veces también en una pesadilla: ¿por dónde empezar?, ¿qué hacer?, ¿qué comer?, ¿cómo distinguir entre lo verdadero y lo falso, la información y la manipulación, la realidad y la ficción?

En esta nueva edición, actualizamos la información, seria y objetiva, le hablamos claro sobre los principales aspectos relacionados con el adelgazamiento y le ofrecemos elementos de análisis y juicio, así como algunos consejos eficaces que le ayudarán a adelgazar sin poner en peligro su salud.

