Dos días a la semana para cambiar tu vida

La dieta de los 2 días

Doctores
Michelle Harvie y Tony Howell

Alcanza tu peso ideal con solo dos días de dieta a la semana

método 5.2

La dieta de los 2 días

Alcanza tu peso ideal con solo dos días de dieta a la semana

Doctores Michelle Harvie y Tony Howell

temas de hoy.

Índice

Introducción **11**

1. ¿Por qué funciona la dieta de los dos días? **13**
2. ¿Necesito perder peso? **47**
3. ¿Qué debo hacer durante los dos días restringidos? **63**
4. ¿Cómo debo comer durante los cinco días no restringidos? **91**
5. Cómo hacer para que funcione la dieta de los dos días **117**
6. Cómo ser más activo **143**
7. Cómo mantener la línea **185**
8. Los planificadores de comidas **201**
9. Recetas para los dos días restringidos **211**
10. Recetas para los días no restringidos **283**

Conclusión final **353**
Apéndices **355**
Referencias **381**
Agradecimientos **393**
Índice temático **397**

1

¿Por qué funciona la dieta de los dos días?

Si eres una de esas personas que ha tratado sin éxito de perder kilos o que ha logrado perder algo de peso, pero en seguida lo ha vuelto a recuperar, este libro está escrito para ti. La dieta de los dos días es un flamante método para perder peso basado en una investigación científica que puede funcionar en tu cuerpo, tanto si llevas varios años luchando contra la báscula como si acabas de tomar la decisión de perder algunos kilos. La dieta de los dos días es muy sencilla: debes hacer dieta durante solo dos días consecutivos a la semana y comer normalmente durante los otros cinco días.

Desde hace muchos años, los expertos en dietas afirman que si queremos perder peso debemos seguir cada día una serie de reglas estrictas. El método que emplea la dieta de los dos días invierte completamente esa teoría. Se trata de una dieta flexible, fácil de seguir y hará que te replantees el método que empleas

para seguir una dieta y encuentres una manera distinta de eliminar esos kilos tan molestos.

La idea de escapar de la restricción un día sí y otro también que impone una dieta de siete días —haciendo dieta solo dos días a la semana, comiendo con normalidad los otros cinco días y consiguiendo perder peso— probablemente suena demasiado bonita como para ser verdad. Pero te aseguro que funciona: la investigación para perder peso que hemos llevado a cabo durante los últimos diecisiete años con personas que se habían sometido a una dieta, muchas de ellas de manera obsesiva, demuestra que este nuevo método realmente funciona, incluso cuando todas las demás han fallado. La dieta de los dos días ha sido diseñada por la doctora Michelle Harvie, una dietista investigadora; y, además de proporcionar una pérdida de peso sana y sostenible, está nutricionalmente equilibrada, con la intención de satisfacer todas las necesidades de tu cuerpo.

Advertencia

No deberías seguir la dieta de los dos días si eres un niño, un adolescente, si estás embarazada, si estás en periodo de lactancia, si padeces depresión o si sufres un trastorno alimentario. Los niveles moderadamente elevados de proteínas que contiene esta dieta pueden producir problemas a una persona que padezca una enfermedad renal o que corra el riesgo de sufrir una enfermedad renal. Si padeces diabetes, cualquier otro trastorno médico o si estás tomando medicación, consulta con tu médico de cabecera antes de embarcarte en cualquier dieta o programa de ejercicios.

Si sufres sobrepeso, tu principal motivación para seguir una dieta podría ser mejorar tu autoestima recuperando tu verdade-

ra forma. Con la dieta de los dos días lograrás perder peso, pero también mejorarás tu salud, te protegerás contra las enfermedades y aumentarás tus niveles de energía. Las investigaciones demuestran que la pérdida de una reducida cantidad de peso sobrante (entre el 5 y el 10 por ciento de tu peso corporal) puede ayudar a reducir el riesgo de contraer enfermedades como la diabetes de tipo 2, las cardiopatías y algunos tipos de cáncer. Es más, tal y como explicaremos más adelante, existen pruebas que demuestran que perder peso con la dieta de los dos días incluso puede reportar mayores beneficios a la salud que los que se lograrían siguiendo una dieta diaria.

La trampa de la dieta

En teoría, perder peso debería resultar una tarea sencilla. Come menos, haz más ejercicio y los kilos se deberían derretir como un azucarillo. En la práctica, perder peso puede resultar cualquier cosa menos una empresa fácil. Se pueden perder algunos kilos a corto plazo, pero estos en seguida volverán a aparecer de nuevo. A pesar de las importantes campañas de salud pública y de los millones de euros que se invierten cada año en productos dietéticos, la cifra de personas que padecen sobrepeso sigue aumentando en casi todas las partes del mundo, aunque la cifra es particularmente preocupante en el Reino Unido y los Estados Unidos. Una encuesta realizada por MORI[a] en 2007 descubrió que, por término medio, las mujeres del Reino Unido pasan treinta y un años de su vida siguiendo una dieta, aunque en la actualidad las mujeres bri-

[a] MORI: Market & Opinion Research International. Empresa británica que realiza sondeos de opinión y estudios de mercado. (N. del T.)

tánicas son las más pesadas de Europa. A los hombres británicos no les va mucho mejor: el 66 por ciento de ellos actualmente padecen sobrepeso, lo cual les coloca en la segunda posición de los más pesados de Europa. En 2010, el 64 por ciento de las mujeres norteamericanas y el 74 por ciento de los hombres padecían sobrepeso. Estas cifras van acompañadas de una serie de informes que estiman que cada año 108 millones de personas en los Estados Unidos siguen dietas para perder peso, llegándose a gastar veinte mil millones de dólares anuales en libros de dietas, medicamentos para perder peso y cirugía para perder kilos. Está claro que ha llegado el momento de adoptar un nuevo método.

La historia del nacimiento de la dieta de los dos días

La investigación que llevamos a cabo con el fin de encontrar una nueva manera de perder peso estuvo motivada por el trabajo que hemos realizado a lo largo de casi dos décadas con mujeres a las que habían diagnosticado cáncer de mama o que corrían el riesgo de padecerlo. Por la investigación y por el trabajo que habíamos llevado a cabo, sabíamos que, mientras que padecer sobrepeso incrementa de manera significativa el riesgo de padecer cáncer de mama, perder peso —aunque sea una cantidad tan pequeña como 4,5 kilos— puede reducir ese riesgo entre un 25 y un 40 por ciento, en comparación con aquellas mujeres que siguen ganando peso, lo cual es la norma general.[1] El problema que se plantea es que perder peso —y mantenerlo a raya— es una tarea extraordinariamente difícil. Normalmente, las personas que siguen una dieta con las que hemos trabajado ya han realizado entre tres y cinco intentos serios de perder peso. Por muy motivadas que estuvieran y por mucho que lo intentaran, menos

de la mitad conseguían despojarse del peso necesario para reducir dicho riesgo. Muchas de ellas disfrutaron de un éxito a corto plazo y demostraron una fuerza de voluntad y una determinación extraordinarias, pero, por desgracia, en la mayoría de los casos la pérdida de peso no duró demasiado.

CASO PRÁCTICO: Anne

La historia de Anne es típica. Estaba desesperada por perder kilos, ya que era consciente de que con ello se incrementaba el riesgo de contraer cáncer de mama, una enfermedad que ya había afectado a su madre, a su tía y a su prima, así como la posibilidad de desarrollar diabetes de tipo 2, una dolencia que había afectado a su familia por la rama paterna. En ocasiones anteriores, había logrado perder 19 kilos en un grupo de adelgazamiento durante un periodo de cinco meses. Esto supuso que durante ese tiempo había consumido 900 calorías menos de las que normalmente ingería, lo cual suponía una rebaja total de 133 000 calorías. Sin embargo, por desgracia, después de tantos esfuerzos, cuatro meses después volvió a recuperar la mayor parte del peso.

Normalmente, las personas siguen una dieta durante un periodo de tres a seis meses y pierden alrededor de 6,4 kilos. La mayoría de ellas —el 80 por ciento— vuelven luego a recuperar ese peso, mientras que el 20 por ciento restante recuperan algo de peso, pero siguen manteniéndose en unos 3,6-5,4 kilos por debajo de su anterior peso.[2]

Por tanto, seguir una dieta no es un esfuerzo completamente en vano, ya que puede evitar que ganes todavía más peso a largo plazo. Sin embargo, el proceso de perder y de recuperar constantemente kilos resulta desalentador, puede reducir tu autoestima y minar los subsiguientes intentos de perder peso. Como

muy bien saben muchos adictos a las dietas, seguir un régimen exige un sacrificio constante.

El tamaño del problema

- En 1993, el 53 por ciento de los adultos de Inglaterra padecía sobrepeso (normalmente más de 9,5 kilos por encima de su peso ideal) y el 16 por ciento de ellos estaban clasificados como obesos (normalmente, más de 19 kilos por encima de su peso ideal). Las últimas cifras demuestran que el 59 por ciento de las mujeres padecen sobrepeso y el 29 por ciento de ellas son obesas, mientras que el 66 por ciento de los hombres padecen sobrepeso y el 25 por ciento de ellos son obesos.[3] De manera orientativa, podemos considerarlo en tercios: un tercio de la población disfruta de un peso sano, otro tercio padece sobrepeso, mientras que el otro tercio sufre obesidad.
- Las mujeres del Reino Unido son las que presentan los niveles de sobrepeso mayores de Europa, y los hombres del Reino Unido son los segundos más pesados.[4]
- En la actualidad, el Servicio Nacional de Salud (NHS, por sus siglas en inglés) invierte la friolera de 4000 millones de libras (4700 millones de euros) en problemas de salud relacionados con el peso; y se espera que esa cifra aumente a 6300 millones de libras (7500 millones de euros) en 2015.
- Una encuesta realizada en 2011 por Gallup demostró que los trabajadores del Reino Unido que padecían sobrepeso tenían el doble de probabilidades de coger una baja laboral que los trabajadores que disfrutaban de un peso sano.
- En 2006 las Naciones Unidas anunciaron que, por primera vez, la cifra de personas que padecían sobrepeso en todo el mundo superaba la de las que sufrían malnutrición, con más de 1300 millones de personas obesas y 800 millones de personas desnutridas.