*En busca de la nutrición natural y el equilibrio ecológico*

# LA DIETA SLOW

Dr. Manuel Jiménez Ucero

Pierde peso de forma saludable y alcanza el equilibrio nutricional con componentes naturales

LIBROS CÚPULA

*En busca de la nutrición natural y el equilibrio ecológico*

# LA DIETA SLOW

Dr. Manuel Jiménez Ucero

Pierde peso de forma saludable y alcanza el equilibrio nutricional con componentes naturales

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Manuel Jiménez Ucero, 2017
© de las fotografías del interior: Shutterstock

© Editorial Planeta, S.A., 2017
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S.A.
www.planetadelibros.com

Primera edición: enero de 2017

ISBN: 978-84-480-2292-1
Depósito legal: B 21.383-2016

Fotocomposición: dtm+tagstudy (www.tagstudy.es)

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

# Índice


Introducción ..... 7

1 Tipos de obesidad y causas más frecuentes ..... 11

2 Problemas que la obesidad provoca o agrava ..... 15

3 ¿Por qué se abandonan o fracasan las dietas adelgazantes? ..... 19

4 Será necesario cambiar algunas costumbres ..... 23

5 Necesidad de una alimentación natural y saludable .... 33

6 La Dieta Slow: hacia el equilibrio nutricional saludable ..... 39

7 La Dieta Slow: ¿una nueva dieta? ..... 47

8 La técnica *slow* de extracción nutricional de vegetales ..... 51

9 Dieta Slow: fase de alta reducción de peso ..... 57

10 Dieta Slow: fase de reducción moderada de peso ..... 69

11 Dieta Slow: fase de mantenimiento antirrebote y de reequilibrio alimentario ..... 79

12 Recetas *slow* para la fase de alta reducción de peso ..... 89

13 Recetas *slow* para la fase de reducción moderada de peso ..... 127

14 Recetas *slow* para la fase de mantenimiento ..... 153

15 Recetas *slow* especiales: galletas, *muffins*, tortitas, hamburguesas ..... 199

16 Recetas *slow* de cócteles y otros caprichos ..... 219

17 Consejos prácticos para seguir la Dieta Slow ..... 245

18 Tu despensa natural para la salud y la longevidad ... 249

19 Complementos recomendados para la Dieta Slow ... 275

20 ¿Qué sabes de los nutracéuticos y de los nutricosméticos? ..... 281

21 La cosmética *slow*: elabora tus cosméticos *slow* ..... 299

22 Recetas de cosméticos *slow* ..... 303

23 Cómo elaborar compost para abonar las plantas ..... 319

24 Índice de valores calóricos de los alimentos más corrientes ..... 321

Agradecimientos ..... 335

# 1

# Tipos de obesidad y causas más frecuentes

Cuando te haces la pregunta: «¿Por qué estoy engordando tanto?», muchas veces la respuesta es bastante fácil: «Estoy comiendo mucho» o «Estoy comiendo mal». Si éste es tu caso, te encuentras en el grupo de personas con sobrepeso más numeroso, ya que representa más del 80 % de los casos: es la obesidad debida a problemas nutricionales, también llamada «obesidad social». Queda claro, pues, que más del 80 % de las personas obesas lo son por comer demasiado y por hacerlo de forma desordenada.

La causa más frecuente de obesidad es el **consumo excesivo de carbohidratos**, también llamados glúcidos o azúcares. Algunos de ellos elevan rápidamente el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre, como los azúcares, los dulces de todo tipo y el alcohol; otros, en cambio, se convierten en azúcar de forma más lenta y sin elevar demasiado el nivel de glucosa en la sangre, como el pan o las féculas (patata, arroz, legumbres...). Una vez en el organismo, todos los carbohidratos acabarán convertidos en glucosa de forma más o menos lenta. ¿Y luego qué pasa?

Tu cuerpo es una máquina energética, es decir, consume más o menos energía según tu grado de actividad, y en caso de no necesitarla sabe guardar los excedentes nutricionales como depósitos.

El control del consumo o la reserva de energía lo gestiona una hormona: la insulina. Cuando ingerimos azúcares, el páncreas segrega insulina; cuanto más azúcar llegue a tu sangre, más insulina segregará.

La insulina intenta alimentar a las células, pero cuando éstas no necesitan alimento, no aceptan su entrada, rechazan la acción de la insulina. Y entonces la insulina convierte la glucosa en grasa de depósito.

Los azúcares son los glúcidos más nocivos para generar aumento de peso, pues obligan al páncreas a segregar un exceso de insulina que, al ser rechazada por las células, transforma ese exceso de azúcar en grasa de reserva. Su ingestión excesiva determina su aumento en la sangre y su lenta transformación en material de depósito.

La ganancia de peso en este tipo de obesidades llega a provocar alteraciones en el metabolismo de los glúcidos (azúcares) y de los lípidos (colesterol, triglicéridos y ácidos grasos), hasta el punto de que pueden originar otro grupo de obesidades metabólicas: se crea un círculo vicioso en el que la obesidad aumenta la desviación de las cifras metabólicas, y esta desviación, a su vez, incrementa la necesidad de azúcar, en un torbellino destructivo y muy difícil de controlar.

Está demostrado que la adicción a los azúcares puede ser tan potente como la adicción a drogas como la cocaína. La razón es que nuestro cerebro sólo consume glucosa, y le encanta usar y abusar de ella.

El abuso constante de las harinas y los azúcares al que nos inducen las comidas rápidas y la falta de una educación nutricional adecuada son la causa de esta auténtica plaga de obesidad que afecta ya a la mitad de la población de los países que llamamos «avanzados».

Con la Dieta Slow vamos a intentar recuperar unos hábitos nutricionales sanos que, además de corregir el sobrepeso, nos permitirán prevenir o mejorar los problemas de salud y nos ayudarán a lograr una larga vida en plenitud.

Hay otros tipos de obesidad que no se deben a una mala alimentación: en la **obesidad constitucional o hereditaria**, existe en la persona una predisposición natural a acumular peso, en unos casos de forma generalizada en todo el cuerpo y en otros con una localización predominante en la zona superior o inferior. La persona con este tipo de obesidad tiene que ser vigilada constantemente por parte de especialistas para evitar el agravamiento de su patología.

Los trastornos de las glándulas endocrinas (hipófisis, suprarrenales, tiroides, páncreas) genera una obesidad que, para ser corregida, requiere el correcto tratamiento de la enfermedad que la provoca. En algún caso, sin embargo, puede tratarse de una alteración transitoria, como sucede por ejemplo con el embarazo.

También hay diversas **enfermedades** que pueden originar obesidad (o una falsa obesidad) o que pueden agravarla, como sucede con algunas patologías hepáticas o renales o con algunas cardiopatías. En estos casos, es necesario tratar la enfermedad y la obesidad de forma simultánea.

Por otra parte, un importante número de casos de obesidad se debe a la **acción de determinados medicamentos**, especialmente los compuestos hormonales, que usados de forma habitual pueden tener consecuencias desastrosas en personas predispuestas a engordar. Es lo que ocurre con algunos anticonceptivos, productos hormonales para el tratamiento de la posmenopausia, corticoides empleados en algunas enfermedades reumatológicas o traumatológicas, etcétera. En estas situaciones es fundamental controlar la dieta y compensar los efectos secundarios de la medicación.

Los **problemas psicológicos**, el **estrés** y las **situaciones de tensión** pueden influir mucho en el inicio o en el aumento de la obesidad a través del incremento de la ansiedad y de la secreción hormonal que conlleva. En el mundo en el que vivimos, tan acelerado y estresante, hay que tener muy en cuenta que estos factores son agravantes de cualquier situación de sobrepeso. La vida desordenada y los desequilibrios psicológicos suelen ir acompañados de una dieta desequilibrada. La proyección de estos desequilibrios sobre la nutrición puede llevar, en casos extremos, a trastornos tan graves como la anorexia o la bulimia, con lo que adquieren la dimensión de problemas patológicos psicosomáticos. En estos casos tan extremos, es necesario acudir a un especialista y recibir una terapia de ayuda psicológica específica.

El **sedentarismo** o falta de actividad física es otro factor agravante en nuestra forma de vida. Un cuerpo inactivo se convierte en una máquina de guardar grasa.

Es muy habitual que la obesidad sea multifactorial y tenga como origen varias de las causas mencionadas. En estos casos se requiere un estudio adecuado por parte de un especialista para controlar y compensar todos los factores causantes del exceso de peso antes de abordar la forma de corregirlo.

Sea como sea, con la Dieta Slow vamos a intentar poner freno a la vorágine de la vida actual y recuperar hábitos de alimentación naturales y sanos que nos permitan alcanzar un equilibrio biológico. A partir de ahí, podremos controlar el sobrepeso, mejorar nuestra salud y perseguir el objetivo de una larga vida.