Dr. Nicolás Romero

SI TE GUSTA COMER, APRENDE A ADELGAZAR

Olvídate del sobrepeso

mr

rtve

Dr. Nicolás Romero

Si te gusta comer, aprende a adelgazar

mr̄

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

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 este 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.

© Nicolás Romero, 2019
© CRTVE SME, 2019
© Editorial Planeta, S. A., 2019
Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona
www.mrediciones.com
www.planetadelibros.com
ISBN: 978-84-270-4522-4
Depósito legal: B. 28.492-2018
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Black Print
Printed in Spain-Impreso en España

Índice

Una nueva actitud ante la comida sin sentirse culpable 15

Saber alimentarse

1. ¿Está el cerebro capacitado para decidir lo que nos conviene comer? 25
   Las guerras del cerebro a cuenta del sabor 29
   Comer a cucharadas un bloque entero de mantequilla 30
   ¿Procede de una planta o de una planta industrial? 33
   ¿La naturaleza sabe alimentarnos? 35

2. Nuevas formas de comer 41
   España «ha engordado» durante la crisis económica 43

3. La presión social por estar delgado y la culpa por comer 47
   Amenazados por el sobrepeso y la obesidad 47

La «obesofobia» engendra más obesidad 49
La mente se defiende de la culpa con creencias rígidas y autoengaño 54

4. Disfrutar de la comida sin autoengañarse 57
Efecto placebo, un autoengaño beneficioso 58
Las personas disfrutan más de la comida cuando no se autoengañan 59

5. ¿Son los alimentos parte del problema? 69
¿Realmente elegimos la comida antes de comprarla? 69
Las bolsas con naranjas se estropean antes que las cajas de galletas 72
Cómo meter más comida, en más gente, más a menudo 73

6. Alimentos originales y alimentos naturales 79
Desmitificando la pureza de los alimentos naturales .. 79
De cazador-recolector a manipulador-controlador 81
Un desayuno sin fuego ni energía eléctrica 84
El fuego nos dio ventajas en el planeta de los simios 85
¿Fue comer carne lo que desarrolló el cerebro, o no? 87
Una apuesta revolucionaria de la naturaleza: más cerebro y menos intestino 88
¿Podemos dar marcha atrás en el tiempo para volver a ser vegetarianos? 91
Cómo se fabrica una vaca 93

7. Alimentos procesados y ultraprocesados 99
¿Cuántos tipos de ADN llevan una salchicha Frankfurt o un palito de cangrejo? 99

Ultraprocesados, un producto apetecible, duradero, barato y listo para consumir 102
Empeorando el perfil nutricional 104
Hervir patatas y zanahorias no es procesarlas 105

8. Cómo defenderse en el supermercado 109
¿Podemos decidir la compra al cien por cien? 112
No a los «imprevistos» fijos 114

Dietas engañosas, dietas arriesgadas

9. Las dietas para adelgazar 119
Dietas extremas, teorías peligrosas 119
Los ratones no salen a cenar los viernes 121

10. Dietas bajas en carbohidratos y bajas en grasas 123
Reducir las grasas o bajar los carbohidratos, ¿es esa la cuestión? 123

11. Dieta hídrica de ayuno prolongado 129
Diario de un seguidor de esta dieta 129
En busca del peso perdido 132

12. Dietas cetogénicas y vegetarianas 135
Bienvenido al estado de cetosis 135
La liberación de los carbohidratos 140
Cetogénicos frente a vegetarianos 142

13. Dietas de ayuno intermitente, alcalina, détox y disociada 145
Ayuno intermitente 145
La peligrosa idea de que la dieta alcalina puede curar el cáncer 147

La fiebre por lo détox a principios de año 150
¿La fruta se disocia y no se mezcla con ningún otro alimento ni con otras frutas? 153

14. Dietas del pomelo, de la alcachofa y del huevo 157
El pomelo y algunos medicamentos no se llevan nada bien 157
¿Quién quiere ir a urgencias por hacer la dieta de la alcachofa? 159
Cincuenta y ocho huevos tomados de cuatro en cuatro durante dos semanas 160

15. Dietas del sirope de arce, de la sopa quemagrasas y del vinagre de manzana 163
Sirope de arce con cayena para acelerar el metabolismo 163
Las «frigorías» vacías de la sopa quemagrasas 165
¿Un tratamiento alternativo para la diabetes con vinagre de manzana? 167

El método de la inteligencia corporal

16. La inteligencia corporal 171
¿En qué consiste el método? 171
Organización de los niveles 172
Otros alimentos y bebidas 175
No hay que comer de todo 176

17. Preparación motivacional para el plan de alimentación 177
Atiborrarse de comida no es lo más inteligente para vivir cien años 179

Hay que querer aprender a comer de una forma saludable ... 180
Aprender de modo consciente es una historia de superación personal ... 181
Alcanzar la estabilidad necesaria para aprender ... 183
Aprender a disfrutar de la ansiedad ... 184
¿Poca comida y mucho peso? ... 185
Creencia de comer bien ... 187

18. Los niveles del plan de alimentación y el ejercicio físico ... 189
Nivel 1. Tomar fibra y agua ... 189
Nivel 2. Complementar con proteínas de buena calidad ... 192
Nivel 3. El aceite de oliva virgen extra, la única grasa en la cocina ... 200
El pan blanco y los refrescos azucarados, fuera del plan ... 201
Errores habituales en la alimentación ... 202
Puntos clave del plan de alimentación ... 205
¿Cuánto ejercicio físico es el mínimo que hay que hacer? ... 208

19. La actitud activista ... 211
Las creencias ... 211
El compromiso ... 212
La actitud es lo único que depende de la persona ... 214
Nuestro derecho a comer bien y a hacer ejercicio ... 215
Recuperar tu auténtico yo para sincronizarte contigo ... 217

20. Guía práctica ... 221
Prepárate para seguir el plan de alimentación ... 221
El ejercicio físico ... 226

Elabora tu plan 228
Ejemplo de un menú semanal 245

Bibliografía 253

Agradecimientos 267

1
¿Está el cerebro capacitado para decidir lo que nos conviene comer?

Empecemos a despejar dudas. ¿Tiene algo de cierta la creencia de que el organismo no es capaz por sí solo de procurarnos una buena nutrición y por eso tenemos que «ayudarlo», atiborrándolo de superalimentos y suplementos milagrosos? Vamos a verlo.

Lo que hace decidirse al cerebro entre un alimento u otro es el sabor, por delante de considerar si es beneficioso para la salud o si posee unas extraordinarias cualidades nutricionales. Cuando damos el primer mordisco a ese alimento, su sabor impacta en las papilas gustativas de la boca y la sensación viaja hasta el cerebro, que suele estar muy atento porque se juega mucho en ello. Si el cerebro acepta el sabor, es que lo considera apto para alimentarse y comienza la masticación. En ese instante se ponen en marcha los mecanismos cerebrales de la saciedad, que es el reloj interno que regula cuánto comemos.

Las investigaciones sobre estos circuitos cerebrales han determinado que cuando se consume un alimento que tiene mucho sabor se produce una sensación placentera que completa mejor la saciedad, limitando así las calorías ingeridas. Y lo contrario. Una menor percepción de los sabores produce una mayor necesidad de comer para llegar a saciarnos y podría estar relacionada con la obesidad, según se revela en un estudio español dirigido por la doctora Dolores Corella, del Centro de Investigación Biomédica en Red. Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN), publicado en 2018.

El sabor es la señal clave para el cerebro tanto para comenzar a comer como para dejar de hacerlo.

A más intensidad de sabor, mayor saciedad. Diversos estudios sobre la percepción de los sabores han revelado que al cerebro le gustan los sabores intensos e identificables, pero se harta rápidamente de ellos. Para las personas a quienes se les ofrecía un plato cocinado con mucho sabor, como un suculento estofado de carne con salsa de setas y queso azul, los primeros bocados eran muy estimulantes, pero se cansaban pronto y dejaban de comerlo. Sin embargo, cuando se les proporcionaba alimentos más corrientes como el pan, aunque no les hacía mucha ilusión, podían comer sin cansarse bastante más cantidad que del estofado. Esta capacidad que tiene un sabor intenso de desencadenar la sensación de saciedad es conocida como saciedad sensorial específica. Es la manera que tiene el cerebro de fomentar la variedad, limitando las calorías.

Cuando el cerebro empieza a mandar señales de hartazgo sobre un alimento es para llevarnos a tomar otro distinto. Así se explica que tras una comilona siempre quede sitio para el dulce. El cerebro premia la variedad en la dieta, porque tiene

una necesidad instintiva de ingerir los distintos nutrientes para asegurar la salud del organismo, lo que alcanza más fácilmente cuando toma platos variados. Por eso está dispuesto a probar diversos sabores y texturas en cada comida.

La buena nutrición no es solo una cuestión de calorías. Si fuera así, el cerebro no tendría la necesidad de cambiar de comida. Podríamos comer solo pan hasta obtener las calorías que necesitáramos. La diversidad de nutrientes que nos proporciona la variedad de alimentos ha sido una estrategia ganadora que nos ha permitido evolucionar durante millones de años y llegar al mundo de hoy. Es evidente que el cerebro está perfectamente capacitado de forma innata para decidir lo que nos conviene comer. Lo que ocurre es que no se lo ponemos fácil.

No puedo tomar solo una. ¡En cuanto las pruebo, me es imposible dejar de comer!

Esta característica del cerebro de hacernos sentir llenos con los sabores más intensos nos protege del sobrepeso. Los técnicos que desarrollan nuevos alimentos para la industria saben por experiencia que el éxito de un producto está en que no destaque ningún sabor en especial al comerlo. Se trata de retrasar todo lo posible la sensación de saciedad para comer más y vender más. Los superventas de la industria de los ultraprocesados deben su triunfo a que estimulan las papilas gustativas lo bastante como para resultar atractivos, pero no tienen un solo sabor dominante que le diga al cerebro «vale, ya es suficiente».

En la composición del sabor, además del olfato y el gusto, hay que tener en cuenta un estímulo táctil que va desde el cosquilleo de las burbujas en la boca al picante de una especia o la cremosidad de una salsa. El refresco de cola más vendido

del mundo activa todas las modalidades del sabor, del aroma y ese componente táctil. Cuando lo bebes no hay nada que destaque sobre lo demás. Está el dulzor del azúcar, aromas como la vainilla y los cítricos, especias tostadas como la canela y la nuez moscada. El picor del ácido fosfórico, el cosquilleo de las burbujas del dióxido de carbono en la boca y en la garganta. Se acaban estimulando todos los elementos de la construcción del sabor. Este equilibrio hace que el cerebro no se canse del sabor y emita una señal pidiendo más. Si quieres saber la fórmula secreta del refresco de cola más vendido del mundo, aquí la tienes. El fin es desbancar a todo lo que se bebe en el mundo, incluida la leche y el agua. ¿Lo conseguirá? Lo veremos.

Los fabricantes de platos preparados saben que cuando hacen guisos de carne con gran sabor los venden menos que las hamburguesas sin salsa. Los consumidores de refrescos de cola y de hamburguesas sin salsa recuerdan el hecho de que no se cansan de tomarlos, y lo tendrán muy en cuenta cuando vayan la próxima vez al supermercado. Cuando el *marketing* alimentario nos pone a prueba con reclamos como «¿a que no puedes comer solo una?», sabe perfectamente lo que está haciendo. Aprovecha este «agujero» en la percepción del sabor en el que ningún matiz predomina para plantear la comida como un reto personal.

Cuando entramos en este juego, ganamos muchas calorías extra, y ellos se llevan nuestro dinero. Tenemos que ser muy conscientes de lo que nos está pasando a la hora comer y de comprar. La industria contraataca a nuestro cerebro protector. En el supermercado abundan los productos *light,* bajos en fructosa, bajos en grasa, libres de azúcares, sin aditivos. Nos dicen que son más saludables. Ninguno tiene un sabor que destaque. Ahora sabemos por qué.

Las guerras del cerebro a cuenta del sabor

Uno de los problemas que impide a la gente normalizar su relación con la comida es que su cerebro ha dejado de comprobar el sabor y el olor cuando tiene que hacerlo, es decir, justo antes de adquirirla y llevarla a casa. Este hecho, que a simple vista parece poco importante en comparación a si el alimento es fresco o ultraprocesado, creo que merece una reflexión más en profundidad. Llevar a casa comida envasada entre plásticos, latas y cartones, preparada, precortada, precocinada, además de dañar el medioambiente, hace que se cometan millones de errores involuntarios en las decisiones de compra que empeoran el estado de salud de la población, y producen un impacto enorme sobre el sistema sanitario. Si te equivocas comprando la comida, te autoengañarás para comértela aunque te perjudique. El cerebro funciona así. Por ahora es una batalla abierta que tendremos que seguir luchando.

El sabor nos hace tan singulares como las huellas digitales. No es extraño que nos guste la comida de nuestras madres. No solo porque cocinen bien, sino porque estamos acostumbrados a sus platos desde pequeños y compartimos con ellas la misma percepción esencial de los sabores.

Pero esta singularidad suele ser fuente de problemas. ¿Cuántas parejas vemos discutir vehementemente en el supermercado porque alguno de los dos «se salta» la lista de la compra y «coge lo que le gusta»? Ambos están librando una batalla por imponer su matiz de sabor, aunque ellos no lo sepan.

Veámoslo gráficamente. Cuando una pareja se conoce por primera vez y comienza a compartir la comida, la apreciación de los dos suele tener matices diferentes. Lo comentan abiertamente a sus amigos:

—Estuvimos en Tailandia este verano, y yo para comer, fatal. Pero ella, sin problema. Todos esos sabores raros le chiflan.

A partir de ese momento comienza un conflicto de perfil bajo para intentar imponer al otro su matiz de sabor deseado. Si la pareja acaba separándose es frecuente oír expresiones de este tipo:

—Estaba harta de que le echara kilos de sal a la ensalada, sin pensar que yo también tenía que comer.

Si forman una familia se desata la lucha abierta por dominar el sabor. ¿Qué puede ocurrir entonces? Que uno acabe cediendo y aceptando conscientemente el sabor del otro como norma de la comida en el hogar, aunque a veces se queje —«¡Uff, en esta casa se tiene un miedo horrible a la sal!»— o por el contrario, que nunca se acostumbren, y siempre haya una tensión latente que se descargue en la compra. Estos conflictos sin resolver propician los caprichos y no ayudan a tomar decisiones ventajosas para la salud a la hora comprar.

Comer a cucharadas un bloque entero de mantequilla

El conocimiento actual sobre la regulación de la saciedad y el control del apetito ha puesto encima de la mesa la asociación de estos dos procesos con la estabilidad emocional y las creencias. Ansiedad, creencias limitantes, falta de ejercicio físico, bajo estado anímico, problemas de comunicación o de falta de sueño son considerados factores de riesgo para padecer problemas de peso. A ello se añade la predilección por alimentos con alto contenido en azúcares y grasas con efecto placentero en los circuitos cerebrales de recompensa, que nos lleva a comerlos en exceso.

La regulación del hambre y la saciedad en la dieta representan mucho más que la suma del poder calórico o saciante de sus componentes. El apetito es fisiología y psicología.

La manera en que el cerebro percibe el sabor de los alimentos es crucial para tomar decisiones de alimentación basadas en hechos reales. Pero no hay que olvidar el papel de la conciencia. Puede ocurrir que decidas voluntariamente que no tienes apetito sin que se corresponda con la «verdad oficial» del cerebro. O lo contrario. Que decidas unilateralmente que tienes hambre a pesar de haber comido y estar «oficialmente» saciado. Las dietas para perder peso que solo hablan de calorías, nutrientes y combinaciones de alimentos más o menos saciantes —como operaciones de sumas y restas—, sin tener cuenta el factor psicológico de la comida, no tienen mucho recorrido.

Quiero que nos metamos imaginariamente en una cocina para ver de manera gráfica cómo se construye el apetito a partir de los sabores y no de los nutrientes. ¿Has probado a comerte cien gramos de mantequilla a cucharadas? Son grasas. Sacian menos que las proteínas y los carbohidratos. ¿Has tomado solo una cucharada y es suficiente para ti? Lo entiendo, la mantequilla, así sola, a cucharadas, no te gusta. Como tampoco te apetece un sorbo de aceite de oliva virgen extra. Son grasas, pero no puedes con su sabor en «estado puro». No hay problema. Prueba con el azúcar. ¿Cuántas cucharadas puedes tomarte seguidas? Una, dos, tres. ¿Tres y ya no puedes más? Son solo carbohidratos. En teoría, sacian menos que las proteínas, pero su sabor te satura rápidamente. Hagamos una cosa. Prueba a juntar la mantequilla con el azúcar, bien mezclados. ¿A que la mezcla sabe mucho mejor y entra de otra

manera? Sí, eso es otra cosa. ¿Y si le añades más carbohidratos? Mejor, ¿verdad? No te apetecía la harina a cucharadas, pero amasada con la mantequilla y el azúcar sabe bastante bien.

Tampoco te comerías probablemente siete claras de huevo crudas de una vez. Es solo proteína con mucha agua. Pero cuando las añades a todo lo anterior y lo mezclas bien, la masa resultante para hacer magdalenas alcanza un punto de sabor mucho más apetecible que cada uno de sus componentes por separado. Que te guste el sabor —factor psicológico— es más importante para la regulación del apetito que la capacidad saciante de los nutrientes —factor fisiológico—.

Un buen plan de alimentación ha de tener en cuenta la actuación de los sabores en el mecanismo cerebral del apetito para aportar placer y satisfacción. Por eso la dieta mediterránea es, probablemente, el plan de alimentación más saludable del mundo. Por sabrosa, por su elección variada de los alimentos, por la calidad de los ingredientes, por su preparación, por el cocinado, por el aderezo; todo está encaminado a realzar los sabores originales y destapar otros nuevos que impacten en el cerebro. El reto es elaborar platos que aporten sabor y aroma intensos en cada comida, agregando ingredientes que los potencien, como el aceite de oliva virgen extra, los sofritos y las especias.

Nuestros cocineros que innovan sobre la cocina tradicional mediterránea están considerados en la élite mundial. Buscar nuevos sabores es su desafío. Juegan con las texturas, los colores, la fusión de aromas en los platos para que destaquen algunos matices y «romper» el sabor.

En mi opinión, el gran valor cultural de la dieta mediterránea es que es frugal y te invita a comer poco. Comes menos cuando no automatizas el acto de comer, cuando eres consciente de lo que comes, cuando saboreas los platos en buena compañía y cuando pones la comida en el centro de tu diversión.

¿Procede de una planta o de una planta industrial?

Prácticamente todos los días conocemos a través de los medios de comunicación, de sus libros publicados o de las redes sociales a *coaches* nutricionales de las estrellas, a entrenadores personales con miles de seguidores en Instagram, a naturópatas con teorías peculiares sobre los biotipos humanos, o a gente especial con una experiencia mística de curación a través de los alimentos —que por supuesto ya han contado en un *best seller*—, que dan a conocer al mundo una nueva creencia nutricional. Se trata por lo general de una dieta restrictiva, con una base teórica no científica, con normas absurdas de tipo moral que clasifica los alimentos como buenos o malos en función de los nutrientes «beneficiosos» o «perjudiciales» que contengan. No son más que dietas extremas para perder peso, pero se «venden» como una nueva filosofía de vida con la que, además, vas a purificar tu organismo, eliminar toxinas, renovar tu energía y vitalidad, mejorar tus emociones, reforzar tu sistema inmunitario y hasta rejuvenecer tu piel dotándola de un aspecto terso y radiante.

Sea cual sea su tendencia, estos nuevos gurús de la depuración nutricional coinciden en que los alimentos procesados nos engordan y enferman. Paleos, alcalinos, détox o seguidores de la «comida limpia» están de acuerdo en deshacerse de los alimentos que han sido manipulados por la industria. Es un mensaje sencillo, directo, de los que calan en la mente de la gente. La creencia de que estamos perdiendo la salud por la pésima dieta que llevamos es muy atractiva para justificar en algunos casos la infelicidad.

Otra de las creencias que lanzan estos gurús a sus fans es que el antídoto de los alimentos procesados es la comida de la

abuela. Dicen que hay que cocinar con ingredientes auténticos, sentarnos en torno a una mesa para degustar la comida casera como en los tiempos felices de nuestras abuelas en que toda la comida era de proximidad y de temporada.

Su propuesta es volver a entrar en la cocina y cocinar la comida desde el primer ingrediente. Seamos honestos. Nuestras abuelas cocinaban con productos vegetales de proximidad y de temporada por necesidad, porque eran de los únicos alimentos de que disponían. Otras opciones eran caras y la inmensa mayoría de la gente no podía permitírselas cada día. Solo se comía carne y dulces en ocasiones señaladas. Lo que sobraba era tiempo.

Las abuelas probablemente ya no están. ¿Quién se supone que asumiría ese trabajo? Sinceramente, ¿cuántos de nosotros en el mundo de hoy estamos dispuestos a hacer ese esfuerzo? Que cada uno se conteste. Pero si en el trasfondo de la crítica extrema a los alimentos procesados se está pidiendo que la mujer vuelva a la cocina para preparar la comida como lo hacían nuestras abuelas y nuestras madres, creo que es algo que no se va a producir.

La industria alimentaria ha ayudado a que las personas que se encargan de esa tarea en la casas inviertan menos tiempo en la cocina. Crear menús desde cero para toda la familia que sean variados, sanos, apetitosos y también económicos, requiere tanto esfuerzo mental y tanta dedicación que la mujer o el hombre actuales no están dispuestos a asumir, al menos no todo el tiempo.

Convertir la comida de la abuela en el símbolo de la comida sana marca unas expectativas tan irreales que suele producir el efecto contrario. Si abogamos por las legumbres como plato saludable, pero tienen que hacerse con mucho tiempo de remojo y a fuego lento, y rechazamos algunas opciones cocidas del supermercado que son perfectamente consumibles —y, además, son asequibles—, conseguiremos que nadie coma legum-

bres, ni las de la abuela, ni las precocinadas. Se saltarán la recomendación nutricional de comer legumbres y tomarán otro plato, casi con toda seguridad menos saludable. Cuando las recomendaciones de salud se quedan a tanta distancia de la vida real de las personas, les generamos mala conciencia y una gran tensión. Es más probable que tras una dura jornada laboral ni siquiera pisen la cocina y acaben cenando en un restaurante de comida rápida una hamburguesa y refresco de cola —de cuyo sabor no se cansan como hemos visto—, disfrutando de sus hijos a los que no han visto en todo el día.

¿La naturaleza sabe alimentarnos?

Otra creencia que tiene cada vez más seguidores en el mundo de las dietas restrictivas es la nostalgia de un pasado donde todo era puro y armonioso, frente a la industria y la contaminación modernas. Si la naturaleza ha sido capaz de crear un ser tan prodigioso como el ser humano, debe saber mejor que nosotros qué nos conviene a la hora de alimentarnos. Este mensaje cala porque va a favor de la tendencia a creer en la sabiduría de la naturaleza y de paso estimula el ego. El sentimiento de lo puro apela a nuestros instintos más básicos, a la repugnancia visceral a ingerir algo que nos parece antinatural, y al miedo de que estemos contaminando el organismo.

Como hemos visto, cuando el cerebro rechaza un alimento lo hace basándose en hechos. No le gusta su aspecto o su olor, y sobre todo no le gusta su sabor. Pone mucha cautela en diferenciar el sabor porque un error de reconocimiento puede resultar fatal.

— El sabor dulce es muy bien aceptado porque el azúcar y los carbohidratos nos proporcionarán energía.

— Los sabores amargos tienen más que ver con alimentos que contienen sustancias tóxicas.
— Los sabores ácidos pueden significar que el alimento está contaminado por gérmenes y su estado es más que dudoso.

A veces, los sabores ácidos y amargos sufren un rechazo visceral que puede durar toda la vida.

Nos prevenimos contra los aditivos alimentarios y los medicamentos, a pesar de estar sometidos a controles de seguridad. Sin embargo, esta idea no está basada en las experiencias del cerebro que ha generado una repugnancia instintiva a ciertos sabores u olores. No es más que otra creencia surgida de la idealización de la pureza de lo natural. Es curioso cómo funciona la mente en estos casos. Si nos dicen que un fármaco está extraído de una planta, o lo venden en un herbolario, lo aceptamos mejor que si proviene de un laboratorio. Cuando nos dicen que un producto está enriquecido con calcio procedente de la leche nos gusta más que si la fuente de calcio es una pastilla. Calcio es calcio, no hay diferencia. No nos engañemos con lo natural. Hasta el agua y la sal que consumimos están procesadas y purificadas.

Solo como alimentos que los cazadores-recolectores fueran capaces de identificar.

Quiero desmontar las creencias no científicas del movimiento paleo porque, en sus diferentes versiones, es la dieta restrictiva que actualmente cuenta con más seguidores en el mundo.

Millones de personas han encontrado su paraíso perdido nutricional viajando más de diez mil años atrás en el tiempo, hasta la época paleolítica de los primitivos cazadores-recolec-

tores. Un momento de la historia donde —según sus creencias— la dieta era casi perfecta.

Argumentan que los humanos de entonces eran musculosos, estilizados y no sufrían las enfermedades del progreso. Comían principalmente carne, semillas, frutas y tubérculos. Era una época sin agricultura, ni harinas refinadas, ni granjas, ni leche que no fuera la materna. No se conocían los azúcares añadidos, ni los aditivos químicos, ni las multinacionales de la alimentación, ni los ultraprocesados y tampoco la obesidad.

Lo de no comer ningún alimento que los primitivos cazadores-recolectores no hubieran sido capaces de identificar es la gran regla paleo. Me gustaría ver las caras de una familia de entonces comprando frutas y verduras en un supermercado de hoy. Probablemente no serían capaces de identificar los plátanos, las uvas o las naranjas sin pepitas. Tampoco reconocerían los enormes fresones como parientes de sus fresas salvajes. Sus manzanas eran enanas con respecto a las de ahora. Seguramente rechazarían nuestras berenjenas, sandías y berzas porque sus versiones silvestres eran amargas o venenosas.

Cuando comenzó a desarrollarse la agricultura, la dieta humana cambió radicalmente en muy poco tiempo. Empezamos a consumir cereales, lácteos y legumbres, alimentos para los que —según los postulados paleo— no estábamos preparados genéticamente y por eso hoy tendemos a la obesidad.

En consecuencia con sus ideas, los seguidores de esta dieta proponen consumir solo los alimentos que había en la dieta de los cazadores-recolectores del Paleolítico, para los que estamos genéticamente adaptados. Los alimentos permitidos son carne, frutas, pescado, marisco, huevos, verduras, frutos secos, semillas y algunos tipos de grasas —mucho mejor si son de cultivo ecológico—. Se prescinde de lo agrícola, los cereales, las legumbres, los lácteos, el azúcar, los procesados, la sal y los aceites refina-

dos. El problema de base en su argumento es que la evolución no se detiene en ningún punto concreto de la historia. En ciencia, las cosas no funcionan así.

> La creencia en una dieta a la que estamos genéticamente adaptados no se sostiene.

Hace doscientos millones de años los primeros animales mamíferos aparecen en la Tierra. Surge la leche como alimento materno. Tras el nacimiento y la lactancia, la madre desteta a la cría para introducirla en la alimentación propia de su especie. Ya no tomará más leche en su vida. En su desarrollo irá perdiendo la tolerancia a la lactosa, el principal azúcar de la leche, porque deja de producir la enzima lactasa que hace que esta sea digerible en el intestino. Pues bien, una mutación genética ocurrida hace entre diez y veinte mil años —en plena época del paraíso paleo— favoreció la persistencia de la enzima lactasa en humanos adultos. En poblaciones que aprendieron a domesticar ganado y a beber leche no elaborada, esta mutación hizo que la toleraran y permitió que tuvieran más hijos supervivientes.

La evolución no necesita grandes periodos de tiempo para actuar. Este relato de cómo la leche se introdujo recientemente en nuestra dieta por la activación del gen que nos hace tolerantes a la lactosa es algo que los defensores de la dieta paleo prefieren ignorar.

Esta dieta prescinde de fuentes importantes de carbohidratos porque son productos de la dieta agrícola. No tiene lógica que el humano del Paleolítico siguiera una dieta baja en carbohidratos con las elevadas cantidades de glucosa que requiere una actividad física intensa y constante como cazar y recolectar.

Recientes hallazgos fósiles contradicen esa idea. Hace catorce mil cuatrocientos años, grupos de cazadores y recolec-

tores del noreste de Jordania elaboraron los primeros panes de la humanidad con trigo silvestre, según los resultados de un equipo de investigadores de la Universidad de Copenhague y la Universidad de Cambridge, publicados en 2018. A pesar de las limitaciones marcadas por los genes, nuestra especie es extraordinariamente adaptable a diferentes climas y dietas. El secreto radica en que hacemos una compensación cultural de las carencias nutricionales.

Necesitamos tomar vitamina C. Una dieta variada de frutas y verduras nos asegura el aporte adecuado para mantenernos saludables. Los esquimales, que no tienen vegetales frescos disponibles en un clima polar, no comen cinco raciones de fruta y verdura diarias. Por cultura, comen carne cruda porque es su fuente de vitamina C.

Los humanos hemos demostrado que podemos comer casi cualquier cosa y sobrevivir casi en cualquier lugar. Esta adaptabilidad fue especialmente evidente durante el Paleolítico, una época donde se conquistaron grandes zonas del planeta, por eso no tiene sentido que hubiera una dieta única para toda la especie.

> Es más fácil creer en una dieta para adelgazar
> que encierra un secreto ancestral.

En algunas versiones paleo solo se pueden comer alimentos declarados «compatibles» con la dieta que venden distribuidores autorizados. Esta dieta tiene fines comerciales y no es esa filosofía de vida que nos quieren hacer creer. Si algo sabemos de los humanos del Paleolítico es que en su forma de pensar no entraba la idea de alimentarse para bajar de peso. La paleo no es más que otra dieta con normas y restricciones para adelgazar. Pero no adelgazas por la sincronización nutricional con los genes paleolíticos, sino por la misma razón que se puede perder

peso con casi cualquier dieta que restrinja alimentos: porque reducen sustancialmente las calorías diarias que tomas.

Que la dieta paleo funcione para adelgazar en algunas personas no quiere decir que sea saludable como plan de alimentación, ni un modelo de dieta equilibrada, ni la prueba de la inadaptación de nuestros genes a algunos alimentos, ni nada por el estilo. El único motivo de que esta dieta y sus diferentes versiones tengan más éxito que otras, es que su premisa inventada tiene una narrativa más vistosa, que la hace parecer más verosímil entre sus seguidores. La creencia se hace más fuerte cuando la historia trasmite épica —cazadores-recolectores esbeltos libres de enfermedades— o encierra un secreto ancestral —sincronización con los genes paleolíticos—, aunque no se trate más que de una ficción que nos gusta compartir en grupo.

Lo compruebo a diario. Cuando nos alimentamos con creencias no científicas y dietas extremas, el precio que se paga es muy alto. Si una dieta no ha funcionado como esperábamos y los resultados de esa elección nutricional son negativos nos sentimos inclinados a seguir otras opciones más arriesgadas. La mente funciona así. Como lo que hemos obtenido de entrada con dietas tan erróneas y desmontables como la paleo es nada, estamos tentados de justificar este error duplicando las apuestas y hacer otra dieta aún más extrema.

Desde el punto de vista psicológico, una vez que hemos incurrido en la primera negación de la realidad con una falsa creencia, la tendencia es reafirmarla. Entramos en una vorágine donde se van creando unas condiciones de tensión que cambia la manera en que tomamos las decisiones en relación con la comida. Nos desesperamos, y dejamos el control al cerebro instintivo que nos hace creer en casi cualquier cosa que nos prometa adelgazar.