

**EDGAR BARRIONUEVO**  
PRÓLOGO DE SANDRA BARNEDA

# *Una nueva vida*

**TÚ PUEDES  
TRANSFORMAR  
TU SALUD**



**LIBROS CÚPULA**

**EDGAR BARRIONUEVO**

PRÓLOGO DE SANDRA BARNEDA

# *Una nueva vida*

TÚ PUEDES  
TRANSFORMAR  
TU SALUD

**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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Edgar Barrionuevo, 2019

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Nos hemos esforzado por confirmar y contactar con la fuente y/o el poseedor del copyright de cada foto y la editorial pide disculpas si se ha producido algún error no premeditado u omisión, en cuyo caso se corregiría en futuras ediciones de este libro.

Primera edición: septiembre de 2019

© Editorial Planeta, S.A., 2019  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S.A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-2609-7

Depósito legal: B. 14.701-2019

Impresor: Liberdúplex  
Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

# ÍNDICE

---

Prólogo	11
Un poco sobre mí	15
Introducción	19
Alarmas que hay que tener en cuenta	29
¿Quién ha decidido que comamos así?	39
Por qué cuesta tanto	65
Cómo deberíamos comer	97
El ayuno, el gran reencuentro con la biología	131
Cuerpo y mente: cuestión de equilibrio	161
El plan de alimentación UNA NUEVA VIDA	193
Agradecimientos	221

## CAPÍTULO 1

# ALARMAS QUE HAY QUE TENER EN CUENTA

Es normal que no nos sintamos del todo bien. En estos tiempos se le exige al cuerpo humano más que en cualquier otro momento de la historia. Le pedimos que viva a partir de alimentos que son de la peor calidad posible, gracias a tantos aditivos químicos, conservantes y procesamientos. Nos atiborramos de azúcar y edulcorantes artificiales, productos lácteos llenos de hormonas y alimentos como trigo, maíz y soja que están tan modificados genéticamente que es casi un milagro que podamos digerirlos. Vivimos en un mundo de suelos agotados, aire contaminado y aguas cargadas de sustancias químicas ambientales. Consumimos alimentos y bebidas en contenedores plásticos que liberan todavía más sustancias químicas en su interior. Y, además, vivimos con cantidades abrumadoras y aplastantes de estrés. Dadas estas circunstancias, no es sorprendente que no nos sintamos de maravilla.

Estamos cansados todo el tiempo, nos enfermamos con demasiada frecuencia y hemos subido unos cuantos kilos (si no es que varios). Todos los días atiendo a clientes que necesitan

cambios en su vida. Una gran mayoría necesita perder peso para que su cuerpo funcione mejor y precisa cambiar ya; otros piensan que se encuentran en su peso porque la báscula lo indica así, pero si vemos cómo está repartido su peso corporal descubriremos que almacenan una gran cantidad de grasa en la barriga y tienen un nivel de masa muscular muy bajo en todo el cuerpo, lo que les da un peso sobre la báscula aceptable, pero unos valores de riesgo de enfermedad altísimos. Y, por último, están los delgados, que comen lo que quieren pero que no son menos los problemas que presenta su cuerpo por este estilo de vida.

Es urgente. Sienten como si estuvieran perdiendo tiempo valioso, días, horas y minutos en los que podrían sentirse animados, saludables, con energía, fuertes y llenos de vida. Queremos dejar de preocuparnos por la comida y la grasa que nos sobra y lo que la báscula dice por las mañanas. Tal vez antes lográbamos perder mucho peso —20, 30, 50 kilos o más—, pero ahora lo estamos recuperando y nos da pánico. Quizá solo es que estamos tan desanimados al pensar que esto va de hacer dietas que esperamos, anhelamos, que exista una mejor forma de bajar de peso, una que nos permita comer de nuevo.

Lamento mucho que nunca nos hayan explicado bien cómo funciona nuestro cuerpo cuando de comida se trata, así como que la culpa la tiene la química corporal, no nosotros. Lamento también que el estrés nos haga sentir que estamos inmersos en un círculo del que no podemos escapar y que sintamos ira, tristeza e incluso temor por nuestra salud y la forma de nuestro cuerpo. Os mostraré un camino distinto, en el que la comida y el estilo de vida que escojamos nos darán energía y fuerza, no fatiga, obesidad, enfermedad o desesperación y no nos harán sentir desprecio por nosotros mismo.

Cuando la mente piensa que nos privamos de comida, el cuerpo se ajusta para subsistir con un número reducido de calorías y hace más lento el metabolismo. Esto quiere decir que, cuando dejamos cualquier dieta, es probable que recuperemos el peso perdido y más. El cuerpo solo está intentando salvarnos de una posible hambruna en el futuro. Cuando estamos sometidos a un estrés tremendo, el cuerpo excreta hormonas de crisis que le indican que debe almacenar grasa y quemar músculo.

Además, si estamos saturados de sustancias químicas, plaguicidas y contaminantes, el cuerpo crea nuevas células de grasa que almacenan dichas toxinas para que no nos envenenemos o enfermemos. Y cuando consumimos alimentos carentes de nutrientes o llenos de colorantes, saborizantes y edulcorantes artificiales, el cuerpo hace lo mejor que puede para sobrevivir el embate de estas sustancias extrañas y desacelera el metabolismo para minimizar el daño que sufre el sistema completo.

En pocas palabras, el mundo en el que vivimos nos somete al riesgo constante de tener un metabolismo lento. Pero ¡estamos a punto de cambiar la situación! Es momento de ir más allá de la culpa, las acusaciones y el desprecio propio, y mirar hacia adelante.

Este es el cambio de paradigma que requiere nuestro cuerpo para crear una nueva versión más saludable de nosotros mismos. Nuestro nuevo yo ve la comida como una herramienta para reparar el daño y recuperar la salud. Nuestro nuevo yo ama las frutas y las semillas y la proteína y las grasas saludables. Nuestro nuevo yo sabe cómo reacciona el cuerpo frente a comidas específicas y a una alimentación estratégica y, además, cuenta con los recursos para perder peso y perderlo para siempre.

Encontraremos nuestro nuevo yo ahora mismo. Requerirá de un poco de esfuerzo, pero no será complicado. No te pediré

que pases hambre de nuevo, pues es probable que eso sea lo que te haya traído hasta aquí; en cambio, aprenderemos a estar sin comer y no tener hambre. Así que establezcamos algo: es hora de romper con todo lo anterior.

Si la comida ha sido tu enemiga, no volverá a serlo jamás. Si el sofá se ha convertido en ese amigo que te lleva por la mala vida, te enseñaré a lidiar con él. Daremos un paso hacia el futuro y la comida será nuestra medicina. Aunque tengamos 5 o 10 kilos de sobrepeso, como si tenemos 25, es la medicina que necesitamos. Debemos aprender cómo sosegar el estrés, desbloquear la grasa y desatar el metabolismo. No intentarías reparar un televisor o un automóvil si no entendieras su estructura y funcionamiento, ¿verdad? El mismo principio es aplicable a la maravillosa obra de arte biológica que es el cuerpo humano. Así que empecemos por discutir qué es el metabolismo y qué hace. Después abordaremos algunas ideas equivocadas sobre la alimentación y la pérdida de peso que pueden habernos afectado anteriormente. Déjame que te hable con un poco más de profundidad técnica.

Antes de nada, tenemos que saber que la insulina es una hormona anabólica del organismo; es decir, si está activa, los azúcares, las grasas y las proteínas que ingerimos —en exceso— se introducen en las células y almacenamos energía en forma de grasa. Por el contrario, si lo que predominan son las hormonas contrainsulares (glucagón y hormona del crecimiento), el exceso de energía no se almacenará en forma de grasa, incluso es posible movilizar y consumir los depósitos de grasa corporal. Como el principal activador de la insulina son los hidratos de carbono (azúcares), cuantos menos azúcares consumamos, menor será la posibilidad de engordar, aunque nos pasemos con la ingesta de calorías.



Resumiendo: Si producimos exceso de insulina, lo normal será que almacenemos grasa. Por el contrario, si en la alimentación predomina la producción de glucagón, lograremos quemar esas grasas que tanto nos molestan. ¿A qué se debe este curioso mecanismo de almacenamiento energético? La respuesta es sencilla: a los genes, que siguen siendo los mismos que cuando éramos humanos primitivos y no teníamos abundancia de alimentación como ahora.

La mayoría de los científicos y expertos de las últimas generaciones coinciden en que el exceso de insulina, causado por el exceso de hidratos de carbono refinados en la dieta (pan, pasta, chocolates, bollos, harinas, lácteos edulcorados, etc.), es el responsable de la epidemia actual llamada diabetes, que es la combinación entre obesidad y diabetes. Seguramente, si nos hacemos un test de composición corporal, no andemos muy lejos de formar parte de esa epidemia. Será mejor que me explique.

Servirá para ello el ejemplo de un paciente, muy corriente en mi clínica. Cuando nos conocimos su peso era de 111 kg y su porcentaje de grasa corporal era del 39%. Si nos regimos por las tablas, estaba en un nivel de obesidad alto.

### Composición corporal

	Bajo	Normal	Elevado	Margen normal	
<b>Peso</b>					(57,3 - 77,5)
<b>MME Masa muscular esquelética</b>					(28,8 - 35,2)
<b>Grasa corporal</b>					(8,1 - 16,2)
<b>ACT</b> Agua corporal total	52,9 kg (37,9 - 46,3)		<b>MLG</b> Masa libre de grasa	52,9 kg (37,9 - 46,3)	

### Análisis de obesidad

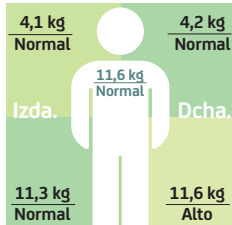
	Valores	Margen normal	
<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b> Índice de masa corporal	<b>36,3</b>	<b>18,5 ~ 25,0</b>	$IMC = \frac{\text{Peso, kg}}{(\text{altura, m}^2)}$
<b>PGC (%)</b> Porcentaje de grasa corporal	<b>35,0</b>	<b>10,0 ~ 20,0</b>	
<b>ICC</b> Índice cintura-cadera	<b>0,96</b>	<b>0,80 ~ 0,90</b>	$ICC = \frac{\text{Circunferencia de cintura, cm}}{\text{Circunferencia de cadera, cm}}$
<b>TMB (kcal)</b> Tasa metabólica basal	<b>1931</b>	<b>2207 ~ 2616</b>	

### Control de grasa muscular

Control muscular	0,0 kg	Control de grasa	-26,2 kg
------------------	--------	------------------	----------

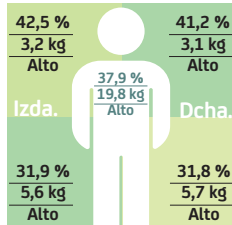
### Masa magra

Masa magra  
Análisis



### Masa grasa

PGC  
Grasa corporal  
Análisis



### Resistencia

	20 kHz	100 kHz
<b>RA</b>	260,90	227,1
<b>LA</b>	271,7	238,3
<b>TR</b>	21,9	18,2
<b>RL</b>	186,6	163,0
<b>LL</b>	192,8	168,0

\* Segmental Fat is estimated.

Además su análisis de sangre no pintaba demasiado bien.

Hay un detalle muy curioso. Esta vez pedimos que analizaran también el valor de la insulina. Es muy común que en los análisis convencionales solo se analice el valor de la glucosa.

Normalmente, hasta que los médicos no ven un valor de glucosa muy alto no suelen pedir el valor de la insulina, pero en su caso tuvimos la suerte de anticiparnos, ya que al pedir este valor nos dimos cuenta de que la insulina estaba muy elevada. Eso quiere decir que, a pesar de que año tras año le salía la glucosa dentro de los límites de referencia establecidos, para conseguirlo su cuerpo estaba produciendo casi cuatro veces más insulina de la necesaria.

### Ayuno intermitente

Caso de diabetes

Glucosa Basal	104 mg / dl	74 - 106 mg / dl
Glucosa 120 min	120 mg / dl	110 - 130 mg / dl
Hemoglobina Glicosilada A1c	8,6 %	4,6 - 6 % Excelente 6 - 8 % Medio > 8 % Fallo Control
Insulina Basal	22.5 mg / dl	5 - 7 mg / dl
Insulina 120 min	35,5 mg / dl	

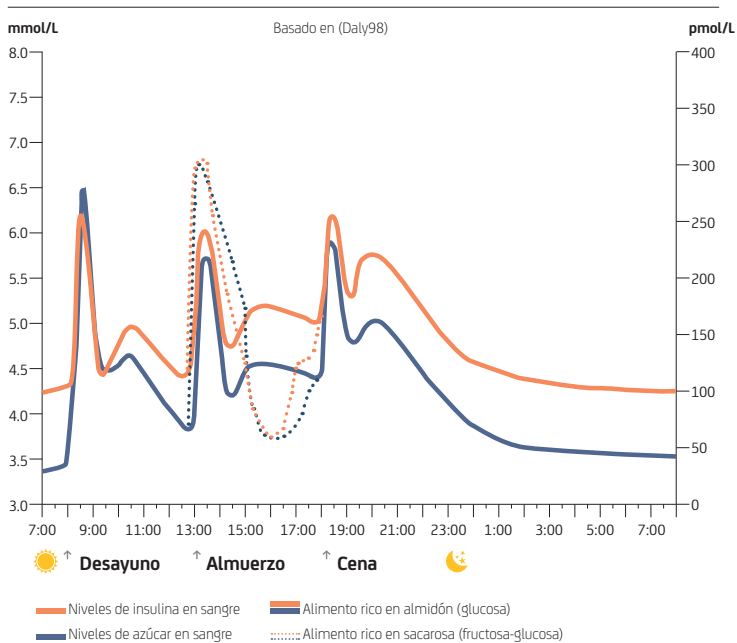
«Doctor, yo no tengo diabetes, tengo barriga, hipertensión, vivo estresado pero no tengo diabetes, mis análisis salen muy bien.»



Esto nos sitúa, como comentábamos antes, en que el exceso de insulina es responsable de la diabetes, del exceso de peso y de la obesidad. Así que es importante que vayamos entendiendo esta situación, ya que uno de los primeros pasos en el cambio de tu salud

es enseñarle a tu metabolismo a reducir la concentración de insulina. Para ello será importante eliminar de la alimentación todo aquello que hace que tengamos continuamente picos en la insulina.

Fíjate en esta imagen, en ella vemos cómo es la alimentación convencional de muchas personas. Podemos apreciar las comidas que están repartidas a lo largo de un día. Y podemos ver cómo puede ser la típica alimentación de cualquier persona, basada en la pirámide de alimentación propuesta por las autoridades en materia de salud y alimentación. Pero conviene observar las líneas azules y las rojas, que representan, respectivamente, los valores de azúcar y de insulina que se producen en el cuerpo después de comer. Ahí vemos que cada vez que comemos estos alimentos —cosa que hacemos de manera habitual— sintetizamos una cantidad enorme de insulina y de glucosa; y eso hay que tenerlo controlado.



De momento, solo quiero que seas consciente de esta situación y de que, si sigues en esa línea no va a haber una marcha atrás; es decir, la obesidad y el riesgo de diabetes no van a disminuir por sí solos. Por esa vía aumentará el problema y, además, el organismo cada vez va a estar más deteriorado. Esta situación va a hacer que vayamos acumulando más exceso de grasa en el cuerpo, sobre todo en la zona central del organismo, es decir, donde están los órganos más importantes, y esa grasa puede producir una serie de problemas y de trastornos metabólicos.

¿Sabes qué provoca el exceso de grasa en nuestro cuerpo? Lo importante no es la estética ni que sintamos repulsión hacia nosotros mismos cuando nos miramos en el espejo y no nos gusta lo que vemos. Es mucho más que eso. El exceso de grasa corporal está asociado a muchos trastornos del funcionamiento del organismo. Cuando la grasa se acumula en el abdomen revela que uno de los órganos más importantes del cuerpo va a tener ciertas limitaciones. Sí, hablo del hígado. Un exceso de grasa en el abdomen es el reflejo de que el hígado va a estar graso; y si el hígado está graso quiere decir que estamos produciendo demasiados triglicéridos, que son los principales indicativos de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Por otro lado, el exceso de grasa corporal nos lleva hacia un estado de inflamación del organismo. Cuando hay tanta grasa en el cuerpo, las defensas tienden a estar en alerta, es decir, más activadas, y eso hace que se recluten un tipo de moléculas llamadas macrófagos cerca de la grasa para revisar lo que está pasando ahí. Además cuando las moléculas de grasa han aumentado mucho de tamaño, en estados de falta de nutrientes y, sobre todo, falta de oxígeno para sus funciones, esas células producen toxinas que se reparten por el cuerpo y producen ciertas inflamaciones y

ciertos bloqueos de los órganos y las principales funciones. Este es uno de los motivos por los que cuando tenemos exceso de grasa corporal nos sentimos más cansados y con falta de energía, entre otros muchos problemas secundarios que pueden aparecer.

Una vez que hemos entendido qué sucede en el organismo en esa situación, vamos a empezar a ver cómo podemos diseñar y aplicar cambios en nuestra vida, teniendo en cuenta el ritmo de vida de cada uno.