

SONIA LUCENA



**Y DI ADIÓS
A LAS DIETAS
PARA SIEMPRE**

Quiérete bien

Y di adiós a las dietas para siempre

SONIA LUCENA



© Sonia Lucena, 2025

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2025

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2025

Depósito legal: B. 15.440-2025

ISBN: 978-84-1344-460-4

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: CPI Black Print

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.



Sumario

Introducción	11
1. Rompe el ciclo de las dietas	17
2. ¿Y si todo lo que sabes sobre dietas no fuera cierto?	60
3. Microbiota: la «fiesta» de los microbios que cuidan de ti	89
4. Emociones y comida: la conexión invisible	110
5. Tu paso a paso para conseguir el objetivo	127
6. La planificación es la madre de la «adelgaza-acción»	138
7. Mueve tu cuerpo, transforma tu vida	158
8. Motivación: el motor que te mantiene en movimiento	170
9. El éxito está en el proceso: aprende a disfrutar del viaje	179
10. Deja de buscar el peso perfecto: enfócate en la salud	193
11. La trascendencia de la autoaceptación	197
12. La salud como estilo de vida: cambiando tu mentalidad	202

13. Resumen fundamentado: salud basada en evidencia científica	208
14. Cómo ser una gladiadora o un gladiador	215
Epílogo. Tu nuevo comienzo	225
Notas para mi nuevo comienzo	227
Bibliografía	229

Rompe el ciclo de las dietas

1.1. HISTORIA DE LAS DIETAS: EVOLUCIÓN DE LAS DIETAS A LO LARGO DEL TIEMPO

La historia de las dietas está intrínsecamente ligada al desarrollo de la humanidad, tanto en términos de nutrición como de cultura. A lo largo de los siglos, los seres humanos han adaptado sus hábitos alimentarios en respuesta a factores como la disponibilidad de alimentos, la evolución del conocimiento científico y las influencias culturales y religiosas. Veamos cómo los humanos hemos aprendido a ampliar los grupos de alimentos a lo largo de la historia y descubramos por qué nos hemos comportado como lo hemos hecho en cada época respecto al modo de alimentarnos.

Prehistoria y antigüedad: caza, recolección y agricultura

En los tiempos prehistóricos, la dieta humana estaba determinada en gran medida por la disponibilidad de recursos naturales y la capacidad de cazar y recolectar alimentos. Los primeros humanos eran cazadores-recolectores, lo que signi-

fica que dependían de la caza de animales y la recolección de plantas silvestres. Esta dieta era rica en proteínas y grasas procedentes de la carne, junto con fibras, vitaminas y minerales obtenidos de las frutas, raíces y hojas. Sin embargo, la disponibilidad de alimentos variaba según la estación y la región, lo que podría llevar a períodos de escasez o abundancia.

Con la revolución agrícola, que comenzó alrededor del 10.000 a. C., se produjo un cambio fundamental en la dieta humana. El cultivo de cereales como el trigo, la cebada y el arroz permitió a las comunidades asentarse y desarrollar civilizaciones. La agricultura también introdujo una dieta más basada en carbohidratos, aunque todavía combinada con proteínas animales en muchas culturas de cazadores-agricultores. El surgimiento de las primeras civilizaciones en Mesopotamia, Egipto, China y América Central trajo consigo las primeras regulaciones sobre la alimentación, dictadas en muchos casos por creencias religiosas y sociales.

Las antiguas Grecia y Roma: moderación y glotonería

En la Antigua Grecia, la dieta estaba basada en cereales, legumbres, frutas y verduras, con un consumo moderado de carne, pescado y vino. Los griegos creían en la importancia de la moderación y la simetría en la dieta, influenciados por la filosofía de figuras como Hipócrates, quien sostenía que la comida debía ser consumida en proporciones equilibradas para mantener la salud. La dieta no sólo era vista como una necesidad física, sino también como una parte integral del bienestar mental y espiritual.

Por otro lado, en la Antigua Roma, la alimentación adquirió un carácter más ostentoso. Aunque la dieta básica de los romanos comunes consistía en cereales, legumbres, ve-

getales y, en menor medida, carne y pescado, las clases altas celebraban ricos banquetes, donde se consumían grandes cantidades de alimentos exóticos y caros, como pavos reales, flamencos y especias traídas de tierras lejanas. Estos festines se caracterizaban por el exceso y la glotonería, en parte como muestra de estatus social.

La Edad Media: influencia religiosa y restricciones alimentarias

Durante la Edad Media, la dieta en Europa estuvo fuertemente influenciada por la religión. La Iglesia católica dictaba numerosos días de ayuno y abstinencia, durante los cuales se prohibía el consumo de carne. En su lugar, se incentivaba el consumo de pescado, cereales y vegetales. Estos períodos de ayuno eran vistos como actos de penitencia y purificación, reforzando la idea de que la dieta podía tener un significado espiritual.

La dieta medieval varió también en función de la clase social. Los campesinos se alimentaban principalmente de pan, potajes de verduras y algo de carne cuando podían permitírselo. Por otro lado, los nobles disfrutaban de una mayor variedad de alimentos, incluyendo carne de caza, pescado y productos lácteos. La dieta medieval era, en general, más limitada en comparación con la de la época romana, debido a la menor disponibilidad de alimentos y las técnicas de conservación menos avanzadas.

El Renacimiento y la Edad Moderna: nuevas influencias y ciencia nutricional

Con el Renacimiento y la expansión de Europa hacia nuevas tierras, la dieta europea se enriqueció con la llegada de pro-

ductos del Nuevo Mundo, como el maíz, la patata (papa), el tomate y el chocolate, entre otros. Estos nuevos ingredientes transformaron las cocinas europeas, introduciendo nuevos sabores y nutrientes en la dieta.

Durante la Edad Moderna existían enfoques realmente sorprendentes. Un dato anecdótico tiene que ver con el consumo de azúcar refinada durante los siglos xvii y xviii, especialmente en Europa occidental (y sobre todo en Inglaterra y Francia), donde tener los dientes picados por caries llegó a interpretarse como un símbolo de estatus y riqueza entre las clases altas, ya que el azúcar refinado, traído de las colonias del Caribe, era carísimo y escaso, y sólo la nobleza, la aristocracia o los burgueses muy acaudalados podían permitirse consumirlo en grandes cantidades.

No obstante, la visión de la dieta comenzó a cambiar con el desarrollo de la ciencia. A finales del siglo xviii y principios del xix, los científicos comprendieron mejor la química de los alimentos y la importancia de nutrientes específicos. Esto llevó al nacimiento de la nutrición como una disciplina científica. El descubrimiento de las vitaminas a principios del siglo xx fue un hito crucial, ya que se reconoció que una dieta equilibrada era esencial para prevenir enfermedades carenciales, como el escorbuto o el raquitismo.

El siglo xx: la industrialización y el auge de las dietas especializadas

Con la industrialización de la producción alimentaria, el siglo xx trajo consigo un cambio radical en la dieta. La producción en masa y la comercialización de alimentos procesados hicieron que los alimentos altos en calorías, los azúcares y las grasas estuvieran disponibles a un precio bajo. Esto contribuyó a un aumento de las tasas de obesidad y de enfer-

medades relacionadas con la dieta, como la diabetes de tipo 2 y las enfermedades cardíacas.

Simultáneamente, el siglo xx vio el auge de las dietas especializadas. La dieta Atkins, introducida en la década de 1970, promovía una ingesta alta de proteínas y baja en carbohidratos, desafiando las recomendaciones dietéticas convencionales. Por otro lado, la dieta vegetariana y, más tarde, la vegana ganaron popularidad, motivadas tanto por preocupaciones éticas sobre el tratamiento de los animales como por la salud.

Las dietas también comenzaron a estar influenciadas por la cultura de las celebridades y las tendencias de la moda. Las dietas de choque y los regímenes estrictos, a menudo promovidos por figuras públicas, se convirtieron en un fenómeno común. Sin embargo, la ciencia nutricional continuó avanzando, promoviendo una comprensión más compleja de la relación entre dieta, salud y bienestar.

El siglo xxi: conciencia global y dietas personalizadas

En el siglo xxi, la dieta ha adquirido una dimensión global. La globalización ha hecho que una variedad de alimentos de diferentes culturas esté disponible en casi cualquier lugar del mundo, lo que ha llevado a una fusión de gastronomías y dietas. Sin embargo, también ha aumentado la preocupación por los efectos ambientales de la producción alimentaria, lo que ha impulsado movimientos hacia el consumo local, orgánico y sostenible.

La ciencia ha continuado desempeñando un papel clave en la evolución de las dietas. El avance en la nutrigenómica, que estudia cómo los alimentos afectan a la expresión genética, ha llevado al desarrollo de dietas personalizadas basa-

das en el perfil genético individual. Además, el auge de la tecnología ha permitido la proliferación de aplicaciones y dispositivos que ayudan a las personas a seguir sus hábitos alimentarios, medir su ingesta calórica y ajustar sus dietas para cumplir con objetivos específicos, como la pérdida de peso o la mejora del rendimiento atlético.

No obstante, aunque la ciencia nos orienta cada vez más hacia una mayor conciencia de la salud mental y la relación emocional con la comida, millones de personas siguen atrapadas en el ciclo incesante de las dietas. En su búsqueda del peso ideal, muchas oscilan entre momentos de desenfreno y fases de rigurosa restricción, sometiendo a su cuerpo y su mente a un vaivén que deja marcas profundas. Este ciclo, ya sea breve o prolongado, desgasta la armonía interior y trae consigo un peaje que, aunque no siempre se manifiesta de inmediato, se paga con el paso del tiempo, dejando secuelas difíciles de sanar.

Antes de avanzar, detengámonos un momento para reflexionar sobre el concepto de «dieta». Según la Real Academia Española (RAE), la dieta es, en primer lugar, una pauta alimentaria que se sigue con el fin de conseguir o mantener un buen estado de salud. En segundo lugar, el *Diccionario* de la RAE se refiere a *dieta* simplemente como el ‘conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento’. A primera vista, la dieta no debería tener ninguna connotación negativa; al contrario, se trata de una serie de pautas nutricionales destinadas a mejorar nuestra salud.

Sin embargo, con el tiempo, el significado de la palabra *dieta* se ha distorsionado tanto que hoy en día la asociamos casi automáticamente con algo negativo. ¿Cómo ocurrió esto? Desde que surgieron las modas que promovían la pérdida rápida de peso, las dietas empezaron a asociarse con la restricción: la idea de pasar hambre, de eliminar grupos de alimentos o incluso de reemplazarlos con pastillas, papillas

o batidos. Así, la palabra *dieta* se ha convertido en sinónimo de sacrificio y malestar, evocando la imagen de un período temporal y arduo, del cual esperamos escapar tan pronto como sea posible.

A partir de ahora, en este libro, cuando hablemos de dietas lo haremos en el sentido en que la palabra ha evolucionado: como una época de restricción que, en la mayoría de los casos, es insostenible a largo plazo. Ya sea por razones de salud, por la monotonía en los tipos de alimentos o por el impacto económico, estas dietas restrictivas suelen abandonarse, lo cual perpetúa el ciclo que nos aleja de un verdadero bienestar.

1.2. CÓMO LAS DIETAS RESTRICTIVAS PERPETÚAN EL PROBLEMA

Teresa comenzó su viaje en el mundo de las dietas siendo muy jovencita, con tan sólo trece años. Fue su madre quien la llevó a una revisión con el pediatra, y éste, con un diagnóstico que sonaba más a sentencia, indicó que la niña necesitaba adelgazar. Le proporcionó una serie de pautas alimentarias que debía seguir. La madre, temerosa de que aun así la niña comiera en exceso, le servía las raciones en un plato de postre, reduciendo aún más la cantidad permitida. Así fue como Teresa se adentró en el universo de las dietas, un universo que estaría presente a lo largo de su vida, hasta los cuarenta y tres años.

Probó la dieta Dukan, se aventuró con Herbalife, se comprometió con Naturhouse, se lanzó a la dieta Keto y experimentó con la Juice Plus, entre muchas otras. También se vio obligada a diseñar sus propias combinaciones en un desesperado intento de encontrar una solución efectiva. Cada vez que lograba adelgazar algunos kilos, la vuelta a su rutina alimen-

taria habitual se traducía en una rápida recuperación del peso perdido, a menudo con un par de kilos adicionales. En nuestra primera consulta, con lágrimas en los ojos y una voz cargada de desesperación, me confesó: «Estoy harta, no me funciona nada. He pensado en someterme a una reducción de estómago o, directamente, morir de hambre porque no me gusto nada a mí misma. Creo que seré gorda toda la vida».

Sinceramente, aunque estoy acostumbrada a escuchar cómo mis pacientes han atravesado estos periplos tan devastadores, Teresa me impactó porque su expresión reflejaba años y años de frustración y fracaso. Cada intento fallido había hundido aún más su autoestima, socavando su confianza en la posibilidad de alcanzar y mantener un peso saludable.

A la par de su propia angustia, Teresa estaba preocupada por la salud de su familia. Madre de dos hijas, de seis y diez años, veía cómo su alimentación desordenada les afectaba a ellas. En el colegio, las niñas comían lo que ofrecía el comedor, pero en casa su dieta era un caos: picoteaban sin orden y rechazaban alimentos saludables como verduras y pescado.

A lo largo de mi carrera, he encontrado a muchas personas atrapadas en este ciclo interminable de «efecto yoyó», una lucha que afecta tanto al cuerpo como al bienestar emocional. Pero ¿por qué ocurre esto? ¿Por qué, tras el esfuerzo de llevar una dieta, el peso perdido tiende a regresar, e incluso a aumentar?

La respuesta a estas preguntas radica en la naturaleza misma de las dietas extremas y en cómo el cuerpo responde a los cambios drásticos en la alimentación. Cuando se sigue una dieta restrictiva, éste percibe la reducción de calorías como una amenaza a su supervivencia y activa mecanismos de defensa que ralentizan el metabolismo. Este ajuste está destinado a conservar energía, y significa que, al volver a una alimenta-

ción normal, el organismo está predispuesto a almacenar más grasa, lo que lleva a un aumento de peso. Este fenómeno, conocido como «efecto yoyó», perpetúa una batalla constante entre la pérdida y la recuperación de peso, agravada por la frustración y la desilusión emocional que conlleva.

Así, la pregunta fundamental no es sólo por qué recuperamos el peso perdido, sino cómo podemos romper este ciclo perjudicial y encontrar un camino hacia una salud sostenible y duradera.

1.3. EL EFECTO YOYÓ

La primera vez que oí hablar del efecto yoyó no pude evitar pensar en aquel yoyó que tanto me acompañó en mi infancia. Era de madera, con los laterales pintados de un verde brillante y barnizados con esmero. ¡Cuánto me gustaba ese yoyó! Pasaba horas jugando con él, me fascinaba cómo bajaba y siempre volvía a subir. Y es precisamente eso lo que describe el efecto yoyó en el contexto de las dietas: bajas de peso sólo para recuperarlo más tarde. Pero hay algo que no todos consideran: cada vez que subes, no regresas exactamente al mismo punto. No, tu organismo se ve alterado con cada ciclo, y esos cambios pueden tener efectos dañinos, y a veces permanentes, en tu salud.

1.4. EL IMPACTO DE LAS DIETAS RESTRICTIVAS EN LA SALUD FÍSICA

Alteraciones metabólicas

Muchas personas comienzan una dieta, convencidas de que, al reducir drásticamente su ingesta de calorías, acelerarán

su metabolismo y perderán peso rápidamente. Sin embargo, lo que suele ocurrir es todo lo contrario: el metabolismo se ralentiza. La idea de que «comer menos te hará adelgazar» es completamente falsa, porque el cuerpo, siempre inteligente, intenta compensar cualquier carencia para garantizar tu supervivencia.

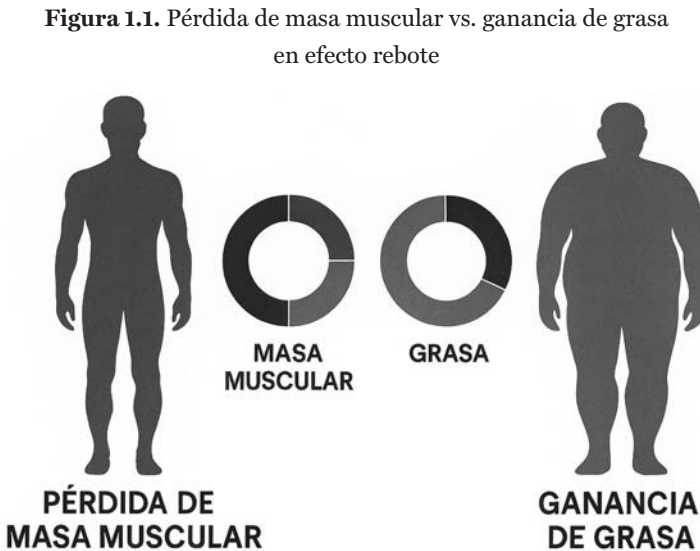
Por ejemplo ¿alguna vez has visto a un niño con un parche en un ojo? Lo que en realidad está sucediendo es que se está entrenando al otro ojo, el que rinde menos, para que trabaje más y así se equilibre la visión, porque nuestro organismo siempre intenta compensar una carencia. De manera similar, cuando te sometes a una dieta restrictiva, tu cuerpo detecta que no está recibiendo los nutrientes a los que está acostumbrado. Como respuesta, activa un mecanismo de defensa para asegurarse de que sobrevivas a pesar de la escasez. A tu organismo no le importa tu deseo de adelgazar; su prioridad es que sigas vivo. Así que, en lugar de quemar energía como antes, empieza a reducir el gasto energético.

Para entenderlo mejor, pensemos en una familia; cuando hay abundancia de ingresos, la familia se permite lujos: vacaciones, ropa nueva, pequeños caprichos... Pero, cuando las finanzas están ajustadas, todo cambia: se apagan las luces, se apaga el radiador, se evita gastar en lo innecesario... Tu cuerpo actúa de la misma manera: reduce el consumo energético cuando detecta que la ingesta es baja. Además, la mayoría de las dietas no están diseñadas para aumentar la masa muscular, y eso es otro gran problema... que te explico a continuación.

La masa muscular es como un motor que quema energía: cuanto más músculo tienes, más energía consumes, incluso en reposo. Pero, si tu dieta te hace perder masa muscular, tu cuerpo necesitará menos energía, y cuando inevitablemente dejes la dieta, recuperarás el peso perdido e incluso más. Sin

embargo, algo ha cambiado: tu composición corporal. Al principio, una buena parte de tu peso estaba distribuida entre músculo y grasa, pero con cada ciclo de dieta, pierdes músculo y ganas más grasa. Por eso, cuando vuelves a tu alimentación habitual, recuperas los kilos, pero ahora notas que tu cuerpo es diferente: más blando, con más grasa en el abdomen y los flancos, como me decía Gloria en nuestra primera sesión: «No entiendo, peso lo mismo, pero tengo más barriga y flancos, ¡estoy mucho más blanda que antes!». Cuando ocurre esto se debe a que tu cuerpo ha cambiado su distribución y, con un metabolismo reducido, ese aumento de peso puede ser aún más rápido y difícil de manejar.

La figura 1.1 muestra de forma clara lo que ocurre en muchos cuerpos tras un ciclo de dieta estricta: se pierde masa muscular y se gana grasa, aunque el peso total no varíe tanto.



Fuente: Elaboración propia.

Por eso es tan importante dejar de fijarnos únicamente en el número que nos ofrece la balanza y empezar a observar qué tipo de cambios están ocurriendo realmente en nuestro cuerpo.

Aumento del riesgo cardiovascular

El ciclo de pérdida y ganancia de peso está asociado con un mayor riesgo cardiovascular. Esta fluctuación constante en el peso corporal está relacionada con una serie de factores que aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares, tales como la hipertensión, la aterosclerosis y la insuficiencia cardíaca.

Uno de los principales responsables del aumento del riesgo cardiovascular es la acumulación de grasa visceral durante la recuperación del peso perdido a base de dietas restrictivas. La grasa visceral, que rodea los órganos vitales, como el corazón, el hígado y los intestinos, es mucho más peligrosa que la grasa subcutánea, que se encuentra justo debajo de la piel. Esta grasa visceral es metabólicamente activa y puede inducir un estado inflamatorio crónico en el cuerpo. La inflamación crónica está asociada con el daño a las paredes arteriales, lo que facilita la acumulación de placas de ateroma y aumenta el riesgo de aterosclerosis, una de las principales causas de enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares.

Además, las fluctuaciones de peso corporal pueden causar estrés metabólico. Este estrés afecta a la función normal de órganos y sistemas, incluyendo el sistema cardiovascular, y puede alterar la homeostasis (equilibrio) del cuerpo, promoviendo un entorno propicio para el desarrollo de enfermedades crónicas.

El ciclo del cambio de peso puede desatar alteraciones

profundas en la presión arterial, como si el cuerpo respondiera a cada fluctuación con una danza imprevisible. En la etapa de pérdida de peso, suele darse una tregua, una suerte de alivio en la presión que siente el corazón al bombear la sangre a través de las arterias. Sin embargo, cuando se recuperan los kilos perdidos, la presión arterial no sólo recupera su antiguo vigor, sino que en ocasiones se eleva más que antes, superando con creces los niveles iniciales. Este ascenso es peligroso, pues la hipertensión es un enemigo silencioso, un precursor de males mayores, como la insuficiencia cardíaca, el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular.

Recuerdo el día en que Amparo, muy preocupada, me mostró sus analíticas. Los números rojos del colesterol y los triglicéridos parecían gritar desde el papel. Con tono de resignación, me confesó: «Me paso la vida tomando pastillas para el colesterol, la tensión alta, la mala circulación..., y lo peor es que todo esto me lo he provocado yo misma». En ese momento, supe que debíamos actuar con urgencia. En tres meses, revertimos aquel estado. Porque el cuerpo no desea la enfermedad, sólo sigue sus instrucciones naturales, que nosotros debemos aprender a escuchar y respetar.

Otra consecuencia del ciclo de peso (períodos de déficit seguidos de períodos de exceso) es la alteración del perfil lipídico en la sangre. La pérdida de peso se asocia generalmente con una mejora en los niveles de colesterol y triglicéridos, con la disminución del llamado «colesterol malo» (lipoproteínas de baja densidad, o LDL, por sus siglas en inglés) y el aumento del llamado «colesterol bueno» (lipoproteínas de alta densidad, o HDL, por sus siglas en inglés). No obstante, cuando el peso se recupera, estos niveles pueden verse significativamente alterados, con un aumento de los triglicéridos y el colesterol LDL y una disminución del colesterol HDL. Este cambio en el perfil lipídico contribuye al desarrollo de placas de ateroma, que pueden obstruir las

arterias y restringir el flujo sanguíneo al corazón y al cerebro, incrementando así el riesgo de episodios cardiovasculares graves.

Problemas digestivos

Los problemas digestivos son una consecuencia frecuente y subestimada del ciclo de pérdida y ganancia de peso, cuando este ciclo es el resultado de dietas extremas o restrictivas. El cuerpo humano, particularmente el sistema digestivo, es muy sensible a los cambios bruscos en la alimentación, cambios que pueden desencadenar una serie de alteraciones que no sólo influyen en la digestión y la absorción de nutrientes, sino también en el bienestar general del individuo.

Las dietas extremas, aquellas que imponen una drástica reducción de calorías o proscriben grupos enteros de alimentos, pueden alterar profundamente el delicado equilibrio de la función digestiva. Bajo el yugo de estos regímenes restrictivos, el sistema digestivo pierde parte de su eficiencia natural, volviéndose menos capaz de procesar y absorber los nutrientes esenciales. Un ejemplo claro se encuentra en las dietas bajas en fibra, tan comunes en los planes de pérdida de peso rápida. La ausencia de fibra, vital para el tránsito intestinal, puede desencadenar un lento y doloroso estreñimiento, dejando una sensación de pesadez que invade el cuerpo.

Muchas y muchos de mis pacientes llegan con una carencia alarmante de hierro, incluso aunque tomen suplementos. Sin embargo, si la microbiota intestinal no está en armonía, los nutrientes no se absorben correctamente y, en consecuencia, se desperdician. Por esta razón, no podemos permitirnos subestimar la importancia de mantener un sistema digestivo equilibrado y saludable. Es el cimiento sobre el cual se cons-

truye nuestro bienestar, un delicado ecosistema que, cuando se desequilibra, afecta a todo el organismo.

Además, la reducción drástica de la ingesta calórica puede alterar la producción de enzimas digestivas y ácidos estomacales, necesarios para descomponer los alimentos y absorber los nutrientes, y dicha alteración puede provocar hinchazón y malestar estomacal, ya que los alimentos no se descomponen completamente en el sistema digestivo, lo que causa la acumulación de gases y la sensación de distensión abdominal. María Dolores me comentaba, después de un mes de tratamiento: «No tengo reflujo, me pasaba la vida con Almax y sal de fruta para los ardores [de estómago], y [ahora] ya no tengo molestias; creía que era algo crónico en mí, porque ya ni recuerdo cuándo empecé a sentirme mal en cada comida».

Aunque más adelante profundizaremos en el fascinante mundo de la microbiota intestinal y su influencia en nuestra conducta y nuestras emociones, es fundamental subrayar ahora que este complejo ecosistema interno es uno de los primeros en sufrir los embates de las dietas extremas y del ciclo de cambio de peso. La microbiota, ese conjunto intrincado de microorganismos que habitan en nuestro intestino, es una pieza clave en el rompecabezas de nuestra salud, tanto digestiva como general. Participa en la descomposición y absorción de los alimentos, en la síntesis de vitaminas esenciales y en la regulación del sistema inmunológico, entre otras funciones vitales.

Siempre les digo a mis pacientes: «No somos lo que comemos, sino lo que asimilamos». Y en ello, en este proceso tan delicado, la microbiota desempeña un papel crucial. La salud de esta comunidad microbiana no sólo determina cómo procesamos los alimentos, sino que también influye profundamente en nuestro bienestar general. Cuidar de ella es, en última instancia, cuidar de nosotros mismos en un sentido más amplio y profundo.