

ADELGAZA CON PSICOLOGÍA

Introducción

Las personas pueden presentar varios motivos por los que querer cambiar la alimentación: regular la tensión arterial, perder grasa corporal, tratar la diabetes, controlar el colesterol. Pero seamos sensatos, ante esta epidemia de sobrepeso y obesidad, el motor principal suele ser el deseo de adelgazar. La mayoría ya no sabe qué hacer para conseguirlo. La gente está harta de dietas de moda, suplementos milagrosos y esfuerzos inútiles que siempre les conducen al temido efecto rebote.

En la actualidad, la alimentación se ha convertido en un tema de gran interés. Ocupa buena parte de las publicaciones en las redes sociales. A pesar del torrente de información, el problema, lejos de solucionarse, se está agravando. Por ello, creo necesario hacerte llegar este artículo, que espero que te ayude a rectificar el rumbo y llegar a buen puerto.

A. Las 3 necesidades de la alimentación

Los humanos comemos con el fin de obtener nutrientes y energía para poder seguir funcionando. Ese es el único motivo. En contra de lo que muchos piensan, no lo hacemos para disfrutar. El disfrute en sí es una herramienta evolutiva que nos ayuda a garantizar este cometido. A muchos les cuesta entender esto.

No obstante, este motivo teórico de obtener nutrientes y energía no es el que está justo detrás de nuestra conducta de comer. Hace miles de años, el humano comía, y no lo hacía con el deseo consciente de obtener proteínas o kilocalorías, sino por el mero hecho de quitarse esa sensación tan molesta llamada hambre. Nadie disfruta pasando hambre, por eso ansiamos alcanzar la saciedad. Aquí definimos la **primera necesidad** de la alimentación.

No obstante, nuestra máquina biológica no solo se sirve de este mecanismo ancestral, sino que dispone de dos herramientas más que le permiten, no solo llenar la tripa con cualquier alimento, sino hacerlo con los más ricos en nutrientes y energía de los que tiene a disposición. Es decir, de todas las opciones posibles, la que más le nutra. Estas dos herramientas definirán las dos siguientes necesidades:

- **Segunda necesidad:** aquella de seleccionar los alimentos que generen la mejor experiencia sensorial durante la ingesta; es decir, elegir la que más nos guste. Esto explica que prefiramos comernos unas nueces con plátano a un puñado de espinacas crudas. Si optamos por la opción menos preferente sentiremos una pobre experiencia. Eso nos hace sentirnos mal.
- **Tercera necesidad:** esta sirve para emitir el antojo de un alimento en un contexto concreto. Por ejemplo, “Siempre que termino de almorzar, necesito comer algún fruto seco”. Lo más relevante de esta necesidad es comprender que si no la satisfacemos también nos hace sentirnos muy mal: “Si no me tomo mis nueces me pongo como nervioso”.

De esta manera, y resumidamente, podemos afirmar que la gente lo pasa mal si:

1. Se queda con hambre.
2. Come alimentos que no le hacen disfrutar.
3. No satisface el antojo.

Es muy importante que comprendas perfectamente todo lo que hemos dicho hasta el momento. Sigamos.

B. El origen de la experiencia sensorial durante la ingesta

La experiencia sensorial, más o menos satisfactoria, que sentimos durante la ingesta de alimentos se produce por la interacción de dos elementos: la persona y el alimento en cuestión. Concretamente, el organismo humano tiene la capacidad de emitir una mejor o peor experiencia sensorial en función de las características que presente el alimento. Estas características son: sabor, olor, textura, color, aspecto visual, sonido al masticar y temperatura. Son lo que se conoce como **características organolépticas**. Según cómo se configuren estas características, el alimento será más o menos grato para el paladar. A esta capacidad se le llama **palatabilidad** —haz un esfuerzo en memorizar este concepto—. De este modo, podemos encontrar alimentos poco palatables —como una hoja de lechuga— y muy palatables —como una chuleta de cerdo—. De este modo diremos que nuestro cuerpo tiene preferencia por los alimentos con mayor palatabilidad. Esta preferencia apareció durante la evolución, ya que las opciones más palatables son las que contienen más energía y nutrientes. Es decir, poseer este mecanismo es una ventaja. Por ello, nuestro cerebro posee la segunda necesidad —que trata de quitarnos el hambre con las opciones más palatables posibles— y la tercera necesidad —que nos hace repetir la ingesta de aquellos alimentos especialmente palatables en circunstancias concretas aunque ya no tengamos hambre— como después de almorzar.

C. La llegada de los hiperpalatables

Durante el siglo pasado, la industria de la alimentación se percató de que, al combinar determinados alimentos, se creaban unos productos con una palatabilidad muy superior a la presente en los alimentos de la naturaleza. Así aparecieron los productos procesados y ultraprocesados **hiperpalatables** —patatas fritas de paquete, bollería, pizzas, carnes procesadas, etc.—. La industria se dio cuenta de que la gente sentía predilección por ellos, y eso les hacía ganar mucho dinero. Los hiperpalatables, por lo general, tienen más energía, por tanto **engordan más**.

D. El efecto de los hiperpalatables en el cuerpo humano

La ingesta frecuente de productos industriales hiperpalatables genera tres efectos adversos:

1. **Aumentan la frecuencia y la intensidad del hambre.** Comes más veces y más cantidad.
2. Provocan un efecto de “**sordera sensorial**” ante los alimentos de palatabilidad natural. Dicho de otra manera: sentiremos que los alimentos de toda la vida no nos satisfacen o no nos gustan tanto, por lo que serán preferentemente rechazados. En caso de comerlos, los

intentaremos hacer más palatables —echándoles más grasa animal, sal, mayonesa, ketchup, salsa de soja, etc.—.

3. **Sentimos un antojo mucho más poderoso** por comerlos y, en consecuencia, un malestar muy intenso cuando nos privamos.

Es importante comprender que **estos procesos son reversibles** si dejamos de comer recurrentemente productos hiperpalatables. Podemos revertir el efecto de los hiperpalatables.

E. El origen del hambre emocional

Muchos piensan que la causa descontrolada de su manera de comer se debe a lo que se conoce vulgarmente como **hambre emocional**. De este modo, se entiende erróneamente que las opciones hiperpalatables actúan como un verdadero regulador emocional: si siento angustia, satisfago mi antojo y me siento mejor. Pero realmente esto no es así, lo que sucede es una cosa muy distinta. No creas que la sociedad está sufriendo una grave crisis de hambre emocional, en la que la ingesta de productos hiperpalatables ayuda a tapar traumas o problemas emocionales. En absoluto. Lo que ocurre es que la gente intenta regular la ingesta de estos productos con el fin de controlar el peso y mejorar su salud. Al restringir los hiperpalatables suceden dos cosas: sentimientos de insatisfacción con la comida de toda la vida y sufrimiento al no satisfacer los antojos. El sufrimiento derivado de estos acontecimientos es lo que la gente confunde con el hambre emocional.

F. El fracaso de las dietas

En general, las personas implantamos tres tipos de dietas que aplican distintas clases de restricciones:

1. **Cuantitativa:** se restringe la cantidad de los alimentos. Es el fundamento de eso tan típico: “Se come de todo, pero un poco”. Aquí se permiten los hiperpalatables para no perder la experiencia sensorial, pero al ser en cantidades muy pequeñas ocurren dos cosas: malestar por no alcanzar la saciedad y malestar por no comer más del hiperpalatable, pues está diseñado para “no parar hasta que te lo termines” —no es fácil tomarse solo una porción de pizza o un cuarto de un paquete de patatas—. Este malestar es el responsable de que las personas terminen rindiéndose con el paso de los días o semanas.
2. **Mixta:** aquí la restricción es cuantitativa —de cantidad— y cualitativa —del tipo de alimentos, es decir, eliminamos los hiperpalatables para no engordar—. Es la típica dieta de lechuga, tomate y pescado a la plancha. Esto genera hambre —por la escasa cantidad— y malestar por no tener una experiencia placentera durante la ingesta y por no satisfacer los antojos. Con el tiempo, la persona se agota y abandona. No son medidas sostenibles en el tiempo.
3. **Basadas en recetas fit —o versiones saludables—:** es una opción que han puesto muy de moda los nutricionistas en las redes sociales. El objetivo es diseñar el plato hiperpalatable preferido pero intentando que tenga menos calorías —se sustituye azúcar por edulcorantes

artificiales, harinas por tubérculos, etc.—. Lamentablemente perpetúa el problema porque se sigue exponiendo el organismo a una excesiva hiperpalatabilidad.

G. El peligro de las restricciones mixtas

Proporcionar pocos nutrientes y una escasa energía al organismo provoca que el cuerpo entre en modo supervivencia a través de dos medidas generales:

1. **Activación del modo energético:** en el que se intenta almacenar en forma de grasa cualquier excedente de la comida ingerida. Eso se traduce en tener más facilidad para engordar.
2. **Promover el modo atracón:** el organismo, ante la escasez, incentiva la ingesta compulsiva.

En general, podemos afirmar que el uso de este tipo de estrategias es un salvoconducto para padecer trastornos de la conducta alimentaria: trastorno por atracón, anorexia y bulimia.

H. La solución

Cualitativa: la restricción se hace sobre el tipo de productos hiperpalatables, pero comiendo la cantidad necesaria para suprimir el hambre. Con el tiempo, el cuerpo recupera la sensibilidad ante los alimentos de palatabilidad natural y pierde los antojos por los hiperpalatables. La restricción cualitativa no es un fin, es un medio para un propósito claro: recuperar nuestro sistema sensorial. Esto te permitirá posteriormente modificar tu alimentación para el fin que necesites, el que sea, por ejemplo, adelgazar. Mi recomendación es aplicar esta restricción cualitativa durante unos 6 meses. Después de este periodo, podrás ingerir de nuevo hiperpalatables de manera ocasional cuando el contexto social te invite a ello. Unas recomendaciones generales durante estos 6 meses son:

1. Planifica de antemano el menú eliminando por completo las opciones hiperpalatables, no improvises sobre la marcha teniendo hambre.
2. Elige platos simples y de fácil elaboración.
3. Compón el plato de la siguiente manera: 25% proteínas, 50% carbohidratos no almidonados y 25% almidonados. Las grasas serán las que vengan incorporadas en los alimentos. Para añadidos, solo aceite de oliva y en las cantidades mínimas e imprescindibles para cocinar o aliñar el alimento (nunca más de una cuchara por persona).
4. Nunca pongas la fuente de alimentos en la mesa. El plato se llena en la cocina. Repite las veces que necesites respetando las proporciones indicadas en el punto anterior.
5. Come con agua o agua con gas.
6. Empieza por el plato o los alimentos menos palatables del menú y termina con los más palatables.
7. Come entre 2 y 5 veces al día en función de tus necesidades. No piques entre horas.

8. No hiperpalatabilices los productos en casa —por ejemplo, no le echés mayonesa casera, edulcorantes (sacarina o estevia) o cambies la textura natural (convertir las legumbres en algo crujiente)—.
9. No te peses en todo el proceso. La báscula no mide en qué grado tu sistema sensorial se ha recuperado. Te hará desviarte del proceso.
10. Cuando tengas una comida social importante, no te la saltes. No lleves táper de casa, pide las opciones más naturales posibles de la carta —por ejemplo, pescado al horno con guarnición—.
11. Si durante los 6 meses no puedes evitar una ingesta descontrolada de hiperpalatables, no interrumpas el proceso, no te rindas, eso no te hará empezar de cero. No le des importancia y sigue trabajando.
12. Puedes optar por alimentos no hiperpalatables pero cocinados y conservados por la industria: legumbres cocidas.
13. Puedes incorporar ocasionalmente productos procesados de baja palatabilidad, por ejemplo: pasta, quinoa, cuscús. En el desayuno, si te es imprescindible, puedes disponer de algo de pan.
14. Durante los seis meses comienza por los platos menos palatables, aumentando la palatabilidad con el paso de las semanas —por ejemplo, al principio elegirás las carnes y pescados menos grasos, o las frutas con menor cantidad de azúcares—.
15. Durante la semana busca la variabilidad sensorial. Incorpora un día de guiso y, los fines de semana, algo más de palatabilidad sin usar opciones hiperpalatables e ingestas incontroladas.

Más información en los libros: “Adelgaza con la cabra verde” o uno más extenso llamado “Adelgaza con el algoritmo de la alimentación”.