

# He decidido adelgazar

Ahora sí, y para siempre



**Apúntate a la revolución  
del doctor Cohen**

EL BESTSELLER N.º1 EN FRANCIA, DONDE YA  
HA DESBANCADO A LAS PELIGROSAS DIETAS MILAGRO

**Jean-Michel  
Cohen**

La solución real para perder peso sin dañar tu salud

 Planeta Prácticos

[Portada](#)

[Dedicatoria](#)

[Agradecimientos](#)

[Prefacio](#)

[Prólogo](#)

[Primera parte. El culto a la imagen](#)

[1. La reina de Blancanieves y su espejo](#)

[2. La tiranía —variable— de la moda](#)

[3. El reino furtivo de las gordas](#)

[Segunda parte. La victoria de la tentación](#)

[4. ¡Las maneras de alimentarse cambian con las generaciones, pero el deseo de adelgazar permanece!](#)

[5. El supermercado, un nuevo templo](#)

[6. ¿Cómo se influencia a la gente para que coma cada vez más?](#)

[Tercera parte. El deseo de adelgazar](#)

[7. El caso de Germaine](#)

[8. ¿De dónde viene el virus del adelgazamiento?](#)

[9. Doctor en medios de comunicación](#)

[10. La importancia de la psique en la alimentación](#)

[Cuarta parte. Historias, esperanzas y derivas: algunos ejemplos para comprender mejor la espiral de](#)

[11. Historias de peso](#)

[12. Otros factores que hacen engordar](#)

[13. Dietas y anorexias: la adolescencia y la juventud en peligro](#)

[14. Cuidado con las técnicas extremistas](#)

[Quinta parte. Algunas luces de esperanza. Tres dietas, ideas y soluciones](#)

[15. Régimen... modo de empleo](#)

[16. El régimen exprés de 600 calorías diarias o las famosas sopas](#)

[17. El régimen rápido de 900 calorías diarias](#)

[18. El régimen cómodo de 1.400 calorías diarias](#)

[19. ¿Qué equivalencias existen entre los alimentos?](#)

[20. La alegría de las especias y las hierbas aromáticas](#)

[21. Algunos consejos sobre los modos de cocción](#)

[22. ¿Y si salimos?](#)

[23. Cómo arreglárselas con los bocadillos, los restaurantes de comida rápida, las pizzas...](#)

[24. Las cosas del régimen](#)

[25. Cómo mantener el peso](#)

[Epílogo](#)

[Notas](#)

[Créditos](#)

*A Myriam, la mujer que amo y que tantas veces guía mi conciencia.*

*A Stéphanie, ¡la futura doctora Cohen! Que lleve adelante su carrera como médico con el amor hacia el prójimo y la generosidad de corazón que la caracteriza. ¡Y además ya lo hace!*

*A Jennifer, cuya agudeza intelectual y espíritu crítico hacen que siempre me mantenga alerta. Una vez más, enhorabuena por tu éxito en farmacia.*

*A Laura, el solecito de nuestra familia, ¡que no deja de sorprendernos por su rapidez mental y su elocuencia!*

*A Francine y a Albert, mis padres, ¡que sigan formando esa pareja tan enamorada! Gracias por todo.*

*A toda mi familia, a todos mis amigos.*

## **Agradecimientos**

A Marian Apfelbaum, el mejor de nuestro gremio, cuya formación tuve el privilegio de recibir.

A Odile y Jean-Pierre Fourcade, porque me hacen apreciar la felicidad y el mérito que procura el trabajo bien hecho.

¡Al doctor Pierrick Hordé, por su cordial apoyo!

A Maureen Bion-Paul, Thierry Billard, Simone Bairamian y Guillaume Robert, por su ayuda, su trabajo y... su cariño.

A Sophie Drouault y a todos mis amigos periodistas, por su confianza y sus consejos.

A mi amigo Olivier, con quien comparto mis alegrías y mis dudas mientras sudamos en el gimnasio.

## Prefacio

En marzo de 2002, mientras el mundillo de la nutrición funcionaba sin problemas, los laboratorios farmacéuticos persistían en vender polvos milagrosos, los programas de televenta proponían sin reparos cinturones ineficaces y aseguraban que acabarían con los michelines de quienes desayunan mirando la televisión a las nueve de la mañana, y mientras los médicos se destripaban para saber quién había dado con el mejor método para hacer perder peso a quienes iban a recuperarlo seis meses más tarde, escribí el libro *He decidido adelgazar*, que nadie esperaba.

Para mí, dicha publicación era una necesidad. En efecto, me sentía profundamente irritado por la mentalidad que animaba el mundo del adelgazamiento, que se adaptaba al reino de la mentira generalizada y se negaba a reaccionar frente a las numerosas ideas falsas que nacían por doquier. Irritado, asimismo, al constatar que quienes probablemente saben tanto como yo sobre este tema abandonaban, en cierto modo, a las víctimas del sobrepeso en manos de tantos «proxenetas» sin escrúpulos. Mi enfado dio en el clavo y causó sensación, ya que el libro recibió una buena acogida por parte del público.

Pero ¿a qué debía aquel éxito?

Al triunfo del sentido común y de la razón, esas virtudes que la gente percibe y cuyo retorno se esperaba desde hacía tiempo. De alguna manera, al poner el grito en el cielo, hice una revelación. Me convertí en la persona que enseñaba a los demás las «reglas básicas» de saber adelgazar. No crean, sin embargo, que contaba con un método particular o que únicamente el boca a boca había bastado para dar a conocer este libro. No, de hecho, había dado en el blanco. Y había dejado huella, ya que personas «de a pie», víctimas de múltiples fraudes relacionados con el sobrepeso, aparecieron en televisión para contar sus respectivos calvarios y cómo yo había logrado ayudarles.

Algo que también gustó fue que no me molestaba en ser diplomático y no me andaba con rodeos frente a los actores de ese mundillo. Prefería decir la verdad, porque la sinceridad es la mejor receta para que los demás te comprendan y para comprenderse uno mismo.

De manera que durante unos meses viví en una especie de nube, la del reconocimiento y el éxito, que abandonaba para volver a mi casa, recuperarme y volver a tomar contacto con la realidad gracias a Myriam, mi esposa. Fue por ella y por los numerosos pacientes que acudían a mi consulta por lo que no dejé que me embriagara la espiral mediática ni permití que mis adversarios me amordazaran: mi «cruzada» era justa y debía continuarla. Es decir: repetir constantemente mi mensaje, negarme a practicar la palabrería que tanto gusta a los cortesanos y a los comerciantes de la industria agroalimentaria, que intentan utilizar tus palabras o tu nombre.

Más tarde, a finales de 2002, Mac Lesggy, el productor de «E = M6», un programa de reconocida seriedad, me pidió que reflexionara sobre un informativo dedicado a las dietas. Consciente de que la televisión es un ejercicio difícil, puesto que es necesario transmitir mediante unas cuantas frases simples y claras un mensaje fundamentalmente pedagógico, pero al mismo tiempo impregnado de certeza y verdad, decidí aceptar. Llevados por el éxito de *He decidido adelgazar*, empezamos a pensar y llegamos a la conclusión de que podríamos confrontar varias técnicas de adelgazamiento «que estaban de moda» para ver cuál de ellas salía ganando y de ese modo lograr suscitar en el público la reflexión y el sentido común.

Debo decir que el rodaje fue bastante divertido. Sobre todo porque el candidato que me habían reservado, un cocinero agradable e inteligente, estaba realmente motivado por su adelgazamiento y además contaba con un nivel de comprensión culinaria muy útil. No ignoraba que la televisión necesitaba cierto sensacionalismo, pero yo quería actuar de manera instructiva y a la vez lúdica. Sin embargo, pasó lo que tenía que pasar: aunque el programa era de carácter pedagógico, se fue transformando poco a poco en una especie de competición entre los diferentes métodos presentados y lo que realmente interesaba al público era saber qué candidato perdería más kilos. En resumidas cuentas: estábamos a caballo entre la telerrealidad y la teleutilidad. No obstante, nosotros nos limitábamos a reflejar las vivencias de quienes quieren empezar un régimen y se preguntan «cuántos kilos podré perder y en cuánto tiempo».

Las diferentes técnicas filmadas reflejaban perfectamente los distintos métodos de adelgazamiento que se practican hoy en día. Había un régimen a base de proteínas puras que se suponía debía cortar el apetito y permitir que la gente adelgazara aplicando la regla del «¡como cuanto quiero!», otro a base de sobres de proteínas que, aunque era muy antiguo, habían vuelto a poner de moda sus fabricantes y con el que se obtienen unos resultados sorprendentes durante los primeros quince días, pero que conlleva un considerable nivel de cansancio y una desocialización total, y un régimen de condicionamiento psicológico practicado por un psiquiatra especializado en los trastornos del comportamiento alimentario, seguido por una mujer bastante divertida y simpática. Sin olvidar las técnicas complementarias y de apoyo, como la mesoterapia y la acupuntura, que por sí solas no son clave para el adelgazamiento, ya que en la mayoría de casos sólo acompañan la dieta y además precisan muchas sesiones.

Evidentemente, ocurrió lo que tenía que ocurrir: el candidato a mi cargo adelgazó más rápido que el resto de participantes, y además la sonrisa y la jovialidad no lo abandonaron a lo largo de las semanas. Cuando empezó a hacer deporte, entró en el *must* del adelgazamiento, es decir: se había fijado un verdadero proyecto de vida, con un régimen reeducador que le resultaba agradable seguir, acompañado de un ejercicio físico que lo fortalecía y esculpía su silueta. Una trayectoria global impecable, mientras que, para los otros participantes, la experiencia resultaba más complicada.

¡El programa dio de que hablar en los medios de comunicación desde la primera emisión y se alzó una polémica que sobre todo atizaron algunos colegas, probablemente satisfechos por nuestra repentina notoriedad! De todos modos, a pesar de la acritud de algunos, el público habló, comparó, debatió, se informó y demostró que aquel programa estaba bien hecho. Hubo más repercusiones: me señalaron un resurgimiento del interés por el deporte. Por otro lado, los vendedores de frutas y verduras empezaron la ascensión irresistible hacia las cimas a las que el Plan Nacional de Nutrición y Salud (PNNS) los propulsaría más tarde. En cuanto a las dietas más estrambóticas: ¡el público las despreció durante un tiempo! Y el mensaje esencial del programa —tan sólo las dietas equilibradas, fáciles de seguir y de poner en práctica asociadas a una actividad deportiva, sin medicamentos ni gastos inútiles conllevan los resultados más duraderos— ganó terreno. La prueba: al día de hoy, Éric, «mi» cocinero, ¡no ha vuelto a coger peso!

Era lo que yo llamo la fase 2 de mi operación, «verdades sobre las dietas», que, después de *He decidido adelgazar*, demostró a todos que la práctica de técnicas de adelgazamiento simples es suficiente para obtener buenos resultados.

A continuación vino la fase 3. Para que los lectores comprendieran todo lo relacionado con el adelgazamiento escribí, junto con mi colega Patrick Sérog, una guía sobre los alimentos que tuvo un gran éxito, el famoso *Savoir manger* (Saber comer), gracias al cual cada uno pudo saber qué ponía realmente en su plato en 2004. Y es que ya era hora de decir que el hombre había cambiado con el transcurso de los siglos, que las condiciones en las que vivimos hoy en día hacen que nuestras necesidades energéticas sean distintas e inferiores a las de nuestros antepasados —y que, por lo tanto, nuestro consumo alimentario debe disminuir— y de ese modo abrimos un nuevo debate. Un debate que sedujo a cientos de miles de lectores, que por fin descubrieron que comemos demasiado y mal.

Analizando pacientemente cuanto se vendía en los supermercados para demostrar que un buñuelo de pescado hecho por nuestras madres o nuestras abuelas no era igual que el que se comercializa congelado, ayudamos a que unos y otros comieran inteligentemente.

Puesto que globalmente comemos más de lo que deberíamos, conocer la composición exacta de los productos que utilizamos permite que nos pongamos a régimen con suficiente conocimiento de causa.

Pero era necesario ir aún más lejos y pasar a la fase 4 de educación sobre dietas: hacer un balance preciso sobre todas ellas. Sobre todo porque conozco el carácter cíclico de su prescripción. En efecto, de manera regular, después de una fase razonable aparece un buen vendedor de un régimen milagroso —acompañado de una caja o no—, un método, una botella de agua, una teoría tan absurda que uno no sabe ni cómo refutarla, un título rimbombante del que los medios de comunicación se sirven dos veces: primero para decir maravillas sobre él y luego para criticarlo... Todas esas «soluciones formidables» que, desde hace diez años, han promovido el uso de los sobres de proteínas, la dieta Atkins, la piña y los quemagrasas antes de volver al punto de partida: las dietas propiamente dichas.

Ante este fenómeno recurrente me pareció esencial reeditar mi libro *He decidido adelgazar*, esta vez mejorado gracias a las observaciones que me habían hecho. Entre otras, la necesidad de proponer no sólo los menús y las recetas que permitían simplificar la vida de las personas que aspiran a perder kilos y darles todo ese trabajo masticado —nunca mejor dicho—, sino además enriquecerlo incluyendo los últimos descubrimientos científicos en materia de nutrición y adelgazamiento.

En este sentido, ¿qué constatamos? Que gracias a la intervención de algunos colegas y a la mía propia por fin se ha suprimido —afortunadamente— la mayor parte de los medicamentos peligrosos, como las anfetaminas o las pseudoanfetaminas (que sin serlo tenían las mismas características). Sin embargo, asistimos a renacimiento de ciertos productos imaginativos, una especie de antidiabéticos poco interesantes para la diabetes, pero que, sobre todo, ¡no ofrecen ninguna ventaja a la hora de adelgazar! Son puestos a la venta por bocas cualificadas y adquiridos por consumidores de oreja distraída. Un laboratorio envía a un representante para que hable con un médico y le explique —sin dejarlo por escrito, por supuesto— que el medicamento en cuestión hace adelgazar, aunque no sea específicamente su cometido y así incitarlo a que lo prescriba. Se trata del método más antiguo del mundo: el efecto placebo. Es decir, que cuando uno da cualquier píldora a una persona que quiere adelgazar, tiene el 50 por ciento de probabilidades de obtener dicho resultado. Otro principio, no menos ilusorio, consiste en limitar las pulsiones de azúcar mediante un antidiabético, algo que tal vez ayude en un 2 o tal vez un 5 por ciento de las situaciones, pero que puede resultar peligroso.

El problema es que todo esto no sirve de mucho y puede tener efectos secundarios graves cuando, al fin y al cabo, saber adelgazar es algo relativamente simple. ¿Acaso no se trata, ni más ni menos, de adaptar la ración energética de un individuo a la situación en la que se encuentra?

El gesto más difícil es, de hecho, cambiar radicalmente las costumbres que uno tiene y decir no a todas las tentaciones en aras de un beneficio: ¡el adelgazamiento! En el acto de saber adelgazar, lo que varía la mayor parte de las veces es el uso de los alimentos que tenemos a nuestra disposición, las proporciones en que hemos de tomarlos y el modo de vida que uno adopta o se ve obligado a seguir. Así, es evidente que ciertas dietas de 1.200 calorías pueden hacerles perder peso de manera espectacular a los veinte años, permitirles adelgazar a los cincuenta pero resultar completamente ineficaces a los setenta. Asimismo, si utilizan constantemente materias grasas para aderezar sus platos, si su apetencia por los dulces va cada vez a más, si a menudo aumentan sus raciones por culpa del estrés o de una especie de euforia ambiental, irremediablemente corren el riesgo de volver a engordar.

Todo confirma que, al fin y al cabo, el paisaje del adelgazamiento no ha cambiado desde hace cincuenta o sesenta años. En efecto, cada congreso sobre obesidad no aporta revoluciones, sino más bien microinformaciones (evidentemente interesantes en el ámbito de la investigación fundamental) que, sin embargo, repercuten poco en el hecho propiamente dicho de adelgazar, dado que las cosas parecen haberse estancado.

Teniendo en cuenta todos estos factores, uno siempre duda a la hora de escribir un libro que proponga diferentes dietas ya que, de hecho, habría que personalizar cada prescripción dietética. Sin embargo, como no todo el mundo va al médico y como, personalmente, dispongo de muchas bases estándares que, en función de las personas que suelen acudir a mi consulta, me ha parecido útil presentar, en esta nueva edición de *He decidido adelgazar* propongo un abanico de dietas mucho más variado para que ofrezca a cada cual la posibilidad de elegir según sus gustos y deseos. Puesto que todas las dietas permiten adelgazar, que cada uno escoja de entre todas ellas la que más lo motiva.

Un buen régimen debe permitir adelgazar, eso es una verdad como un templo. Pero es esencial que el adelgazamiento se produzca con un ritmo satisfactorio (entre tres y cuatro kilos al mes me parece completamente razonable), que la restricción alimentaria que conlleva no se convierta en un calvario ni se aleje demasiado de los hábitos alimentarios de la persona en cuestión. En resumidas cuentas, que pueda seguir la dieta con una sonrisa en los labios y sin que su vida corra peligro. El régimen no debe tener carencias, ya que los alimentos son los pilares de nuestro bienestar. Ya se sabe: la prevención de las enfermedades y la buena salud pasan por la alimentación. Por último, todo régimen debe ser flexible y dejar un margen para la adaptación personal.

También he querido incluir en este libro algunas dietas más brutales (pero eficaces), porque desde hace algún tiempo sabemos que la casi totalidad de los adelgazamientos radicales prescritos durante períodos cortos de tiempo son inofensivos, siempre y cuando se controlen los aportes en vitaminas, minerales y proteínas. De modo que dispondrán del famoso «régimen sopa» que creé en 1999, una solución eficaz que podrán modificar en función de su apetito, así como de otros menús y recetas que propiciarán un adelgazamiento placentero.

Al igual que existen en las dietas unos métodos básicos con unos niveles estándares de 600, 900, 1.200 o 1.400 calorías diarias, existen también perfiles psicológicos que se parecen y que deben tenerse en cuenta. Ésa es la razón por la que también hallarán en este libro algunas historias reales, vividas, personales evidentemente, pero sobre todo universales, porque le permitirán aclarar sus propias preocupaciones.

Pero, tal y como haría el autor de un cuento o de una historia, dejen que primero les explique cómo ocurrió todo...

## Prólogo

### Por qué quise hablar sobre las dietas

Engordar, adelgazar y *bis repetita*. Trabajo con las dietas desde hace años. No como paciente, sino como médico. En veinte años muchas cosas han cambiado... excepto el deseo de tener un cuerpo más esbelto. ¿Por qué? Cuando empiezo este libro sigo preguntándomelo. Me planteo una serie de preguntas y espero que hallen un principio de respuesta después de leerlo.

Todo comenzó en el hospital Bichat, en el que empecé mi carrera como nutricionista utilizando los escasos medios que tenía a mi disposición. En efecto, en aquella época contaba con cuatro documentos fotocopiados que se titulaban *220 calorías*, *600 calorías*, *900 calorías* y *1.400 calorías*. Según la persona concernida y las preguntas que le hacía durante la visita, escogía una de esas opciones, se la entregaba a mi paciente y le recomendaba que la siguiera al pie de la letra y viniera de nuevo a verme unas semanas más tarde para comprobar si aquellos «menús» funcionaban. Y a menudo tuve el placer de constatar algunos éxitos.

Sin embargo, aunque me sentía orgulloso cuando un paciente me daba las gracias por sus progresos, sabía perfectamente que el mérito se debía sobre todo a las fotocopias que había redactado mi jefe de servicio en aquella época, el profesor Apfelbaum. Resultado: en mi interior, una vocecita me susurraba que no podía contentarme con aquello. Es cierto que mi tasa de éxito no era inferior a la de mis colegas... pero ¡tampoco era mejor! Y lo peor era que cada fracaso hacía que me sintiera incómodo. Como percibía claramente las expectativas de mis pacientes, cada vez consagraba más tiempo a los cuestionarios que les proponía y que me aportaban datos que resultaron verdaderamente útiles a medida que los meses fueron pasando.

Además de las informaciones administrativas habituales, el cuestionario se centraba en tres grandes puntos: la historia del aumento de peso del paciente (con precisión en las diferentes edades), sus antecedentes genéticos y su estado de salud general. Conforme pasaba el tiempo, fui inventando otras preguntas que me permitieron crear una comunicación específica con los pacientes y ampliar mi campo de visión. Ése es el método que sigo practicando hoy en día.

Una de esas preguntas hizo que algo cambiara en mí y me liberara: «¿Qué espera usted del régimen?» Casi siempre la respuesta era: «Sentirme mejor conmigo mismo», aunque de vez en cuando obtenía un lacónico y al fin y al cabo bastante lógico: «Adelgazar.» Durante mucho tiempo me sentí desconcertado al leer ese famoso «adelgazar», porque estaba convencido de que la respuesta «sentirme mejor conmigo mismo», que era la más corriente, constituía la normalidad. Ése era precisamente el error. Ninguna de las dos respuestas era mejor que la otra: las dos se complementaban.

Aquellas consultas, que llevábamos varios médicos, dependían en Bichat de un «servicio de nutrición» que no llevaba dicho nombre, sino el más rimbombante de Laboratorio de Análisis Metabólicos, como si esa expresión algo académica justificara mejor su existencia. Aunque nuestra actividad principal era el seguimiento del adelgazamiento de nuestros pacientes, durante la ceremonia del personal, que reunía cada semana a los facultativos que debían hablar de la actividad general del servicio y de ciertos casos particulares, nuestras conversaciones se centraban sobre todo en las estadísticas del aspecto genético de la obesidad, en los trastornos metabólicos del obeso, en las biopsias de los tumores grasos, en la electroforesis de los lípidos... En resumidas cuentas: hablábamos con certeza, pero nos alejábamos de la realidad de nuestros pacientes. Voluntaria o inconscientemente estábamos dando palos de ciego.

Acabé comprendiendo que a los colegas de más edad o que disponían de más títulos que yo les parecía vulgar hablar de la obesidad y de los métodos de adelgazamiento. ¿Acaso la aristocracia médica se interesa únicamente por los temas incomprensibles para quienes no se dedican a la medicina? Por supuesto, era consciente de que un médico joven difícilmente pondrá en tela de juicio el gremio al que pertenece, pero muy pronto me di cuenta de que proponer una de las cuatro hojas fotocopiadas a modo de tratamiento a una persona que no se siente a gusto con su cuerpo y que quiere remediarlo era como ponerse una venda en los ojos, una actitud fruto del desprecio o del más completo desinterés.

Sin embargo, seguí realizando mi trabajo sin protestar, interesándome cada vez más por los pequeños detalles que me contaban mis interlocutores. No obstante, aún no había relacionado las formas de sobrepeso que observaba y los resultados que constataba. El sufrimiento que veía en mis pacientes me dolía sinceramente, al igual que mi impotencia para aliviarlo.

Además, algunos amigos médicos me decían que no comprendían mi insistencia en querer ejercer en un ámbito que ellos consideraban indigno de un discípulo de Asclepio. Para ellos, todo se resumía en dos postulados: «Una persona gorda es una persona que come demasiado» y «para adelgazar hay que dejar de comer». Sin embargo, lo que pasaba en mi gabinete no tenía nada que ver con aquellos juicios tan caricaturescos. Estar gordo no era solamente tener un peso elevado, ¡era también una manera de expresar algo! Querer adelgazar significaba algo más que querer pesar menos. El famoso «sentirme a gusto con mi cuerpo» poseía, pues, un sentido muy particular. Las respuestas estándares que yo daba no satisfacían la demanda y aún menos las esperanzas de las personas que acudían a mi consulta. Cada vez más convencido de que nos estábamos equivocando, continué durante más de dos años mi experiencia en solitario inventando, día a día, nuevos métodos de observación. Dos de ellos me parecieron particularmente importantes y me abrieron nuevos horizontes.

En uno de los casos di dietas de manera aleatoria. Cada lunes proponía un régimen de 900 calorías; cada martes, otro de 1.400 calorías..., guiándome únicamente por los días de la semana. Al cabo de un mes comparé la tasa de éxito e hice otro tanto tres meses más tarde. No había la más mínima diferencia de resultados entre el grupo del lunes y el del martes. Sin embargo, si comparaba estos dos grupos con el grupo de prueba para el que personalizaba el régimen, en este último caso observaba una diferencia positiva. Por desgracia, aunque aquella experiencia era gratificante desde el punto de vista intelectual, el margen que diferenciaba ambas situaciones tampoco era satisfactorio, ya que no superaba el 10 por ciento. Por lo tanto, concluí en primer lugar que la resolución de adelgazar del paciente era determinante a la hora de perder peso y, en segundo lugar, que cada individuo debía seguir un régimen específico. ¡Se acabó la estandarización, viva la personalización!

En el segundo caso de estudio, decidí ver a algunos pacientes todas las semanas, a otros cada quince días y a otros una vez al mes. Aquellos a los que había estimulado más gracias a nuestros encuentros semanales adelgazaban más y mejor. Al verlos a menudo, mejoraba el contacto que tenía con ellos, los animaba, sabía más de sus vidas y, poco a poco, les enseñaba algunas claves dietéticas. No es que fuera una psicoterapia, pero se parecía bastante. Si lo que ocurría en la vida de la gente podía dar pie a su deseo de adelgazar, buscar el elemento que había originado el aumento de peso también podía ser una de las claves del éxito.

Al leer esto, pueden preguntarse cómo a nadie se le había ocurrido antes y por qué yo mismo tardé tanto en llegar a dicha conclusión. Francamente, no lo sé. ¿Tal vez la mentalidad general ocultaba la realidad? Pero algo había cambiado en mí y me había obligado a ver de otra manera a las personas que querían adelgazar. Reconozco que me hizo falta tiempo para darme cuenta de la importancia que estaba cobrando el hecho de estar delgado en nuestra sociedad y comprender que

encubría una nueva forma de opresión psíquica; al igual que me llevó tiempo aceptar que me estaba desmarcando del rígido academicismo de la medicina y de la tentación de ceder a la charlatanería que persigue a los médicos que, en cuanto escuchan a los vendedores de medicamentos, se dejan convencer por los fabricantes del molinillo contra la celulitis, o se dejan seducir por el ansia de mediatización y los ingresos rápidos ofrecidos por una empresa alimentaria que quiere promover su gama dietética. Pero no fue necesariamente un tiempo perdido: gracias a este análisis pude elaborar una especie de *modus operandi* en cuatro tiempos.

En primer lugar, recogía los datos que necesitaba para hacer una serie de estadísticas. En segundo lugar, prescribía un análisis biológico para asegurarme de que el paciente que entraba en el hospital no sufría ninguna enfermedad metabólica. En tercer lugar, si los resultados de los análisis eran normales, el paciente recibía una de las cuatro hojitas mágicas.

Y, en cuarto lugar, si no se encontraba bien desde el punto de vista psicológico, lo mandaba al psiquiatra para separar el proceso de adelgazamiento propiamente dicho del trastorno psíquico.

Y entonces, con la seguridad de este breviario que yo consideraba de un inestimable valor, dejé mi bata blanca en la taquilla y decidí instalarme por mi cuenta, convencido de que iba a solucionar los problemas de peso de todas las personas que acudieran a mi consulta. Fui atrevido e incluso presuntuoso, lo reconozco, pero poco realista. Porque aún tenía —ahora lo sé— mucho que aprender de la práctica y de los encuentros cotidianos con mis pacientes.

Fue entonces cuando tuve la oportunidad de familiarizarme con otros universos que también eran responsables del deseo de adelgazar que atormenta a nuestra sociedad. Así me convertí, sucesivamente, en consultante médico para un laboratorio farmacéutico y redactor de un periódico editado por un distribuidor alimentario.

En mi papel de consultante cometí algunos errores graves, ya que, a mi pesar, acabé convirtiéndome en cómplice de algunas prácticas que actualmente considero poco recomendables. Aprendí a manejar los hilos de la comunicación para incitar a que los médicos prescribieran medicamentos que adelgazaban; a formar a otros visitantes médicos insistiendo en los puntos fuertes del producto del que les hablaba, con lo cual los transformaba en simples representantes comerciales... En resumidas cuentas, aprendí a usar todas las técnicas de persuasión de la industria farmacéutica sin conocer las verdaderas virtudes del medicamento que elogiaba. Un día, después de darme cuenta de que todo aquello representaba un provecho únicamente para quienes me empleaban, decidí dejar de jugar con fuego.

Asimismo, al aceptar la función de responsable de una rúbrica en el periódico de una cadena de hipermercados, caí en uno de los defectos preferidos de muchos médicos: la confusión de géneros. En efecto, redactaba artículos sobre diferentes gamas de productos, ya fueran yogures, quesos, carne o pescado, cuyas virtudes exaltaba. No se me había pasado por la cabeza, ni tampoco a los redactores del periódico, que estábamos promocionando el valor nutricional de los productos no para informar a los consumidores, sino para facilitar otro argumento de compra al margen del sabor del producto en cuestión. Lo peor era que los lectores me escribían preguntándome cuál era la diferencia entre los kilojulios y las calorías, o para saber el contenido en vitaminas o minerales de los productos citados. El consumidor entraba completamente en nuestro juego... De alguna manera habíamos ganado, pero en realidad estábamos perdiendo. Sin darnos cuenta, esculpíamos las mentes y las mentalidades, y formábamos a toda una generación de personas que, muy pronto, entrarían en la espiral infernal del régimen a toda costa, afectadas por el virus más feroz que puede existir: adelgazar cueste lo que cueste, por todos los medios, desde los más irrisorios hasta los más evidentes. La era de los kilos de más acababa de empezar. Una era en la que cada uno iba a entrar a jugar sin saber qué escondían las cartas.

Y eso es precisamente lo que me propongo revelar aquí. Porque uno sólo adelgaza bien cuando adelgaza inteligentemente. Cuando logra desentrañar las apariencias engañosas que transmiten los medios de comunicación y el mundo de la moda, cuando es consciente de los ingeniosos métodos con los que la industria agroalimentaria intenta hacer que la población engorde mientras alardea de querer hacer lo contrario. Cuando logra encontrar en lo más profundo de sí mismo las razones que nos han llevado a engordar y las que van a ayudarnos a adelgazar. Denunciar para aprender y actuar mejor: ése es el objetivo de este libro. Para que comprendamos que un régimen no se improvisa y que tendremos todas las bazas para triunfar en nuestra mano en cuanto nos lo propongamos verdaderamente.

## PRIMERA PARTE EL CULTO A LA IMAGEN

*La belleza: una palabra intemporal, pero que en cada época ha tenido una definición particular. Porque, en efecto, para no limitarnos a ejemplos tan antiguos, ¿qué tienen en común las exuberantes Bañistas de Renoir y las andróginas y menudas Twiggies de los años sesenta? Nada, excepto que unas y otras correspondían a los arquetipos de sus épocas respectivas. Por lo tanto, cada uno tiene su idea de belleza, su espejismo. Varios factores determinan la belleza: la ropa, el peinado, el maquillaje, las joyas y... ¡la grasa!*

*Bien por exceso o bien por defecto, es el centro de todas las conversaciones. Ya sea porque la adoramos o porque nos empeñamos en eliminarla, desde siempre, cada generación, se define respecto a ella. Pero al alba del tercer milenio ya no se la admite como se solía hacer en el siglo xviii, sino que, al contrario, debe desaparecer. Porque la propia noción de belleza reina por encima de todo.*

*Se han acabado las hipocresías: el mito de la belleza interior ha sido definitivamente abandonado. Ningún escrúpulo a la hora de amar, reconocer y exhibir la belleza. Un solo ejemplo da fe de ello y es sintomático de la mentalidad en boga actualmente: la elección de Miss Francia. Mientras que en los ochenta representaba el colmo de la mediocridad, ya que encarnaba una de las representaciones más reductoras de la mujer, hoy en día las grandes cadenas de televisión se pelean por obtener los derechos de retransmisión. Las costumbres han cambiado y nuestra mirada también: ya nadie piensa que dicha ceremonia esté pasada de moda, todo el mundo se alegra cuando ve a una serie de mujeres bonitas desfilando por la pantalla. Al igual que todo el mundo compra las revistas femeninas porque las top models —que le han robado el protagonismo a las prendas de vestir que exhiben— aparecen en sus portadas, al tiempo que la publicidad nos inunda con anuncios o carteles de siluetas filiformes y estereotipadas.*

*No cabe ninguna duda, lo que cuenta ahora es la imagen. Unas imágenes que entran en todas las casas y moldean las mentes. Lo suficiente como para crear un ideal de belleza personal que cada vez se va volviendo más tiránico y devastador. Y todo esto ocurre con la complicidad de la prensa, de la moda, de los medios de comunicación e incluso de los médicos. ¡Es el colmo! Teniendo en cuenta lo que acabo de decir, ¿cómo podrían las mujeres no querer parecerse a esos nuevos iconos e ídolos que desconocen los michelines y el sobrepeso? El concepto de belleza ha cambiado y las mujeres quieren también ser diferentes. Por desgracia, sin darse cuenta de que aquello que consideran como su libre arbitrio y su visión personal a menudo es fruto de un continuo lavado de cerebro.*

## Capítulo 1

### La reina de Blancanieves y su espejo

Todo el mundo conoce la historia de Blancanieves y sus altercados con la malvada reina. En la película de Walt Disney, cuando la reina le pregunta a su espejo, en éste aparece reflejado su rostro. Ella le (se) habla, le (se) pregunta todos los días si es bella. El espejo le dice lo que quiere oír... ¡hasta el día en que deja de decírselo! Ella es feliz cuando la imagen que el espejo le devuelve la satisface y adula su ego y su retina. La madrastra se siente bien mientras sabe que es la más deseada, pero se vuelve feroz y triste en cuanto deja de serlo. ¿Quién se atrevería a decir que nunca ha tenido esa misma sensación? Al igual que ella, nos vemos confrontados permanentemente a la imagen que nos hacemos de nuestra belleza; a la visión que tenemos de nosotros mismos y que define nuestro bienestar.

Franck y Virginie son dos amigos míos. Hace unos cuantos años nos fuimos de vacaciones a un hotel estadounidense en el que se proponían tres tipos de actividades: la gimnasia, la playa y las comidas en el restaurante. Mis amigos, más bien «deportistas», vigilan meticulosamente la evolución de su peso durante todo el año, cuidan muchísimo su alimentación y no se dan ningún respiro. De hecho, en nuestro círculo de amigos disfrutamos burlándonos amablemente de esa obsesión: no hay una cena en la que no nos hablen de su supuesto sobrepeso y de sus dificultades para conservar la línea. Pero, durante aquellas vacaciones, nos alegramos y sorprendimos al verlos comer cuanto les apetecía. Hacíamos gimnasia y comprobábamos que cada día perdían entre cien y doscientos gramos. Franck incluso nos mostraba constantemente sus bíceps para que observáramos sus progresos mientras que Virginie se atrevía a ponerse trajes de baño cada vez más minúsculos. ¡Aquellas vacaciones fueron todo un éxito! Franck y Virginie hicieron deporte, adelgazaron y recuperaron la silueta que les gustaba.

¿Por qué cuento estas dos historias que a priori no guardan ninguna relación entre sí? Evidentemente, porque sí la hay. En el caso de la reina de Blancanieves, su obsesión por la belleza condiciona su humor. Mientras se siente bella es muy feliz, pero, si se siente fea, se deprime. De manera semejante, mis amigos se sienten realizados cuando se encuentran guapos. Si se sienten menos perfectos, se agobian y se sienten menos felices. Es decir, hay una relación evidente entre la imagen que tenemos de nosotros mismos y nuestro humor. Una relación que funciona en ambos sentidos: somos felices cuando nos sentimos bellos y, cuando somos bellos, solemos sentirnos felices.

En esta demostración, evidentemente, nos queda un parámetro por definir: el de la belleza. ¿Qué define la belleza? ¿Cómo la caracterizamos? Sabemos que con el transcurso de los siglos el concepto de belleza ha ido evolucionando. Las mujeres de la Prehistoria tenían las caderas anchas y el trasero respingón. En la Edad Media, la mujer tenía una complexión más bien fina. Durante el reinado de Luis XIV era mejor tener curvas, mientras que, en la época del Romanticismo, los seres de cuerpo enfermizo encarnaban el ideal femenino, con el pretexto de que el pensamiento era más importante que el cuerpo.

A lo largo del siglo XX, las formas de la mujer vuelven a cambiar considerablemente. Antes de 1914 eran rollizas y exuberantes, pero las mujeres van adelgazando con el transcurso de los años. A las mujeres de tipo andrógino de los años veinte y treinta, y a Victor Marguerite, les suceden unos cuerpos menos secos, pero con unos rostros tan delgados como los de los años cuarenta. Después, las líneas se vuelven de nuevo más flexibles y se valoran las curvas, antes de que a finales de los sesenta y principios de los setenta empiece el reino de las personalidades más estereotipadas.

Así se han desarrollado las cosas a lo largo de toda nuestra civilización. La mujer da la impresión de poseer una silueta geométrica variable en la que las caderas, el trasero y los pechos disminuyen o aumentan según las épocas e incluso las regiones.

A decir verdad, antes de la globalización no importaba demasiado que las mujeres africanas no tuvieran el mismo tipo de belleza que las occidentales, las de Oriente Medio o las de los países asiáticos. El problema, porque a mi modo de ver existe realmente uno, es que en la actualidad son los medios de comunicación los que definen el ideal de belleza. Unos medios de comunicación que, obligados por los grupos de prensa internacionales y la *world culture* obligan, moldean dicho ideal y transmiten por todo el planeta unos mismos criterios de seducción y llevan a cabo las mismas elecciones a la hora de representar la belleza. Los particularismos regionales, nacionales o continentales de la belleza tienden a desdibujarse en aras de los retratos robot de un ideal femenino encarnado que se acomode al gusto de todos. Las mismas *top models* decoran las portadas de todas las revistas; las mismas actrices triunfan en Nueva York, París o Hong Kong; los mismos ídolos son perseguidos por los objetivos y protagonizan los videoclips. De ahí la creación de un *world style*, cuyas repercusiones sobre las multitudes no apreciamos en su justa medida, ya que mucha gente sueña con parecerse a esos ídolos. Y el hecho de que esas mujeres sean delgadas como un palillo, andróginas, anoréxicas o exhiban pechos de sílicona implica una serie de reacciones en cadena e imprevistas... y una uniformización de las mujeres. Con todos los inconvenientes e incluso los dramas que eso puede acarrear. Un nuevo mundo se esboza, en el que, para sentirse bien con la propia imagen, al igual que la reina de Blancanieves o mis amigos Virginie y Franck, algunos desean, por encima de todo, parecerse a otros y exhibir unos cuerpos que no son realmente los suyos. Un mundo que en definitiva se ha convertido, por muchas razones, en una tiranía, ni más ni menos. Adelgazar sí, pero bien: respetándose a uno mismo, eso es lo esencial.

## Capítulo 2

### La tiranía -variable- de la moda

Por lo tanto, para respetarse a sí mismo, uno no debe querer encajar completamente con los dictados que los popes de la moda, los fotógrafos y publicistas intentan imponer. Porque, de hacerlo, corre el peligro de perderse o de tener que cambiar de objetivos cada cierto tiempo. En efecto, es posible constatar que las campañas de publicidad vehicular tendencias opuestas cada cinco años. Con mensajes repetidos hasta la saciedad durante varios meses y luego otros, asestados de manera igualmente feroz, ¿cómo tener una línea de conducta firme y coherente? Cada uno, para sentirse bien consigo mismo, debe ser capaz de sobrepasar esas tiranías organizadas. Pero antes es preciso tomar conciencia de ellas.

Después de unos años en los que las modelos con lunar —tipo Cindy Crawford—, cabello rubio —como Claudia Schiffer— o piernas interminables —como Elle MacPherson— proponían formatos sensuales y muy femeninos, me ha parecido notar que a finales de los años ochenta se producía una inversión de tendencia dramática, que hicieron pública los anuncios de Calvin Klein, en los que dos adolescentes —un chico y una chica— posaban juntos sin que uno pudiera percibir claras diferencias entre ambos. La longitud de su cabello varía unos cuantos centímetros, los hombros y las caderas son igual de estrechos, la cintura idéntica, el chico tiene un torso poco desarrollado, al igual que el pecho de la chica. Aquellas imágenes, muy estéticas, estaban cambiando el rumbo de la moda. Viva la androginia —¿quién era la chica, quién el chico?— que además se veía reforzada por el uso de unas prendas similares. Aquella campaña impulsaba un nuevo modo de pensar y a la vez una nueva manera de vestir. ¡Calvin Klein demostraba así que su estilo era juvenil y que estaba a la última! Para forjarse una reputación, la marca se adelantaba y utilizaba una tendencia que parecía predestinada a desarrollarse. Desde entonces, toda una generación de adolescentes, a menudo despreciando su propia realidad física, ha querido imitar esos clichés. Tanto que algunos incluso cayeron en la anorexia. Kate Moss, la modelo fotografiada, se ha convertido en una imagen emblemática, una estrella, como lo fue Twiggy en los años sesenta y setenta.

Aquella tendencia, al margen de los perjuicios involuntarios, tuvo otras repercusiones. Durante un tiempo, la diferenciación hombre-mujer se atenuó tanto en el *look* como en la morfología ideal que reclamaban algunas de mis jóvenes pacientes. Sin embargo, unas cuantas temporadas más tarde, justo cuando empezaba a pensar que aquello era el principio de un movimiento, se produjo un cambio de tercio: la diferenciación hombre-mujer seguía siendo una de las bases de la humanidad y no iba a desaparecer. Mejor todavía, las mujeres volvieron a reivindicar el pecho, mientras que los hombres abandonaron momentáneamente sus músculos para expresar sus emociones o su ternura, tal y como han mostrado otros anuncios de publicidad.

Éste es un ejemplo, a mi modo de ver, de que el ideal de belleza se define tanto a partir del impulso que le dan los actores económicos de la sociedad como a partir del que le dan los propios individuos. El problema es que si se instaura un desequilibrio —esto es lo que denuncié refiriéndome a la época actual—, nuestra sociedad vivirá en un clima de inquietud y de angustia. Y los aspirantes a la belleza también...

### Capítulo 3

#### El reino furtivo de las gordas

Hace unos cuantos años se produjo un fenómeno bastante original: algunas mujeres obesas, representadas sobre todo por Anne Zamberlan y Sonia Dubois, reivindicaron alto y fuerte su derecho a la diferencia. Fueron invitadas a los platós de televisión y denunciaron el hecho de que la sociedad las rechazara. «Nuestro cuerpo nos pertenece —decían—. Somos felices tal y como somos, sois vosotros los que tenéis que cambiar.» Las escuchábamos desmitificar la delgadez que se había puesto en un pedestal, la tiránica resolución de adelgazar, y pretendían que los demás aceptasen el derecho a ser gordas. Asimismo, afirmaban que a sus compañeros les parecía que ellas eran más «mullidas» y también «maternales».

Instintivamente nuestra reacción fue: «¡En el fondo estas mujeres tienen razón!» Admiramos el hecho de que se atrevieran a expresarse y su valentía para plantar cara a las miradas de los demás. Su tenacidad hacía que las respetáramos, y muchos sintieron que crecía en ellos la llama del malestar: habíamos sido demasiado duros con ellas. El mensaje subyacente que transmitían era simple: «¡Un poco de tolerancia, caramba! Lo importante al fin y al cabo es ser feliz a pesar de ser diferente.»

En aquella época fui uno de los pocos que no creyó en este discurso. No es que pensara que estuvieran equivocadas. Pero una vocecita me decía que, aunque su reivindicación era legítima y valiente, no podría durar mucho tiempo. Porque la opinión de la mayoría sigue siendo más fuerte que la voluntad individual, por más arraigada que esté. Lo que me alarmaba eran las miradas de aquellas mujeres. Más allá de las palabras que escuchaba, percibía un desarraigo interior. En realidad, intentaban obtener algo casi imposible, no ya por parte de la sociedad, sino por parte de ellas mismas.

Decir cuatro verdades en los medios de comunicación o en la radio les permitía, por supuesto, ser escuchadas, pero eso no bastaba para convencer. Aunque las miradas de la multitud se fijaron algo menos que antes en los obesos y aunque es innegable que gracias a ellas el derecho a la obesidad fue más reconocido de lo que lo nunca lo había sido hasta entonces o de lo que lo sería más tarde, seguían siendo los arquetipos de «la gorda». Sólo se les hacía hablar sobre ese tema, recordándoles una y otra vez su apariencia externa. Pero lo que aquellas mujeres querían era expresar su incapacidad para obedecer la ley colectiva de la sociedad. No reivindicaban el hecho de estar rellenitas, sino que reflejaban su malestar por no conseguir ser delgadas. Tan sólo habían evitado el obstáculo diciéndose que, si no lograban adelgazar, los demás tenían que aceptarlas tal y como eran. Pero tal y como ocurría con la reina de Blancanieves, su imagen se reflejaba en el espejo y rechazaban lo que veían. En cierto modo se servían de los medios de comunicación para entablar una relación de psicoterapia con los demás. Tras los desfiles de moda y los grupos de danza en los que participaban, se percibía una inmensa angustia, dolorosa y patética.

¿Qué ha sido de aquellas mujeres? La mayor parte de ellas han vuelto a iniciar un régimen, otras han conocido un final trágico. Una de ellas incluso concluyó su experiencia con un... adelgazamiento espectacular, que consiguió sobre todo con la ayuda de su psiquiatra, lo cual se atrevió a decir y a escribir en un libro, demostrando que su derecho a la diferencia en cierto modo había fracasado.

Al entrar en su juego, nos habíamos comportado como unos hipócritas. Porque ellas querían reformar el ideal de la sociedad del momento, pero los medios de comunicación y nosotros mismos las tomamos como fenómenos de feria. Cuántos telespectadores se han dicho al verlas en esos reportajes optimistas: «Tienen razón... pero no me gustaría ser como ellas, ni que me vieran con ellas.» El discurso intelectual —aceptar a los obesos es aceptar la diferencia de los demás— encubría una forma de voyeurismo que, al igual que los argumentos inteligentes que mantenían, suscitó el interés por estas mujeres. Pero fue un interés sin ningún porvenir. Porque en la actualidad, cuando ya han pasado entre diez y quince años, seguimos en el mismo punto. Aunque los medios de comunicación y la opinión pública contemplan con cierta simpatía las reivindicaciones de las mujeres obesas, la mayor parte de ellas sólo desea adelgazar para pasar a formar parte de la normalidad y no tener que seguir soportando las miradas furtivas que primero las escrutan y después las desprecian. Ya sea simpático, divertido o jovial, en las mentes de todos el sobrepeso sigue siendo el enemigo.

## SEGUNDA PARTE

### LA VICTORIA DE LA TENTACIÓN

*Los sondeos lo confirman: no hay nada mejor que una silueta de sílfide. Por culpa de la presión publicitaria y mediática, uno de cada tres franceses cree que está demasiado gordo. Aunque en algunos casos esta sensación está basada en una realidad —cien mil personas mueren cada año a consecuencia de la obesidad—, la mayor parte de las veces se trata de una impresión más que de una verdad, lo cual implica una auténtica dictadura de la delgadez... que ha alcanzado su apogeo al conjugarse con los grandes grupos alimentarios, cuya voluntad es hacernos comer cada vez más. Comida grasa, pseudotradicional, ¡sin olvidarnos, por supuesto, de los alimentos light! Comer para adelgazar: la mayor de las paradojas se ha convertido en una realidad muy lucrativa.*

*El problema es que no podemos confiar ciegamente en los discursos oficiales de esas empresas. Hasta el punto en que hoy en día nos encontramos con otra paradoja: la existencia de modos de alimentación paralelos y contradictorios, ya que podemos ver cómo los miembros de una misma familia comen de manera completamente diferente según la generación a la que pertenecen, pero para llegar siempre al mismo resultado: la sensación de estar demasiado gordos. De manera que los verdaderos vencedores de la carrera contra el sobrepeso son quienes nos incitan a tragarnos cuanto se les antoja, metamorfoseando nuestros hábitos y las reglas básicas de la alimentación. El objetivo oculto no es, pues, alimentarse mejor, sino enriquecer a quienes nos alimentan. ¿Cómo adelgazar en semejantes condiciones? ¿Cómo lograr que la cintura se afine si, por un lado, nos persiguen con imágenes de modelos gráciles y, por el otro, no dejan de tentarnos en las estanterías de los supermercados, repletas de productos con composiciones extrañas?*

*Si la tentación está por todos lados, ¿cómo no caer en ella?*

**¡Las maneras de alimentarse cambian con las generaciones, pero el deseo de adelgazar permanece!**

Jeanne, a los setenta años, acudió a mi consulta para perder algunos kilos. Como la operación funcionó bastante bien, decidió enviarme a su hija Christiane. Ella también logró adelgazar y durante las visitas me habló de su propia hija, Gaëlle, que tenía tendencia a coger peso. Así que tuve la oportunidad de observar tres modos alimentarios en aquella familia. Tres modos diferentes... que habían dado el mismo resultado: un exceso de peso.

Jeanne, la abuela, se alimenta de la siguiente manera: para desayunar, se bebe un café con leche acompañado de una o dos tostadas de pan con mantequilla y mermelada. «Rebanadas de pan integral, casi siempre», precisa ella, porque a menudo padece estreñimiento. No pica durante el resto de la mañana, pero a mediodía suele consumir algo de charcutería o una ensalada y después un plato con algún tipo de salsa. De postre suele tomar productos lácteos y frutas. Tal y como le enseñó su madre, se contenta con una cena más ligera: una sopa, una loncha de jamón o un huevo, un poco de puré. A veces acompaña a su marido y acaba la cena con un vaso de vino en el momento en que sirven el queso.

Christiane, la madre, desayuna un té sin azúcar. Le encantan los panecillos suecos que unta con margarina «de la que no engorda» y a veces termina con el zumo recién exprimido de una naranja. Al mediodía, como no siempre puede salir del despacho, hace que le lleven bocadillos o ensaladas. Cuando su horario se lo permite, va a almorzar a un bar restaurante que le queda cerca del trabajo, en el que pide el plato del día (lomo de cerdo con lentejas, bistec con patatas fritas, etc.). Por la tarde, si tiene hambre, se compra una barra de cereales o un chocolate con leche en la máquina expendedora que tienen en la empresa. Cuando vuelve a casa por la noche, a menudo hambrienta, se abalanza sobre el pan y el queso antes de la cena, comida durante la que suele ingerir féculas o platos precocinados. Además, antes de irse a dormir, suele comerse algunos cuadraditos de chocolate con su marido.

Gaëlle, la nieta, tiene otros hábitos. Su desayuno se compone de un bol de leche con cereales, acompañado de un vaso de zumo de fruta en Tetra Brik. A media mañana, durante el recreo, comparte con sus amigas galletas bañadas en chocolate, Tetra Briks pequeños de zumo de naranja o cereales chocolateados. Al mediodía come en el comedor. El menú se compone de ensalada, carne o pescado con verduras o féculas y, de postre, preparaciones lácteas tipo *mousse* de chocolate o crema de caramelo. A las cuatro y media, su abuela va a buscarla a la escuela con una golosa merienda: una napolitana de chocolate. Si Jeanne no puede ir, en casa Gaëlle se tomará unos cereales con leche o unas galletas. El miércoles por la tarde no tiene clase: se va con unas amigas a un restaurante de comida rápida, donde suele tomar unas tiras de pollo rebozado con patatas fritas que acompaña con un vaso de cola. Por la noche, prefiere las pizzas a los platos congelados que su madre compra. Salvo si el plato precocinado en cuestión es otra pizza. Los postres que más le gustan son las *mousses* con nata o los flanes de chocolate.

A través de la vida de distintas generaciones de una misma familia, podemos observar toda la evolución de nuestra manera de alimentarnos. Jeanne, más tradicional, intenta equilibrar las cosas y tiene como referencias los valores seguros y tradicionales de la cocina. Más nerviosa y estresada por su trabajo, Christiane busca en las estanterías de los supermercados y en las máquinas distribuidoras de calorías todas las invenciones de la alimentación contemporánea en un desorden evidente. Gaëlle, por su parte, lleva aún más lejos la globalización de la comida... con el mismo desequilibrio.

Evidentemente, esta revolución de los hábitos es en gran parte culpable de la dificultad que actualmente encontramos a la hora de hacer adelgazar a la gente. La búsqueda del gusto y del placer alimentario individual han sido constantes en nuestras sociedades desde siempre, y aunque por suerte la cocina siempre haya existido y las escenas de festines o de preparaciones alimentarias asociadas al placer, a la sonrisa y a la alegría que nos llegan desde la Antigüedad den fe de ello, también descubrimos tal diversidad de ofertas y de comportamientos que saber orientarse en medio de todos ellos a menudo supone un reto.

Hasta hace unos cuantos años, el acto de alimentarse se limitaba a las comidas, entre tres y cinco como máximo al día: desayuno, tentempié a media mañana, comida, merienda y cena eran los únicos momentos consagrados a la alimentación. Pero hoy en día, en la época de la ruleta rusa del aumento de grasa y del suicidio a través de las calorías, nada funciona como debería. Olvidamos los horarios, nos saltamos las reglas, satisfacemos nuestros deseos inmediatos, perdemos toda noción de disciplina. Entramos en un caos del comportamiento... debido a la industria agroalimentaria. Ya no hay nada estructurado, todo es impulso, tentación.

Los ritmos, los horarios y las cantidades absorbidas durante cada comida varían según los países, las regiones y las épocas. La moda anglosajona privilegia el desayuno, mientras que, en los países del sur, la cena es la comida más importante. Resultado: con la industrialización de la alimentación y la mezcla de culturas, todas las referencias se confunden y acumulan, desestabilizando los modos de vida y los organismos. Eso favorece el descubrimiento de nuevos productos y hábitos alimentarios, como los *snacks*, las barras de cereales, las tapas, los *sushis* o las pizzas, y el hecho de que las preparaciones culinarias más elaboradas y las más exóticas se democratizan, y de que ya no sea necesario tener tiempo, talento ni conocimientos para preparar un suflé de cigalas, porque las tiendas de congelados los proponen en sus estanterías. Sin embargo, también es cierto que muchas personas se dejan seducir sin anticipar las consecuencias y, como los sabores se acumulan, acaban comiéndose cualquier cosa, a cualquier hora. Ni siquiera un alimento tan simple como la patata escapa a este fenómeno. La encontramos en puré, preparada para freír, triturada, en láminas, en suflé, en paté y la comemos en todos los platos. Sin que, por desgracia, tengamos la impresión de estar pasándonos. Por no mencionar los restaurantes de comida rápida, nacidos al otro lado del Atlántico y que proliferan en Europa. Ni de las cadenas de restaurantes que están desarrollando conceptos de cocina regional a precios moderados.

La consecuencia de esta explosión de los «sabores» y de su fácil acceso es la emergencia de nuevas ocasiones para comer más rápido y sin esfuerzo. Asimismo, es la oportunidad de devorar sin escrúpulos gracias a la proliferación de productos llamados *light*, que supuestamente favorecen el adelgazamiento. Todo ello constituye uno de los factores del... aumento de peso.

A través de esta evolución comprendemos mejor cómo ha acabado instalándose un mecanismo de pánico alimentario. Porque, al margen de las limitaciones corporales, a veces contrarias a la evolución natural de los individuos, que definen un cuerpo estándar de referencia que no tiene en cuenta la edad, ni la morfología individual, ni la genética, ni siquiera el sexo, aparece una gama infinita de productos antiadelgazamiento. Pero la sociedad ya no se limita a proponerlos, sino que

además nos empuja a consumirlos. ¡De manera que hemos entrado en un mundo particularmente sádico que, hipócritamente, estigmatiza el sobrepeso y a la vez anima a los vendedores de grasa!

El estado de desesperación que a menudo percibo en las personas que desean adelgazar es, por lo tanto, completamente normal. Porque la tentación de comer productos que combinan sabor y rigor penetra en nuestro cerebro. Ha surgido un nuevo perfil de consumidor: los amantes de productos estrictamente ligeros, los adeptos del «todo *light*», del «todo preparado», a quienes les encantan los sustitutos de todo tipo. Algunos sólo juran por la industria alimentaria cuyas etiquetas están llenas de tentadoras proposiciones. Otros se dejan llevar por las informaciones mediáticas que les dictan lo que deben hacer. La industria alimentaria se convierte, en cierto modo, en el cocinero individual de todo un grupo.

¿Debemos condenarla por ello? Su objetivo, al igual que el de la industria farmacéutica, por ejemplo, es simplemente extender su influencia, incrementar su producción y su oferta para desarrollar el consumo... y su volumen de negocios. Al usar todos los resortes del marketing, los industriales quieren ofrecer productos que correspondan al comportamiento individual de cada individuo. Porque, cuanto más amplia sea la multiplicación de la oferta, mayor será el consumo. Incluso es posible decir que el talento supremo consiste en desarrollar modos de consumo nuevos o, más sutilmente, en crearlos. Al disecar el comportamiento del consumidor gracias a elaborados estudios, saben incitarlo a un consumo cada vez mayor y más diversificado. Porque cuanto mayor es la confusión, más aumenta la tentación... Pero, por desgracia, cuanto más compramos, más comemos, menos reflexionamos... y menos adelgazamos.

## Capítulo 5

### El supermercado, un nuevo templo

El sábado por la tarde, una pareja va a comprar al supermercado. Marie-Pierre, que está a régimen todo el año, intenta limitarse, mientras que Patrick, muy deportista, intenta alimentarse de manera sana. Sin saberlo, tanto uno como otro van a caer en las trampas de la industria agroalimentaria durante sus compras.

En la sección del pan, Marie-Pierre duda. A menudo se deja tentar por una barra de pan recién hecho y tiende a comerse la punta. Para evitar esa mala costumbre, prefiere comprar el pan ya cortado en rebanadas. Incluso cree que, cuando se hace un régimen, lo mejor es que ponga en su carrito un pan integral. Gran error. Porque la diferencia entre el pan integral y el pan blanco radica en que el primero está hecho con trigo al que no se le ha quitado la cáscara: de modo que el único beneficio es un aumento del volumen de residuos cuando vamos al baño. En ningún caso puede hacer que adelgace, como máximo, puede ayudarla a mejorar su tránsito intestinal.

Para esta bella mujer, una rebanada es una rebanada. ¡Otro error! Basta con fijarse en el ejemplo del pan americano, tan tierno y esponjoso: cada una de esas rebanadas pesa entre cuarenta y cincuenta gramos. De manera que si se come dos rebanadas a la hora de desayunar, habrá consumido cien gramos de pan, mientras que una barra entera pesa entre doscientos y doscientos cincuenta gramos. En resumidas cuentas: comiéndose lo que para ella es un alimento «dietético», Marie-Pierre absorbe en realidad el equivalente a media barra de pan.

Patrick, por su parte, la mira divertido, convencido de haber sido más inteligente puesto que él ha elegido unos panecillos de seis cereales. Seis cereales significa enriquecido con vitaminas, piensa él. Un gesto sano. Pero ignora que la diversidad de los cereales no influye en la cantidad de vitaminas, puesto que el único cereal esencial para nuestra alimentación es el trigo. El valor nutritivo del sorgo, del salvado, de la cebada, de la avena, del alforfón o del maíz es de hecho prácticamente idéntico, puesto que los diferentes productos aportan aproximadamente el mismo número de calorías. Contienen una cantidad equivalente de vitaminas del grupo B, ácido fólico, minerales, hierro y magnesio. No existe ninguna diferencia entre ellos, exceptuando su sabor y el modo de presentación. Sin embargo, esa denominación «con seis cereales», así como el término «rico en vitaminas» han inducido a Patrick a cometer un error. Persuadido de que el aumento del número de cereales le aportará un beneficio nutritivo, es víctima de una idea preconcebida sólidamente anclada en la mente del consumidor.

Cerca de ellos, otra pareja hace su compra semanal. Françoise y Jean privilegian los placeres de la mesa. En la sección del pan, aprecian las múltiples variedades que hay a su disposición. Pan con castañas, pan con pepitas de chocolate, con fruta confitada. Un poco más lejos, la estantería de la bollería los atrae, sobre todo desde que se ha ido enriqueciendo con el paso de los años. Se acabaron las tradicionales napolitanas, cruasanes y brioches. En su lugar, o en medio de ellos, hay pastas de chocolate con almendras, *brownies* americanos, pastelitos portugueses o bolas de coco de origen chino.

Productos adulterados menos simples que los de antes. Para que su volumen aumente, para cocerlos, para conservarlos, se añaden numerosos ingredientes. Algunos sirven para retrasar su fecha de caducidad. Otros, como el glutamato y la sal, para reforzar su sabor. Los colorantes, por su parte, desempeñan el papel de excitantes visuales. Por cada variedad de pan existe un color que le da su marca de fábrica: ¡a ningún fabricante se le ocurriría hacer ahora un pan totalmente blanco! De la misma manera, las pastas deben estar ligeramente caramelizadas, o al menos tener un color caramelo en la superficie. La presentación del producto y el aumento del sabor permiten influir no sólo en la elección del consumidor, sino también en la cantidad comprada.

Al salir de esta sección, Marie-Pierre y Patrick se ven confrontados a las materias grasas. Hay que elegir la mantequilla de cocina y la del desayuno.

De hecho, hablar de «mantequilla» hoy en día es una ilusión. Como de costumbre, Marie-Pierre se deja llevar hacia la «zona dietética» y se dirige directamente hacia las margarinas. Otro error. La diferencia esencial entre la margarina y la mantequilla está relacionada con su contenido en ciertos ácidos grasos, pero el valor calórico de la mantequilla es idéntico al de la margarina. Lo que pasa es que en la margarina los ácidos grasos son poliinsaturados, lo que significa que no se depositan a lo largo de las arterias. Eso le concede una ventaja particular a la hora de tratar enfermedades como el exceso de colesterol pero, por una idea falsa admitida por todos, la margarina tiene una imagen de producto dietético que la mantequilla no tiene. Una imagen que no se merece. Si uno no padece una enfermedad cardiovascular o un exceso de colesterol, no corre ningún riesgo al consumir mantequilla en vez de margarina. Es una cuestión de gusto.

En realidad, Marie-Pierre no ve ninguna diferencia entre los productos, porque la etiqueta «bajo en calorías» y la zona en la que están expuestos hace que todos resulten idénticos a sus ojos. Y como todos están juntos, se deja engañar. El color, el nombre... todo contribuye.

La mantequilla es la parte grasa de la leche. Si esta mujer se fija en las diferentes tarrinas de mantequilla que se dispone a meter en su carrito, tendría algunas sorpresas. La más «dietética» de todas ellas contiene aproximadamente 265 calorías por cada 100 gramos. En la misma sección, la menos dietética anuncia 542 por cada 100 gramos. La margarina de verdad contiene en realidad 700 calorías por cada 100 gramos. De manera que nuestra consumidora puede pasar de un producto con un contenido calórico bajo a otro prácticamente idéntico al original, pero con menos sabor.

Esas pastas grasas se componen en la mayoría de casos de agua, aceite vegetal, gelatina, lactosérum, sérum de mantequilla, almidón de mandioca, mantequilla concentrada (!) y leche en polvo. Una de ellas, muy de moda actualmente, ¡incluso lleva pescado! Se vende en la sección de productos dietéticos, aunque contiene 720 calorías por cada cien gramos. Por desgracia, las mezclas de este tipo acompañadas de una etiqueta dietética ya no sorprenden a nadie. En cuanto a la mantequilla baja en calorías, sólo es mantequilla porque el fabricante así lo ha decidido. La composición es casi idéntica a la de los productos antes citados y a veces se le añaden aceites bajos en ácidos grasos saturados, lo cual se presta más a la denominación de mantequilla que a la de margarina.

Marie-Pierre ignora además otra trampa. Como nuestras papilas gustativas nos permiten asimilar los sabores en función de las cantidades absorbidas, para obtener el sabor de los productos originales es preciso aumentar la cantidad de producto *light* con el que unta el pan. En definitiva, podrá consumir hasta dos veces más de un producto dietético, lo cual le aportará la misma ración de calorías. ¡Con la frustración suplementaria de no haberse comido el producto de verdad!

Si en la sección de las materias grasas dietéticas los fabricantes y los distribuidores han mezclado astutamente todos los productos, en la sección no dietética las

fantasías se presentan de otra manera. Françoise y Jean van a comprar su materia grasa en función del sabor que se les supone y de los añadidos que contienen. Sobre todo Françoise, ya que le encanta la mantequilla ligeramente salada. La hay de todas clases: salada normal, medio salada, con sal de Guérande o de Noirmoutier. Ella escoge también en función del color, un factor muy importante a la hora de comer materias grasas, ya que el amarillo es el atributo de la mantequilla. Algunos creen reconocer un sabor particular en la mantequilla, una ilusión que procede de un condicionamiento originado en el pasado, pero en realidad las diferencias de sabores son, en general, una iniciativa del fabricante.

Jean ha escogido otra mantequilla, al parecer enriquecida en vitamina E, una apelación probablemente exacta, porque debe de contener algunos restos de vitamina E suplementarios... aunque lo cierto es que todas las materias grasas son ricas en vitamina E.

Como a Marie-Pierre le encanta el pescado —es fresco y poco graso, se dice a sí misma—, se abalanza sobre uno de sus productos preferidos: el *surimi*. Hace unos cuantos años lo encontrábamos en las cámaras frigoríficas de algunas pescaderías, pero, desde entonces, esta materia venida de otros países ha invadido las estanterías de los hipermercados. Puesto que el pescado es el alimento dietético simbólico de nuestra sociedad, Marie-Pierre llena su cesta de estos palitos. Los consume, le dice a Patrick, antes de las comidas para no tener tanta hambre cuando se sienta a la mesa y le explica que el cangrejo es extremadamente bajo en calorías y que uno puede comerlo en la cantidad que quiera.

Marie-Pierre se equivoca de nuevo. En primer lugar, sobre la composición del producto. La etiqueta menciona claramente que el producto sólo contiene un 38 por ciento de pescado, y que el resto es agua y clara de huevo para ligar la totalidad de ingredientes. Se trata desde luego de un producto ligero, pero que posee el mismo valor calórico que el pescado y presenta un alto índice de agua. Consumir 125 gramos de un producto rico en agua es siempre más dietético que consumir 125 gramos de un alimento más seco. El pescado es una proteína como las demás, aunque menos grasa. El principio es el mismo que el kilo de plomo y el kilo de plumas. Uno puede absorber 1.000 calorías de pescado o 1.000 calorías de carne. Harán falta 600 gramos de carne y un kilo de pescado. El error fundamental de Marie-Pierre es su manera de consumir el *surimi*. Y es que la presentación en forma de palitos le confiere la imagen de crudité. Actualmente incluso se venden con una salsa lista para consumir... ¡mayonesa, por supuesto!

Mientras Marie-Pierre se dedicaba a comprar productos que tienen una reputación de eficacia en el marco de un régimen, ha dejado de lado los crustáceos, producto bajo en calorías por excelencia. Patrick, por su parte, ha preferido comprar salmón, una elección que su esposa critica porque, como todo el mundo sabe, el salmón es un pescado graso. Una vez más se trata de una información mal asimilada. El salmón es, por supuesto, más graso que otros pescados, pero con una variación de apenas un 20 por ciento. Como esto es algo que no se suele saber, dicho producto ha sido desterrado del consumo de los productos que provienen del mar y en las dietas se prohíbe casi sistemáticamente. Por no hablar del salmón ahumado, asociado al placer y no a lo *light*, cuando en realidad puede variar agradablemente esas comidas dietéticas.

A su marido le gusta el salmón porque ha leído en algún sitio que incluso el aceite extraído de dicho pescado se vende en píldoras que sirven para mejorar el nivel de colesterol. Además, añade, es extremadamente rico en vitamina D. Esta vez es él el que ha asimilado mal algunas explicaciones científicas. En realidad, todos los aceites son ricos en vitaminas A y D. El pretendido efecto benéfico de los aceites procedentes del pescado sólo concierne a algunos pacientes en particular.

Por su parte, Françoise y Jean se interesan más por los productos elaborados con pescado, como las huevas de pescado u otros, el salmón al eneldo o el paté de cangrejo.

Sin saberlo, se están convirtiendo en grandes consumidores de grasa, porque el sabor de dichas preparaciones proviene esencialmente de las salsas que les añaden. Los purés de pescado que compran a menudo sólo contienen entre un 20 y un 25 por ciento del producto que les da nombre. El peligro en su caso es que en esas preparaciones, por razones económicas, las materias grasas utilizadas suelen ser de muy mala calidad. De modo que consumen, esencialmente, reforzantes de sabor y grasas.

Siguiendo la organización propuesta por el supermercado, las dos parejas llegan a la sección de los quesos. Al igual que sucedía con las materias grasas, a Marie-Pierre le cuesta elegir entre tantas posibilidades y se le hace la boca agua. Los cuidados envases recuerdan a los productos originales: los pseudocamemberts son redondos, los manchegos presentan bonitas cortezas y los envases de los artificiales quesos secos duros evocan su país de origen.

Si Marie-Pierre se fijara, se daría cuenta de que el contenido en materias grasas de esos «quesos» varía entre un 25 y un 45 por ciento. Es decir, que algunos productos considerados dietéticos son bastante cercanos a aquellos que se proponen imitar. El que ella compra contiene 300 calorías por cada 100 gramos, cuando un verdadero camembert tiene 400. Si vigilara los precios descubriría también que son más caros que los productos originales. Su marido, por su parte, sigue fiándose de criterios basados en los conocimientos «científicos», se deja tentar por el emmental, un alimento considerado muy rico en calcio. Lo prefiere en bolsa de plástico y sin corteza, pero ignora que el calcio se deposita sobre todo en la periferia del queso: la piel contiene más que el corazón.

Marie-Pierre, que cree sano consumir queso para desayunar, propone a Pierre que compren uno para untar bajo en calorías, lo cual evitará la mantequilla de las tostadas y les procurará las ventajas propias del queso. Si se hubiera molestado en darle la vuelta al producto para leer su composición, habría leído que se trata de una mezcla ligeramente lacteada a la que se han añadido varios espesantes. En resumidas cuentas, una pasta sintética fabricada a partir de leche y numerosos aditivos, un acompañamiento para el pan que no tiene nada que ver con un alimento real. El valor calórico del conjunto de productos ligeros expuestos frente a los ojos de Marie-Pierre y Patrick varía entre las 108 y las 307 calorías por cada 100 gramos. Patrick, por su parte, se fía de los nombres que conoce, como el calcio o el magnesio, para efectuar una selección entre los diferentes quesos, pero tampoco dispone de elementos que le permitan distinguir cuál de ellos contiene más.

Detrás de ellos, Françoise y Jean siguen haciendo sus compras. Como cada vez más a menudo los quesos se venden en porciones recubiertas de diferentes productos (pimienta, nueces, pasas...), en frascos con aceite y a veces envasados en plástico preparados para el consumo, han comprado un queso para *raclette* cortado en lonchas. Las lonchas cortadas, a razón de 150 gramos por persona, equivalen a 600 calorías (es decir, 600 gramos de pescado, por ejemplo). La gama de aperitivos de queso también ha cambiado. Se acabó la era de los quesitos en forma de cubos. Ahora algunos se venden en una especie de bandeja de plástico gracias a la cual los quesos parecen pequeños patés. Se les llama provenzales, italianos, tradicionales... Si le dieran la vuelta a la caja, nuestros consumidores se darían cuenta de que esos quesos contienen un 70 por ciento de materias grasas. Que todos han sido elaborados de la misma manera y que lo único que los distingue es la micropartícula de hierba que le han puesto encima. Si nos vendaran los ojos para probarlos, seríamos incapaces de distinguirlos.

A Jean le gustan los quesos de untar, pero no los escoge en la gama dietética. Cuánto más cremosos son, más grasa contienen. Así que entre el queso de untar que mete en su carro contiene el doble de calorías que el manchego natural. De manera que consume el doble de grasa. 25 gramos de manchego contienen, en efecto, 70 calorías, ¡25 de su queso para untar, 150!

Otra sección tentadora: la de charcutería. Se acabó el tiempo del jamón recién cortado o de los primeros jamones envasados en paquetes de plástico. Ahora

vienen de todos los rincones: de las Ardenas, del valle de Aosta, de España, de Westfalia o de Bayona. Son rústicos, ahumados, con o sin pimienta, en lonchas finas.

Marie-Pierre sabe lo que va a comprar: ha visto un jamón con menos de un 2 por ciento de materia grasa. Pero lo que para ella es un tipo de jamón, es en realidad un agregado de carne de pavo químicamente desgrasado y cortado en lonchas después de haber sido reconstituido. Si bien es cierto que ese producto contiene muy poca grasa, también es verdad que se trata de un simulacro de jamón... extremadamente salado. Y como no podrá contentarse con una loncha o dos, el exceso de sal reforzará su deseo de consumir una mayor cantidad.

Tiene prohibidos los demás productos de charcutería, lo sabe desde hace mucho. De modo que Marie-Pierre no compra embutidos tipo cecina porque cree que es más perjudicial para su línea que los demás. Una vez más se equivoca, porque se trata de carne de buey seca relativamente magra. Tampoco sabe qué diferencia hay entre una loncha de fiambre de pavo y una de pollo cuando, en realidad, esta última es la más grasa. Compra unas pequeñas salchichas de Frankfurt pensando que podrán sustituir la carne pero, si leyera la etiqueta, comprobaría que dicho alimento es más rico en materias grasas que en carne.

Françoise y Jean, por su parte, siguen comprando sin darse cuenta de hasta qué punto la presentación influye en sus gustos alimentarios. La miniaturización es una de sus debilidades. Y es que el salchichón, por ejemplo, existe ahora en pequeñas barritas, en pedacitos, en porciones individuales, tan monas que a uno le apetece comérselas todas en un abrir y cerrar de ojos. Desgraciadamente para ellos, un salchichón individual tiene el peso de tres o cuatro lonchas. Como acaban de comprar palitos de pescado, quesitos y salchichones en miniatura para tomarse en el aperitivo, influenciados por el distribuidor y el fabricante, casi han multiplicado por dos la cantidad de alimento consumida durante una comida. ¡Bonito balance!

La elección es tan numerosa en la sección de los yogures que Marie-Pierre ya no sabe ni hacia dónde mirar.

Alimento sagrado donde los haya, el yogur representa una inmensa parte del mercado para los industriales. La materia prima —la leche— es económica. Fiel a su religión dietética, Marie-Pierre los compra, evidentemente, en la sección de régimen. Sigue su criterio habitual de selección: el contenido en materias grasas. Pero esta vez va a ser víctima de un juego de manos, porque el artificio principal de este famoso contenido en materias grasas proviene del hecho de que se calcule a partir del peso total del producto, es decir, la materia seca.

Imaginemos un requesón libre de toda su agua. Cuando se dice que contiene un 40 por ciento de materia grasa, significa que queda un 40 por ciento de grasa en la materia seca. Si se añade agua a la materia seca, la materia grasa no variará. Pero el porcentaje de materia grasa respecto al peso total será necesariamente mucho más bajo. De manera que un requesón con un 6 por ciento de materias grasas respecto al peso total contiene en realidad más del 60 por ciento de materias grasas respecto a la materia seca. Si leyera atentamente la composición, Marie-Pierre descubriría además que está hecho con leche desnatada y... nata fresca, que le da su aspecto cremoso.

Otro tanto ocurre con los yogures con sabor a fruta, puesto que su contenido en fruta oscila entre el 10 y el 12 por ciento. Lo cual significa que en un yogur hay, aproximadamente, 10 gramos de fruta. En realidad, el sabor a fruta se lo dan los aromas químicos. Esos aditivos aromatizan cualquier producto y de cualquier manera. Si uno utilizara, por ejemplo, aditivos con sabor a surimi, ¡podríamos consumir yogures con sabor a cangrejo! En cuanto al yogur artesano, se trata únicamente de una denominación publicitaria: en ningún caso fue fabricado en el campo y como máximo su consistencia imita la de los auténticos yogures artesanos, una vez más gracias a métodos químicos.

Si Marie-Pierre se fijara atentamente en las diferentes estanterías comprobaría, además, que la permutación de productos es muy frecuente para alterar la costumbre y desestabilizar al consumidor. La técnica de fabricación de los yogures y de los quesos frescos está basada en mecanismos muy simples: se utiliza leche fermentada por medio de bacterias que a continuación se coagula. La consistencia del producto final depende, precisamente, del modo de coagulación. Poco coagulado se convierte en un yogur búlgaro líquido, pero muy coagulado es un producto muy compacto. Por otro lado, la fermentación por medio de bacterias se ha convertido en un argumento de venta. Entre *Lactofilus acidofilus* o *biofidus activus* hay muy poca diferencia. Ninguno de los dos es más sano o más activo que un producto lácteo que no los contenga: la digestibilidad y la fermentación son tan sólo un argumento comercial.

Hace mucho tiempo que Marie-Pierre no compra yogures azucarados, como casi todos los franceses influenciados por la ola antiázar que se puso de moda en los años ochenta y que casi ha desterrado dichos productos de la sección de alimentos dietéticos. Resultado: incluso desconfiamos de los productos considerados «normales» y que, sin embargo, siempre están edulcorados. De hecho, es lo que le dice Patrick: «El aspartamo —sentencia— provoca cáncer.» De nuevo, en este caso, Patrick es víctima de un rumor. En realidad, un experimento hecho con ratones ha demostrado que una ingestión demasiado importante de sacarina provoca la aparición de ciertas formas de cáncer genital en las crías de dichos ratones. El problema es que las dosis utilizadas representaban casi la mitad del peso de esos infelices roedores. Y es poco probable que Patrick y Marie-Pierre consuman entre veinte y treinta kilos de edulcorante al día... Sin embargo, el rumor ha hecho mella entre los consumidores y forma parte de esas ideas preconcebidas que va a costar borrar.

Françoise y Jean, por su parte, no tienen ningún escrúpulo. Se regalan con yogures líquidos, requesones con fondo de mermelada de fresa o frambuesa, mezclas lacteadas y chocolateadas cubiertas con elaboradísimas texturas. Además del aspecto azucarado de todos estos productos, las cantidades de materia grasa son también importantes.

Al final de la sección de productos lácteos incluso aparecen nuevos alimentos. Uno de ellos es particularmente original por su forma, que recuerda a la de un biberón. Por lo demás, su etiqueta es muy atractiva, puesto que dicho producto supuestamente aporta la energía necesaria para trabajar a lo largo de la jornada y además contribuye a mejorar la forma. Su composición: un 80 por ciento azúcar y un 20 por ciento grasa. Sin ningún tipo de temor al ridículo, la etiqueta anuncia: con fermentos lácteos «que ayudan a defenderse contra los agentes externos».

Como la legislación obliga al fabricante a informar al consumidor sobre el valor calórico del producto y a proporcionar según qué referencias, a éste no le queda más remedio que cumplirla. Y como ahora se suele señalar la cantidad por porción, lo hace también. Pero no siempre se trata de una porción media. En la etiqueta de los yogures líquidos podemos leer el número de calorías de la totalidad del producto y por cada 100 gramos (es decir, una copa). De la misma manera, para hacer trampas de manera discreta, se indica el porcentaje de azúcar. Un 6 por ciento de azúcar parece poco, pero en realidad son 60 gramos de azúcar. Es decir, el equivalente de quince terrones por litro.

Incluso se ha inventado un término genérico para calificar estas creaciones: son los «alimentos funcionales». Nos curamos comiendo. En realidad, este nuevo concepto incita al consumidor para que compre productos que vehiculan no ya un gusto o un sabor, sino un valor nutritivo. Es decir, que no comemos frutos secos sino magnesio y potasio; no consumimos productos lácteos, sino fermentos lácteos, y organizamos el desayuno en función de los aportes nutricionales y no en función de las elecciones o las preferencias alimentarias. Patrick, gran adepto de esa revolución de los sabores, tiene cada vez más ojo para distinguir lo que le hace falta, pero se deja llevar completamente por las propuestas que la industria alimentaria hace a través de la publicidad o de los medios de comunicación.

Otro ejemplo sorprendente es el de los cereales, campeones de los alimentos funcionales disfrazados. ¿Acaso no es cierto que todos los discursos nos venden bienestar, forma y buena salud? Sin embargo, el análisis nutritivo de los diferentes cereales nos deja perplejos. El trigo es un cereal cuya forma más elaborada es lo que

llamamos pan. Así, los cereales en bolsa que compra Marie-Pierre con la mejor voluntad del mundo y seleccionando prudentemente una marca en particular tienen exactamente el mismo valor nutritivo que un trozo de pan. La diferencia para la joven es que antes ella untaba su pan, le añadía miel, lo mojaba en su café con leche y se sentía culpable. Sin embargo, comer cereales empapados en leche, que es exactamente lo mismo, no le molesta. Para ella, la diferencia de sabor entre dos marcas de cereales distintas depende de los aditivos que se les añaden. Pero, al contrario de lo que se suele pensar, no hay nada que se parezca más a una caja de cereales que otra caja de cereales. Entre los que se obliga a comer y otros con sabor a chocolate que le encantan sólo hay 100 calorías de diferencia por cada 100 gramos.

Otra alimento de moda: las barras de cereales. Para Marie-Pierre tienen un valor particularmente importante, ya que considera que, en el marco de las diferentes dietas que ha empezado, esos cereales constituyen el único alimento que impide que tenga hambre durante la tarde. Esta vez los escoge sobre todo en función de su sabor.

Por enésima vez es víctima de una idea que se ha popularizado mucho y que consiste en pensar que las barras de cereales tienen un valor dietético idéntico y que todas se parecen. En realidad, como se fabrican mezclando diversos productos azucarados (chocolate, miel, azúcar) con cereales, como granos de trigo o granos de maíz inflados, e incluso algunos frutos secos, el contenido energético de una barra de cereales a otra puede variar entre 100 y 200 calorías. El problema es que ese número de calorías se refiere a un peso de alimento mínimo, porque las más grandes a menudo pesan 30 gramos. Consumiéndolas, Marie-Pierre cree domar definitivamente su apetito, ya que el azúcar que contienen calmará, en efecto, sus ansias de comer por un momento, pero aumentará su apetito una hora más tarde. Sin saberlo, en realidad no hace más que abrirse el apetito. No obstante, la barra de cereales ha acabado convirtiéndose en uno de los alimentos más extendidos y su práctico acondicionamiento hace que cada vez más a menudo sustituya la merienda de los niños. ¡Un buen estropicio en perspectiva!

Françoise y Jean se detienen también en la sección de los cereales. Pero ellos buscan *snacks*. Después de haberse interesado por el aperitivo, acaban de descubrir los placeres del picoteo después de la cena. En efecto, no hay nada mejor que consumir una barra de Venus frente al televisor. Esos productos les hacen pensar en las chocolatinas que se ponían encima de la mesa después de la cena cuando eran niños.

En la sección de productos dulces, Marie-Pierre y Patrick no sólo sucumben al placer de los productos *light*. ¡Qué valor darles semejante apelación! Inventada hace unos cuantos años, casi ha perdido todo su significado. Convencidos de que el azúcar es el enemigo de la silueta de los tiempos modernos, controlan estrictamente su consumo a cualquier precio. Para dar dos ejemplos bastante caricaturescos, sólo consumen chocolate *light* o mermelada baja en calorías. Pero ¿conocen la diferencia real que existe entre todos esos productos? El chocolate *light*, elaborado casi siempre con leche desnatada, contiene alrededor de 530 calorías por cada 100 gramos. El chocolate tradicional elaborado con leche entera, por su parte, contiene 570 calorías por la misma cantidad, es decir, que hay una diferencia de 40 calorías. De modo que cuando utiliza chocolate *light* se ahorra, aproximadamente, 3 o 4 calorías por cuadradito. En cuanto al chocolate negro, que se diferencia del chocolate con leche por la cantidad de habas de cacao que contiene, su buena reputación se originó cuando se pusieron de moda las dietas que promovían el consumo exclusivo de grasa. Su composición hace que tenga unas 560 calorías por cada 100 gramos, es decir, 10 calorías menos que el chocolate con leche y 20 más que el chocolate *light*. Cuando Marie-Pierre consume chocolate negro en vez de chocolate con leche, está ganando 0,5 calorías por cuadradito. ¿Realmente merece la pena privarse? Teniendo en cuenta, además, que este consumo controlado constituye, por sí mismo, una fuente de frustración importante. Una frustración que, por otro lado, intensifica sus ganas de comer.

Patrick, por su parte, prefiere el chocolate enriquecido con diversos cereales o pasas, convencido de que esos ingredientes añadidos van a mejorar su competitividad en el esfuerzo. Una vez más, la distinción radica en la proporción de azúcar que contiene el producto.

En el caso de las mermeladas *light*, la diferencia se encuentra en el nivel de azúcar utilizado en el momento de fabricación del producto. El artificio es muy simple: consiste en utilizar fructosa en vez de sacarosa. Esta última es el azúcar común que consumimos en terrones, mientras que la primera es un azúcar más complejo que tiene la particularidad de poseer un poder edulcorante dos veces superior. Aunque es relativamente fácil sustituir la sacarosa por la fructosa para así obtener un producto ligeramente mejorado, no podemos olvidar que el ingrediente fundamental de la mermelada sigue siendo la fruta, que es rica en azúcar de por sí. De modo que la diferencia entre una mermelada baja en calorías y una confitura normal resulta ser mínima, al igual que ocurría con el chocolate.

Françoise y Jean se lo pasan bomba en la sección de productos congelados. De hecho, compran una sola marca, la que comercializa un célebre chef de cocina. En una caja de cartón que contiene un recipiente de plástico con varias bolsitas de salsa se encuentra la quintaesencia de una cocina de calidad.

Por su parte, Marie-Pierre y Patrick pasan menos tiempo que antes delante de esos grandes contenedores refrigerados, porque los productos dietéticos congelados ya no están tan de moda. En realidad era difícil proponer productos con sólo 300 calorías, buen sabor y cantidades generosas: como las ventas habían disminuido, los fabricantes se interesan menos por dichos artículos. Para recuperarse, la industria ha concluido que era más interesante vender platos preparados atractivos y estimulantes en vez de dietéticos.

De manera que Marie-Pierre y Patrick se vuelven hacia la sección de helados en la que van a encontrar sorbetes o helados *light*... cuya fabricación recurre a los mismos artificios que el chocolate o la mermelada. Sustituir la sacarosa por la fructosa y aumentar el contenido en agua de ciertos productos son algunos de los métodos clásicos de la reducción de calorías de los alimentos.

En la sección de bebidas, los productos *light* se mezclan con los no *light*. En ella encontramos cervezas sin alcohol, aguas con diferentes sabores y otras ricas en calcio o en magnesio. ¡Incluso es posible encontrar aguas *light* y dietéticas! En cambio, actualmente las bebidas energéticas sólo ocupan un pequeño lugar en dicha sección, ya que cambiaron de lugar en el mismo momento en que cambiaron de consumidor. Ahora se encuentran entre los productos de régimen. La alimentación se adapta a las modas.

Podría continuar un buen rato este viaje por ese templo de la tentación que es el supermercado, lugar de culto del consumo a gran escala en el que un gran número de adeptos son crédulos y sucumben tanto a los mensajes publicitarios como a los envases bien hechos y a las tendencias.

Con estos productos prácticos, listos para consumir, de ensueño o que suscitan la emotividad y que además son aparentemente *light* o útiles para combatir el sobrepeso, los consumidores acumulan un error tras otro por desconocimiento, ideas preconcebidas, creencias erróneas y mentalidades formadas. La mayor parte de las veces, los productos *light* no sirven para hacer que la gente adelgace —o para que no engorde—, sino para responder a una demanda, aunque ello signifique tergiversar la realidad, llenar cada vez más las estanterías y aumentar el volumen anual de ventas de las grandes empresas. Todo ello servido en bandeja gracias a los discursos difundidos y las estrategias de marketing..

Todo el mundo sabe que no existe ninguna receta mágica. Para adelgazar hay que comer mejor y menos grasa. Pero los supermercados, al igual que la publicidad

que ensalza las virtudes de la comida están ahí... para invitarnos a consumir más. ¿Cuándo nos daremos cuenta de la influencia que ejerce sobre nosotros esa contradicción?

## Capítulo 6

### ¿Cómo se influencia a la gente para que coma cada vez más?

Modificaciones en las secciones de las tiendas, lanzamientos continuos de nuevos productos alimentarios, mensajes publicitarios cada vez más alejados de la realidad y que no tienen nada que ver con el producto propiamente dicho... Dividido, bombardeado, acosado por las imágenes y los discursos, el consumidor se ha convertido en un rehén. Un rehén casi descerebrado. Con un único objetivo: que mantenga sus ganas de comprar, que siempre tenga ganas de comer o beber, que mantenga abierto su monedero. En resumidas cuentas: ¡que deje de decidir por sí mismo!

Si el primer lazo afectivo del individuo se establece cuando le dan el pecho, el elemento de cohesión de la familia es la comida. En cuanto al trabajo colectivo, su propósito es asegurar la alimentación de todos: se trabaja para poder comer. Las fiestas a menudo se organizan en torno a las comidas, y en algunas culturas incluso se deja comida a los muertos en su tumba. Se bendice el pan, se santifica el vino, se prohíbe la carne de cerdo, en algunos períodos concretos se consume pescado y no carne... existen infinidad de ejemplos que demuestran que el acto de alimentarse es un criterio de civilización. Hoy en día, sin embargo, todas esas costumbres se pierden y algunas incluso están desapareciendo. El modo de vida, el desarrollo de nuevas técnicas alimentarias que lo refuerzan —el picoteo, los sándwiches a disposición por doquier...— hacen que las ocasiones para reunirse y comer un bocado sean cada vez menos frecuentes. Y lo que es peor, incluso hay una perturbadora inversión de datos. Es decir, que si antes las comidas y los alimentos federaban y unían los grupos, hoy en día los separan. De manera que, para compensar esa evolución negativa, nos venden —mediante anuncios e imágenes de marca— nuevos productos alimentarios totalmente artificiales cuyo objetivo es recrear ese efecto de grupo.

Dos anuncios publicitarios de hace unos cuantos años me parecen especialmente significativos en este sentido. En uno de ellos un joven degusta una tostada con mermelada. Vemos cómo su mente echa a volar y aparece el recuerdo de la época en la que, cuando era niño, saboreaba la mermelada de su abuela. Dicha evocación hacía que su rostro reflejara una expresión de éxtasis. Así, mediante el consumo de azúcar se lograba evocar la imagen del pasado y, al mismo tiempo, la ternura propia de los abuelos. Gracias a estos elementos se provocaban las ganas de consumir esa mermelada puramente industrial.

Otro anuncio: una fiesta en una playa, un grupo de jóvenes modernos y con cuerpos esculturales bailan, se besan y se divierten. Dan una impresión de alegría, felicidad y libertad. Uno de los adolescentes lanza al aire una botella y ésta se abre. Todos beben el mismo brebaje y viven felices. La bebida acaba de enriquecerse con una connotación de juventud, frescura y alegría. ¿Cuál es nuestra intención al comprarla? ¿Saciarnos nuestra sed o parecemos a esos jóvenes?

Así, gracias a la imaginación de la industria alimentaria y de la prensa, han surgido nuevas maneras de alimentarse en función de la salud, la psicología y la pertenencia social. Consecuencia: en la actualidad tenemos mucho menos poder que antes a la hora de decidir lo que comemos. En teoría omnívoro —se come su entorno y al mismo tiempo se integra en él—, el hombre consume vegetales y animales, y participa en el entorno ecológico general contribuyendo a un equilibrio total. Por su parte, la connotación social de la comida reúne a los hombres. Las fiestas religiosas constituyen un lazo entre los practicantes de una misma religión. Las comidas de negocios facilitan la búsqueda de una red de relaciones individual. Las comidas familiares ayudan a reforzar la célula familiar.

Hoy en día, la novedad es que uno puede elegir su comida de manera activa o pasiva.

La pasividad consiste en recibir el mensaje transmitido por nuestras fuentes de información, en visualizar el producto en la estantería de un supermercado y comprarlo impulsivamente. De ese modo, nuestro gusto se fabrica en función de la voluntad del industrial que produce la alimentación. Y gracias a los medios de comunicación y a los distribuidores.

La manera activa puede caricaturizarse mediante dos ejemplos: la alimentación biológica y la alimentación «científica». La primera, patrimonio exclusivo de unos cuantos iluminados desde hace unos veinte años, tiene en la actualidad una adhesión mucho mayor, puesto que la gran distribución alimentaria ha acabado interesándose por ella. Es el reino de lo «bio», del producto «procedente de la naturaleza». De hecho, esta tendencia ha abierto un nuevo mercado basado en el postulado de un modo de vida ecológico y natural. Desde el punto de vista nutritivo, estos productos no presentan ninguna ventaja respecto a los demás. Pero, en el fondo, estos meticulosos consumidores representan una baza de contrapoder que limita la excesiva industrialización de la alimentación. En efecto, el reflejo de comer «bio» a menudo denuncia el miedo y la desconfianza que muchos consumidores sienten frente a la alimentación actual. Si esta tendencia se vuelve excesiva parecerá oscurantista, pero de forma ponderada resultará estabilizadora.

El deseo de una alimentación científica y racional se basa también en otras razones: se cree en las virtudes del progreso, en los productos que curan o mejoran. La gama de los alimentos funcionales, al igual que la aparición de las cajas de alimentos integrales o las barras de cereales, son un símbolo de este fenómeno. Pero, por desgracia, a menudo se trata de una mistificación, puesto que la mayor parte de esos productos se limita a declinar cuatro elementos: el pan, la leche, el huevo y el azúcar. Es cierto que las barras de cereales o los cereales contienen trigo, al igual que el pan, y que los productos ricos en proteínas son fabricados con caseína de leche, lactosérum y clara de huevo, es decir que contienen leche y huevo a los que se añade azúcar para darles sabor, pero es una tendencia cada vez más fuerte y que, en mi opinión, debería desarrollarse.

El problema es que la persona que quiere adelgazar se ve sometida, en el supermercado, a presiones terribles frente a unos productos que cree que están «de su parte» pero que sobre todo defienden sus propios intereses. El candidato al adelgazamiento desea perder peso para alcanzar un ideal de belleza, influido por la prensa o la moda, y se encuentra a la merced de la industria alimentaria, que no sólo busca su bien. Resultado: muy pronto ya no podrá distinguir entre lo que desea hacer, lo que le dicen que debe hacer y lo que le proponen que coma. Y, en resumidas cuentas, acabará perdiendo por completo la noción de placer y de equilibrio.

Hay dos frases terribles sobre las dietas: «Para adelgazar sólo hay que comer menos» y «En Auschwitz no había obesos». Podríamos añadir otra más: «Sólo hay que privarse de algunas cosas.» Por supuesto, todos estos argumentos tan a menudo repetidos hacen que los candidatos al adelgazamiento se sientan culpables, ya que presentan a la persona que come y que quiere adelgazar como un ser débil e incapaz de dominarse.

Puesto que no se habla de cuánto cuesta adelgazar a alguien que ha decidido ponerse a dieta, porque eso no motiva en absoluto, el candidato al régimen sólo escucha un mensaje: el de la industria alimentaria o el de la publicidad. ¿Y qué repite una y otra vez dicho mensaje? Que sólo con beber es posible eliminar, que hay que comer productos *light* para adelgazar, que hay que dejar de lado el azúcar, las grasas, los dulces y tomar sustitutos de comidas para que el contorno de la cintura se afine. Teniendo en cuenta dichas condiciones, ¿cómo resistir la tentación de intentar adelgazar recurriendo a todos esos medios? Desgraciadamente, la dificultad para controlar la exactitud de todas esas proposiciones alimentarias es tal que las probabilidades de acabar haciendo un despropósito son muy altas.

Porque en los mismos supermercados en los que se proponen productos dietéticos o ligeros se venden también los alimentos más extravagantes y apetecibles. Una profusión que nos hace acumular los productos aparentemente dietéticos que pretenden devolvernos los sabores que esperamos conservar y a la vez intentan camuflarlos. Pero no olvidemos que el objetivo del supermercado y del fabricante de alimentos es que compremos. Ésa es la razón por la que, perdido en medio de tanto mensaje mediático y obsesionado por un ideal de belleza, cada uno intenta encontrar una situación aproximadamente satisfactoria. Una especie de compromiso entre lo bueno y lo que no lo es, entre lo dietético y lo no dietético, una maraña que sólo puede resultar perjudicial. Consecuencia: se crea la confusión alimentaria. No sólo el consumidor se priva de un placer, sino que además sus nuevas elecciones han transformado sus gustos. Aprende a no saber alimentarse, ya que elige los alimentos según los criterios que le han impuesto.

Al final, creer que la alimentación dietética ha sido un progreso para el hombre es un grave error.

TERCERA PARTE  
**EL DESEO DE ADELGAZAR**

*Referencias alimentarias perdidas; tentaciones a las que no se quiere sucumbir y que suscitan frustraciones; alimentos light que no lo son; discursos mediáticos que afectan a la moral; después de tantos intentos y desilusiones, la persona —ya sea mujer u hombre— que quiere adelgazar a menudo acaba llegando a un nuevo estadio. Recurrir a los «descubrimientos» de la industria farmacéutica, seguir los consejos de los periódicos o de pseudomédicos, aplicar al pie de la letra las recomendaciones de la prensa... sin saber realmente a qué santo se está encomendando. Pero el deseo de adelgazar es siempre más fuerte.*

## Capítulo 7

### El caso de Germaine

Querría contarles la historia de Germaine, porque es la de la mitad de personas que suele acudir a mi consulta.

Germaine tiene treinta años cuando empieza su primer régimen. Para perder cinco kilos, ella sola se ha esforzado en comer menos y consigue perder kilos al cabo de dos meses. Por desgracia, seis meses más tarde los ha recuperado. Entonces va a ver a su farmacéutica, que le vende unas «píldoras hechas a base de plantas». No es demasiado peligroso, así que las prueba, aunque sin demasiado éxito. Por supuesto, se ha gastado mucho dinero, pero ¿acaso no era por una buena causa? Una de sus amigas le ha aconsejado un programa de adelgazamiento vendido por correspondencia compuesto por cremas, píldoras y toda una batería de explicaciones. Sin pensarlo dos veces, Germaine se deja convencer y aplica el método. Es cierto que ha perdido tres kilos, pero los dos que le quedan se le resisten. Como se ha dado cuenta de que cada vez pica más entre las comidas, y ha visto unos anuncios en las revistas y en la televisión, decide comprarse unas barras de cereales para calmar su hambre. Además, ha llenado su nevera con productos ligeros y tentempiés dietéticos, cuando desayuna toma copos de avena a los que añade una cucharadita de germen de trigo y se pasea siempre con su litro de agua mineral para eliminar. Pero cuando se sube a la balanza, ¡catapum! No sólo no ha perdido sus tres kilos, sino que además ha cogido tres más; es decir, ahora tiene que perder seis en vez de cinco.

Desanimada pero tozuda, se confía a su fisioterapeuta que, precisamente, acaba de comprar una máquina «revolucionaria». En diez sesiones (a cincuenta euros cada una), Germaine va a perder sus kilos «sin hacer nada».

Además se ha comprado el libro del doctor Fulano de Tal, en el que se explica que es preciso dejar de comer azúcar y consumir grasas a voluntad para adelgazar. Por supuesto, ese régimen es distinto del propuesto por ese célebre médico de Hollywood que afirma que para perder peso basta con disociar ciertos alimentos. Todo esto cuesta caro, pero ¡qué importa! Al fin y al cabo, su amiga le ha dicho que gracias a ese método estadounidense una de sus compañeras de trabajo ha perdido diez kilos.

Con mucha aplicación, sigue los consejos de la eminencia, ve dos veces por semana a su fisioterapeuta que enchufa el aparato en sus muslos y Germaine no come un solo gramo de azúcar. Cuando termina las sesiones, el éxito es total: ha perdido cuatro centímetros de su contorno de cintura y tres de cada pierna. Está contenta, pero el mensaje que le transmite su báscula es menos optimista: sólo ha perdido dos kilos. Además, cuando se mide la cintura y los muslos en casa no obtiene los mismos resultados que en la consulta del masajista. El caso es que no recuerda dónde había puesto el metro el fisioterapeuta. ¡En el fondo puede que tenga razón!

Pese a todo, ¿cómo perder los cuatro kilos que le quedan? Entonces cambia de técnica para intentar el rápido y eficaz régimen propuesto por el periódico *Nous*. Es imposible seguirlo con tantas recetas complicadas, por lo que Germaine no consigue hacerlo, pero ha leído «una técnica» interesante: nunca se debe comer la fruta después de las comidas, porque eso perturba la digestión, revoluciona el hígado y degrada las enzimas glotonas del estómago. Lógicamente, los resultados no son mejores.

Como está realmente harta, Germaine vuelve a ver a su farmacéutica, que le asegura que con los sobres de proteínas todo irá mejor. Tan sólo tendrá que sustituir la comida del mediodía por un sobre y perderá peso muy rápido. Germaine se lanza. Durante tres semanas, adió a la comida, viva el sobre. Bebe cuatro litros de agua al día, ya no come fruta después de las comidas (va a conservar este nuevo hábito), sólo mastica barras de cereales, consume congelados dietéticos y, ¡milagro!, ha vuelto a perder todos los kilos que quería. Feliz, se siente orgullosa... y cómoda con su nuevo cuerpo.

Pero al cabo de seis meses se produce el drama. Ha recuperado todos los kilos perdidos... a los que se han añadido tres más. ¡Su objetivo inicial parece cada vez más lejano!

Ha llegado el momento de recurrir a la medicina. Su caso es demasiado serio y esos kilos que no logra perder la angustian: ¡está claro que debe de estar enferma! ¿A quién confiarse? Primero, al médico de familia. Análisis biológicos, hormonales, se lo mira todo. Por desgracia, no hay nada que esté mal. Como no le pasa nada, el médico de familia le da la fotocopia de un régimen preparado por el laboratorio X y la receta de un nuevo medicamento de ese mismo laboratorio acompañado de un pequeño calmante porque la encuentra nerviosa. Es verdad que ese medicamento tan caro no está cubierto por la Seguridad Social, pero si funciona habrá valido la pena. El calmante le permite dormir, lo cual es más bien positivo. Sin embargo, su combate la obsesiona y la vuelve irritable. Resultado: no hace más que picar.

Ante el éxito relativo, Germaine decide ir a ver a un médico cuya consulta se encuentra en la avenida de los Campos Elíseos en París. Le han hablado de él y al parecer ha hecho adelgazar a varias personas gracias a unas píldoras compuestas por él mismo. Decorado suntuoso, secretaria amable, el marco le gusta mucho (aunque sus tarifas, que no cubre la Seguridad Social, le provocan sudores fríos). Sin duda alguna, le dice el médico, es víctima de un trastorno de la regulación del azúcar asociado a una mala absorción de los alimentos. Con aire compungido le da la «receta» ya imprimida de los medicamentos que deben prepararle en la farmacia de la plaza X mientras que la secretaria de la consulta le dará el régimen que deberá seguir. En la plaza X, la farmacéutica le da el tratamiento —qué casualidad, tenía uno ya preparado— a cambio de la módica suma de 120 euros.

Al cabo de ocho días, Germaine no consigue dormir, orina sin parar y discute con todo el mundo. Entonces vuelve a ver a su médico de familia, que lee la receta y le informa de que la persona que le ha prescrito ese tratamiento es un estafador que ha estado a punto de matarla. Entonces le escribe una recomendación para un hospital especializado en la pérdida de peso.

Germaine llama y pide una cita... y se le dan para al cabo de tres meses.

Por fin va a la consulta en la que ve a uno de los alumnos del profesor Fulano de Tal. Hay que volver a hacer los análisis, pero ahora en el hospital, ¡esta vez Germaine sabe que la cosa va en serio! Cuando termina sus análisis, cuyos resultados son totalmente normales, el doctor le dice que debe solicitar otra cita, esta vez en el hospital de día, en el que un equipo de dietistas le hará un régimen a medida. Un mes más tarde, Germaine espera en una gran sala con otras diez víctimas. Tras un sinfín de explicaciones, ve a su dietista, que le hace una serie de preguntas sobre sus hábitos alimentarios y vuelve a enviarla a la sala de espera hasta que la llamen para

entregarle el régimen de la preparación. Pasan dos horas más. A la una les sirven una insípida bandeja de comida. Una vez que la ha ingerido, la dietista le entrega su régimen. Contenta de haber encontrado finalmente una solución científica, Germaine lee el papel:

*Desayuno:* pan, yogur, fruta.

*Comida:* verduras crudas, carne a la plancha, verdura cocida, fruta.

*Cena:* sopa, pescado, yogur, fruta.

¡Pero si esas restricciones se las sabe de memoria desde hace mucho tiempo! Desencantada, vuelve a su casa, dobla el papel en cuatro, lo guarda en un cajón y llora.

Rabiosa, pide cita con un nuevo médico. Un enésimo régimen que no es más original que los anteriores. Tumbada en una de las seis cabinas de la consulta, acaba con una docena de agujas clavadas en el cuerpo y debe permanecer así durante media hora. Vuelve dos o tres veces por semana y sigue las prescripciones alimentarias. Nueve kilos se esfuman. Está claro, piensa ella, que ese tratamiento de acupuntura es la única técnica que funciona. Se lo recomienda a sus compañeras de trabajo y a una amiga íntima. Al cabo de dos meses, los buenos resultados que obtienen todas sus amigas le demuestran que el señor Wang es el único capaz de lograr que la gente adelgace. Y si alguna de ellas no ha adelgazado, es porque no ha seguido al pie de la letra los menús que le había prescrito.

Seis meses más tarde, todo va bien. Bueno, sólo tres kilitos que ha vuelto a coger durante las vacaciones. Entonces, Germaine vuelve a ver al doctor Wang. Reinicia el tratamiento, pero el médico ya no tiene tiempo de hablar con ella ni de mostrarse atento, porque las pacientes se acumulan en la sala de espera. El boca a boca ha funcionado demasiado bien.

Al cabo de tres semanas no ha perdido un solo gramo. Se queja al doctor Wang, que le explica que a partir de ahora puede que le resulte difícil perder peso, ya que ha alcanzado su peso de equilibrio. Sólo le queda una solución: la cirugía.

Germaine consulta a varios expertos: le han explicado que no debe fiarse de esa corporación porque algunos de sus miembros ni siquiera son cirujanos y sus tarifas oscilan entre el precio simple y el cuádruple. Puestos a escoger, elige al más conocido y, por lo tanto, al más caro. Es cierto, le asegura él, que su vientre y sus muslos no son nada agraciados. Pero él se los va a arreglar y, por el mismo precio, le hará la parte interior de la rodilla en la que Germaine ni siquiera había pensado.

Hospitalización, operación, éxito. Cuando se mira en el espejo con su pantalón, Germaine se encuentra formidable. Lleva una faja muy apretada para «contener los tejidos», pero la operación ha salido estupendamente. O por lo menos el médico se lo asegura. En el peor de los casos tendrá que hacerle algunos retoques (gratuitos, por supuesto). De todos modos, los verdaderos resultados no se verán hasta dentro de seis meses.

Seis meses más tarde, Germaine se encuentra mejor. Menos mal, porque, con la cantidad de dinero que se ha gastado, un fracaso habría sido terrible.

Su peso no ha variado, pero le parece que su silueta se ha afinado, aunque su glúteo derecho ondula un poco. «Hay que esperar —la tranquiliza el doctor Bisturí—, aún puede cambiar de aspecto.» El único problema es que su peso aumenta de nuevo y sus formas reaparecen. Germaine se lo cuenta a su marido, que pierde la paciencia y le dice bruscamente que desde hace cinco años su obsesión por adelgazar ha acabado convirtiéndose en algo grotesco, que nunca ha logrado perder peso, que él la quiere tal y como es y que, a su edad, es normal estar rellenita.

Germaine no dice nada, consulta un nuevo médico, fracasa en su régimen y cae en una auténtica depresión. Engorda cada vez más, se cura de su depresión y decide romper, de una vez por todas, ese maldito engranaje.

Pero, dos años más tarde, Germaine llama a la puerta de mi despacho: nunca dejará de querer adelgazar. Es un virus que ha contraído hace demasiado tiempo.

—Germaine —le pregunto yo—, ¿por qué quiere adelgazar?

—¡Para sentirme mejor conmigo misma! —me responde ella.

—¿Y además de eso?

Lo cierto es que ya ni siquiera lo sabe. Hace tanto tiempo que intenta adelgazar que ha olvidado el porqué. Se ha convertido en una obsesión que ha acabado dominándola, que ha invadido toda su vida y ha hecho de ella una persona infeliz.

Una obsesión que en un principio alimentó su farmacéutico y a la que después contribuyeron sus amigos, las estanterías de los supermercados, las revistas, la televisión, su fisioterapeuta, su médico de familia, el charlatán sin escrúpulos, el especialista más riguroso, la industria farmacéutica, los institutos de estética, el hospital y el cirujano. Germaine fue clienta de todos esos actores, para el mayor provecho de cada uno de ellos.

Pero ¿qué deseaba Germaine al principio? ¿Cuál era la razón profunda que la animaba? ¿Era realmente capaz de adelgazar? ¿No hubiera podido empezar una dieta en otro momento?

Y es que, al final, vale la pena que hagamos un balance de la catastrófica historia de Germaine.

- Balance de peso: cinco años después de haber querido perder cinco kilos, pesa quince más.
- Balance de salud: ya no sabe qué comer, no logra saber cuándo tiene hambre y cuándo no. A veces come mucho y otras veces nada. Además, a menudo se siente cansada, duerme peor que hace cinco años y presenta regularmente problemas de depresión.
- Balance estético: no se siente guapa, se siente acomplejada frente a otras mujeres y, como no le gusta su cuerpo, su libido ha disminuido. Se arregla y se maquilla menos que antes porque no se siente femenina.
- Balance económico: 750 euros en fisioterapeuta, 3.000 euros en medicamentos, 6.000 euros en operaciones y 3.000 euros de sustitutos alimentarios. Un total de 12.750 euros. Un bonito coche, vestidos que podría haberse comprado, soberbios viajes que habrían mejorado su relación de estado anímico y que habrían fortalecido su relación de pareja... son tantos los placeres que se le han escapado...

Porque es cierto que, a menudo, el virus del adelgazamiento funde más las cuentas bancarias que los muslos de quienes lo sufren.

## Capítulo 8

### ¿De dónde viene el virus del adelgazamiento?

¿Cómo contrae uno ese virus? ¿De dónde viene ese deseo de querer adelgazar a toda costa que lleva a tantas personas a intentar todos los procedimientos habidos y por haber, desde los más racionales hasta los más milagrosos? ¿Por qué tantas mujeres, sobre todo, se privan durante años para obtener unos resultados tan poco concluyentes?

De hecho, si seguimos el proceso mental de todas esas víctimas para elucidar los engranajes de la trampa infernal en la que caen tantísimas personas, merece la pena que analicemos detalladamente la jornada o la semana de una persona que ha contraído ese virus. Sin que la «paciente» se dé cuenta, se produce una acumulación de estímulos para ponerse a régimen, que la incitan y hacen que entre en una espiral infernal. Germaine va a servirnos de guía.

El lunes por la mañana, nuestra cobaya llega al trabajo y desayuna con sus amigas y compañeras. Todo el mundo hace el balance del fin de semana, habla de sus salidas, de la película que ha visto en la tele, de lo que ha comido. Y siempre alguien anuncia que tendrá que perder el kilo que ha cogido en esos dos días.

Es el primer modo de contaminación: el boca a boca. La preocupación de una persona cercana hace que Germaine piense en su propia sobrecarga de peso y la alerta se insinúa insidiosamente en ella. «¿Y yo? Tal vez también tendría que perder dos o tres kilos, ¿no?»

Llega la hora del mediodía, todo el mundo baja al comedor. El plato del día es chucrut. Y al lado, el menú dietético, como siempre. ¡Segunda alerta! Otro modo de contaminación le tiende los brazos. Germaine se da cuenta en ese momento de que sus compañeras se dividen en dos grupos: las adeptas a la dietética y las que sucumben a las salchichas de Frankfurt, el lomo de cerdo y la col. ¿A quién seguir? ¿Hacia qué lado ir? Todo dependerá de la elección de sus colaboradores más cercanos. «Imitar a los demás», una incitación permanente.

A las cinco, Germaine vuelve a casa. Antes pasa rápidamente por el supermercado para comprar unas cuantas cosas. Pasa entre los estantes, escoge sus alimentos, lee cuidadosamente las etiquetas. *Light*, no *light*, rico en alguna sustancia, pobre en otra, «especial adelgazamiento», «especial forma», polvos de proteínas... De nuevo, ¡alerta! Su mente es como una esponja: absorbe todos esos «mensajes» que insinúan que ella también debería ceder, que ella también debería controlarse y apretarse el cinturón uno o dos agujeros más. Este modo de contaminación potencial es igualmente eficaz. El conjunto de las secciones y de los alimentos presentados en ellas reavivan la noción de control de peso o de adelgazamiento. Resultado: ya desde por la mañana, Germaine se convierte en un sujeto frágil. El virus ha empezado a golpear, sólo tiene que esperar hasta que ella se sienta un poco más débil para infectarla.

Nuestra amiga vuelve a casa y enciende el televisor mientras prepara la cena. Ve unos cuantos vídeos musicales antes de asistir a la retransmisión de la elección de Miss Francia. ¡Nuevas alertas! Ninguna de las chicas que bailan en los videoclips presenta el más mínimo defecto físico. Vaqueros apretados, zapatos de tacón, caderas estrechas: todas encarnan el ideal de la belleza perfecta. Germaine se ve de este modo confrontada a sus fantasmas. Puesto que la televisión es una referencia, empieza a soñar. O más bien a verse demasiado rellenita aquí, un poco gruesa acá... En definitiva, está al margen de la «norma» que nos muestra la pantalla.

Una vez acabada la cena, la tortura moral prosigue con el desfile de las candidatas al título de Miss Francia. Triple alerta: ese programa es la celebración misma de la belleza perfecta, en la que la mujer hermosa es adulada, respetada y coronada. Esta vez, el modo de contaminación es más perverso. La tele se ha convertido en el espejo de la reina malvada de Blancanieves. En la pantalla, ve a una mujer que va a convertirse en una celebridad y ganar dinero únicamente porque se la considera bella. De manera que Germaine se compara con esa mujer cuya silueta y curvas no tienen nada que ver con las suyas.

Y, al acostarse, Germaine no se dará cuenta de que, insidiosamente, el virus del adelgazamiento va a empezar a minarla.

Al día siguiente por la mañana, vuelta al despacho. Pero es también el día en que salen a la venta todas las revistas femeninas. En el índice aparecen los siguientes titulares: «Adelgace con el régimen del doctor X», «¿Cómo acabar con las cartucheras?», «Pierda tres kilos en quince días».

¡Otra alerta más! Todo cuanto ve, lee o escucha está relacionado con el adelgazamiento o la silueta. El modo de contaminación esta vez es la impregnación social. «Si lo dicen es porque debe de ser verdad. Hay que perder unos cuantos kilos antes de las vacaciones, antes de las fiestas...», se dice a sí misma.

El martes por la tarde, Germaine tiene cita con su ginecóloga. Exámenes habituales y, como siempre, deberá pesarse (minialerta). Nuestra amiga cree necesitar una píldora contraceptiva distinta de la que ha utilizado hasta ahora. Mientras le hace la receta, la doctora no deja de precisarle que con esta nueva prescripción no tendrá que preocuparse por su peso. «¿Su peso? ¿Por qué le habla de su peso?», se pregunta ella. «¿He engordado tanto como para que mi ginecóloga me haga ese comentario? Si me lo dice ella debe de ser grave, ¡e incluso puede que peligroso!»

¡Alerta roja! La doctora acaba de establecer una relación entre la salud y el peso que se grabará a fuego en la mente de Germaine.

Al salir de la ginecóloga se dirige a la farmacia, entrega su receta y, mientras la despachan, recorre los estantes con la mirada. Plantas, polvos, píldoras y pulverizadores bien alineados y con una característica en común: hacen perder kilos. ¡Otra alerta más! Modo de contaminación posible: el sistema sanitario en general.

Durante toda la semana se repetirá el mismo guión. Los modos de contaminación cambiarán, pero la forma y el fondo serán idénticos. Anuncios publicitarios en las paredes de las grandes avenidas, prensa escrita, televisión, escaparates de las tiendas de productos de estética o de las parafarmacias..., es el reino de la incitación permanente y del machaque subliminal: adelgazar. Corresponder a un ideal de belleza: ésa es la verdad.

¡Uf! Llega el sábado. Por fin, Germaine va a poder pensar en otra cosa. ¡Pues no! Al contrario, porque además de las conversaciones en la oficina y de las dietas, de la frasecita insidiosa de la ginecóloga, de las incitaciones leídas en las revistas o en las paredes que remolinean en su cabeza, nuevas presiones van a anudarle la garganta, cerrarle el estómago y atormentar su mente.

Por la mañana, enciende el televisor y ve uno de tantos programas de televenta en los que se alaba una y otra vez, mediante fingidos consumidores satisfechos, una

retahíla de aparatos para adelgazar, tonificar los músculos, mantenerse en forma, toneladas de cremas para combatir la piel de naranja y la celulitis, decenas de «curas de adelgazamiento» mágicas. Un nuevo ataque en toda regla.

Por la tarde, se pasea con su esposo por los centros comerciales en busca de algo que le guste. Entra en las tiendas de moda y se prueba una chaqueta o una falda que, por supuesto, no le irá. A partir de ese momento ha alcanzado el máximo nivel de alerta: «No me ajusto a los criterios de la moda actual. Tengo que hacer algo inmediatamente.» Traducción: controlarse, privarse, adelgazar, ponerse a régimen.

Durante toda la semana, nuestra cobaya ha sido víctima de su entorno, tal y como lo somos todos.

El fantasma de la belleza, el adoctrinamiento que nos impone la industria farmacéutica y alimentaria, el discurso de los médicos y de los profesionales de la salud, las restricciones que impone la moda... Todos y cada uno de estos elementos son vías de acceso para que las personas frágiles contraigan el virus del adelgazamiento. Estos factores deforman progresivamente el cerebro, haciéndonos creer que existe un problema. La vida diaria nos ocupa suficientemente como para que no tengamos que reflexionar y analizar cada uno de los factores que nos rodean, pero lo cierto es que si el conjunto de la sociedad ha decidido que los criterios de belleza pasan por la forma o, más bien, por las formas, es que debe de existir un modelo ideal de silueta. Inconscientemente nos comparamos con ese modelo y queremos parecernos a él. Germaine la primera, pero todos los demás también.

El problema cuando el virus se ancla en el cerebro es que, a medida que se sienta tentada, el punto de partida que la ha llevado a querer adelgazar tenderá a disminuir, a desaparecer y se verá reemplazado por la batalla librada. Va a borrar los motivos iniciales para concentrarse en su lucha contra los centímetros de más, en su búsqueda de nuevas soluciones, alejándose de su propia realidad. Va a convertirse en una adicta a todo lo *light* sin darse cuenta.

La primera vez que adelgazó, en efecto, quería perder tres kilos para tener una silueta más armoniosa, y si su primer médico le hubiera dicho que era porque quería adaptarse a los criterios de moda, indudablemente aquella única tentativa habría bastado para satisfacerla. Pero, cuantos más elementos vengan a complicar su historia, menos evidentes resultarán los motivos iniciales. Lo único que va a ocupar su mente es la alternancia entre la pérdida y la recuperación de peso. Un esquema que va a transformarse en una obsesión. Cuanto más se aleje de su objetivo de adelgazamiento inicial, es decir, los tres kilitos que se quería quitar de encima, menos pensará en las razones que la habían llevado a empezar esta carrera. Y como el número de kilos va a aumentar a medida que pasen los años, se alejará cada vez más del motivo inicial.

## Capítulo 9

### Doctor en medios de comunicación

Los consejos para adelgazar son legión tanto en la pantalla como en las revistas femeninas. Puesto que el deseo de adelgazar es uno de los temas que más preocupan a las mujeres, todas las redacciones preparan sus especiales sobre dietas. De manera progresiva, eso sí. Primero con un artículo por aquí y otro por allá. Después, cada temporada: «Perder cinco kilos esta primavera», «Un método para estar guapa en la playa»... Y, actualmente, con una regularidad casi frenética, se escribe sobre las dietas durante todo el año: antes de Navidad para no engordar antes de hora, después de las fiestas para eliminar los excesos, en enero para empezar bien el año, en febrero para poder practicar los deportes de invierno, en primavera para sentirse bien consigo misma, antes del verano para que los demás te vean guapa, cuando empieza el año escolar para quitarnos de encima los excesos del verano... En definitiva: es el tema predilecto, un dossier recurrente, un «castaño»<sup>1</sup> que, como solemos decir en esta profesión, crece cada vez más rápido. A partir de ese momento, nadie puede escapar de la pregunta clave: «¿Realmente estoy demasiado gorda?»

Pero ¿qué ha desencadenado este fenómeno?

En mi opinión, un programa de televisión que se retransmitió en 1980.

En aquella época se daba un carácter solemne a las emisiones televisadas. Era un momento sagrado en el que uno se hundía en su sofá, esperando recibir las verdades supremas. Los medios de comunicación eran considerados infalibles, vehículos de informaciones seguras con aval científico. Como se trataba de los primeros programas sobre este tema, los telespectadores esperaban recibir revelaciones de primera calidad.

Dos invitados estaban presentes en el plató: el doctor Atkins y el profesor Apffelbaum.

El primero empezaba a darse a conocer desde que se hablaba bien de un régimen que había inventado. Hablaba mal el francés y por eso un intérprete lo acompañaba, pero su discurso llegaba perfectamente al público. «Les propongo un régimen en el que prohíbo, exclusivamente, el azúcar y los productos azucarados. Sin embargo, pueden consumir el resto de alimentos sin ningún tipo de restricción. Coman mantequilla, foiegras, queso, charcutería, pollo, carne... Consúmanlos hasta que no sientan más hambre, aunque sea mucha comida. De esta manera adelgazarán en un plazo muy inferior al habitual.» Sin saberlo, el doctor Atkins acababa de inventar la receta milagrosa de las dietas, la que nunca falla: ¡comer a voluntad para adelgazar!

A estas palabras tan seductoras, el otro invitado oponía la fisiología del cuerpo, el peligro de un consumo exagerado de grasa, la necesidad de tener en cuenta al paciente de manera global.

Cada vez que el profesor Apffelbaum le hacía una pregunta al doctor Atkins, éste esquivaba la respuesta.

—Doctor Atkins —preguntaba—, ¿no teme que los niveles de colesterol demasiado elevados que provoca su régimen provoquen enfermedades cardíacas a sus pacientes?

Y el otro respondía:

—Con mi régimen adelgazarán diez kilos en un mes o mes y medio, comerán todo lo que les apetezca y sólo tendrán que evitar el azúcar.

—Pero, doctor Atkins —insistía su colega—, usted sabe que el hecho de consumir un solo alimento contribuye a disminuir el apetito por un efecto de monotonía y que el exceso de colesterol en los tejidos desembocará inevitablemente en un ateroma [depósito de grasa en las arterias] que puede afectar las coronarias [arterias del corazón].

—Sí —respondía el doctor Atkins—, pero podrá comer foie-gras, pollo y queso en las cantidades que quiera y adelgazará diez kilos en un mes o en un mes y medio.

—Pero usted sabe perfectamente —volvía a insistir el doctor Apffelbaum— que si no consume suficientes legumbres, verduras y frutas se arriesga a sufrir algunas carencias y su intestino no trabajará lo suficiente.

Fiel a su línea de conducta, el médico repetía:

—Siempre se priva del foiegras, el pollo y el queso, mientras que con este régimen podrá comer tanto como quiera y en un mes o mes y medio perderá hasta diez kilos.

Ante su negativa al debate, el profesor Apffelbaum perdió la paciencia y le dijo a Atkins que era un burro y que sus afirmaciones eran sandeces. El programa se convirtió entonces en un pugilato, ya que el presentador le pidió al invitado francés que se comportara correctamente.

Este encuentro mediático traduce perfectamente lo que sigue ocurriendo en la actualidad. El doctor Apffelbaum explicaba cosas inteligentes de manera incomprensible, mientras que Atkins daba informaciones estúpidas, empleando palabras simples. Y el telespectador, sobrepasado por la naturaleza del debate, recibió el mensaje que le pareció más a su alcance.

Un segundo factor que reforzó la aceptación del discurso «fácil» del doctor Atkins fue que éste permaneció tranquilo, porque no comprendía el francés y no se daba cuenta de que lo estaban insultando y se convirtió en el agredido, es decir, en la víctima que atrae todas las miradas y cuya serenidad se acaba apreciando. Si se mostraba tan estoico frente a la virulencia de su adversario era porque, irremediablemente, confiaba en su método. Por lo tanto, funcionaba.

Un último elemento: entre un médico que sugiere un adelgazamiento milagroso y otro que protesta y que no propone nada, ¿cómo no comulgar con el discurso del «salvador»?

Consecuencia: el profesor Apffelbaum salió del programa con un hándicap que tendría que superar. El público, por su parte, en búsqueda de procedimientos fáciles, comprensibles y tentadores, al no saber cuál de los dos métodos era mejor, le echó el ojo al que más se ajustaba a sus deseos. Además, al invitar a los dos médicos, el presentador había dado tanta credibilidad a uno como a otro. Por lo tanto, era lógico que el espectador votara por el método Atkins, aunque sin rechazar el de Apffelbaum.

El programa fue todo un éxito. Toda Francia habló de él. Tanto quienes querían adelgazar como quienes aconsejaban a los demás que lo hicieran. Incluso se puede decir que fue el principio de un fenómeno internacional, ya que el método Atkins es conocido en todo el planeta. Aún hoy, de hecho, las dietas «para adelgazar

comiendo» siguen siendo las dueñas y señoras.

A continuación, fue la prensa escrita la que tomó el relevo. Todas las revistas hablaron del doctor Atkins. Algunos médicos comentaron su método de adelgazamiento, otros pretendieron que había que modificarlo para que resultara aún más eficaz... pero se convirtió en una referencia. Millones de ejemplares de su libro se vendieron en todo el mundo. Los desdichados médicos que se aventuraron a criticar su dieta y que describieron los peligros que implicaba apenas fueron escuchados en medio de aquel galimatías mediático.

Eso fue al principio, porque después se complacieron retransmitiendo otros programas o publicando otros artículos en los que la tendencia se vio invertida y se repitió una y otra vez que era preciso tener cuidado: el régimen Atkins era peligroso. Fue un período en el que se evocaron incidentes cardiovasculares y algunos dramas provocados por dicho método. Sin embargo, el doctor Atkins, convencido de que tenía razón, no cejó en su empeño.

La luna de miel entre la prensa y el adelgazamiento acababa de empezar. Había iniciado un idilio duradero a base de campañas mediáticas bien orquestadas y que seguían un esquema idéntico. La redacción de un periódico escoge primero la época del año; por ejemplo, después de las fiestas o antes de las vacaciones. Después, para la portada, utiliza una foto de ensueño, en la que aparece una chica joven con la piel firme y formas perfectas o una pareja tumbada con un fondo de mar azul. Y en letras grandes el titular: «Adelgace» y a continuación dos números. Por ejemplo, entre 1 y 6 kilos en la primera línea. Y entre 10 y 15 días en la segunda. Al final, la publicación semanal o mensual va a hacernos soñar gracias a ese título con tanto enganche y multiplicará sus ventas, la mayor parte de las veces limitándose a adaptar el régimen del doctor Atkins.

En efecto, han aparecido numerosas variantes. Así, hemos asistido sucesivamente a la eclosión de las dietas Mayo, Scarsdale, de proteínas puras, dissociadas, de piña, de pasta o Sulitzer. Con un método idéntico: se empieza con la promesa de adelgazar gracias a un método original, luego se utiliza la prensa como relevo mediático y se buscan varios casos divertidos para ilustrar los artículos en cuestión. Y si es posible conseguir que una estrella participe para asegurar la promoción, el éxito está garantizado.

Lo más inquietante, en cierto modo, es ver cómo los propios periodistas acaban entrando en el juego y volviéndose locos por los reportajes sobre adelgazamiento. Aunque reconocen que estos temas aumentan las ventas, lo cierto es que también muchos intentan adelgazar. Cómo explicar si no que las revistas de salud, con tantos temas que abordar como tienen, acaben siempre tratando el del adelgazamiento. ¡Es verdad que es más divertido elaborar dietas que curar la enfermedad de Hartprung, pero tampoco hay que pasarse!

La televisión tampoco se queda atrás. Como es difícil explicar un régimen en un plató, recurre a los inevitables testimonios. Vemos a personas gordas, flacas, muy, muy gordas, que han adelgazado y que querían adelgazar. Durante estas intervenciones, de vez en cuando, uno u otro revela su técnica o su receta. La receta se convierte generalmente en leyenda si tiene la suerte de ser retransmitida a una hora de gran audiencia, de ahí el combate a cuchillo entre los diversos expertos en adelgazamiento para ser invitados. Ser visto y escuchado por millones de telespectadores representará un impacto enorme. Los programas de televenta, a los que ya me he referido antes, son un ejemplo flagrante: en ellos se venden aparatos para adelgazar, dietas a la carta, píldoras y hierbas de todo tipo. Una joven muy atractiva aparece en pantalla, coge un aparato, realiza algunos ejercicios, aunque ya tenga unas formas encantadoras, y concluye el anuncio diciendo que ha adelgazado utilizando dicho aparato. La telespectadora la cree y su tarjeta de crédito acaba echando humo. Resultado: unos pocos minutos dedicados a ese aparato hace que se vendan entre mil y tres mil ejemplares aproximadamente. Un promotor estadounidense que proponía dietas pseudopersonalizadas hace dos años en una cadena de televisión importante reconoció que vendía «entre doscientos y trescientos por programa», aunque el precio de su método se elevaba a 125 euros. Además, fueron distribuidos varios miles de ejemplares de otras curas que costaban 90 euros y que contenían exclusivamente unos polvos aparentemente milagrosos y agua. Es decir, que si la prensa se encarga de lanzar las novedades y los rumores, la televisión los convierte en un fenómeno muy lucrativo.

El problema más grave es que esta masa de informaciones diversas y contradictorias tiene unas repercusiones nefastas. Y que muchos espectadores, enajenados por los medios de comunicación, llegan a establecer sus propios diagnósticos y acaban haciendo auténticas barbaridades al superponer diferentes métodos.

Fijémonos en el caso de Marie-Claire, una mujer de treinta años que quiere adelgazar unos cuantos kilos. Se compra una revista que le promete —gran clásico— que puede perder tres kilos en quince días. En el artículo lee que no hay que cenar mucho, que se debe comer poco al mediodía y mucho en el desayuno. Ella nunca ha adelgazado con esa técnica, pero le parece que el método es excelente.

A continuación, Marie-Claire descubre en el quiosco otra revista femenina en la que le explican que no se debe comer fruta durante las comidas. Ella aplicará esta técnica, aunque no constatará adelgazamiento alguno. Además, como le han dicho que es mejor consumir yogures de leche de soja que los clásicos, ella obedece.

También ha leído que la piña hace adelgazar, por eso la consume a menudo. Sin imaginar que, dentro de poco, disociará completamente su alimentación y dará paso a un caos total. Todo por culpa de las informaciones sacadas de la prensa.

Tomemos otro ejemplo, uno relacionado directamente conmigo y que ilustra bien la deriva de una información mal leída, mal asimilada o repetida de prisa y corriendo.

Un día, una revista femenina me pidió que redactara un régimen un poco original. La intención era hacer que la gente tomara una sopa para cenar. Sencillo, ¿verdad? De manera que utilicé un régimen estándar, normalmente equilibrado, que incluía una sopa de verduras cada noche. Como me acordaba del libro de René Fallet, di a este régimen el nombre de «la sopa de col». Mis intenciones y las del periodista eran claras: componer un régimen inteligente, simple y original en cuanto a su presentación.

Poco tiempo más tarde, algunos pacientes que acudían a mi consulta me hablaron de un nuevo régimen exclusivamente a base de sopa. Al principio no relacioné mi artículo con el fenómeno del que me hablaban. Sin embargo, un día, una de mis pacientes me trajo la receta diciéndome que estaba harta de comer siempre lo mismo. Se trataba de la sopa de col propuesta en el artículo. Entonces le pregunté a mi paciente si había leído el artículo al completo, pero me contestó que no lo conocía y que una amiga le había pasado una fotocopia. He aquí un ejemplo de régimen desviado. Al parecer, a una lectora de la revista le había gustado la sopa y creyó que había que alimentarse exclusivamente con ese potaje para adelgazar. Resultado: ¡mi sopa de col malinterpretada se convirtió en una de las dietas más populares en el año 2000!

## Capítulo 10

### La importancia de la psique en la alimentación

Ya hemos visto que el boca a boca o la deriva de una información mal asimilada a menudo dan pie a dietas llamadas milagrosas, pero que pueden tener efectos perversos. Pero si funcionan, si gozan de tanto éxito entre la población, es porque el deseo de adelgazar, como ya hemos visto, se ha convertido en el *leitmotiv* de nuestra sociedad. Un deseo grabado en lo más profundo de los individuos como una angustia latente, como una pulsión incontrolable. En mi consulta lo veo todos los días: la psique individual es un factor fundamental.

La idea de hablar del papel de la psique en la alimentación implica, casi sistemáticamente, el deseo de hablar de bulimia, vómitos, anorexia..., unas manifestaciones extremas relacionadas con la alimentación, a menudo exageradas por los medios de comunicación, que no pueden resistir la tentación de caer una y otra vez en el fenómeno de feria y mostramos los ejemplos más caricaturescos. Porque la verdadera bulimia, por ejemplo, presenta una sintomatología muy particular, que consiste sobre todo en el hecho de que la persona en cuestión consume en solitario una cantidad sin límite de alimentos por los que no siente una atracción particular. Hoy en día, mucha gente sabe que estas dos patologías son más bien el resultado de un trastorno psiquiátrico y no sólo una disfunción del comportamiento alimentario. ¿Cuántas verdaderas bulímicas existen en comparación con los adeptos del picoteo o quienes sucumben a sus pulsiones? ¿Podemos confundir el ansia por picar, la afición desmedida por un alimento o el deseo de comer con la verdadera bulimia? Hay muchas preguntas complejas que la vox pópuli se niega a plantearse. Al igual que no podemos comparar la anorexia mental de una mujer de treinta y cinco años, con un pasado psicológico difícil, con el síndrome anoréxico de una chica de diecisiete años influida por su entorno.

Afortunadamente, los trastornos alimentarios que se observan son, la mayor parte de las veces, los menos dramáticos y más banales, al menos aparentemente. Se trata del famoso deseo de picar entre horas, de las pulsiones alimentarias o del antojo de azúcar. El problema es que resulta difícil solucionarlos, porque el tratamiento no se centra en dichos comportamientos, sino en su consecuencia: el aumento de peso. Y éste no es el mal que hay que curar, sino su síntoma. Pero primero hay que identificar el fenómeno y hacer que la persona sea capaz de comprenderlo.

Los diferentes comportamientos son, a menudo, la respuesta a nuestras angustias, al estrés, a situaciones particulares que permiten que la persona equilibre su nivel de tensión con su nivel de relajación. Es el eterno problema de la frustración y la compensación. El otro inconveniente es que la atención que se presta a estos fenómenos, el simple hecho de hablar de ellos y describirlos, se convierte en una fuente de angustia suplementaria que incrementa los riesgos.

Tomemos, por ejemplo, el caso de una persona que intenta adelgazar y cuya pareja le recuerda a menudo que debe vigilar lo que come o le hace un reproche en cuanto deja un poco de lado su régimen. En este tipo de situaciones se establece una relación perversa entre verdugo y víctima. Aunque la respuesta más lógica sería que la persona acosada le pidiera a su pareja que se ocupara de sus asuntos, la mayoría se somete y come aún más en reacción a lo que es vivido como una agresión. El comentario del verdugo ha afectado la culpabilidad de la víctima y ésta ha despertado la frustración, que halla su alivio en el consumo alimentario.

En cuanto a su pareja, ¿por qué no deja de intervenir? ¿Es un intento torpe de ayudar a la otra persona, una forma de posesión, un ajuste de cuentas inconsciente, una relación sadomasoquista o la respuesta a otra agresión?

Todas estas respuestas son válidas, pero la última da fe de la dimensión social inextricablemente ligada a la alimentación. Porque sabemos que hacer un régimen afecta al entorno, ya sea por las comidas o por la modificación de la buena convivencia de la familia. Al igual que existe una relación entre el hombre y su alimentación, existe una relación entre el hombre, la alimentación y los demás. La comida es, pues, un elemento que, de manera pomposa, calificamos de transaccional y que permite expresar los sentimientos hacia uno mismo y, al mismo tiempo, hacia los otros.

Sin embargo, existe un esquema recurrente en el fracaso de las dietas que se establece con o sin complicidad del exterior. Si consideramos que algunas situaciones de picoteo o de pulsión alimentaria son la respuesta a angustias, tensiones o frustraciones, empezar a adelgazar significa renunciar a hacer frente a esos problemas y pedir ayuda.

«Mi jefe me agobia y comer es lo que más me alivia.» He aquí, vulgarmente resumida, una de las etapas de lo que yo llamo círculo vicioso y que va a completarse con otras del tipo: «Mi jefe me agobia, yo sufro y por eso engordo; como menos, pero no consigo hacer dieta.» Y después: «Mi jefe me agobia, yo sufro y por eso engordo; como menos y engordo aún más.» En toda esta secuencia, hay una única constante: frente a cualquier frustración, la respuesta que más me alivia es EL ACTO DE COMER. La etapa en la que interviene el médico con su batería de dietas es la de «quiero adelgazar», el famoso virus, lo cual lleva al médico a convertirse en un elemento más del círculo vicioso.

Sin embargo, surge una pregunta. Es cierto que la obesidad es un tema que preocupa realmente porque amenaza la salud de la gente y reduce la esperanza de vida, pero ¿el hecho de estar delgado es realmente indispensable?

Miremos a nuestro alrededor. Si tenemos un perro en casa, ¿cuántas veces por semana lo pesamos? El simple aspecto del animal, la manera en que se desplaza, nos permiten determinar fácilmente si es necesario que controlemos su alimentación o no. Entonces, ¿por qué no nos aplicamos ese modo de actuar en vez de sucumbir a la tentación de la báscula? ¿A causa de nuestra psique? ¿Y por qué en materia de peso nos negamos a tener en cuenta los criterios de apreciación de los países africanos, del Extremo Oriente o de América Latina, que son distintos de los de Occidente? ¿No será porque nuestra psique se niega?

En realidad, aquellos que me recuerdan a Germaine, y que han entrado en la espiral de las dietas a gogó, sufren por culpa de un problema que ellos mismos se han creado.

El deseo de querer adelgazar es respetable en toda persona. Incluso se puede aceptar que alguien quiera transformar su silueta hasta obtener unas formas

diferentes de las que la naturaleza le ha concedido. Pero la razón nos obliga a prevenir a quienes intentan este tipo de experimento de los riesgos que pueden correr si fracasan.

#### CUARTA PARTE

### HISTORIAS, ESPERANZAS Y DERIVAS: ALGUNOS EJEMPLOS PARA COMPRENDER MEJOR LA ESPIRAL DE LAS DIETAS

*Finalmente, la consulta de un médico nutricionista es un extracto de la humanidad. Un receptáculo de todas las frustraciones, sufrimientos, dolores físicos y morales de los pacientes que acuden a sentarse y a confiarse. En consulta he visto, en la mirada de personas exhaustas, los fracasos de las dietas absurdas y, al mismo tiempo, la esperanza de lograr de una vez por todas un resultado satisfactorio. Como si esperaran que les revelara una verdad, que inventara una fórmula milagrosa, que abriera un libro mágico con recetas capaces de resolver todos los problemas de peso imaginables. Pueden creerme, la angustia del sobrepeso nunca es fingida o falsa, es un verdadero drama íntimo que los pacientes se atreven a revelarme después de haberlos escuchado y recibido varias veces.*

*Por eso puedo afirmar que conozco la trayectoria del aficionado al régimen yoyó; que veo las múltiples razones que lo han conducido a los diferentes aumentos de peso, que afronto los desastres de la anorexia en los adolescentes y que debo reparar los estropicios de las técnicas «abracadabra» inventadas por los doctores Strangelove o los charlatanes que sólo quieren enriquecerse.*

*He aquí algunos ejemplos para comprender mejor la espiral del adelgazamiento y —¿quién sabe?— prevenirse contra ella para siempre.*

## Capítulo 11

### Historias de peso

Aunque ya hemos visto el ciclo infernal que conduce a querer adelgazar en el que caen muchas personas, la experiencia del médico es también útil para comprender cómo se origina el sobrepeso. En las entrevistas que llevo a cabo a mis pacientes, nunca dejo de hacerles preguntas para saber de dónde viene ese famoso sobrepeso que comportará tanta frustración y malestar cuando se convierta en obsesión. Así, es posible describir una verdadera galería de retratos, perfiles y razones mayores que provocan el aumento de peso a partir de ejemplos no vividos, sino vistos en consulta.

Extremadamente frecuente, y más bien simple, el llamado síndrome de las vacaciones, alias «el estrés eliminado» es, a menudo, una causa mayor. Y si no, juzguen por ustedes mismos.

Marie, una joven de unos treinta años que se queja por tener siempre unos cuantos kilos de más, acude a mi consulta a finales de septiembre. Hasta hace poco se conformaba con tener dos pesos —dos kilos más en invierno; dos kilos menos en verano— y restablecía rápidamente el equilibrio entre ambos a principios de verano con la ayuda de un modesto régimen. Este año, la historia se ha vuelto a repetir: se ha quitado cuatro kilos de encima entre mayo y junio. Y durante las vacaciones ha comido lo que le apetecía sin tener la impresión de privarse. Al volver se ha sorprendido agradablemente al comprobar que había perdido otro kilo más. Sin embargo, a finales de septiembre constata que, sin haber cambiado la cantidad de comida que normalmente suele ingerir y que incluso es menor que en el mes de agosto, ha cogido cinco kilos. De manera que está convencida de que engorda cuando come menos, de que su cuerpo se modifica y de que está condenada a no poder deshacerse de estos cinco o seis kilos suplementarios.

Está claro que nunca hay milagros ni magia en los aumentos de peso ni en los adelgazamientos. Si esta mujer ha recuperado unos cuantos kilos en septiembre es porque ha comido más que durante su régimen de mayo y junio o que durante las vacaciones. Su error tiene que ver con la dificultad que todos tenemos cuando se trata de determinar exactamente lo que comemos.

Hace algunos años se llevó a cabo un experimento relacionado con este tema en Dinamarca. Durante ocho días, veinte voluntarios aceptaron ser filmados dentro de una vivienda con una serie de cámaras dirigidas hacia las zonas en las que los ocupantes podían encontrar alimentos. Durante esa semana, las cámaras grabaron escrupulosamente, desde que se despertaban hasta que se iban a dormir, lo que aquellos conejillos de Indias se llevaban a la boca. Al final del experimento, los organizadores preguntaron a los voluntarios qué habían consumido durante toda la semana. Para su sorpresa, la diferencia entre lo que afirmaban haber comido y lo que habían engullido realmente se elevaba a un 30 por ciento. En resumidas cuentas: en el caso de personas que no podían hacer trampas, la conciencia relativa a lo que habían consumido no concordaba en modo alguno con la realidad.

De hecho, ninguno de nosotros es capaz de decir con precisión todo lo que ha comido en un día, desde la mañana hasta la noche, si nos lo preguntan al cabo de una semana. Si nos preguntan qué comimos un día en concreto, nos acordaremos del plato que nos ha marcado más: un estofado de ternera, un hojaldre relleno de salmón, pero no del resto. Sin embargo, la alimentación incluye no sólo lo que comemos durante las comidas principales, sino también lo que consumimos fuera de ellas. Comerse un sándwich, coger un caramelo del escritorio de un compañero de trabajo, acabar la comida con tres cuadraditos de chocolate, todos esos gestos a priori anodinos y a veces inconscientes, pero que tienen un coste calórico. Todo lo que consumimos posee un valor energético, incluso una ensalada verde. El equilibrio de nuestro peso depende únicamente de lo que comamos de más o de menos.

El verdadero problema de Marie es que no tiene en cuenta todos los factores que influyen en su peso. ¿Cómo se alimentó durante las vacaciones? Nos basaremos en su respuesta para saber la verdad. Le hago algunas preguntas sobre su régimen. Marie lo ha seguido escrupulosamente y ha comido por la mañana, al mediodía y por la noche. Y cuando, por la tarde, la sensación de hambre la atenazaba, se comía una manzana o un yogur con 0 por ciento de materia grasa. Nada de todo eso podía justificar semejante aumento de peso.

Sigo mi interrogatorio y mientras habla de unas cosas y otras me cuenta que tiene algunos problemas en el trabajo. Una de sus compañeras se comporta de manera muy agresiva con ella e intenta hacerla quedar mal con sus superiores. Incluso en algunos momentos, sin que Marie sepa por qué, le niega la palabra. De hecho, su compañera la priva del placer que normalmente le procura ir a trabajar. Es lo que se denomina un microestrés. Además de este problema que dice poder soportar haciendo un esfuerzo, también querría mudarse, pero su situación económica no le permite tener el piso de sus sueños donde a ella le gustaría, cerca de su trabajo. Resumiendo, se trata de otro microestrés. Asimismo tiene problemas con su coche: va a tener que hacer unas reparaciones relativamente importantes y está preocupada porque no sabe cómo va a arreglárselas para pagar esa factura. Revelación de un tercer microestrés.

De hecho, mi paciente vive una existencia similar a la de cualquiera: debe hacer frente a las preocupaciones corrientes y aparentemente sin importancia, pero lo cierto es que, al final, todos esos inconvenientes representan una fuente de angustia importante para ella.

De manera que, en vez de fijarse en cómo brilla el sol y charlar agradablemente con una amiga, Marie piensa en su coche cuando se levanta, en su compañera mientras va al trabajo y en su piso cuando vuelve a casa por la noche. Como su vida se ha vuelto menos agradable, un reflejo la incita a compensar las «frustraciones» que siente con placeres... golosos en los que no ve ningún peligro.

Resultado, a medida que avanza nuestra conversación, Marie me cuenta sus preocupaciones, pero me habla cada vez menos de su problema con la alimentación, que sin embargo constituye la razón de su consulta. Incluso acaba confesándome que está muy irritable desde que se han acabado las vacaciones y que su vida le parece menos agradable de lo que querría.

En realidad, cuando Marie está de vacaciones, se siente libre mental y físicamente, por lo que obedece a las necesidades de su organismo... y come sólo cuando tiene hambre. En ese momento, sus únicas preocupaciones son las actividades de ocio que ha escogido y el placer que le van a procurar. Además, en vez de verse tentada por la comida como le ocurre en su piso parisino, está fuera de casa desde la mañana hasta la noche, come en la playa, elimina todos los factores de estrés habituales y sale de un entorno en el que la alimentación se halla demasiado presente.

En época ordinaria, la tensión que le provoca compartir el despacho con su compañera transforma la comida en un momento de relajación y la impulsa a devorar. De hecho, sus problemas acaban siendo más importantes que todo lo demás y la incitan a querer compensar. Lo que la lleva, a media tarde, a picar un poco de chocolate. Y durante las comidas, aunque cree comer menos que cuando estaba de vacaciones, escoge alimentos más calóricos y en mayores cantidades. Aunque le molesta engordar, lo que la hace sentirse mal es lo que ocurre en su vida. La comida le permite frenar esa tensión que a veces llega a convertirse en angustia e incluso a veces en minidepresión.

La historia de Marie, de hecho, parece extremadamente banal: es la de todas aquellas personas que sufren contrariedades en su vida cotidiana, ya sean problemas de coche, con los hijos, económicos o de trabajo.

Los problemas cotidianos conducen a un aumento de la cantidad de comida ingerida, a una ausencia de coherencia en las tomas alimentarias e, irremediablemente, a un aumento de peso. Éste, a su vez, acaba convirtiéndose en un factor de estrés que se añade a los demás. Comemos porque tenemos un problema, pero ¡el hecho de comer hace que engordemos y nos crea otro problema más!

Una situación que, por desgracia, no sólo se aplica a los adultos.

También durante el mes de septiembre conozco a Lucie, una niña de diez años que sufre de un claro sobrepeso. Su madre está preocupada: en efecto, la niña ha engordado siete kilos en seis meses.

Después de haber descartado las enfermedades susceptibles de provocar ese aumento, decido interrogarlas a las dos sobre su familia, en busca de perturbaciones recientes: divorcio, cambio de domicilio, de escuela y, en resumidas cuentas, todos los acontecimientos que pueden alterar la vida de un niño.

A continuación me centro en el entorno de Lucie para saber si tiene problemas con alguien: un hermano, una hermana, su padre, su propia madre, tal vez algún abuelo, un amigo, un vecino. Pero su existencia fuera de la escuela parece desarrollarse de manera perfectamente armoniosa, en el seno de una familia completamente equilibrada y en un entorno cariñoso. Entonces, ¿de dónde proviene ese malestar?

Decido interesarme pues por el período en que Lucie ha empezado a engordar, esto es, el mes de marzo. Le pregunto qué ha ocurrido en la escuela desde entonces. Hablamos de los profesores, del patio de recreo. «¿Lucie tiene un grupo de amigas o bien una amiga en particular?», pregunto yo. De repente, la expresión de su rostro se endurece y se echa a llorar. Como su reacción demuestra que el tema merece ser tratado con más detenimiento, intento saber más.

Ella me explica que tenía una amiga con la que siempre jugaba, con la que solía verse los miércoles y que de vez en cuando se invitaban a dormir una en casa de la otra. Sin embargo, un día de marzo, sin saber por qué, su amiga se alió con otra chiquilla y las dos se pusieron en contra de Lucie. La pequeña se había sentido acosada, ya que las dos niñas no hacían más que divertirse a su costa durante el recreo y la miraban por encima del hombro al salir de la escuela.

Al parecer había puesto el dedo en la llaga. Había descifrado el origen de su malestar y de ese modo pudimos progresar. Como desde que había empezado el año escolar ya no estaba en la misma clase que su compañera, Lucie había decidido adelgazar y le había pedido a su madre que la ayudara.

Quiero aclarar algo. Al igual que, proporcionalmente a la medida de un niño pequeño, una cocina es tan alta como un edificio, el tamaño de sus preocupaciones es también proporcional a su altura. Estas preocupaciones a priori menores habían alcanzado una dimensión increíble en la mente de Lucie. La chiquilla se había sentido agredida. Por lo tanto, como en aquella familia equilibrada y feliz las comidas eran festivas y las golosinas eran un placer, para la niña, comer se convirtió en una compensación al sentimiento de desamparo que había experimentado.

De modo que para curar a Lucie no sólo bastaba con prescribirle un régimen: también debía conseguir que explicara lo que había sentido para que descubriera la dimensión real del problema. Al pedir ayuda para adelgazar ya había decidido curarse. Y cuando recuperara su peso habitual antes de aquel incidente, eliminaría aquella secuencia traumatizante. Curando su mente iba a hacer que su cuerpo adelgazara.

Estos dos ejemplos ilustran uno de los fenómenos más corrientes de la vida contemporánea: esos pequeños estreses o la adición de miniestreses crean frustraciones importantes. A falta de un oído atento o comprensivo, una sola respuesta se impone para hacer frente a esas agresiones: la comida.

Hacer régimen en semejante estado sólo puede tener éxito si se toma conciencia de los problemas existentes. Como ya he explicado antes, ponerse a régimen es una frustración. Si a esa frustración añadimos las agresiones que Lucie y Marie han sufrido, uno se precipita irremediablemente al fracaso. Por el contrario, si eliminamos todas esas tensiones y recuperamos la calma, la alimentación deja de regirse por las pulsiones y se estabiliza. A partir de ese momento, una persona que normalmente no esté gorda podrá volver fácilmente a su peso normal.

Christelle es una mujer de treinta años que tiene un sobrepeso considerable, puesto que alcanza los 130 kilos y mide 1,72 metros.

No deja de hacer una dieta tras otra, pero todas ellas han sido un estrepitoso fracaso, ya que siempre ha recuperado los kilos que había perdido. Sin embargo, está convencida de que si persevera acabará encontrando una solución. Tras su aparente indiferencia siento, sin embargo, una tensión e incluso cierta febrilidad. En efecto, sus gestos son bruscos y sus frases entrecortadas. Quiere parecer relajada, pero se pasa la mano por el cabello muy a menudo. Todo un conjunto de signos que revela una violenta emoción interior. Su problema, me dice ella, es que come correctamente en las comidas pero que, de vez en cuando, tiene pseudocrisis de bulimia. Entonces, sigue explicándome ella, cuando empieza a comer un alimento no puede parar. Una deriva que abarca tanto las galletitas del aperitivo como el chocolate o la pasta.

Le prescribo un régimen normalmente restrictivo de unas 1.400 calorías, al cual añado Prozac®, que deberá tomar a primera hora de la tarde. Y le explico que ese tipo de medicamento permite luchar contra los comportamientos compulsivos, lo cual es la estricta verdad. Sé que esa píldora es un antidepresivo que la ayudará a sobrepasar la tensión que percibo, pero que ella no confiesa aunque se siente especialmente relajada conmigo. Como es una mujer muy inteligente, que triunfa en su carrera como directora de ventas de un gran laboratorio farmacéutico, acepta.

Las consultas se suceden a medida que transcurren las semanas y Christelle pierde peso rápidamente. En el espacio de cuatro meses pasa de 130 a 98 kilos. Un resultado magnífico. Podría darme por satisfecho y esperar que el proceso siguiera su curso cuando, de repente, se produce un fenómeno muy curioso. Pierde entre cinco y seis kilos en quince días, pero a la tercera semana recupera tres. Me dice que el Prozac® ha cambiado mucho su vida, pero por otro lado me doy cuenta de que durante esas semanas parece particularmente triste, un poco perdida y con la cabeza en otro lado.

Un día que llega a la consulta extremadamente irritable y tensa le pregunto qué le pasa. Y ella me responde, con un tono seco que me intriga aún más. «Nada.» La peso: ha cogido más de dos kilos. Cuando le explico que no va a poder seguir siempre con ese efecto yoyó, ella se echa a llorar y me cuenta que ha pasado un fin de semana espantoso con su familia. Y entonces descubro la clave del misterio: tiene una hermana, casada y con dos hijos —mientras que ella es soltera— y cada dos o tres semanas la familia al completo se reúne en casa de sus padres, en Bretaña. Esta vez, sus sobrinos se habían mostrado particularmente desagradables, Christelle le había dicho a su hermana que los estaba educando mal y había lamentado que se comportaran de manera tan desventada con sus abuelos. Unos comentarios que habían provocado un escándalo. Sus padres habían replicado que a ellos nos les molestaba y habían criticado su intervención; su hermana le había dicho que se ocupara de sus asuntos y que se mirara a sí misma antes de criticar a los demás. En definitiva, se había sentido doblemente culpable.

Otro parámetro mayor: desde que Christelle está adelgazando, su familia la agrade más a menudo que antes. Aunque su familia le aconsejaba que perdiera peso, ahora ella tiene la sensación de que no soportan verla cambiar. Yo le pido que me cuente la historia de su familia, y las relaciones entre unos y otros. Una nueva puerta va a abrirse.

Christelle ha sido durante mucho tiempo una madre que a pesar de ser soltera, y su hermana envidia sobremediana su éxito profesional (muy superior al suyo), una situación que ha reequilibrado con su marido y sus dos hijos. En resumidas cuentas: el adelgazamiento pone en tela de juicio todo el esquema familiar. Durante años, como Christelle se sentía más querida por sus padres, soportaba los celos de su hermana sin protestar y se contenía para no decirle las cuatro verdades que se merecía. Pero para tragarse su rencor al mismo tiempo engullía y se hacía una especie de masa que, como un caparazón, la protegía de las agresiones familiares. Además, al reunirse con su familia durante el régimen vuelve a sus malos hábitos alimentarios y, al comer, hace que entren en su cuerpo, de manera simbólica, todas las críticas que recibe y que ella asimila.

Para salir de esta situación, Christelle ha decidido cortar momentáneamente el contacto con su familia. Una ruptura que la entristece, pero que le parece indispensable: tiene que cortar ese doble cordón umbilical.

En realidad, en esta historia habría que tratar a los padres al mismo tiempo, para que comprendieran que la preferencia que tienen por Christelle no es malsana y también a su hermana, para demostrarle que no tiene razones para sentirse celosa.

Actualmente, Christelle ha adelgazado muchísimo y vive con un joven. Mantiene el contacto con su madre, pero no tiene ninguna relación con su hermana.

Veinticinco años, 80 kilos, 1,65 metros. Sentada delante de mí, Sandrine me cuenta la historia habitual: ella no come y engorda. Consulta tras consulta constato que no ha perdido ni un solo gramo, pero ella me asegura que sigue su régimen al pie de la letra. De modo que cuando vuelvo a verla le propongo que haga un diario alimentario, un cuaderno en el que cada día apuntará todo lo que come. Vuelve a la semana siguiente con su cuaderno perfectamente relleno, pero no hay ninguna modificación de peso. El único cambio es que, esta vez, su madre está sentada en la sala de espera.

Su madre, de hecho, está empeñada en hablar conmigo. Con el consentimiento de Sandrine, le digo a Martine que entre en el despacho y empieza a explicarme que su hija es inmadura, que no para de picar entre horas, que se harta de chocolate y otras golosinas. Durante la diatriba, Sandrine no abre la boca. Percibo su exasperación, pero se calla. Continúan las consultas con la madre presente en cada cita: rápidamente empiezo a sentir una animadversión cada vez mayor hacia ella. De hecho, estoy con la hija: Martine es tan invasiva e intrusiva que Sandrine manifiesta, a través de su cuerpo, todo el rechazo que siente absorbiendo, simbólicamente, a su madre. El problema es que se siente culpable por haber sido una carga para su madre, ya que su marido la abandonó y, por eso, no se atreve a contrariarla. Porque además ella es el centro de la vida de Martine, aunque esta mujer tan abusiva se haya vuelto a casar con un hombre más mayor. Sandrine es, pues, el centro de las preocupaciones de Martine, que no sabe hacer otra cosa que ocuparse de su hija e invadirla totalmente. Cuando recibo en la consulta al novio de Sandrine, me explica que su madre está siempre en su casa, llama por teléfono varias veces al día, se presenta sin avisar y entra sin llamar, porque tiene las llaves del apartamento que le ha prestado. De hecho, Martine intenta vivir la vida de su hija por procuración, intrusión contra la que Sandrine se protege aumentando de volumen. Y ya no tiene ganas de adelgazar desde que Martine se ocupa de su régimen. Un drama extremadamente frecuente.

Podemos relacionar todos estos ejemplos de «vampirización» con un caso recogido por Freud: el de una mujer que se desmayaba cada vez que notaba el olor de un puro, ya que en su mente lo había asociado a una escena traumatizante. Ese mecanismo de transferencia psicológica se observa en las personas que no logran manifestar su agresividad hacia la persona que los invade. Para rechazarlos, aumentan el volumen de su cuerpo comiendo, lo cual significa que se «empachan» con la persona presente.

Casada desde hace tres años, Sophie goza de una situación profesional razonable y acude a mi consulta porque quiere perder cuatro kilos. Me explica que empezó a engordar al principio de un tratamiento contra la esterilidad, ya que el aumento de peso es una consecuencia frecuente de la administración de algunos medicamentos. Sin embargo, después de unas cuantas visitas, su peso no evoluciona como debería. Cuando le reprocho el hecho de no seguir mis prescripciones, se enfada. Y reconoce, con un tono más bien agresivo, que aunque hace algunas excepciones a la dieta prescrita, en general intenta controlar lo que come. Durante otra visita en la que mantenemos casi la misma conversación, Sophie baja la cabeza, deja de hablar y hace grandes esfuerzos por no llorar. Cuando le pregunto si se siente desdichada por no tener un hijo, me replica que eso no es asunto mío, que ella está allí para adelgazar y no para responder a preguntas fuera de lugar. Llegados a este punto, lo mejor que podía hacer era seguir insistiendo. Entonces le explico que conozco a otras mujeres en su misma situación y que algunas se sienten culpables porque consideran que sus respectivos maridos podrían reprocharles el no tener un heredero. Sophie me replica que no es su caso: de hecho, es su marido el que tiene problemas de esterilidad y ella se ve obligada a seguir un tratamiento para incrementar su fecundidad. Añado que otras mujeres se sienten culpables porque están convencidas de que su vida debería desarrollarse según el esquema inmutable matrimonio-hijos, pero de nuevo echa balones fuera aunque con un poco menos de agresividad.

Lo que ocurría es que se le había metido en la cabeza que si quería un hijo tendría que divorciarse de un marido al que amaba profundamente, ¡porque no lograba concebir la idea de que una pareja plenamente realizada no tuviera descendencia!

Como en realidad ella deseaba seguir con su marido, el hecho de engordar casi le permitía creer que estaba embarazada. Cuando le explico mi teoría sobre la gordura y el embarazo se relaja y se muestra extremadamente convencida. Para estabilizar su estado de ánimo le prescribo un medicamento. A la semana siguiente, después de haber hablado largo y tendido con su marido y haberle explicado sus miedos, ha perdido dos kilos. Se da cuenta de que el amor por su marido es más importante que el deseo de ser madre, aunque la sociedad imponga la idea de tener hijos.

De repente, Sophie se siente mucho mejor. Convencida del amor que siente por su marido, sabe que se quedará con él y eso le ha permitido desdramatizar la situación. Unos cuantos meses más tarde, me llama para anunciarme que está embarazada. Una vez eliminado el estrés, su cuerpo había recuperado sus funciones normales: en la mente de Sophie ya nada le impedía ser madre.

Chantal, directiva en un banco, acude a mi consulta porque quiere perder veinte kilos. Esta señora poco coqueta luce un corte de pelo pasado de moda desde hace treinta años. Los cristales de sus gafas son gruesos, no se maquilla en absoluto y su manera de vestir, al igual que sus explicaciones, son de una monotonía rara. Parece que tiene cincuenta años cuando en realidad sólo tiene treinta y ocho. Cuando le pregunto por qué quiere adelgazar, me habla de su salud.

Chantal adelgaza muy rápido y, poco a poco, su apariencia cambia. Y me hace nuevas confidencias. No me habla mucho sobre sus dos hijos: trabajan bien en la escuela y se llevan bien con ella. El problema, estoy casi seguro de ello, es su marido... Ella lo adora, pero han dejado de tener relaciones sexuales desde hace dos o tres años sin que ella sepa por qué. Su esposo simplemente le ha dicho que ya no siente placer. Incluso le ha aconsejado que se busque un amante. Pero como Chantal

no concibe el amor sin relaciones sexuales, le ha sugerido que vaya a ver a un médico, un consejo que a él le ha sentado muy mal.

Como no logra admitir que su marido es el responsable de la situación y que éste se niegue a recibir tratamiento, Chantal se ha echado la culpabilidad a las espaldas y se ha vuelto no deseable. En vez de expresar su insatisfacción sexual y amorosa ha preferido, inconscientemente, modificar su cuerpo. Pero como le cuesta resignarse, viene a verme para recuperar su poder de seducción perdido.

A medida que pasan las semanas, Chantal está cada vez más guapa. Al recuperar su silueta, vuelve a sentir el placer de cuidar de sí misma. Su marido, sin embargo, está celoso porque no comprende ese adelgazamiento brutal. Y luego, un día, llega a la consulta completamente feliz. Y cuando le pregunto la razón de su alegría y su buen humor, me explica que ha recuperado las sensaciones físicas.

A menudo, en algunas depresiones, el interés por uno mismo desaparece y el aumento de peso es una de las primeras manifestaciones de este desinterés. En casos de melancolía profunda, cuando nada nos interesa, rechazamos la idea de que nuestro físico pueda ser un objeto de deseo.

Marie-Jeanne es monja y ha engordado mucho desde que hace poco volvió de África, donde trabajaba como misionera. Es una mujer de una gran sensibilidad y un corazón muy generoso y lo que más desea es regresar pronto al continente negro, pero sus superiores se lo prohíben.

A pesar de todos mis consejos no pierde un solo gramo. La interrogo e intento averiguar, sobre todo, por qué razón le impiden volver a África. Hay una explicación, pero es un secreto. Con mucha paciencia, acabo convenciéndola para que me explique toda la historia.

Marie-Jeanne vivía en una región aislada de Gabón donde era muy apreciada y con cuyos habitantes mantenía muy buenas relaciones. Trabajaba a la vez como maestra para niños, directora de conciencia y persona para todo: redactaba cartas, aconsejaba sobre economía doméstica, prodigaba cuidados médicos. Sentía un apego particular por un joven que vivía solo desde la muerte de sus padres, lo había puesto bajo su protección y lo consideraba como a un ahijado. Aquel joven poseía una belleza extraordinaria y Marie-Jeanne, a pesar de sus votos, había sentido algo por él. Pero, después de una velada particularmente agradable, él la había violado, una terrible agresión tanto física como intelectualmente. Además estaba convencida de que su actitud, que ella consideraba provocativa, lo había conducido a ese acto. De hecho, se reprochaba a sí misma haber tenido pensamientos impuros y había empezado a engordar para crear una distancia con los demás.

Gracias a nuestras sucesivas conversaciones, Marie-Jeanne comprendió que de ningún modo había sido responsable de la violación. No podía controlar sus pulsiones a pesar de su voto de castidad, pero nunca había deseado pasar al acto. Tras esta «terapia nutricional», Marie-Jeanne adelgazó y volvió a África.

Lo vemos a través de estos ejemplos reales: algunas formas de agresión hacen que la gente engorde. Y el cuerpo se transforma en una protección contra el exterior. Asimismo, puede contribuir a hacer que desaparezca cualquier signo de feminidad. O al menos así lo creen algunas mujeres cuando cogen peso. No es extraño encontrar acontecimientos de orden sexual extremadamente traumatizantes aunque no haya habido una agresión propiamente dicha. Cuando una mujer se da cuenta, por ejemplo, de que un hombre de su familia la mira con deseo, aunque éste no haya intentado gesto alguno, la mujer tenderá a protegerse del exterior haciendo que su cuerpo resulte menos deseable gracias a la capa de grasa que va a interponer entre ella y el otro. Siguiendo esta misma lógica, la reacción de la mujer será mucho más importante si ella ha sentido deseos «prohibidos». Todas estas historias muestran que el cuerpo es un vector de expresión. Cuando los problemas que nos agobian no se resuelven, engordamos. Y en cuanto hallamos una solución para esas preocupaciones, adelgazamos.

A Édouard, que tiene sesenta años, le cuesta respirar, y entra en mi despacho resoplando. Me cuenta que su aumento de peso es debido en gran parte al alcohol. Es verdad que su vida parece ritmada por las comidas de negocios y las emociones alimentarias en las cenas que hace en su casa. Este político, cuya carrera toca a su fin, fue primero empresario y luego vendió su sociedad antes de convertirse en alcalde de su municipio y consejero regional. Como ha alcanzado la edad de la jubilación, acaba de dar fin a sus diferentes mandatos y se encuentra tan desocupado como deprimido por su fracaso electoral.

Édouard no sólo se aburre, sino que también ha perdido toda estima por sí mismo. Siente un vacío interior que colma de dos maneras: la primera consiste en satisfacerse mediante la alimentación y la segunda en suicidarse por el exceso de alimentación. Para compensar su vacío, este hombre cuya vida había sido tan plena empacha su cuerpo.

Este tipo de aumento de peso es extremadamente frecuente. En el momento de la jubilación, muchas personas utilizan la comida para colmar el vacío de su existencia porque no tienen nada que hacer, pero también porque este momento supone el final de una forma de narcisismo, ya que pierden sus referentes y se convencen de que dejar de trabajar es una forma de muerte social. El papel de los médicos, en esta situación, es demostrar que uno puede estar jubilado y cumplir un papel en la sociedad, aunque se trate de actividades de voluntariado no remuneradas. Se ha comprobado que en cuanto los jubilados se interesan por los demás, empiezan unos estudios nuevos o militan en algún organismo, dejan de estar deprimidos.

Por último, otra historia particularmente instructiva. Durante muchos años llevé el caso de una mujer completamente atípica. María, una viuda de sesenta y cinco años, vivía con su madre enferma y no dejaba de echar pestes contra ella, quejándose de sus exigencias y del gasto que le suponía. Su vida se veía completamente «absorbida» por la presencia de aquella mujer a la que quería, pero que nunca pensó que la obligaría a hacer tantos sacrificios. El día en que su madre murió, me dije que por fin María podría vivir la vida como quería. Pero, en lugar de eso, empezó a engordar de manera impresionante. Sus días habían dejado de tener sentido: María materializaba el vacío que sentía satisfaciéndolo con la comida.

Por suerte, la experiencia me ha demostrado que con tiempo y unas cuantas preguntas es posible determinar el origen de los trastornos. Y que es posible romper la relación que existe entre trastorno psíquico y aumento de peso. Pero para eso los pacientes deben dar el paso de ir a ver a un médico y sobre todo querer explicarse, librarse, revelarse durante las sesiones. Porque las verdaderas razones del aumento de peso no se hallan en uno mismo, sino en el fondo de uno mismo... ¡incluso cuando existen otros factores propicios!

## Capítulo 12

### Otros factores que hacen engordar

Maryse intenta adelgazar desde hace años, por desgracia, sin resultado. El drama, en su caso, es que tiene la sensación de comer muy poco pero de que «le aprovecha bien», como ella dice. Por eso está convencida de que, detrás de todo esto se esconde una enfermedad. De modo que va al médico para averiguar qué tiene, ya que a la fuerza debe de haber una causa médica que explique su incomprensible aumento de peso. El doctor la examina, le hace algunas preguntas y, al final de la entrevista, le entrega un volante para que se haga algunos análisis, pero ya le anuncia que en su opinión su salud es buena y que más bien debería buscar la causa en su alimentación. Resultado: Maryse está decepcionada. Ciertamente, sería tranquilizador si uno pudiera decirse que engorda porque sufre alguna enfermedad.

Efectivamente, esta paciente no presenta signos clínicos de patología alguna. Los exámenes complementarios confirmarán el diagnóstico y permitirán eliminar dos o tres enfermedades, poco frecuentes, susceptibles de ser responsables de su aumento de peso. A saber: el hipotiroidismo, un aumento del funcionamiento de las suprarrenales o un tumor en la hipófisis. Entre paréntesis cabe añadir que dichas enfermedades dieron lugar a ciertos tratamientos gracias a los médicos que en el pasado prescribían hormonas tiroideas, lo cual creaba un estado de hipertiroidismo que provocaba un adelgazamiento. Pero no olvidemos que en realidad Maryse no tiene ninguna enfermedad. Por el contrario, a fuerza de decirle a todos los médicos que creía que estaba enferma, éstos acababan dándole recetas. ¡Y algunos de los medicamentos prescritos hacían engordar!

Porque es verdad que algunos medicamentos engordan.

El más conocido es la cortisona. Los tratamientos prolongados que imponen fuertes dosis son responsables de un aumento de peso, consecuencia de una retención de agua y de sal, y de un efecto anabolizante, capacidad que tiene el organismo para utilizar plenamente todos los alimentos absorbidos. En cambio, no es cierto que un tratamiento corto y bien dosificado pueda ser el responsable de un aumento de peso. Asimismo, el hecho de haber tomado dosis importantes de medicamentos durante la juventud no implica necesariamente que una persona engorde en la edad adulta.

Los antidepresivos son la segunda categoría de fármacos acusados de provocar sobrepeso. Aumentan el apetito y eliminan la inhibición del enfermo respecto a los alimentos. De hecho, el aumento de peso es sólo una consecuencia. Y no se observa el mismo fenómeno cuando se trata de calmantes como el Valium® y sus derivados.

Otro medicamento menos conocido, el litio, implica aumentos de peso considerables que incluso pueden superar los diez kilos. Algunos enfermos depresivos graves, después de un tratamiento prolongado a base de litio, han cogido hasta quince kilos.

Las hormonas utilizadas para tratar la esterilidad tienen también una parte de responsabilidad. En este caso, el mecanismo es doble. Como las mujeres que siguen estos tratamientos se sienten extremadamente ansiosas porque funcionen, el estrés que implica la situación aumenta su apetito. Y las moléculas hacen que engorden.

Pero lo cierto es que cada vez se prescriben más hormonas, como la píldora, los tratamientos de sustitución en el momento de la menopausia y el tratamiento de algunos problemas ginecológicos en el transcurso de la vida genital femenina. El aumento de peso está vinculado en esos casos a un aumento del *stock* de agua como consecuencia de la retención de sal.

He aquí un ejemplo para convencernos.

Patricia consulta a su ginecólogo. Le explica que quiere cambiar de píldora contraceptiva porque desde que utiliza ésta ha cogido cuatro kilos. El médico le contesta enérgicamente: en su opinión, la píldora nunca ha hecho engordar. Las píldoras contienen estrógenos o progesterona, y no hay ninguna diferencia entre una y otra.

De hecho, la buena actitud es: «Tome este medicamento, si favorece el aumento de peso, bastará con que controle su evolución.» En esta situación, conviene adaptar la alimentación desde el principio del tratamiento. Para Patricia es demasiado tarde, puesto que ya ha engordado. Tendrá que ponerse a régimen de verdad.

Existen otros medicamentos que engordan. Como el Parlodel®, que cada vez se utiliza más para curar un tumor benigno de la hipófisis, una glándula situada dentro del cerebro en la que se encuentra el centro de la saciedad y cuyos síntomas son un trastorno de la menstruación y el derrame de leche por los pechos. Aunque el Parlodel® ha revolucionado el tratamiento de esta enfermedad, a menudo también implica un aumento de peso, una reacción que, a día de hoy, aún no ha sido explicada. Evidentemente, las mujeres que lo necesitan deben seguir tomándolo, pero hay que avisarlas al principio del tratamiento de que deberán controlar su peso.

Otro tipo de medicamentos más original y susceptible de hacer engordar son ciertos antialérgicos. Los laboratorios que los fabrican niegan el hecho. Sin embargo, en el pasado, el Periacin®, uno de los primeros antialérgicos, se utilizaba para aumentar el apetito de los niños. Otros productos de la misma categoría, que actúan de la misma manera, tienen efectos variables, pero siempre tienden a aumentar el apetito. Una vez más, no porque un producto sea susceptible de hacer engordar debe recomendarse al paciente que deje de tomarlo, basta con prevenirle para que vigile su alimentación.

Pero al margen de los medicamentos, también existen situaciones que hacen engordar. Sobre todo en algunos períodos específicos de la vida, como la menopausia, cuando se deja de fumar o de hacer deporte o se cambia el modo de vida.

Los aumentos de peso resultan siempre de la conjunción de dos factores: una disminución del gasto energético y un aumento del aporte energético. En ese momento de la vida, la mujer se ve confrontada a varios elementos desestabilizantes: siente que envejece, a menudo los hijos ya se han ido de casa y su vida se ha visto ampliamente modificada. En ese momento, la comida le permite recuperar una sensación de bienestar. El efecto anabolizante de los tratamientos de sustitución es asimismo importante. Por último, la disminución de los niveles de ciertas hormonas, las sexuales en particular, comporta un descenso de la actividad de las células y una caída en picado del gasto energético. De manera que es muy frecuente observar un aumento de peso de entre cuatro y siete kilos en el momento de la menopausia.

Cuando uno deja de hacer deporte —este fenómeno es más evocado por los hombres que por las mujeres—, la disminución del gasto de energía induce frecuentemente a un aumento de peso. Excepto si se controla el aporte alimentario, evidentemente.

En cuanto al tabaco, el problema es doble. En efecto, sabemos que la nicotina provoca un gasto de energía y que fumar aumenta el gasto calórico del cuerpo. Abandonar esta dependencia puede hacer engordar aproximadamente cuatro kilos, ya que el cuerpo quema menos calorías. Cuando el aumento de peso, frecuente en el momento en que se deja el tabaco, supera dicha cifra, es porque el gesto de comer compensa el de fumar. Para que estos pacientes adelgacen o simplemente mantengan la aguja de su báscula en su sitio hay que tratar el fenómeno de la ansiedad y al mismo tiempo prescribirles dietas adaptadas. Asimismo, la utilización de parches de nicotina puede aportar una ayuda preciosa.

Yvonne, de sesenta años de edad, acude a mi consulta porque quiere perder 10 kilos rebeldes que acumula desde hace doce meses. Ha tenido cáncer de pecho hace un año y medio, pero se ha curado definitivamente. Sin saberlo, ella misma ha diagnosticado su problema. Mientras los pacientes siguen el tratamiento contra el cáncer adelgazan. De manera casi sistemática, después del tratamiento y durante aproximadamente un año, vuelven a engordar. Después dicen querer adelgazar pero no lo logran. Porque, en el inconsciente colectivo, el cáncer se asocia a la delgadez y estar gordo significa tener buena salud. A las mujeres, divididas entre el miedo a estar delgadas y el deseo de «parecerse a las demás», les hace falta un año aproximadamente para convencerse de su curación. La delgadez cambia entonces de estatuto y representa un reconocimiento de su cuerpo, el signo de la confianza en su curación y en el porvenir.

Otros cambios pueden provocar un aumento de peso. Y algunos son de lo más sorprendente. Así, no es raro ver que algunos pacientes engorden después de mudarse de casa. Las repercusiones son a la vez de orden psicológico (hay que encontrar nuevos puntos de referencia) y material (la manera de vivir es diferente). El malestar que suscita un cambio de vida basta para aumentar el apetito por un efecto de compensación. Asimismo, los hábitos alimentarios también se pueden modificar según el lugar en que vivamos. Una persona que vive en el sur de Francia y consume regularmente tomates, lechuga y pescado a la plancha se siente desamparada cuando se instala en el este o en el norte del país, donde la alimentación es más calórica.

Hélène intenta adelgazar desde hace años sin lograrlo. Tiene cuarenta y cinco años, ha consultado a una pléyade de médicos, ha seguido todas las dietas posibles y no ha conseguido nada. Está íntimamente convencida de que sufre una patología en concreto: la retención de agua. En determinados momentos de su ciclo, o a veces durante las vacaciones, se le hinchan las manos y ni siquiera puede ponerse los anillos. Lo peor son sus piernas, hinchadas, voluminosas, tensas, pruebas visibles de su enfermedad. Además, me dice Hélène, cuando toma diuréticos se encuentra mejor, adelgaza y ve cómo el volumen de sus dedos y de sus piernas disminuye.

Varios médicos han confirmado su enfermedad. Algunos le han dado aguas «mágicas», otros diferentes diuréticos. Hélène pierde tres kilos cada vez, ni uno más. Sin embargo, no se fija en que orina sin parar en cuanto se toma esos medicamentos. De hecho, se trata de un problema de hidratación y deshidratación en la medida en que el cuerpo posee un equilibrio y un capital hídrico que no varía nunca. Aunque los síntomas que Hélène siente son reales, si sus dedos y sus piernas se hinchan es a causa de una exfiltración del agua de los vasos sanguíneos. El paso del agua desde los vasos hasta la zona de carne provoca una tensión dolorosa de los tejidos que la molesta.

De hecho, la cantidad de agua del cuerpo depende de la dosis de sal que contiene el organismo. Cuanta más sal consumimos, más agua necesita éste para disolverla. Del mismo modo, cuantos más medicamentos que inducen a la retención de sal consumimos, más retención de agua provocamos. Así, los diuréticos comportan una disminución de la cantidad de agua y una pérdida de peso aparente. Cuando alguien se pesa en una báscula y le damos una botella de agua de un litro y medio, pesará inmediatamente un kilo y medio más. ¡Que el agua esté en una botella de plástico o dentro de su estómago no cambia en nada el veredicto!

La famosa retención de agua es, pues, una enfermedad mítica. El problema es que el uso prolongado de los diuréticos constituye un riesgo real para el organismo. Asociados a las hormonas tiroideas y a las amfetaminas reductoras del apetito, han sido utilizados por algunos en el marco de las dietas de adelgazamiento... e incluso han provocado algunas víctimas. Aunque la asociación de tres síntomas (falta de apetito, deshidratación y aumento del gasto de energía) supone una pérdida de peso, conlleva también un gran perjuicio para la salud. Y, ¿de qué sirve estar delgado... en una cama de hospital o en un ataúd?

## Capítulo 13

### Dietas y anorexias: la adolescencia y la juventud en peligro

—Vengo a verle, doctor —me dice en voz baja Vanessa—, porque mi familia me presiona muchísimo. Una de mis tías acaba de morir a consecuencia de una anorexia mental y mis padres temen que me ocurra lo mismo, porque me encuentran muy delgada. Yo me encuentro muy bien aunque esté delgada y mi cuerpo me gusta tal y como es, pero no puedo soportar que me acosen de esa manera.

Al igual que existe una obsesión mediática, profesional, escolar y familiar por el adelgazamiento, lo contrario tiene también lugar y las primeras víctimas son las adolescentes, cobayas de las miradas ajenas y sobre todo de las de sus padres. Sin embargo, los numerosos ejemplos que ya he descrito ilustran elocuentemente la presión ejercida por los padres que, por desgracia, puede tener repercusiones graves y perniciosas tanto en el comportamiento de los niños como en el de los adolescentes. Es evidente que el deber de precaución elemental obliga a los adultos a ser prudentes y vigilar las evoluciones de peso de su progenitura tanto en un sentido como en el otro, pero conviene que sea siempre con mesura, sobriedad e incluso prudencia, para no instaurar un pánico que, en el caso del niño o del adolescente, puede transformarse en rebelión. Tanto en el caso de la anorexia como en el de la bulimia, la palabra clave es prudencia.

Prudencia, porque si Vanessa se siente a gusto con su físico, con sus 39 kilos y sus 1,78 metros está claro que es realmente anoréxica. Con mucho tacto, le hago algunas preguntas sobre su alimentación. Ella me explica que por la mañana se toma un yogur y un café con cereales. Al mediodía, como está en la facultad, no tiene mucho tiempo para comer y debe contentarse con una ensalada, «bastante consistente», me precisa sin embargo. Y por la noche, cena con sus padres. Prosigo la conversación y me entero de que detesta la carne y el pescado, y de que no le gustan ni el queso ni los huevos. Si fuera por ella, sólo comería cereales con leche. De hecho, considera que el valor calórico de esos alimentos es ampliamente suficiente para calmar su apetito y al mismo tiempo mantener su peso. ¿Acaso no ha leído en su caja de cereales que esos pétalos de maíz contienen azúcares lentos, magnesio y hierro?

No obstante, acepta hacer un esfuerzo para satisfacer a sus padres. De hecho, ahora habla con un tono perentorio y casi agresivo que contrasta con sus ojos, que expresan una especie de inquietud.

Le hago algunas preguntas sobre su entorno. Tiene novio, lo cual es positivo, porque una anoréxica profunda en general no mantiene ninguna relación afectiva con una persona del otro sexo. Es también una alumna brillante, un punto común a la mayor parte de las personas víctimas de esa plaga. ¿De dónde viene entonces su anorexia? ¿De su familia, como a menudo suele ocurrir con este síndrome? Los padres de Vanessa ejercen profesiones médicas. La madre es enfermera y el padre dentista. La joven me explica que ha decidido estudiar derecho por rechazo a las actividades de sus padres. A medida que la interrogo, comprendo rápidamente que detesta todo lo relacionado con sus padres o sus hábitos de vida. Y es que, aunque los quiere mucho, le resultan infinitamente pesados.

Los dos, en la intimidad de mi gabinete, decidimos hacer un pacto. Yo acepto que ella pese solamente 45 kilos y ella acepta alimentarse de forma diferente para alcanzar dicho peso. Sin embargo, aunque reconoce que su manera de comer es insuficiente, estima que come para saciar su apetito. Si come más tiene náuseas «Tampoco voy a forzarme», me dice.

La anorexia que afecta a Vanessa a menudo empieza por una voluntad de perder peso. En un segundo momento, no comer procura una satisfacción casi erótica y tan agradable que la persona prolonga el placer de no comer. Desgraciadamente, dicha sensación es de corta duración y los signos de desnutrición aparecen rápidamente: una fatiga general y un síndrome depresivo que le quitarán las ganas de alimentarse a causa del desinterés por la vida que este síndrome provoca.

Como consecuencia, el régimen que le prescribo incluye una gran variedad alimentaria. Pero, quince días más tarde, su peso no ha aumentado un solo gramo. Cuando le pido que me explique la razón, me dice que ha seguido mis instrucciones al pie de la letra. En el clásico diario alimentario que le hago rellenar, ha apuntado cuidadosamente lo que ha consumido entre las dos visitas, pero tengo experiencia suficiente en el tema y sigo interrogándola: Vanessa hace trampas, conmigo y consigo misma.

Porque los yogures que toma son siempre con 0 por ciento de grasa. Cuando come pescado, se contenta con 50 gramos. Si se come una fruta, guarda la mitad para otra comida. En cuanto a las féculas, al parecer, le producen mareos. Vanessa está oponiendo resistencia.

Con su consentimiento, le prescribo un antidepresivo en dosis muy ligeras para impedir que se angustie cuando empiece a comer normalmente. Luego intento, mediante la discusión y la convicción, llevarla a corregir su peso. En efecto, estoy convencido de que la pérdida de kilos es responsable de su estado psíquico. Asimismo sé que si actúo de manera autoritaria voy a crear un conflicto en el que ella se sentirá obligada a salirse con la suya. Pero, para lograrlo, tendrá que volver a adelgazar o dejar de engordar. Desde hace unos cuantos años, para realimentar a las anoréxicas, suelo jugar un poco con los alimentos. Sobre todo no intento fijar inmediatamente una alimentación de tipo sólido sino que en un primer momento recomiendo alimentos blancos: purés, leche, yogures, pescado blanco... La experiencia me ha enseñado que utilizando esos alimentos obtenía mejores resultados.

Paralelamente a este trabajo, hablamos mucho de su familia. Progresivamente, Vanessa me cuenta que tiene problemas con todos sus miembros. En particular no se cansa de recriminar a su madre: rechaza la manera en que se viste, critica su comportamiento en público, denuncia la manera en que ejerce su profesión. En resumidas cuentas: le reprocha todo aquello en lo que teme convertirse. A su padre, víctima de una esposa muy autoritaria, le reprocha su debilidad y lo mira con un desinterés bastante desdenoso. En cuanto a su hermano, mayor que ella, se trata al parecer de un chico obediente que hace escrupulosamente cuanto le mandan. ¿Acaso no ha escogido la misma profesión que su padre? Afortunadamente, en algunos momentos de la conversación se le escapa que los quiere a todos.

Vanessa se encuentra en una situación de ambivalencia. Quiere a su familia y esos sentimientos son reales, pero detesta lo que ésta representa. Como, según ella, su hermano encarna al hijo perfecto, ella se siente culpable por querer vivir de otra manera, se cree anormal al no parecerse a los suyos ni satisfacerlos. Su anorexia es la expresión física de un síntoma psíquico.

Frente a una madre con una personalidad fuerte, la anorexia es un medio de oposición. La enfermedad sirve para decir: «No acepto la vida que me preparáis ni las proposiciones que me hacéis. Como no sé expresarlo con palabras, lo manifiesto de otra manera.» Mientras esa situación no se aclare, no será posible curar la anorexia de Vanessa.

Pero entonces, ¿por qué sólo acepta tomar leche? Porque la leche simboliza a la madre y sus sentimientos hacia ella, es el «sabor dulce de la relación afectiva». Así, al utilizar alimentos blancos, combato la culpabilidad de Vanessa. Si aumenta de peso de manera regular, logrará considerar la totalidad de alimentos. Y si la readapto progresivamente a su familia, también la readapto a los alimentos. Sin embargo, este tratamiento sólo funcionará si la oposición que manifiesta hacia sus padres es reciente.

Esta historia puede ser increíble, pero lo cierto es que este tipo de anorexia se desarrolla cada vez más. Como una modificación del diálogo entre padres e hijos que ya empieza desde el colegio. En efecto, lo que antes era la crisis de adolescencia o de personalidad, tiende ahora a evolucionar y convertirse en anorexia. No se trata de una anorexia demasiado violenta, irreductible o con unos esquemas psicológicos excesivamente complicados, pero, de todos modos, es un síntoma pesado y doloroso. Los padres reproducen con sus hijos lo que han vivido antes con los suyos: cuando los padres eran de derechas, bastaba con el hijo fuera izquierdista para mostrar que estaba llevando a cabo su revolución. En nuestra sociedad de consumo, a los niños, y sobre todo a las niñas adolescentes, les basta con dejar de comer para manifestar su oposición.

El tratamiento tiene más éxito cuanto antes se inicie. Estas adolescentes se muestran, en efecto, muy receptivas al discurso de los médicos. La prensa y los medios de comunicación nos han ayudado mucho al advertir a los niños de los riesgos que corren. Los programas o los artículos en los que se muestra el estado físico de las anoréxicas aportan argumentos muy valiosos para nuestras visitas, ya que revelan un deterioro físico impresionante con sus carnes flácidas y caídas y sus huesos salientes.

Una variante frecuente de la actual anorexia es lo que yo llamaría el «síndrome del ratoncito de la Ópera». A saber, de las jóvenes que creen ser unas apasionadas de la danza (lo cual no siempre es cierto), y a las que algunos profesores piden, cuando a menudo ya están muy delgadas, que pierdan unos cuantos kilos para alcanzar el *súmmum* de sus aptitudes como bailarinas.

Pasado el primer período eufórico, se encierran en un síndrome depresivo, martirizan su cuerpo por la falta de alimentación y los ejercicios físicos que se imponen. Cabe añadir que a menudo tienen en común el hecho de que sus madres las siguen muy de cerca, unas madres que sospecho fueron bailarinas frustradas, al ver con qué facilidad les siguen el juego a esos profesores irresponsables. Son ellas las que llevan a sus hijas para que consulten con un nutricionista y pierdan kilos, cuando en realidad ya están demasiado delgadas.

También he visto cómo algunas chicas se realimentaban progresivamente y, de repente, empezaban a engordar. Todo porque no deseaban ser bailarinas pero se esforzaban para complacer a su madre. Al engordar, convencidas de que las echarían de esas escuelas que ellas asimilaban a salas de tortura, encuentran una manera de castigar a su madre y dejar de practicar una actividad no deseada.

Si una anorexia se transforma en bulimia es porque el tratamiento ha fracasado. Y es que esta otra enfermedad es a menudo otro síntoma, en el caso de los jóvenes, de una dificultad familiar no reconocida, asumida ni expresada. Vanessa, que se niega a alimentarse para cortar el contacto entre su familia y ella, al volverse bulímica habría abierto simbólicamente el orificio de comunicación y habría dejado que su familia entrase en su cuerpo. Si la anorexia traduce un rechazo, la bulimia representa una protección contra la intrusión, como ya hemos visto.

Imaginemos que Vanessa se cura y decide cambiar su proyecto profesional. Siguiendo la sugerencia de su padre, piensa que sus estudios de derecho van a ser una ayuda preciosa si cursa estudios de medicina. Una trayectoria perfecta para ejercer la función de jurista especializada en las cuestiones de orden médico. Hasta el día en que Vanessa comprende que no le gusta esa nueva disciplina, pero continúa porque su padre, su hermano y su madre la han convencido. Entonces reaccionará en el nivel alimentario con crisis de bulimia, que serán como un grito de alarma contra quienes determinan su vida.

Una vez más, el objetivo del tratamiento será hacerla admitir que puede ser hija de sus padres y tener su propia personalidad.

Céline y Antoine llevan cuatro años casados. La joven me explica que, desde hace años, sufre variaciones de peso relativamente importantes. Por fin ha logrado estabilizarse alrededor de 60 kilos y mide 1,65 metros, pero le gustaría aprender a alimentarse.

Cuando le pregunto sobre su método para adelgazar, me cuenta que ha realizado con gran éxito diferentes dietas que le habían permitido perder hasta 12 kilos. De hecho, sólo sabe hacer dietas de ese tipo. En cuanto intenta comer más o menos normalmente, cae en estados bulímicos y vuelve a engordar.

¿Por qué quiere estabilizar su peso si no ha vuelto a engordar? Porque se provoca el vómito casi después de cada comida para no hincharse de nuevo. Como ha oído hablar de los desórdenes que eso podía provocar, tanto psicológicos como físicos, me pide que la ayude a detener esos vómitos e impedir que vuelva a caer en la bulimia.

Nuestra conversación me aporta preciosas informaciones. Céline y Antoine se casaron en contra de la opinión de los padres de Antoine, que consideraban que su hijo debía vivir con ellos hasta que terminara sus estudios; por lo tanto, acusaron a Céline de ser responsable de un eventual fracaso de su hijo. Resultado, la pareja quedó parasitada por esa intrusión. Por generosidad, pero también por debilidad, Céline aceptó todos los reproches de sus suegros. Ha logrado aguantar haciendo un gran esfuerzo a pesar de las alusiones mezquinas y de las repetidas crisis. Ni siquiera se quejó a su marido.

Está claro que, para expresar su incapacidad al manejar conflictos, ha desarrollado una fijación por la comida. Cuando acepta a sus suegros, come en exceso. Cuando resiste, en períodos de crisis aguda, logra disminuir su alimentación porque corta el contacto con ellos. Céline busca la estabilidad psíquica y al mismo tiempo la estabilidad alimentaria. Pero no alcanzará la serenidad necesaria para no volver a compensar con la comida si no arregla antes su problema familiar.

Para salir de este mal paso, Céline debe consultar consigo misma, con su marido y establecer una relación sincera con sus suegros. ¡Sólo en esas circunstancias Céline y Antoine serán felices!

Vemos, pues, que la boca es un órgano de comunicación fundamental con el exterior. Durante la vida *in utero*, el futuro ser humano, aislado del resto del mundo en el vientre de su madre, no utiliza la boca para comer ni para respirar. La sangre que circula por el cordón umbilical llega hasta sus propios tejidos para aportarle el oxígeno y los nutrientes indispensables. El niño está en ósmosis completa con la madre.

En cuanto nace, y desde el primer grito, la boca se convierte en el elemento de comunicación entre el niño y el mundo exterior. Las primeras deyecciones del bebé no son las heces, sino un resto de líquido viscoso que éste evacua por la boca. El niño empieza pues a respirar gracias a un sistema de origen digestivo. En cuanto expulsa esta sustancia, la boca se convierte en el instrumento que sirve para alimentarse, un instrumento que permite vivir a partir del exterior y llenar el interior del cuerpo.

La asociación entre placer y comida, la relación afectiva con la madre y con el entorno se establece en los primeros momentos de la existencia. El hecho de comer constituye el humus en el que pueden desarrollarse los trastornos psíquicos del individuo. Pero también será una de las primeras maneras de compensar los traumas del mundo exterior.

Pasados los primeros meses, el niño aprenderá progresivamente nuevas sensaciones alimentarias. Como al principio de su vida, cada vez que pruebe un alimento nuevo será en un contexto emocional, social, psíquico y físico distinto. Si ha comido judías verdes en una atmósfera muy conflictiva, asociará dicha verdura a un mal

recuerdo y le costará mucho disfrutar comiéndola. Pero si esas mismas judías le recuerdan un día alegre y placentero, se convertirán en un buen recuerdo y siempre le gustarán.

Es evidente que no podemos concluir este capítulo sin hablar del amor y de la culpabilidad. En los mecanismos que he descrito hasta ahora, hemos observado esencialmente unas marcas de amor cuando había aceptación e ingesta de alimentos, pero también síntomas de culpabilidad cuando la mayor parte de las personas concernidas no lograban manifestar sus emociones. Como si hubiera una cierta vergüenza a la hora hablar de los sentimientos que uno tiene y de la culpabilidad que provocan. La comprensión de esos mecanismos ayuda de manera considerable al tratamiento de los pacientes.

Y mientras no se tengan en cuenta... es inútil empezar un régimen.

## Capítulo 14

### Cuidado con las técnicas extremistas

Algunas personas engordan por frustración, otras por reacción a la intrusión, otras en signo de protesta o de protección, las razones profundas de los aumentos de peso son realmente múltiples. De ahí la voluntad tenaz de todos los candidatos a la dieta de perder kilos a toda costa. «Cueste lo que cueste», y utilizo esta expresión deliberadamente. Y el juego de palabras «a toda costa» voluntariamente. Porque para responder a esa angustia, a ese deseo de algunos pacientes tan al límite, dispuestos a todo, tanto en Francia como en el mundo entero, no dudan en imaginar las técnicas más extrañas, estrafalarias, extremas y hasta bárbaras. Llegan incluso a transformar sistemas eficaces en patologías muy precisas sin preocuparse de los daños eventuales que puedan provocar. Unos métodos que han generado destrozos y aspectos negativos, aunque para promoverlos sus inventores utilicen tanto la publicidad como las revistas o el marketing más innovador. Hoy en día no podemos dejarnos deslumbrar y hablar de las dietas de manera ponderada e inteligente parece pasado de moda.

Tomé conciencia de esta evolución cuando durante un programa de televisión al que había sido invitado en calidad de experto, constaté que cada uno de los «testimonios» había utilizado, como mínimo una vez, una técnica peligrosa o de una dificultad ilógica.

Yo denunciaba vigorosamente esas prácticas dudosas y los sufrimientos que engendraban y el público aplaudía con fuerza mis intervenciones. Sin embargo, a pesar de aquella acogida positiva, cada pérdida de peso importante evocada por los invitados suscitaba manifestaciones aún más entusiastas. El público sabía que yo tenía razón, pero la perspectiva de adelgazar de manera espectacular, aunque fuera mediante métodos estrafalarios o terribles, parecía ofrecer todas las seducciones del mundo.

Durante otro programa —«C'est mon choix», de la cadena France 3—, observé el mismo mecanismo. El postulado consistía en dar un régimen diferente a siete personas que eran filmadas antes de comenzar su dieta y al cabo de quince días de racionamiento alimentario. Llevados por la dinámica del programa, los candidatos habían cumplido su parte del trato y habían obtenido el resultado esperado: cada uno de los participantes había perdido exactamente el peso previsto. La experiencia, concluyente, demostraba que las dietas originales, imaginativas y sin dolor llevadas a cabo en condiciones agradables podían dar lugar a una pérdida de peso de tres kilos en dos semanas. Asimismo, precisé que no era deseable ni útil suprimir ciertos alimentos en un régimen y que era posible sustituir el desayuno, por ejemplo, por dos cruasanes. Me esforcé en explicar que no había diferencia nutritiva alguna entre una comida con 450 calorías compuesta de alimentos tradicionales y una hamburguesa con queso seguida de una macedonia. Por último, insistí en el hecho de que era posible (y necesario) hacer un régimen comiendo cosas apetitosas.

Entre todos los candidatos, una mujer extremadamente simpática atrajo la atención del público: MarieGeorges. MarieGeorges había perdido cinco kilos en quince días siguiendo estrictamente una de las dos dietas propuestas, la de 900 calorías que, sin embargo, era bastante restrictiva y monótona. El segundo régimen «valía» 1.400 calorías y por esa razón era mucho más fácil hacerlo, aunque «sólo» permitía perder tres kilos en dos semanas.

Las repercusiones del programa fueron extraordinarias: el productor de la cadena y yo mismo no dábamos abasto con las llamadas. Pero lo que más me sorprendió fue ver que a pesar de mi discurso sobre la necesidad de no imponer métodos demasiado drásticos, las principales preguntas se referían al régimen de 900 calorías. En definitiva, por mucho que argumentemos, que aportemos múltiples ejemplos, que insistamos sobre la necesidad de dar tiempo al tiempo, actualmente el público quiere obtener resultados espectaculares sin privarse durante mucho tiempo. En resumidas cuentas, la eficacia inmediatamente visible en la báscula. Y eso a pesar de que acabemos desengañados y comprendamos la necesidad de llevar a cabo un verdadero trabajo de reeducación alimentaria, laborioso pero a largo plazo más gratificante, como me esfuerzo en hacer que comprendan mis pacientes. Pero ¿cuántos están dispuestos a escuchar o a admitirlo cuando vemos el entusiasmo que suscitan algunos procedimientos que como mínimo podríamos calificar de atrevidos?

Imaginemos que un marciano se baja de su platillo volante. En cuanto aterrice, podrá constatar cuán opulento es nuestro país y que disponemos de una profusión de alimentos, medicamentos, médicos, gimnasios y supermercados. Sin embargo, cuando vuelva a su planeta, explicará que ha visto cómo seres humanos se ponían unos anillos alrededor del estómago para no comer demasiado o que se cosen las mandíbulas con hilo de pescar para no tragarse nada. Que también ha visto mujeres a quienes, en unas clínicas lujosas, les aspiraban la carne del vientre o de las piernas cuando existen otros procedimientos menos agresivos. Que otras personas dejan que les claven agujas en la nariz o grapas en las orejas. Los marcianos se desternillarían de risa...

En estos últimos años no faltan los métodos llamados nuevos. Un médico tiene la consulta llena a reventar porque impone a sus pacientes que sólo coman una manzana al día. Otro, como si fuera un faquir, clava en la espalda de sus pacientes una aguja mágica que elimina, según él, la sensación de hambre. Un tercero utiliza rayos «láser» para irradiar las zonas responsables de su obesidad.

Diferentes técnicas mecánicas que pretenden «eliminar los excedentes ponderales» (los masajes, el *palparrodar*) surgen ahora con nombres que sirven para dar credibilidad a la manipulación corporal: la técnica del *palparrodar*, la electroliposis, la celuloliposis. Aunque la mayor parte de las veces estas técnicas no suponen ningún peligro, son ineficaces en el 99 por ciento de los casos. Los escasos éxitos son los de los individuos motivados que, con la ayuda de su terapeuta, alcanzan un resultado que habrían alcanzado de todas maneras.

Y cuando un método atrae a un gran número de compradores porque obtiene algún resultado, los profesionales se meten y transforman el fenómeno en acontecimiento. Así ocurrió, por ejemplo, con los sobres de proteínas.

A finales de los años sesenta, dos médicos ingleses intentaron que la gente adelgazara imponiéndoles un ayuno severo: no podían comer nada sólido pero podían beber tanto como quisieran... Los médicos se interesaban tanto por los kilos que era posible perder como por los efectos que dicho régimen provocaba en el organismo, y obtuvieron dos resultados. La pérdida de peso era aproximadamente de 10 kilos en tres semanas, pero el déficit muscular y el estado de fatiga de los candidatos eran espectaculares. El proceso es de una lógica implacable: cuando tiene carencias, el cuerpo extrae su energía en primer lugar de la grasa y, cuando no dispone de más grasa, de sus reservas de proteínas: primero de los músculos y luego de los órganos nobles, como el corazón o los riñones. Nuestros dos investigadores se dieron cuenta, pues, de que un ayuno completo provocaba una forma de autocanibalismo y, prudentemente, decidieron abandonar el experimento.

Diez años más tarde, el doctor Apfelbaum tuvo la idea de combinar ese ayuno añadiendo proteínas simples, una mezcla de claras de huevos duros y yogures, o

unos sobres de proteínas fabricadas a partir de claras de huevo deshidratadas o caseína de leche. Esas proteínas contenían muy pocas calorías. Por seguridad, ese ayuno proteico no podía durar más de dos semanas y debía ir acompañado de una pausa de tres meses entre cada periodo de régimen. En aquellas condiciones drásticas se producía una pérdida de peso de entre cinco y siete kilos en quince días acompañada, sin embargo, de una fatiga muy importante. Al cabo de dos o tres años, el profesor y todos aquellos que, como yo, habían seguido con interés aquel método, estuvieron de acuerdo en que aunque aquel régimen convenía — y conviene — a algunas personas, es difícil. Además, constatamos que la mayoría de los pacientes lograban un adelgazamiento superior y de mejor mantenimiento al cabo de tres meses de un régimen alimentario clásico que con esas dietas proteicas que apenas aportaban entre 200 y 250 calorías al día. Así, concluimos que sólo podíamos prescribir ese sistema bajo estricta vigilancia y durante periodos cortos. Eso fue hace ya tiempo. Desde entonces, reacondicionado y lanzado por la industria alimentaria, este régimen se ha convertido en una gran moda. Y no han faltado los excesos ni los problemas.

¿Ejemplos? A principios de los años noventa se vendía, casi a escondidas en los primeros tiempos, una botellita de agua con sabor dulzón que contenía dos o tres sustancias totalmente ineficaces. Se decía que bastaba con tomarse tres botellitas al día y no comer nada para obtener un resultado espectacular. El éxito fue fulminante, pero no era más que la reedición del ayuno hídrico de los años sesenta. Unos laboratorios farmacéuticos de renombre fabricaron entonces unas cajas de productos líquidos o en sobres a base de proteínas, según ellos, con todo el rigor necesario... ¡aunque olvidaban adjuntar el modo de empleo y las contraindicaciones! Las advertencias se multiplicaron, dos o tres accidentes tuvieron lugar y, una vez el público informado del peligro y de los fracasos, el fenómeno se desintegró, pero ya había producido daños lamentables.

Seguramente la cosa habría quedado así, si no fuera porque algunas pequeñas empresas, alentadas por una prensa en busca de sensacionalismo, decidieron hacer perdurar el método por razones puramente comerciales. Aún hoy hay representantes que recorren toda Francia para proponer y explicar el sistema a los médicos. ¡La guinda del pastel es que uno de los laboratorios más prósperos que existe da a los médicos unos talonarios que sólo tienen que sellar y así los pacientes reciben sus productos por correo por prescripción de un facultativo! Una mezcla de géneros muy curiosa, ¿no?

Como no se puede negar a nadie el derecho a no alimentarse, los poderes públicos se hallan desarmados frente a un fenómeno que, al igual que los precedentes, se autodestruirá. Sin embargo, la acumulación de las desilusiones abre aún más el camino a las estafas. Cuando se promociona una técnica de adelgazamiento, los ingredientes siguen siendo los mismos: un poco de prensa, un poco de medicina y algunos ejemplos espectaculares. El orden en el que se suceden y la cantidad varían según el producto, pero el objetivo principal es vender al máximo, al precio más elevado posible y en los plazos más breves.

Otro tanto ocurre con los medicamentos. La historia del Isomeride® sigue siendo, desde el punto de vista del marketing, un caso de escuela extraordinario, orquestado por un laboratorio farmacéutico.

Al principio, el producto propuesto era una molécula ya antigua, copia de un viejo anorexígeno anfetamínico. Se realizaron algunos ensayos clínicos, a cambio de remuneración, en algunos hospitales. Evidentemente se observó un efecto anorexígeno, pero en vez de evocar esa reacción esperada, los equipos de marketing subrayaron el hecho de que aquel medicamento hacía desaparecer el apetito por los alimentos dulces. Después del hospital fueron las revistas, los periódicos y los programas de televisión los que se doblegaron a las peticiones del laboratorio: viajes de prensa, artículos pseudocientíficos, etc. Seducidos por aquella ola de información, los pacientes reclamaron dicho medicamento a su médico. Por desgracia, ni los candidatos al adelgazamiento ni el cuerpo médico se planteó realmente qué efectos secundarios podía provocar si se consumía durante mucho tiempo, pero ya era de notoriedad pública que las anfetaminas eran peligrosas y casi habían dejado de ser prescritas. Y es que después de unas cuantas semanas de utilización, su efecto anorexígeno desaparecía y al igual que ocurre con todas las drogas, cuando se deja de tomar, provoca un síndrome depresivo.

Lo que no se sabe tanto es que aquel «producto milagro» mató. Y que el laboratorio no quiso reconocer su responsabilidad hasta que se vio obligado por la evidencia. Y aunque fue condenado a pagar indemnizaciones a las víctimas, eso no se dio a conocer al público. A pesar de esos resultados inquietantes, muchas personas, obsesionadas por estar delgadas, intentan procurarse hoy esta molécula a escondidas a pesar de la prohibición oficial.

En el catálogo de las técnicas no extremas pero inútiles y que dan buena conciencia a quienes la practican, se hallan las diferentes maneras de sudar. Si nos reímos frente a algunos anuncios de los años cincuenta en que vemos a una joven envuelta en una especie de bolsa de plástico, ¿por qué la gente se precipita ahora a comprar esas cintas de plástico casi doméstico que se enrollan alrededor del cuerpo o esas fajas que pretenden ayudar a adelgazar a quienes las llevan? ¿Cómo podemos seguir creyendo que los aparatos mecánicos que hacen vibrar la carne, los cinturones o las placas accionadas eléctricamente para activar los músculos de manera pasiva funcionan? ¡Por no hablar del extraño «vibrador» que se coloca en el vientre y que hace «¡bip!» cuando engordamos!

La ignorancia y la credulidad, asociadas a los propios fantasmas, abren el camino a todas las locuras.

Tomemos el ejemplo de la cirugía estética, una disciplina noble como cualquier otra, pero que en manos inexpertas o mal intencionadas conduce a situaciones aberrantes. La reparación de las mutilaciones, de los traumatismos por accidente, el tratamiento de ciertas malformaciones... son avances científicos que avalan esta profesión. Si algunos cirujanos han querido basar su fondo de comercio en el deseo de belleza y armonía corporal, es un problema suyo y de su conciencia. Pero recurrir a métodos que al fin y al cabo son agresivos para el organismo, ¿es realmente indispensable en el caso de un simple aumento de peso? En el diálogo entre una persona que busca el ideal estético y el médico al que consulta se confrontan dos discursos: el paciente espera que el cirujano le asegure que la intervención programada dará el resultado esperado, mientras que el médico sabe que no podrá sobrepasar ciertos límites, aunque no lo mencione. ¿Es esto realmente moral?

En mi opinión, las consultas de cirugía estética a menudo están basadas en fantasías: el cirujano le pide al paciente que le explique lo que quiere y si es necesario orienta su elección con fotos «del «antes y el después» de intervenciones que ya ha realizado y que han salido bien. Hoy en día, incluso se utiliza la informática para simular el resultado final. La única etapa sobre la que el paciente no tiene ninguna garantía (y a veces ni siquiera información real) es la intervención quirúrgica propiamente dicha.

La liposucción, que consiste en puncionar una zona de grasa anormalmente desarrollada, en un primer momento fue practicada con moderación por los médicos, que respetaron las aplicaciones médicas meticulosamente. Pero en seguida aparecieron algunas derivas, su uso se amplió y se pasó de la corrección estética... al desengrasado total. Consecuencia: los candidatos a la delgadez, decepcionados por sus experiencias anteriores, se han convencido de que podían transformar su silueta a la carta, sin imaginarse que, a veces, el remedio no es bien aceptado por el organismo. Además, si bien es cierto que las pequeñas liposucciones presentan pocos riesgos, sus resultados tampoco son espectaculares. Evidentemente, cuando el objetivo que se quiere alcanzar es razonable, es una intervención interesante y algunas zonas del cuerpo como las rodillas, las caderas y el vientre en menor medida, son simples de tratar desde el punto de vista técnico, pero cuidado con las derivas.

El problema de las cartucheras es diferente. Cuando se extrae una cantidad de grasa demasiado considerable, después de la intervención, la piel excedente mantiene una apariencia poco favorecedora y se sustituye un problema por otro. Asimismo, cuando se punciona una cantidad de grasa demasiado poco importante o

en superficie, se corre el riesgo de dejar «agujeros». Pero, a pesar de las advertencias, esta intervención de resultados tan mitigados sigue practicándose tanto como antes. ¡Cuando, además, con un régimen bien llevado acompañado de una movilización corporal como la gimnasia, es posible obtener resultados ampliamente satisfactorios y sin peligro!

En el ámbito de las diversas violencias suscitadas por el deseo de adelgazar, se intentó, hace varios años, el bloqueo de las mandíbulas y la derivación de una parte del intestino para disminuir la absorción de la comida. Por suerte, los efectos secundarios han hecho que estos inventos queden en el olvido. Más reciente es el anillo gástrico, una abrazadera situada en la parte alta del estómago que dificulta el paso de los alimentos. Un método útil para la obesidad mórbida y que alguna vez yo mismo he recomendado, pero que actualmente algunos practican en cadena y con cualquier persona. Esta operación no carece de riesgos, puesto que se introduce en el organismo un cuerpo extraño que atrofia progresivamente un órgano importante. Aunque los inventores de este método hayan indicado con gran precisión los límites de su prescripción, el número de candidatos aumenta día a día.

Que quede claro: los sobres de proteínas no impiden que piquemos entre comidas, al cabo de un tiempo las anfetaminas dejan de hacer efecto, la liposucción no impide que volvamos a coger peso, el anillo gástrico deja que pasen los líquidos... y todos son agresiones dañinas cuando se llevan a cabo sin un seguimiento serio ni un dominio de la técnica. Además, esas técnicas ¡nunca arreglan el problema de fondo!

En ningún caso debemos olvidar que el problema esencial de cualquier candidato al régimen es que debe hacer frente a la frustración.

Cuanto más lejano parece el objetivo que se quiere alcanzar, más se exagera el deseo de adelgazar, que llega a ser más importante que la causa del sobrepeso. La frustración es un elemento negativo mayor porque implica una descompensación proporcional a su intensidad. La persona que ha adelgazado con una técnica extrema mantiene su peso durante cierto tiempo. Una vez que el resultado obtenido se trivializa, el placer de comer sustituye al de estar delgado. Por eso se produce el mecanismo de las dietas yoyó. Podría admitirse perfectamente la noción de un peso variable con fases de sobrepeso y fases normales. Incluso podríamos hallar una lógica en la repetición de esas fases. Dos pasos hacia delante y uno hacia atrás siempre representan un paso hacia delante. Sin embargo, un estudio estadounidense muy inquietante ha demostrado que la mortalidad era superior entre los obesos cuyo peso había variado mucho que entre los obesos estables. Un conocimiento simple de los mecanismos de aumento de peso y una educación alimentaria aunque sea modesta son, pues, esenciales.

¿Qué nos impide hacer un régimen? Como la alimentación es una necesidad vital, debería bastar con adaptar proporcionalmente la cantidad de comida a la voluntad de adelgazar para obtener un resultado. Solemos decir que si alguien come demasiado, lo único que tiene que hacer es comer menos. Solemos pensar que si alguien consume demasiada grasa, sólo tiene que tomar alimentos ligeros. De hecho, nos cuesta adelgazar porque es difícil seguir un régimen por dos razones: se suprime el placer de comer y uno se fuerza a comer cosas que no le gustan.

Jean, de cincuenta años, es comercial de una gran empresa. Aunque la mayoría de días desayuna por la mañana, cuando su mujer le pide que lleve a los niños a la escuela se va sin comer nada. Cuando llega al despacho, primero se hace un café. Como sus compañeros de trabajo a menudo organizan reuniones de trabajo en plan «desayuno» con los clientes, compra unas pastas para comérselas con ellos en el despacho y compartir un momento ameno. Así, Jean es víctima de varios sentimientos: comer los cruasanes por placer, compartir con sus compañeros un momento agradable o respetar su deseo de adelgazar. En general, durante el primer cuarto de hora logra no comer nada, después se deja llevar y se come una pasta. Al mediodía está muy atareado, come en su despacho, encarga su comida a un servicio de comida preparada e intenta escoger los platos más dietéticos. Evidentemente, cuando su jornada es más estresante, suele escoger los que le gustan más. Si suponemos que se ha privado de las pastas de la mañana y del bocadillo de beicon, pavo y mayonesa que le encanta, ha acumulado su frustración a lo largo del día. Por la noche, cuando llega a su casa, no se sienta a la mesa en seguida. Para relajarse se sirve un aperitivo acompañado de algo para picar. Ya hemos visto que su jornada ha sido una acumulación de frustraciones. Frustraciones psíquicas por culpa del estrés, frustraciones físicas por las restricciones alimentarias. Y cuando las dos se combinan, el individuo se vuelve extremadamente frágil frente a las tentaciones, ya que busca un equilibrio entre las zonas de placer y moderación.

Sylvie es la mujer de Jean. Por la mañana, prepara el desayuno para sus hijos. Como hace poco ha aprendido unas reglas dietéticas que quiere aplicar con su prole, pone la mesa de verdad y sirve cereales, zumo de fruta, rebanadas de pan y queso. En definitiva, vigila tanto la educación de sus hijos como sus placeres. Pero ver la comida le da hambre y, a menudo, cuando sus hijos dejan en la mesa unas galletas o unos cereales le apetece terminarlos. Debe arbitrar entre el placer de comer y el dolor de renunciar a ese placer. La mayor parte de las veces cede.

Suele pasar la mañana fuera de casa y vuelve al mediodía. A veces, cuando los niños comen en casa, prepara una comida rápida. Pero si ha decidido no comer porque está a régimen, se halla en la misma situación que a la hora del desayuno. Si estuviera sola le habría resultado fácil comerse unas zanahorias crudas y una loncha de jamón, pero ¡su jornada habría sido tan triste...! De manera que engulle a toda prisa alimentos que le gustan, la mayor parte de las veces queso, pan y unas natillas. Frente a la tensión de la jornada, Sylvie guarda una zona de placer destinada a crear un equilibrio psíquico.

A la salida de la escuela, si Sylvie no ha comido, reactiva su tentación mientras prepara la merienda. En efecto, como se ha privado desde el principio de la jornada, se pone en situación de tentación extrema al manipular alimentos dulces. Si no domina sus impulsos, se sentirá culpable y frustrada. Si ha comido, en cambio, se sentirá tentada, pero tal vez en un grado menor. No merendará con sus hijos, pero a pesar de todo se sentirá obligada a terminar lo que no hayan consumido.

Por la noche, los niños cenan antes que los padres. En efecto, Jean vuelve bastante tarde, por lo cual Sylvie tiene que cocinar dos veces por la noche. Por lo tanto, son dos ocasiones para las tentaciones. Cuando su marido llega, se deja llevar y comparte con él su aperitivo, que representa unas cuantas calorías suplementarias.

Imaginemos ahora por un instante que tanto Jean como Sylvie, dos personas que se nos parecen bastante, han comenzado dos dietas diferentes.

Jean se va al trabajo sin comer nada. En la oficina ve a sus compañeros comiendo cruasanes con su café. Luego se pone a trabajar. La mañana no transcurre demasiado bien. Al mediodía piensa en la comida y espera que sea un momento de relax. Mientras los demás piden lo que les gusta, él escoge un alimento de acuerdo con su régimen. Termina la comida de bastante mal humor y se pone de nuevo a trabajar. Su irritación se intensificará a lo largo de la tarde: a las cuatro siente un deseo brutal de comer algo dulce. Podría comprarse alguna golosina en la máquina expendedora, pero se siente culpable y se abstiene. Cuando vuelve a casa su humor es execrable. La frustración aumenta día tras día. Y a partir de la primera comida de negocios se saltará el régimen. Es evidente que debería haber creado un equilibrio entre su dificultad para adelgazar y las tentaciones, y prever «zonas de placer» a lo largo del día o de la semana.

Para Sylvie, el ejercicio es aún más delicado, porque en lugar de estar en el trabajo y sólo con la máquina expendedora para satisfacer sus deseos, está en casa con sus armarios repletos de tentaciones.

En consecuencia, todas las dietas mágicas se basan en un mismo procedimiento: prometen adelgazar sin suprimir el placer de comer, porque el público es extremadamente sensible a ese tipo de argumentos. Para dar credibilidad esos métodos, es preciso presentarlos de manera agradable. Por eso se recurre a técnicas de marketing como la trivialización científica, el aspecto místico o religioso, la magia del descubrimiento irracional o incluso la utilización de un nombre célebre del mundo del espectáculo, del deporte o de la fama en general. Cuando hay que vender algo, todos los artificios son buenos.

### **La trivialización científica**

La información relativa a los nutrientes ha sido ampliamente difundida. En efecto, todo el mundo ha oído hablar de los glúcidos, de los lípidos, de las proteínas, unas denominaciones que han pasado al lenguaje común aunque muy poca gente, al margen de los médicos y los científicos, conocen exactamente su significado. Así, sucesivamente, en los medios de comunicación o en las conversaciones, se afirma que la reducción del contenido en proteínas, en glúcidos o en lípidos es la razón del adelgazamiento. Por lo tanto, basta con eliminar ciertos alimentos o aumentar su consumo para obtener el resultado esperado. La confusión intencionada hace que la forma del discurso sea más importante que su contenido. Atkins y sus derivados son las dietas más conocidas que han recurrido a este artificio. Unos y otros explicaban que bastaba con reducir los azúcares y aumentar las grasas para obtener un resultado extraordinario. Pero ni los periodistas ni los pacientes han demostrado la exactitud de esas informaciones.

Aunque la mayor parte de las veces en esos métodos existe una base científica real, a menudo se olvidan las contraindicaciones y los efectos secundarios o negativos. La trilogía glúcidos, lípidos y proteínas es el aval científico del régimen. Y es que el público, que sólo se interesa por los resultados, prefiere escuchar un discurso agradable y comprensible a unas explicaciones enrevesadas.

### **Las dietas místicas**

Estas dietas privilegian aspectos casi esotéricos. Es el caso de las dietas vegetarianas, veganas, macrobióticas, zen, naturópatas, etc., en las que uno se encomienda a las fuerzas de la naturaleza, que regulan espontáneamente el peso siempre y cuando se sigan sus fundamentos esenciales.

Generalmente, esos métodos se basan en preceptos religiosos. Los adeptos no se limitan a seguir unas consignas alimentarias, sino que a menudo también tienen opiniones tajantes sobre otros temas sociales. Ser macrobiótico, vegano o vegetariano a menudo implica la pertenencia a un grupo de pensamiento.

### **Las dietas mágicas**

Son las dietas basadas en el marketing. Pongamos en el mismo saco las dietas Scarsdale, Mayo, Hollywood, la de la piña, la del pomelo, la que prohíbe los lácteos...

Aquí la connotación particular del nombre del régimen o del alimento utilizado resulta ser un factor primordial. Así, por ejemplo, un rumor ampliamente difundido dio a entender que ciertos cítricos más bien ácidos provocaban una disminución de peso. ¿Cuánta gente, aún hoy, está convencida de que bebiendo un zumo de pomelo o de piña en el desayuno eliminará grasa? El régimen Mayo, por su parte, consistía en una simple reducción calórica y llevaba el nombre de una célebre clínica dietética estadounidense con la que, además del nombre, no tenía nada en común.

Igualmente conocido es el régimen disociado, que no presenta ninguna ventaja desde el punto de vista tradicional, pero posee un extraño poder «mágico» a causa del hecho (obligatorio) de tener que comer cada día los mismos alimentos. Ninguna base científica inteligente apoya esta noción de segmentación de la alimentación que se asemeja a las secuencias de ayuno o de respeto de las tradiciones alimentarias de ciertas religiones, pero tuvo su momento de gloria. Por lo tanto, es a la vez una combinación de un aspecto místico y un aspecto mágico.

En cuanto a las dietas denominadas de proteínas puras, asocian a la vez el aspecto científico y el mágico. Por un lado, el aspecto científico de la utilización de las proteínas y, por el otro, el aspecto mágico del sobrecito. ¡Quién no ha escuchado nunca a un testimonio alabando sus virtudes!

### **Las dietas con nombres célebres**

En publicidad, basta con un buen vendedor para aumentar el potencial de un producto. El mismo principio se aplica a las dietas. Cuando Paul-Loup Sulitzer, Michel Oliver, Gérard Depardieu, Marie-Christine Barrault, Jacques Martin y otros pierden peso, su estatuto mediático confiere credibilidad a la técnica que han utilizado.

Cada año, desde hace décadas, asistimos a la aparición de nuevas dietas. Ya sean bárbaras, serias, eficaces o no, atraen al público. Aunque a menudo se trate de pequeñas modificaciones de un régimen ya existente, sirven principalmente para dar vida a las páginas de salud o de belleza de unas cuantas revistas, pueden renovarse constantemente, puesto que siempre se basan en las mismas bases científicas y cuentan en seguida con adeptos (que quieren todo de inmediato, sin ser conscientes de que la verdadera y duradera pérdida de peso a menudo exige tiempo, organización y algunos esfuerzos). ¡Es muy difícil explicar que las cosas simples son las más eficaces!

QUINTA PARTE  
ALGUNAS LUCES DE ESPERANZA. TRES DIETAS, IDEAS Y SOLUCIONES

*Entonces, ¿existe poca o ninguna esperanza? Afortunadamente la hay. Porque, lo queramos o no, aunque muchos pacientes, famosos o no, utilicen métodos mágicos ultrarrápidos con resultados impresionantes, aunque no necesariamente duraderos, aunque otros se precipiten sobre procedimientos de los que se habla muy bien pero que nunca han demostrado nada en concreto, aunque algunos sucumban a los encantos de la hipnosis (que puede funcionar bien, aunque su eficacia es efímera), que otros recurran al Prozac® para disminuir las pulsiones alimentarias incontrolables en el marco de una depresión o esperen mucho del orlistat (una molécula con muchas perspectivas de futuro que reduce selectivamente la absorción de las grasas por el intestino), siempre se vuelve a los mismos métodos. A las dietas bien dosificadas, inteligentemente seguidas, fundadas en una práctica médica y adaptadas a la vida actual. Un método al fin y al cabo simple, aunque haga falta energía y constancia para aplicarlo. Un método que propone (pero que no impone, el matiz es significativo) un régimen «exprés» de 600 calorías (la famosa sopa de col); un régimen «rápido» de 900 calorías, que debe hacerse durante quince días para quitarse tres kilos de más; y por último, uno llamado «cómodo», de 1.400 calorías, además de muchos consejos, soluciones e incluso recetas. Pero antes de descubrir el contenido, es necesario conocer la extensión y los límites, las razones y la mentalidad con que fueron elaborados. Me atrevería a decir que un régimen es como la etiqueta de un producto que encontramos en unos grandes almacenes: conviene leer con precisión tanto la composición como el modo de empleo. Hay que comprenderlo, apropiárselo, estudiarlo. Porque un régimen no se traga de golpe, sino que debe ser bien asimilado y digerido para ser eficaz.*

## Capítulo 15

### Régimen... modo de empleo

Ya hemos visto, página tras página, que este libro vio la luz gracias al impulso de mis pacientes, de los telespectadores que contactaron conmigo después de cada una de mis apariciones en antena, así como de mis amigos, ya fueran médicos o no. Ellos me animaron a comunicar mi concepción del adelgazamiento, que necesariamente conduce a instaurar un régimen. Sin embargo, durante mi primera entrevista con mi editor, éste quiso saber qué novedad podía aportar yo al ámbito del adelgazamiento. Mi sinopsis había interesado a mi interlocutor, al que seduje con mi denuncia de los numerosos métodos a la vez ineficaces y deshonestos, pero estaba un poco decepcionado por mi proposición propiamente dicha, que no le parecía de una gran originalidad. Al salir de la cita, primero me dije que estaba claro que los medios de comunicación, la presión y el martilleo habituales funcionaban a fondo. Él también esperaba algo mágico y revolucionario.

Y luego, después de la entrevista, me asaltó una duda. ¿Tal vez su reacción se debía al gran contraste entre la violencia de mi discurso sobre el adelgazamiento y sus condiciones actuales y la moderada propuesta que quería presentar? Sin embargo, me parecía coherente compensar el lado negativo de la cuestión matizándolo y añadiendo una nota de esperanza, sin duda alguna. Él mismo, de hecho, también evolucionó porque comprendió que el discurso dominante había deformado su percepción de las cosas. Como la mayoría de la gente, comprendía que algunas dietas o métodos podían ser peligrosos y le parecía normal denunciarlos, pero al mismo tiempo soñaba que fuera posible adelgazar de manera rápida y espectacular sin demasiados esfuerzos... incluso sin ningún esfuerzo.

Todo eso porque el sistema actual corrompe la capacidad de adelgazar de los individuos. Los dictados de la belleza, la evolución de la alimentación, las condiciones psíquicas en las que hacemos un régimen, los médicos, la industria farmacéutica intervienen y han dado lugar a sistemas que parasitan el adelgazamiento. A fuerza de querer lo espectacular y lo excepcional, hemos acabado cayendo en la charlatanería y en lo incomprensible.

Pero las cosas espectaculares e incomprensibles son inadmisibles y, sí, es posible adelgazar. Porque las personas que pierden unos kilos y mantienen su peso siguen, de hecho, métodos simples y con sentido común. Además, no soy el único que los prescribe: hay muchos médicos, serios y honestos, que dedican un tiempo a hablar con sus pacientes y a averiguar las razones por las que han engordado. Por lo tanto, antes de dar la «receta», yo también voy a hacer lo que debe hacerse en cada consulta: explicar.

En primer lugar, acuérdense de que son los actores, los fabricantes de este régimen. Antes de empezarlo, deben haber pensado en las razones por las que quieren modificar su silueta y reconocer las presiones exteriores a las que se ven sometidos.

Después, empiecen este régimen a su ritmo sin culpabilidad ni frustración. Llega como un acontecimiento positivo a sus vidas, en la medida en que han elegido adelgazar y el régimen, en sí mismo, no es demasiado difícil. De no ser así, es inútil intentarlo: no es un buen momento para empezarlo. No olviden nunca que cada régimen obliga a modificar los hábitos alimentarios anteriores. Tampoco se desanimen: tienen todo el tiempo del mundo, lo único importante es el resultado. Lo que buscan no es una pérdida aritmética de peso en una báscula, sino una modificación estética.

Por último, no olviden nunca las razones que frenan un régimen. Esperamos no pasar hambre. No queremos sentirnos culpables si picamos entre horas o si nos saltamos la dieta. No queremos sucumbir a nuestras tentaciones. Tememos sentirnos cansados. Y sobre todo esperamos resultados rápidos. Aprendan a tener paciencia consigo mismos y destierren de su mente todo lo negativo.

#### **Primer principio: todo debe estar autorizado**

La principal enemiga de las dietas es la frustración. Por lo tanto, hay que hacerla como si fuera un juego y organizar la alimentación para variarla al máximo. Sin olvidar mantener, junto a los alimentos «impuestos», algunos alimentos de «placer» que servirán de válvulas de escape. De hecho, deben consumir la mayor parte de alimentos. Puesto que el hombre es omnívoro, debe comer de todo y de manera variada. Puesto que se trata de disminuir el valor energético de este régimen, la manera de aliñar los platos será diferente de su alimentación habitual. Lo cual no nos impide, de vez en cuando, tomar un poco de chocolate, unos bocadillos o beber vino... Uno sólo puede adelgazar si respeta sus pulsiones, deseos y manías.

#### **Segundo principio: este régimen es interactivo**

Cuando prescribo un régimen, mis pacientes a menudo me piden menús que en general yo me niego a dar, aunque en ocasiones los redacto para algunas publicaciones. ¿Por qué? Porque un adelgazamiento precisa que el paciente aprenda a manejar por sí mismo los alimentos. Se puede hacer una cocina de calidad utilizando alimentos dietéticos. Basta con conocer las verduras y las frutas que nos gustan y las que no, que reflexionemos sobre los modos de cocción y de preparación de los alimentos. Las dietas estándares en las que todo es impuesto nunca son eficaces a largo plazo.

Por eso he preferido explicar cuáles son las fuentes de fibras, proteínas y azúcares. Y proponer una lista de alimentos equivalentes en la que cada uno puede escoger el que más le guste. Tienen derecho a no comer carne si buscan el equivalente correspondiente para sustituirla. En cuanto a las verduras y frutas, le bastará con cambiarlas cada día para diversificar el régimen. Los amantes del queso pueden estar tranquilos: podrán consumirlo. En cuanto a los que prefieren los quesos frescos o el requesón, deben saber que podrán degustarlos naturales e incluso transformarlos.

La manera en que los alimentos se reparten a lo largo del día no es obligatoria. Pueden cambiar un alimento de una comida a otra, comer más en una determinada comida y menos en la siguiente y viceversa. Basta con que consuman cada día todo lo que aparece indicado en el régimen para obtener resultados.

#### **Tercer principio: conservar las mezclas y el equilibrio**

Este régimen se basa en la densificación y la mezcla de fibras, proteínas y azúcares. Por eso, intencionadamente he introducido raciones casi ilimitadas de verduras hervidas, hortalizas y frutas. Si se fijan en las dietas, comprobarán que cada comida representa un peso aproximadamente de 750 gramos, es decir, entre 350 y 500 calorías. También se pueden consumir 500 calorías comiendo 100 gramos de charcutería y una pasta. La utilidad de este sistema es que llena el estómago y el intestino, y provoca una sensación de saciedad a la vez que aumenta el trabajo digestivo, lo cual contribuye a gastar más calor y energía y, por lo tanto, favorece el adelgazamiento. Es sumamente importante consumir muchas verduras, hortalizas y frutas: de esa manera podemos comer más sin aumentar las calorías. Además, esos alimentos aportan muchas fibras, cuya acción benéfica para el intestino ya no hace falta demostrar.

Las proteínas son uno de los elementos esenciales de nuestro organismo. Sin ellas es ilusorio querer adelgazar y conservar una bonita silueta, ya que las proteínas

que nos faltasen serían inevitablemente de los órganos nobles de nuestro cuerpo. Sin embargo, consumidas en exceso, se transforman en azúcar y, por consiguiente, acaban convirtiéndose en grasa.

Este régimen también permite consumir azúcares, esencialmente lentos. De hecho, los azúcares son una fuente de glicógenos para los músculos. Si alimentan tu cuerpo dándole los aportes convenientes de proteínas y azúcares, obtendrán un resultado armonioso. Cada órgano encuentra lo que necesita en los alimentos absorbidos. Por lo tanto, la pérdida de peso se efectuará sobre el *stock* de grasa.

En el régimen «cómodo» incluso se ha añadido una pequeña dosis de materias grasas que son útiles para el cerebro y para las membranas de las células.

De hecho, respetando los equilibrios se encuentra la solución para el adelgazamiento.

#### **Cuarto principio: no cambiar de vida**

Aunque estén a régimen, deben cumplir con todas sus obligaciones habituales. Tienen que buscar soluciones para hacer frente a las ganas de picar o frente a algunos alimentos, así como cuando tienen una comida de negocios o una cena en casa de unos amigos. Si un régimen no comporta frustraciones es posible seguirlo tanto tiempo como haga falta. Si un régimen nos limita demasiado o es demasiado diferente de nuestros hábitos alimentarios es muy probable que lo abandonemos en seguida, así que no se sientan culpables por comerse dos o tres cuadraditos de chocolate.

#### **Quinto principio: cada uno a su ritmo**

La fórmula «exprés» les hará perder entre cuatro y cinco kilos las dos primeras semanas. El segundo régimen llamado «rápido» les hará perder entre tres y cuatro kilos las dos primeras semanas, y luego entre dos kilos y medio y tres kilos cada quince días sin sobrepasar las tres semanas. El tercero, llamado «cómodo», permite adelgazar tres o cuatro kilos cada mes sin discontinuidad durante al menos tres meses. Así, cada uno puede adaptar el régimen en función de sus propios deseos y además se puede seguir uno u otro cuanto tiempo se quiera o incluso se pueden alternar. Las personas muy impacientes están dispuestas a hacer esfuerzos más importantes. Otras prefieren un ritmo más lento, pero que da resultados muy satisfactorios. Al fin y al cabo poco importa pesar cinco kilos menos en quince días o en un mes... lo que cuenta es conseguirlo.

#### **Sexto principio: se trata de dietas variadas y reeducadoras**

Aunque este régimen propone una variedad de alimentos muy grande, la verdura hervida, las hortalizas y las frutas ocupan un lugar importante, como ya he explicado. Gracias a este régimen deberían volver a disfrutar del sabor auténtico de muchos alimentos. Imagínense, por ejemplo, unas vieiras preparadas sin materia grasa, pero condimentadas con ajo y perejil. En vez de una simple ensalada de tomates, prepárense un gazpacho pasándolos por la batidora. Cada uno debe reaprender toda esa variedad de preparaciones en vez de limitarse a las ofertas de la industria alimentaria. Ustedes son los principales instrumentos del régimen. Un instrumento con poder de decisión, un instrumento operativo.

Un instrumento también de perdurabilidad, en la medida en que, para conservar el beneficio del régimen, es indispensable que cambien su forma de pensar en la alimentación. No es cierto que una vez acabado el régimen todo vaya bien: de hecho, todo empieza una vez que hemos obtenido ese resultado. Por lo tanto, es mucho más inteligente utilizar los primeros tiempos del régimen para iniciar la reeducación alimentaria. Si han reaprendido el gusto por la fruta, la verdura, los modos de preparación sin materias grasas, la extrema variedad alimentaria y la necesidad de ordenar una comida para no tener hambre, habrán dado un enorme paso hacia adelante y habrán hecho la mayor parte del trabajo.

#### **Séptimo principio: unas dietas que no son de temporada**

Todo el mundo lo sabe: es más fácil apretarse la cintura en verano porque el invierno no se presta a las restricciones. La gran variedad de alimentos propuestos permite encontrar, según las estaciones, los ingredientes indispensables para instaurar un régimen. Todo dependerá de sus propias motivaciones.

#### **Octavo principio: no olvidar ciertas reglas**

*¿Qué beber?*

Sólo están autorizadas las bebidas que no contienen azúcar o alcohol, como las aguas minerales, el agua del grifo, las infusiones, las cocciones, ciertos refrescos *light* como la cola *light*, que podemos consumir a voluntad. Eventualmente se puede, para cambiar el sabor, añadir unas cuantas gotas de limón o de concentrado de regaliz en el agua o utilizar aguas aromatizadas. Las bebidas con gas (no azucaradas) tienen como único inconveniente que provocan gases a algunas personas... En cuanto al caldo de cocción de las verduras, si gusta, puede ser muy útil para cortar el apetito.

*¿Qué yogures?*

Existe una ligera diferencia de sabor entre los yogures enteros y los que tienen 0 por ciento de materia grasa. Sin embargo, es preferible limitarse a estos últimos: esta pequeña astucia permite sentirse saciado sin aumentar las calorías absorbidas. Los yogures «con fruta» simplemente están aromatizados y raramente contienen más del 12 por ciento de fruta, es decir, unos doce gramos por yogur. Por lo tanto, no hay por qué privarse, siempre y cuando hayamos comprobado que el fabricante no ha añadido azúcar.

*Productos congelados: ¿sí o no?*

En cuanto a las hortalizas y verduras, pueden utilizar las que se encuentran en el mercado. Desde el punto de vista nutritivo, no es más interesante consumir verdura fresca que congelada o en conserva. Es cuestión de elección y de gusto. Es mucho mejor recurrir a las verduras congeladas que abstenerse de comerlas. Sin embargo, desconfíen de las preparaciones comerciales y comprueben que no contienen materias grasas añadidas. Las mezclas de verduras que se preparan en la sartén parecen muy convenientes. Simplemente, comprueben su composición antes de comprarlas.

*¿Qué carnes?*

Asimismo, no duden en comprar carne congelada, pero escoja las magras. Para reconocerlas, hay un truco muy simple: en general, las carnes que se hacen a la plancha son más magras que las que se preparan en estofado o se asan. Es una ilusión creer que se puede comer la carne del cocido después de haberle quitado la grasa con el caldo: esa carne contiene, dentro de sus fibras, grasas que ya no se pueden extraer.

*¿Qué pescados? ¿Qué crustáceos?*

Entre los pescados, el atún y el salmón son más grasos que los demás. Si quieren consumirlos, calculen la misma cantidad que para la carne. En cuanto a los crustáceos, a menudo nos olvidamos de ellos. Un error. La ración autorizada, pesada y sin desperdicios, es de 150 gramos, lo cual representa, por ejemplo, una decena de gambas.

*¿Y los quesos?*

En cuanto a los quesos, es preferible consumir los que no sobrepasan el 50 por ciento de materia grasa, lo cual permite una gran variedad. Es fácil verificar el contenido en grasas leyendo el envase.

Evidentemente, pueden sustituir la carne por el queso, una costumbre muy francesa, sobre todo a la hora de la cena. Sepa que 75 gramos de queso corresponden a casi la mitad de un camembert.

*¿Y los huevos?*

Se suele recomendar no consumir demasiados huevos. La yema es la parte más calórica del huevo y es también la que más colesterol contiene. Por eso, sobre todo en las fases de recuperación, recomiendo consumir únicamente las claras.

### **Noveno principio: la ventaja de las sopas**

Un estudio reciente ha demostrado que las sopas no trituradas, con trocitos de verduras, tienen un efecto saciante muy importante, lo cual confirma el interés de este tipo de platos durante un régimen. De hecho, antes cité el ejemplo de la ensalada de tomates que puede transformarse en gazpacho sólo triturándola. Las sopas son sólo una mezcla de verduras. El único problema es la eventual presencia de materias grasas o féculas. Aprendan a consumir las sopas sin materia grasa aumentando su contenido en condimentos o añadiendo hinojo, pimienta, perejil, etc.

En el régimen llamado «cómodo» también puede consumir féculas incorporándolas a las sopas. En el régimen «rápido» es preferible utilizar calabacines para espesar la sopa.

Pueden consumir tanto hortalizas como sopas y verduras. Lo importante es consumir una ración de fibras suficientemente importante para sentirse saciado.

### **Décimo principio: saber repartir los alimentos**

Cada uno tiene sus propios hábitos alimentarios. El refrán simplista que pretende que hay que comer como un príncipe por la mañana y como un mendigo por la noche fue inventado por algún médico con ínfulas de experto en marketing, puesto que dicho precepto no se basa en ningún dato científico y su veracidad nunca ha sido comprobada. Una vez más, se trata de una idea preconcebida, ya que es mucho más eficaz y agradable comer a su propio ritmo. Por lo tanto, pueden aumentar una comida y aligerar otra. Incluso pueden saltarse una de vez en cuando.

Asimismo, no se fuercen a desayunar si no les gusta comer por la mañana. A media mañana pueden comer algo. En efecto, deben saber que, en lo que respecta al éxito del régimen, no se nota ninguna diferencia entre las personas que desayunan y las que no lo hacen. Por supuesto, si para ustedes esa comida es importante, no se abstengan. Se ha observado que las personas que empiezan a desayunar al hacer un régimen, a menudo conservan esta costumbre una vez que su peso se ha estabilizado. Pero como retoman una alimentación normal en las otras comidas, acumulan la llegada de nuevos kilos. Y eso no es lo que queremos.

### **Undécimo principio: la comida también entra por los ojos**

El modo de preparación de los alimentos es esencial. Hace cierto tiempo que los franceses no consumen demasiada fruta. Sin embargo, la manera de prepararlos puede volverlos más apetecibles: pasados por agua, al horno, en compota, en macedonia... No deje nunca de presentar agradablemente sus platos: la vista es uno de los factores que influye en el placer alimentario.

### **Duodécimo principio: comer simple o complicado**

Por supuesto, pueden recurrir a las recetas, pero no intenten lanzarse a la «alta cocina» con alimentos dietéticos. Eso queda reservado a quienes tienen tiempo o a los cocineros profesionales. Utilicen más bien recetas sencillas. Por ejemplo, pueden prepararse algún queso al horno, puesto que no hay ninguna diferencia nutritiva entre el queso al horno y el queso crudo. De la misma manera, los tomates rellenos combinan de manera agradable la carne cocinada con los condimentos y las verduras.

### **Decimotercer principio: no culpabilizar nunca**

Por fin, y sobre todo, no se sientan culpables: lo excepcional no tiene ninguna incidencia. ¿Se han comido una galleta, han saboreado un cuadrado de chocolate con el café o han hecho una comida más fuerte de lo normal? No pasa nada.

Por el contrario, si estas situaciones se repiten todos los días, encuentren otro sistema inspirándose en los consejos recogidos después de las dos dietas.

## Capítulo 16

### El régimen exprés de 600 calorías diarias o las famosas sopas

Ya conocen la famosa historia de la sopa de col, ese régimen que tanto dio que hablar en la prensa y que sigue circulando hoy en día incluso en Hungría. Ampliamente difundido por Internet, fotocopiado en todo el mundo, utilizado por muchas personas, fue todo un éxito. Es cierto que su eficacia para perder cuatro o cinco kilos en quince días, siempre y cuando se asocie a menús inteligentes, ya ha sido demostrada. Pero ¿quién sabe que esta sopa provenía de un régimen extremadamente rápido, destinado a todos aquellos que quieren perder peso a gran velocidad al principio del adelgazamiento, elaborado para una revista y que contenía varias sopas?

El principio nutritivo es simple: se trata de un régimen de 600 calorías al día aproximadamente, extremadamente rico en minerales, vitaminas y oligoelementos. La sopa corresponde a una tradición específica en Francia, Italia y España que recomienda cenar frugalmente, es decir, tomando solamente la sopa local. Sin embargo, como la sopa es un plato que llena mucho gracias a su contenido en micronutrientes, combate bien el hambre.

Sin embargo, conviene no olvidar que es una dieta muy restrictiva, apropiada para las personas con buena salud. Se recomienda beber mucho durante la jornada, ya sean infusiones, café o té, por supuesto sin azúcar. Si se tiene hambre, se puede añadir un plato de verduras hervidas al vapor, una ensalada verde o unas endivias con zumo de limón.

Es importante destacar que no hay que pasar nunca de este régimen a una alimentación normal sin hacer antes durante una semana una dieta de 900 calorías y dos semanas una de 1.400 calorías. También es posible utilizar de vez en cuando esta sopa durante un día como para la dieta, ya que este interludio permite volver a centrarse en el régimen o finalizar una pequeña pérdida de peso.

Personalmente, a menudo pido a mis pacientes que controlen su peso de una semana a otra y que utilicen, durante un día o dos, estas sopas. Si pierden menos de 500 gramos por semana, este truco les permitirá disponer de un sistema de compensación cuando se saltan el régimen para corregir al momento cualquier exceso. Después de una semana más bien laxa, comer sopas rectificará las cosas.

En definitiva, ¡he aquí todos los trucos y sistemas para manejar completamente su adelgazamiento de manera que cada uno escoja su ritmo, sus alimentos y su alegría de vivir!

#### MENÚS DE SOPA

#### Menús<sup>2</sup>

##### *Primer día*

Desayuno: batido de pera y plátano.

Comida: 300 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, cebolleta y calabacines a voluntad, cocidos con un poco de caldo de carne y una pizca de nuez moscada.

Cena: crema de puerros y patata y una pera.

##### *Segundo día*

Desayuno: batido de manzana.

Comida: 200 g de rape y 200 g de puré de calabaza.

Cena: Sopa de siete verduras y una naranja.

##### *Tercer día*

Desayuno: batido de kiwi.

Comida: 300 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa y zanahorias al vapor con salsa de curry a voluntad.

Cena: sopa entre dulce y salada, llamada «sopa de col».

##### *Cuarto día*

Desayuno: batido de frutos rojos.

Comida: 125 g de salmón con eneldo y limón, y 200 g de espinacas.

Cena: crema de verduras y calabaza, y compota de manzana sin azúcares añadidos.

##### *Quinto día*

Desayuno: cóctel de tomate y pepino.

Comida: 200 g de dorada y calabacines al vapor.

Cena: sopa de tomate y medio plátano.

##### *Sexto día*

Desayuno: batido de plátano y mango.

Comida: 300 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, cebolleta y cazuela de tomates y pimientos.

Cena: crema de puerros y patatas, y una naranja.

### *Séptimo día*

Desayuno: dos clementinas y 150 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: 200 g de bacalao y judías verdes con ajo y escalonias.

Cena: crema de verduras y calabaza, y una pera.

### *Octavo día*

Desayuno: 300 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, una clementina, un pomelo y una naranja cortada en trocitos.

Comida: 200 g de salmonete a la plancha y champiñones.

Cena: sopa de zanahorias y espinacas, y dos kiwis.

### *Noveno día*

Desayuno: batido de mango y kiwi.

Comida: zanahorias al vapor y tres yogures de frutas con 0 por ciento de materia grasa.

Cena: sopa de col y un plátano.

### *Décimo día*

Desayuno: cóctel de calabacín y tomate, y 125 g de compota de manzana y pera.

Comida: 200 g de bacalao con romero y 100 g de guisantes al vapor.

Cena: sopa de tomate y un plátano.

### *Undécimo día*

Desayuno: batido de plátano y kiwi.

Comida: cazuela de calabacines y judías verdes, y 300 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa.

Cena: sopa de siete verduras y una manzana.

### *Duodécimo día*

Desayuno: batido de frambuesas.

Comida: tomates y 200 g de palitos de surimi con salsa de yogur.

Cena: sopa de zanahoria y un mango.

### *Decimotercer día*

Desayuno: batido de plátano y mango.

Comida: 300 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, y cebolleta y cazuela de tomates y pimientos.

Cena: crema de puerros y patata, y una naranja. *Decimocuarto día*

Desayuno: 2 clementinas y 150 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: 200 g de bacalao y judías verdes con ajo y escalonias.

Cena: crema de verduras y calabaza, y una pera.

### *Decimoquinto día*

Desayuno: 300 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, una clementina, un pomelo y una naranja cortados en trocitos.

Comida: 200 g de salmonete a la plancha y champiñones.

Cena: sopa de zanahorias y espinacas, y dos kiwis.

### *Decimosexto día*

Desayuno: batido de mango y kiwi.

Comida: zanahorias al vapor y tres yogures de frutas con 0 por ciento de materia grasa.

Cena: sopa de col y un plátano.

### *Decimoséptimo día*

Desayuno: cóctel de calabacín y tomate, 125 g de compota de manzana y una pera.

Comida: 200 g de bacalao cocinado con romero y 100 g de guisantes.

Cena: sopa de tomate y un plátano.

### *Decimoctavo día*

Desayuno: batido de plátano y kiwi.

Comida: cazuela de calabacines y judías, y 300 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa.

Cena: sopa de siete verduras y una manzana.

### *Decimonoveno día*

Desayuno: batido de frambuesas.

Comida: tomates y 200 g de palitos de surimi con salsa de yogur.

Cena: sopa de zanahorias y espinacas, y un mango.

### *Batido de pera y plátano*

Ingredientes: una pera grande y un plátano pequeño, 150 g de leche desnatada, una cucharadita de edulcorante.

Triturar la pera y el plátano con la leche y el edulcorante.

### *Crema de puerros y patata*

Para 4 platos

Ingredientes: tres puerros grandes, tres patatas, una cebolla, una pastilla de caldo sin grasa, sal, pimienta, perejil.

Pelar las verduras, lavarlas y cortarlas en trocitos. Meterlas en una olla a presión, cubrir con agua y añadir la pastilla de caldo previamente fundida en un poco de agua caliente. Cerrar la olla a presión y dejar cocer durante 20 minutos después de que haya cogido presión. Salpimentar y añadir perejil picado.

### *Batido de manzana*

Ingredientes: dos manzanas medianas muy maduras, un yogur búlgaro con 0 por ciento de materia grasa, una cucharadita de edulcorante.

Triturar las manzanas con el yogur búlgaro y el edulcorante.

### *El rape y el puré*

Ingredientes: 200 g de rape, zumo de limón, sal, pimienta, 200 g de calabaza, leche en polvo desnatada.

Cocer el rape en el microondas durante unos minutos después de haberlo salpimentado y aliñado con el zumo de limón. Ligar el puré de calabaza con dos cucharadas de leche en polvo desnatada.

### *Sopa de siete verduras*

Para 4 platos

Ingredientes: 200 g de espinacas, 200 g de habas verdes, media col verde, dos calabacines, dos nabos, dos zanahorias, un puerro, una pastilla de caldo sin grasa, sal, pimienta, cilantro.

Pelar todas las verduras, lavarlas y cortarlas en trocitos. Meterlas en una olla a presión, cubrirla con agua y añadir la pastilla de caldo previamente fundida en un poco de agua caliente. Cerrar la olla y dejar cocer durante 20 minutos después de que haya cogido presión. Añadir sal, pimienta y cilantro picado antes de servir.

### *Batido de kiwi*

Ingredientes: tres kiwis, 125 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, una cucharadita de edulcorante.

Batir los kiwis con el requesón y el edulcorante.

### *Requesón y zanahorias al vapor*

Ingredientes: 300 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, una cucharadita de edulcorante, zanahorias, curry, medio limón, sal, pimienta, cilantro picado, un yogur búlgaro con 0 por ciento de materia grasa.

### *Sopa de col*

Para 6-8 platos

Ingredientes: una col verde, 250 g de tomates, el zumo de medio limón, dos cebollas, 300 g de patatas, dos manzanas, 50 g de pasas, sal, pimienta, dos pastillas de caldo desgrasado.

Pelar todas las verduras, lavarlas, trocearlas, cortar las cebollas en rodajas y la col en finas láminas. Cocer la col durante 5 minutos en agua hirviendo y colarla. Llenar una olla con tres cuartas partes de agua y dejar fundir las dos pastillas de caldo. Añadir los tomates pelados y cortados en trozos, el zumo de limón, las cebollas y la col. Salpimentar. Dejar cocer durante dos horas. Incorporar las patatas. Dejar cocer durante 30 minutos más, añadir las manzanas y las pasas. Dejar que se cueza durante media hora. Servir caliente.

### *Batido de frutos rojos*

Ingredientes: 300 g de frutos rojos congelados, 125 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa y una cucharadita de edulcorante.

Triturar los frutos rojos con el requesón y el edulcorante.

### *Salmón y espinacas*

Ingredientes: 125 g de salmón, 200 g de espinacas, eneldo, cebolleta, caldo de carne, cebollas.

Cocer el salmón en el microondas. Escaldar las espinacas unos cuantos minutos y luego echarlas en una sartén antiadherente con el caldo y la cebolla.

### *Crema de verduras y calabaza*

Para 4 platos

Ingredientes: 500 g de calabaza, dos puerros grandes, tres tomates, dos patatas, dos calabacines, una cebolla, sal, pimienta, cilantro.

Pelar todas las verduras, lavarlas y trocearlas. Pelar los tomates. Echarlo todo en una olla a presión. Cerrarla y dejar cocer durante 20 minutos después de que haya cogido presión. Triturar, salpimentar y añadir perejil picado justo antes de servir.

### *Cóctel de tomate y pepino*

Ingredientes: tres tomates, dos pepinos, un limón, sal de apio, medio pomelo.

Triturar los tomates, los pepinos y el medio pomelo con el zumo del limón y la sal de ajo.

### *Dorada y calabacines*

Ingredientes: 200 g de dorada, calabacines, eneldo, un limón, sal gorda y pimienta.

Cocer la dorada al horno con el zumo de limón, la sal gorda y la pimienta. Cocer los calabacines al vapor.

### *Sopa de tomate*

Para 4 platos

Ingredientes: cuatro tomates, una cebolla, una hoja de laurel, dos dientes de ajo, sal, pimienta, cebolleta.

Pelar la cebolla y los tomates, lavarlos y trocearlos. Lavar la hoja de laurel, pelar y picar el ajo. Meter todo en una olla a presión y cubrir de agua. Cerrar la olla a presión y dejar cocer durante 20 minutos después de que haya cogido presión. Triturar, salpimentar y añadir cebolleta picada en el momento de servir.

### *Batido de plátano y mango*

Ingredientes: medio plátano, un mango, un yogur búlgaro con 0 por ciento de materia grasa, una cucharadita de edulcorante.

Triturar el medio plátano y el mango junto con el yogur búlgaro y el edulcorante.

### *Requesón y cazuela de tomates y pimientos*

Ingredientes: 300 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, cebolleta, tomates, pimientos, cebollas, escalonias, tomillo.

Cortar las verduras en láminas, disponerlas en hileras en una bandeja sobre un fondo de cebollas y escalonias, condimentar con tomillo y meter en el horno durante 25 minutos. *Bacalao y judías verdes*

Ingredientes: 200 g de bacalao fresco, sal gorda, un limón, judías verdes, ajo, escalonias, cebollas.

Cocer el bacalao en el microondas con la sal gorda y el zumo de limón. Sofreír las judías verdes cocidas al vapor con las cebollas y las escalonias.

### *Salmonete con champiñones*

Ingredientes: 200 g de salmonete, un limón, sal, pimienta, escalonias, ajo picado, champiñones, un yogur búlgaro con 0 por ciento de materia grasa con el zumo de medio limón, sal, pimienta y comino.

Cocer el salmonete en el horno con un escabeche hecho con tres cucharadas soperas de zumo de limón, sal, pimienta, escalonias y ajo cortado en láminas. Para los champiñones, mezclar el yogur búlgaro con el zumo de medio limón, sal, pimienta y comino.

### *Crema de zanahorias y espinacas*

Para 4 platos

Ingredientes: 500 g de espinacas, cuatro zanahorias, una pastilla de caldo sin grasa, sal, pimienta, comino.

Quitar la parte central de las hojas de las espinacas y lavar las hojas. Pelar las zanahorias, lavarlas, cortarlas en bastoncillos. Echar las verduras en una olla a presión, cubrir de agua y añadir la pastilla de caldo. Cerrar la olla a presión y dejar cocer durante 20 minutos después de que haya cogido presión. Salpimentar. Añadir el comino.

### *Batido de mango y kiwi*

Ingredientes: medio mango, dos kiwis, 200 ml de leche desnatada, una cucharadita de edulcorante.

Triturar el mango con los kiwis junto con la leche desnatada y el edulcorante.

### *Zanahorias al vapor*

Ingredientes: zanahorias frescas, perejil, cebollas, curry.

Sofreír las zanahorias cocidas al vapor sobre un lecho de perejil y la cebolla, y añadir una pizca de curry.

### *Cóctel de calabacín y tomate, y compota de manzana y pera*

Ingredientes: dos calabacines, tres tomates, un limón, albahaca, media pera, media manzana, canela.

Triturar los calabacines y los tomates con el zumo de limón, la albahaca y la sal. Para la compota, cocer a fuego lento en una cazuela antiadherente media pera y media manzana con la canela.

### *Bacalao fresco con guisantes*

Ingredientes: 200 g de bacalao fresco, romero, cebollas, 100 g de guisantes, lechuga, caldo de ternera.

Hacer el bacalao al horno sobre un lecho de cebolla, cocer los guisantes al vapor con la lechuga hervida y sofreír con el caldo de ternera.

### *Batido de plátano y kiwi*

Ingredientes: medio plátano, dos kiwis, 150 ml de leche desnatada, una cucharadita de edulcorante.

Triturar el medio plátano y los dos kiwis con la leche y el edulcorante.

### *Cazuela de calabacines y judías verdes*

Ingredientes: calabacines, judías verdes, tomillo, ajo y escalonias picadas.

Sofreír las verduras cocidas al vapor en una sartén antiadherente con el tomillo, el ajo y las escalonias.

### *Batido de frambuesas*

Ingredientes: 300 g de frambuesas congeladas, 150 ml de leche desnatada, una cucharadita de edulcorante.

Triturar las frambuesas con la leche y el edulcorante.

### *Tomates y surimi*

Ingredientes: tomates, sal, pimienta, tomillo, 200 g de surimi, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, eneldo.

Quitarle las semillas a los tomates, cortarlos en dos y añadirles sal, pimienta y tomillo. Para la salsa del surimi, mezclar el yogur con el eneldo, la sal y la pimienta.

## Capítulo 17

### El régimen rápido de 900 calorías diarias

Rápido porque, al aplicarlo, se pierden entre tres y cuatro kilos cada quince días durante el primer mes, y luego dos o tres cada dos semanas durante los meses siguientes. Rápido también porque conviene no utilizarlo a largo plazo. En la medida en que es drástico y monótono disminuye el apetito, pero existe el riesgo de que produzca un efecto rebote por aburrimiento (es decir, de que la persona caiga en la tentación y acabe comiendo cualquier cosa) y que los resultados del régimen se vean afectados. Por lo tanto, hay que practicarlo con seriedad y moderación y sin sobrepasar las seis semanas.

#### LOS PRINCIPIOS BÁSICOS

##### Desayuno

- Café, té, infusión a voluntad, sin azúcar, con edulcorante artificial.
- Un yogur con 0 por ciento de materia grasa sin azúcar o con edulcorante artificial o **alimento equivalente** (*f fuente de proteínas*).

##### A media mañana

- Café, té, agua, infusión a voluntad, sin azúcar o con edulcorante artificial.

##### Comida

- Verduras crudas con limón, vinagre, mostaza, escalonias, cebollas y finas hierbas a voluntad (*f fuente de fibras crudas*).
- 125 g de carne magra, desgrasada, a la plancha o **alimento equivalente** (*f fuente de proteínas*).
- Verduras cocidas sin aliñar (*f fuente de fibras cocidas*).
- Un yogur con 0 por ciento de materia grasa sin azúcar o con edulcorante artificial en polvo, o **líquido o alimento equivalente** (*f fuente de proteínas*).
- 150 g de fruta (*f fuente de azúcares y fibras*).

##### Por la tarde

- Café, té, agua, infusión a voluntad, sin azúcar o con edulcorante artificial.

##### Cena

- Verduras crudas con limón, vinagre, mostaza, escalonias, cebolla y finas hierbas a voluntad (*f fuente de fibras crudas*).
- 125 g de carne magra, desgrasada, a la plancha, o **alimento equivalente** (*f fuente de proteínas*).
- Un yogur con 0 por ciento de materia grasa o **alimento equivalente**.
- 150 g de fruta (*f fuente de azúcares y fibras*).

#### PARA SABER MÁS (Y PONERLO EN PRÁCTICA)

Ya lo he dicho antes: al principio de un régimen es frecuente querer ir muy rápido, animado por una motivación tal que la persona se siente capaz de hacer esfuerzos suficientemente importantes para obtener resultados rápidos. Este conjunto de consejos de 900 calorías forma parte, pues, de las proposiciones intermedias que permiten adelgazar relativamente rápido tomando una cantidad de comida suficiente para no sentirse demasiado cansado. Sin embargo, vuelvo a repetir que no recomiendo seguirlo durante largos períodos, ya que nuestra motivación podría verse truncada por el cansancio y acusar la angustia del desánimo.

En las dietas y menús presentados a continuación no hay una gran variedad alimentaria, pero sí una serie de sugerencias y recetas para intentar comer de la mejor manera posible con los alimentos autorizados.

Para desayunar, bastará con tomar un producto lácteo en forma de yogur con 0 por ciento de materia grasa sin azúcar o utilizar las fórmulas de equivalencias indicadas. Por lo tanto, es posible tomar un vaso de leche, comerse un requesón desnatado o cualquier otra variedad de producto lácteo que no contenga materia grasa. Para evitar la monotonía, podemos repartir los alimentos de manera diferente y, ocasionalmente, dejar una fruta o incluso algunas hortalizas crudas de la comida o de la cena para consumirlas por la mañana si nos sentimos cansados.

Además, en cuanto a las bebidas, les recomiendo que consuman sin restricciones infusiones, café y té, sin azúcar evidentemente, o que utilicen el caldo de cocción de las verduras, porque es rico en minerales y en vitaminas, reduce el apetito y da una falsa impresión de comer... a cualquier hora.

He intentado proponerles algunos menús originales.

Las salsas para las verduras crudas no contienen, por supuesto, ningún tipo de materia grasa, excepto si decidimos utilizar vinagreta *light* (dos cucharadas soperas como máximo para vinagretas, con alrededor de 250-300 kilocalorías por 100 gramos, contrariamente a las que serán propuestas a continuación).

No duden tampoco en abusar de los condimentos, hierbas, limón, caldo aromatizado... para dar un poco más de sabor a los alimentos y a las verduras al natural. Por último, déjense llevar por el sutil placer del adelgazamiento que, poco a poco, va a sustituir al placer de comer.

Una vez más, las fórmulas del mediodía y de la noche se pueden intercambiar, así como fraccionar una comida en pequeñas colaciones que tomar por la mañana o por la tarde, según prefieran.

Como un estudio reciente ha demostrado que no se obtenían mejores resultados con un régimen restrictivo realizado durante un largo período que con el mismo

régimen intercalado por secuencias con otro más fácil, pueden alternar varios días la dieta de 900 calorías con otros de 1.400 o incluso combinarlos también con el régimen de la sopa.

Por último, he querido variar los quesos o las verduras para subrayar la importancia de la amplitud de elección en ciertos productos. Éstos procuran un poco de frescura a ciertas dietas muy tristes y ayudan a que nos acostumbremos a nuevos sabores. Por supuesto, a veces es más económico consumir el mismo queso, que deben escoger en función de sus preferencias.

## IDEAS PARA VARIOS DÍAS

### Menús<sup>3</sup>

#### *Primer día*

Comida: medio pomelo sin azúcar (con edulcorante), bacalao fresco con juliana de verduras en papillote, un yogur natural con 0 por ciento de materia grasa (con edulcorante), tres clementinas.

Cena: 200 g de ensalada de palmito con una cucharada sopera de salsa para ensaladas dietética, 150 g de pavo a la plancha, 300 g de acelgas cocidas, 25 g de camembert, 150 g de compota de frutas sin azúcares añadidos.

#### *Segundo día*

Comida: 200 g de ensalada Aída, 125 g de asado de ternera sin materia grasa, 300 g de salsifis sin materia grasa, 100 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, una manzana.

Cena: 150 g de rábanos crudos, dos lonchas de jamón de York desgrasado y sin tocino, 300 g de brócoli (con una pizca de requesón blanco con 0 por ciento de materia grasa), 25 g de un queso con menos del 50 por ciento de materia grasa, una naranja.

#### *Tercer día*

Comida: 200 g de zanahorias y apio rallado con una cucharada de salsa para crudités dietética, 125 g de filete de ternera a la plancha, 300 g de judías verdes hervidas, un yogur natural con 0 por ciento de materia grasa (con edulcorante), 150 g de compota de frutas sin azúcares añadidos.

Cena: remolacha cruda con manzana, una tortilla (de dos huevos) con acedera sin materia grasa, 25 g de un queso con menos de 50 por ciento de materia grasa, una pera.

#### *Cuarto día*

Comida: 200 g de pepinos con cebolleta (con una pizca de requesón con 0 por ciento de materia grasa), 200 g de raya con vinagre de sidra, 300 g de calabacines hervidos, un yogur con 0 por ciento de materia grasa (con edulcorante), 150 g de piña.

Cena: 150 g de coliflor con un chorrito de vinagre o de zumo de limón, 125 g de filete de caballo a la plancha, 300 g de apio crudo, 25 g de emmental, una manzana al horno sin azúcar.

#### *Quinto día*

Comida: 150 g de ensalada de col lombarda y blanca con vinagreta *light*, 125 g de asado de cerdo magro, 300 g de zanahorias hervidas, una naranja helada.

Cena: 150 g de corazones de alcachofa hervidos con salsa para crudités dietética (una cucharada sopera), 25 g de rosbif a la plancha, dos tomates a la provenzal sin materia grasa, 25 g de queso azul, 150 g de compota de frutas sin azúcares añadidos.

#### *Sexto día*

Comida: 150 g de ensalada de endivias crudas, papillote de pechuga de pavo y puerros, un yogur natural con 0 por ciento de materia grasa (con edulcorante), dos kiwis.

Cena: 200 g de ensalada de tomate, pepino, lechuga, pimientos con vinagreta *light*, 100 g de espalda de cordero, 300 g de nabos cocidos, 25 g de un queso poco graso, dos mandarinas.

#### *Séptimo día*

Comida: dos tomates con cebolleta, 125 g de pintada al horno sin materia grasa, 300 g de champiñones, crema de frutas bávara.

Cena: un plato de crema de zanahoria y apio (sin patata ni materia grasa), 125 g de bacalao hervido, 300 g de espinacas hervidas (con una pizca de requesón con 0 por ciento de materia grasa), 25 g de un queso con menos de 50 por ciento de materia grasa, un racimo de uvas (120 g).

#### *Octavo día*

Comida: 150 g de lechuga con salsa de yogur, 125 g de hígado de ternera a la plancha con ajo, 300 g de puré de calabaza, un yogur natural con 0 por ciento de materia grasa (con edulcorante), una naranja.

Cena: 200 g de judías verdes hervidas aliñadas con vinagreta *light*, 100 g de atún a la plancha con finas hierbas y zumo de limón, 300 g de berenjenas hervidas, 25 g de Babybel, 150 g de compota de frutas sin azúcares añadidos.

#### *Noveno día*

Comida: 150 g de brócoli con vinagreta *light* y zumo de limón, 100 g de lomo de cerdo magro, 300 g de apio al natural, 100 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, tres clementinas.

Cena: un plato de crema con berros, 125 g de pechuga de pollo a la plancha, 300 g de judías verdes hervidas, 25 g de queso con menos del 50 por ciento de materia grasa, 15 g de macedonia con menta.

#### *Décimo día*

Comida: 200 g de espárragos con ensalada sin aliñar, 150 g de merluza a la portuguesa (con 250 g de verduras), un yogur natural con 0 por ciento de materia

grasa (con edulcorante), 150 g de compota de frutas sin azúcares añadidos.

Cena: 200 g de apio rallado con salsa a las finas hierbas (una cucharada sopera), 100 g de pincho de cordero a la mostaza, 300 g de coliflor hervida, 30 g de queso de cabra, 150 g de piña.

#### *Undécimo día*

Comida: 200 g de zanahorias con pomelo, 125 g de asado de ternera, 300 g de endivias al natural, 100 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, 150 g de higos frescos.

Cena: 200 g de remolacha cocida con cebolleta, 125 g de lomo de ternera a la plancha, 300 g de calabacines hervidos con ajo, 25 g de parmesano, 150 g de mango.

#### *Duodécimo día*

Comida: ensalada de tomates al natural (dos tomates), 125 g de conejo a la mostaza, 300 g de brócoli hervido, 1 yogur al natural con 0 por ciento de materia grasa (con edulcorante), una pera.

Cena: 200 g de rábanos al natural, 125 g de jamón de pavo en trocitos, 300 g de zanahoria, puerros y nabos hervidos, 25 g de manchego, una manzana.

#### *Decimotercer día*

Comida: 200 g de ensalada de pepino y pimientos con salsa dietética para ensaladas (una cucharada sopera), 125 g de filete de lenguado hervido, 300 g de acedera al natural, 100 g de requesón blanco con 0 por ciento de materia grasa, 150 g de compota de frutas sin azúcares añadidos.

Cena: 200 g de ensalada tropical, dos huevos pasados por agua con finas hierbas, 300 g de judías verdes hervidas, 25 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, dos kiwis.

#### *Decimocuarto día*

Comida: 150 g de ensalada de endivias con media manzana, 100 g de codorniz al horno, 300 g de salsifíes, una pera con yogur.

Cena: 150 g de champiñones con salsa de finas hierbas (una cucharada de sopa), 100 g de jamón ahumado a la plancha, 300 g de puré de zanahorias, 25 g de un queso con menos del 50 por ciento de materia grasa, 150 g de guayaba.

#### *Decimoquinto día*

Comida: 200 g de corazones de alcachofa y palmitos en ensalada con vinagreta *light*, 125 g de filete de ternera a la plancha, 300 g de tomates y berenjenas, un yogur natural con 0 por ciento de materia grasa (con edulcorante), una manzana merengada.

Cena: medio pomelo sin azúcar (con edulcorante), 125 g de filete de ternera a la plancha, 300 g de apio crudo, 30 g de queso para untar de ajo y finas hierbas con una galleta salada, un racimo de uvas (120 g).

#### *Decimosexto día*

Comida: pepino con salsa de yogur, 125 g de salmonete con salsa de tomate a la albahaca, 300 g de espinacas hervidas, 100 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, 150 g de compota de fruta sin azúcares añadidos.

Cena: un plato de sopa de juliana de verduras, dos lonchas de jamón de York desgrasado y sin tocino, 300 g de coles de Bruselas hervidas, 25 g de camembert, una naranja.

#### *Decimoséptimo día*

Comida: 150 g de rábanos, maíz y tomate con salsa *light* para ensalada (una cucharada sopera), 125 g de pollo, 300 g de calabacines y zanahorias hervidas, batido de frutas.

Cena: 150 g de lechuga con vinagreta *light*, merluza en papillote con hinojo, 25 g de Babybel, 150 g de lichis.

#### *Decimoctavo día*

Comida: 150 g de menestra con vinagreta *light*, 125 g de pavo asado, 300 g de acelgas hervidas, 100 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, 3 clementinas.

Cena: 150 g de lombarda al natural, berenjenas gratinadas con carne, una pera cocida sin azúcar.

#### *Decimonoveno día*

Comida: 200 g de ensalada de judías verdes, 125 g de muslo de conejo al horno con mostaza, 300 g de col y patatas hervidas, un yogur natural con 0 por ciento de materia grasa (con edulcorante), 150 g de compota de frutas sin azúcares añadidos.

Cena: 150 g de zanahorias ralladas con vinagreta *light*, 150 g de lenguado hervido, 300 g de puerros hervidos, 25 g de queso tipo camembert, 150 g de piña.

#### *Vigésimo día*

Comida: 150 g de brócoli y coliflor con zumo de limón, 100 g de filete de buey en papillote, 300 g de salsifíes hervidos, 100 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, una manzana.

Cena: un plato de crema de calabaza (sin materia grasa), 125 g de hígado de ternera a la plancha, 300 g de champiñones con escalonias, 25 g de queso de bola, dos kiwis.

#### *Vigesimoprimer día*

Comida: 150 g de ensalada de tomates y pimientos con salsa *light* para ensaladas (una cucharada sopera), 100 g de pierna de cordero desgrasada, 300 g de endivias crudas, 200 g de macedonia con requesón.

Cena: 200 g de ensalada de espárragos y judías verdes con una cucharada sopera de salsa de hierbas, 150 g de dorada a la plancha, 250 g de guisantes y zanahorias, 25 g de queso para untar bajo en calorías, dos mandarinas.

## Recetas

### *Bacalao fresco con juliana de verduras en papillote*

Ingredientes: 150 g de bacalao (fresco o congelado), 100 g de zanahorias, 100 g de calabacines, 100 g de apio, media cebolla, una cucharada sopera de requesón con 0 por ciento de materia grasa, el zumo de medio limón, sal, pimienta, perejil.

Precalentar el horno en el termostato 6.

Pelar y lavar las verduras (zanahorias, calabacines y apio). Cortarlas en bastoncillos finos. Añadir la cebolla a la mezcla de verduras para realzar el sabor. Cortar un cuadrado de papel de aluminio o de papel de horno. Disponer la mitad de las verduras sobre el papel y después poner encima el bacalao. Disponer el resto de las verduras encima del pescado. Salpimentar y condimentar con perejil cortado. Por último, aliñar con el zumo de limón. Cerrar herméticamente y meterlo en el horno unos 30 minutos. Al final de la cocción, abrir la papillote y añadir una cucharada sopera de requesón. Servir en seguida.

### *Salsa light para ensaladas*

Utilizar requesón con 0 por ciento de materia grasa o un yogur desnatado y aliñarlo con zumo de limón o vinagre, sal, pimienta y finas hierbas (cebollita, perejil...).

### *Ensalada Aida*

Para 1 persona

Ingredientes: 50 g de menestra, un tomate mediano, 50 g de pimientos, 50 g de corazones de alcachofa, una cucharadita de aceite, una cucharadita de agua, una cucharadita de vinagre, un chorrito de zumo de limón, mostaza, sal, pimienta.

Lavar y preparar las verduras cortándolas en trozos. Mezclarlo todo. Preparar la salsa mezclando el aceite, el agua, el vinagre, el zumo de limón, la sal, la pimienta y la mostaza. Verter la salsa encima de la ensalada y servirla fresca.

### *Vinagreta light*

Para 1 persona

Mezclar una cucharadita de aceite, una cucharadita de vinagre y una de agua. Salpimentar y aliñar al gusto (mostaza, escalonias, cebollita, hierbas aromáticas...).

### *Remolacha cruda con manzana*

Ingredientes: 150 g de remolacha cruda, media manzana, zumo de limón, vinagre, una cucharadita de aceite de nuez, sal, pimienta, perejil picado.

Lavar y pelar la remolacha. Lavar y cortar la manzana en cuatro trozos. Rallarlos. En una ensaladera, mezclar zumo de limón, vinagre, sal, pimienta y un chorrito de aceite. Añadir la remolacha y la manzana rallada. Mezclar bien y condimentar con el perejil picado. Servir fresco.

### *Raya con vinagre de sidra*

Para 1 persona

Ingredientes: 1 litro de agua, 800 g de raya, una zanahoria, 65 ml de vinagre de sidra, cuatro escalonias, una cebolla, dos cucharadas soperas de alcaparras, dos dientes de ajo, 10 g de mantequilla, perejil, ramillete de hierbas, sal y pimienta.

Pelar y lavar la zanahoria y cortarla en rodajas. Pelar y trocear la cebolla. En una olla, preparar un caldo corto con la zanahoria, el ramillete de hierbas, la sal y la pimienta. Fundir la mantequilla en una olla antiadherente y sofreír la preparación. Añadir el vinagre, las alcaparras y dejar que se cueza durante unos minutos. Servir la raya en el plato y cubrir con la salsa. Servir en seguida.

### *Naranja helada*

Para 1 persona

Ingredientes: una naranja, 50 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, dos cucharaditas de edulcorante en polvo.

Cortar el extremo superior de la naranja como si se quisiera hacer un sombrero. Quitar la pulpa con la ayuda de un cuchillo y una cucharita. Meter la cáscara y el sombrero en el congelador.

Triturar la pulpa después de haber quitado las semillas y añadir el requesón y el edulcorante. Disponer en el congelador durante media hora y luego rellenar la cáscara de naranja con la mezcla. Dejar una hora en el congelador. En el momento de servir, ponerle el sombrero a la naranja helada.

### *Pechuga de pollo y puerros en papillote*

Ingredientes: 125 g de pechuga de pollo, 300 g de puerros, una nuez de margarina o un chorrito de aceite, estragón, una rodaja de tomate, limón, una cucharadita de caldo de pollo desgrasado diluido en medio vaso de agua, sal, pimienta.

Precalentar el horno (termostato 7).

Lavar y picar finamente los puerros. Sofreírlos con la materia grasa en una sartén antiadherente, salpimentar. Exprimir el limón. Cortar un cuadrado de papel para horno o papel de aluminio y disponer un lecho de puerros. Pasar la pechuga de pollo por una sartén caliente sin materia grasa (aproximadamente 2 minutos por cada lado). A continuación, disponer la pechuga sobre los puerros, añadir una rodaja de tomate, una cucharada de zumo de limón, sal y pimienta. Mezclar el caldo de pollo diluido con el estragón y la cáscara de limón rallada. Cubrir la pechuga de pollo con la mezcla y cerrar herméticamente la papillote. Meter en el horno durante unos 15 minutos.

### *Crema de frutas bávara*

Para 1 persona

Ingredientes: 100-150 g de frutas peladas, 50 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, una cucharada sopera de edulcorante en polvo, una clara de huevo a punto de nieve, una hoja de gelatina.

Triturar las frutas con el requesón y el edulcorante. Poner a remojar la hoja de gelatina en un bol de agua fría. Escurrir y luego disolverla en un cuarto de vaso de

agua hirviendo. Añadir la gelatina a la mezcla de frutas moviendo sin parar. A continuación, añadir delicadamente la clara de huevo a punto de nieve. Verter en una copa de postre y dejar reposar al menos durante dos horas en la nevera.

### *Lechuga con salsa de yogur*

Para 4 personas

Ingredientes: una lechuga, un yogur natural con 0 por ciento de materia grasa, el zumo de medio limón, unas cuantas ramitas de eneldo, sal, pimienta.

Quitar las hojas estropeadas y la parte dura que se halla cerca del corazón de la lechuga. Quitar las hojas, lavarlas y escurrirlas. Cortar groseramente las hojas de lechuga con un cuchillo. Mezclar en una ensaladera el zumo de limón con la sal, la pimienta y el yogur. Picar el eneldo y añadirlo a la salsa. Añadir la lechuga y mezclar con cuidado.

### *Macedonia con menta*

Para 1 persona

Ingredientes: zumo de limón, 150 g de frutas, cuatro o cinco hojas de menta, edulcorante que se pueda utilizar para la cocción.

Hacer un jarabe con agua, zumo de limón y edulcorante. Añadir las hojas de menta (reservar una para la decoración) y dejar que el jarabe se enfríe. Lavar y preparar la fruta (quitar las semillas o huesos). Cortar en láminas y repartirlas en una copa o en un plato hondo. Añadir el jarabe bien frío y decorar con la hoja de menta restante. Servir en seguida.

### *Merluza a la portuguesa*

Para 4 personas

Ingredientes: 1 kg de filetes de merluza, cuatro tomates grandes, 125 g de cebolla, 125 g de champiñones, 150 ml de caldo de verduras, sal, pimienta.

Pelar y picar la cebolla. Cortar los tomates en rodajas finas después de lavados. Limpiar los champiñones y cortarlos en láminas. En una bandeja que pueda ir al horno, colocar la cebolla picada, los champiñones y la mitad de los tomates. Disponer los filetes de merluza encima. Salpimentar y luego cubrir con el resto de los tomates. Añadir el caldo de verduras.

Meter en el horno caliente durante 35 minutos. Servir en seguida.

### *Salsa de hierbas*

Para 4 personas

Ingredientes: un ramillete de finas hierbas (perejil, eneldo, perifollo, cebolleta, albahaca...), el zumo de medio limón, una escalonia, un yogur batido, sal, pimienta.

Disolver la sal y la pimienta en el zumo de limón. Verter el yogur y remover bien la mezcla. Picar finamente la escalonia y añadirla a la salsa. Lavar las hierbas, secarlas y picarlas finamente. Luego, meter las hierbas en la salsa y comprobar el punto de sal.

### *Zanahorias con pomelo*

Ingredientes: 400 g de zanahorias, dos pomelos pequeños, el zumo de un limón, un yogur natural con 0 por ciento de materia grasa, perejil, sal, pimienta.

Pelar las zanahorias, lavarlas, secarlas y rallarlas. Disponerlas en una bandeja. Pelar los pomelos, cortarlos en cuatro, quitar la piel blanca y las semillas, y disponerlas sobre las zanahorias ralladas. En un bol, batir el yogur, el zumo de limón, la sal y la pimienta. Lavar el perejil, secarlo y picarlo finamente. Cubrir los pomelos y las zanahorias con la salsa y espolvorear con el perejil picado. Servir bien fresco.

### *Conejo a la mostaza*

Para 4 personas

Ingredientes: dos lomos de conejo, dos tomates grandes pelados, un vaso de mostaza, sal, pimienta.

Preparar los lomos de conejo y, si es necesario, trocearlos y dejarlos macerar durante un buen rato con la mostaza. Estofar a fuego lento los tomates, cortados en rodajas, en una cazuela con sal y pimienta. Añadir a continuación los lomos. Dejar cocer durante aproximadamente 35 minutos tapado, removiendo de vez en cuando. Servir muy caliente.

### *Ensalada tropical*

Para 6 personas

Ingredientes: una lata de maíz en grano, seis rodajas de piña, un pimiento rojo, un pimiento verde, seis palitos de surimi, una cucharada sopera de aceite, una cucharada sopera de agua, el zumo de dos limones, sal, pimienta.

Escurrir el maíz, cortar en seis pedazos cada rodaja de piña. Cortar los pimientos en dados después de haberles quitado los pedúnculos y las semillas. Cortar cada palito de surimi en cuatro. Preparar una salsa con aceite, agua, zumo de limón, sal y pimienta. Echar en una ensaladera el maíz, la piña, los pimientos y el surimi. Añadir la salsa y mezclar. Servir muy fresco.

### *Pera al yogur*

Para 1 persona

Ingredientes: una pera, aproximadamente una cucharadita de un edulcorante utilizable en cocina, una pizca de canela en polvo, medio yogur de vainilla con 0 por ciento de materia grasa, 10 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa.

Pelar la pera y dejarla entera. Meterla en un recipiente apto para el microondas. Espolvorear con el edulcorante y la canela. Mojar con un poco de agua y cubrir. Cocer aproximadamente durante 8 minutos a potencia máxima. Dejar enfriar y escurrir. Batir el yogur y el requesón juntos. Cubrir la pera con esta preparación.

### *Manzana merengada*

Para 1 persona

Ingredientes: una manzana, media clara de huevo, una cucharadita de edulcorante en polvo, vainilla o canela y limón.

Hacer una compota con la manzana, las especias y un poco de agua en una olla. Batir la clara de huevo a punto de nieve y luego añadir el edulcorante poco a poco. Mezclar levantando delicadamente desde abajo hacia arriba para que la clara a punto de nieve no baje. Disponer la compota en un bol, cubrir con el merengue y meter en el horno durante unos quince minutos para que coja color.

### *Pepino con salsa de yogur*

Para 1 persona

Ingredientes: un cuarto de pepino, medio yogur con 0 por ciento de materia grasa, un chorrito de zumo de limón, ajo picado, sal, pimienta.

Pelar el pepino y cortarlo en dos en sentido longitudinal. Espolvorear las dos mitades con sal y dejar que se escurran como mínimo durante 30 minutos. Cuando el pepino haya perdido su agua, rallarlo groseramente y ponerlo en una ensaladera. Añadir el yogur batido y mezclar bien. Echar a continuación el ajo picado, el zumo de limón, la sal y la pimienta. Mezclar de nuevo y meter en la nevera hasta el momento de servir.

### *Salsa de tomate a la albahaca*

Para 4 personas

Ingredientes: 500 g de tomate, una cucharadita de albahaca fresca, una cebolla finamente picada, una pizca de ajo, sal, pimienta, una cucharada de aceite de oliva.

Sofreír la cebolla y el ajo en el aceite de oliva. Añadir los tomates pelados y sin pepitas, la sal y la pimienta.

Dejar que se cueza durante 15 minutos y luego triturar todo.

Añadir la albahaca justo antes de servir.

### *Batido de frutas*

Para 1 persona

Ingredientes: 100-150 g de fruta (frutos rojos, piña...), 1/8 l de leche desnatada, una cucharada sopera de edulcorante, media cucharada sopera de zumo de limón, dos cucharadas soperas de hielo picado (unos dos cubitos).

Pelar la fruta y trocearla groseramente. Ponerla en la batidora con la leche, el edulcorante, el zumo de limón y el hielo picado. Triturar todo durante unos segundos y servir en un vaso frío.

### *Berenjenas gratinadas con carne*

Para 6 personas

Ingredientes: 2 kg de berenjenas, cuatro cebollas, cuatro dientes de ajo, 600 g de carne picada, dos cucharadas soperas de concentrado de tomate, perejil, 60 g de pimientos rallados, sal y pimienta.

Pelar las berenjenas y cortarlas en rodajas de 1 cm de grosor. Cocerlas al vapor durante 15 minutos aproximadamente. Calentar una sartén. Echar el concentrado de tomate, el perejil cortado con la cebolla y el ajo finamente picados. Dejar cocer 5 minutos removiendo bien. A continuación, añadir la carne ya hecha, salpimentar y dejar a fuego lento durante 5 minutos. Encender el horno (termostato 6-7). En una bandeja para gratinar, disponer una capa de berenjenas (la mitad) y luego una capa de relleno; a continuación añadimos una capa más de cada. Espolvorear con el queso rallado. Meter 30 minutos en el horno y servir bien caliente.

### *Ensalada de judías verdes*

Para 4 personas

Ingredientes: un corazón de lechuga, un manojo de berros, 150 g de judías verdes, 100 g de champiñones, perejil, cebolleta, perifollo, 200 g de yogur natural con 0 por ciento de materia grasa, una cucharada sopera de zumo de limón, sal, pimienta.

Deshojar la lechuga y los berros y retirar las partes duras. Lavarlos y escurrirlos. Lavar las judías verdes y dejar que cuezan durante 5 minutos en agua hirviendo con sal. Pasarlas por agua fría y escurrirlas. Lavar las hierbas y picarlas finamente. Mezclar el yogur y las finas hierbas, regar con el zumo de limón y salpimentar. Disponer las verduras en los platos y cubrir las con la salsa.

### *Solomillo de buey en papillote*

Para 4 personas

Ingredientes: 600 g de solomillo de buey, un diente de ajo pelado, tomillo, romero, mejorana, dos cebollas pequeñas, sal, pimienta.

Frotar la carne con el ajo y salpimentarla. Disponerla en un trozo de papel de aluminio. Condimentar el filete con el tomillo, el romero y la mejorana y cerrar bien el papillote. Meter en el horno previamente caliente (termostato 6) durante 20 minutos. Dejar reposar la carne 10 minutos. Echar en una sartén las cebollas picadas. Abrir el papillote y mojar las cebollas con el fondo de cocción de la carne. Llevar a ebullición y salpimentar. Cortar el solomillo en rodajas y cubrir las con la salsa antes de servir.

### *Macedonia con requesón*

Para 6-8 personas

Ingredientes: frutas de temporada (200 g de melocotón, 200 g de albaricoques, 200 g de pera, 200 g de nectarina, 200 g de fresas, 200 g de frambuesas, 200 g de pulpa de melón), 500 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, una cucharada sopera de ron (u otro), una cucharada sopera bien llena de edulcorante en polvo.

Pelar toda la fruta y quitar las semillas y huesos. Cortar en dados y echar en una ensaladera. Mezclar el requesón con el ron y el edulcorante. Cubrir las frutas con la crema. Mezclar con cuidado y meter en la nevera hasta el momento de servir.

## UNA PIZCA DE EXCENRICIDAD

Como las dietas de 900 calorías son más bien tristes, de vez en cuando es divertido desnaturalizarlas, un poco como si nos diéramos una sorpresa a nosotros mismos.

Por supuesto, conviene no abusar de este tipo de técnicas, pero son interesantes para que los períodos de régimen sean más lúdicos (o, en todo caso, menos repetitivos). ¡Como si haciendo *footing* cambiáramos el ritmo!

De manera que, en las páginas siguientes, encontrarán otras dos fórmulas de régimen de 900 calorías. La primera es una versión azucarada que incorpora glúcidos complejos y rápidos en forma de frutas y privilegia el desayuno antes que la cena, que se reduce a una comida frugal. Este régimen está especialmente pensado para quienes no soportan la falta de azúcar y suelen cenar poco, para quienes disponen de poco tiempo, porque las comidas se preparan rápidamente y recurren a alimentos básicos y sin recetas muy elaboradas. Para los pasteles *light* mencionados, compre una pasta quebrada ya preparada, úntela con uno o dos botes de compota de la fruta que vaya a utilizar, corte en láminas finas entre cuatro y seis piezas de distintas frutas, dispóngalas por encima y meta la preparación en el horno. Si hace falta,

puede añadir edulcorante en polvo después de la cocción.

Por supuesto, puede variar las frutas, verduras y proteínas en función de las listas de equivalencias y según sus preferencias.

## Menús

### Primer día

Desayuno: 60 g de pan, un huevo pasado por agua.

Comida: 200 g de bacalao al horno, puré de brócoli, 100 g de uvas.

Cena: 200 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, un mango.

### Segundo día

Desayuno: dos tostadas integrales, 25 g de queso, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, 25 g de queso.

Comida: hamburguesa a la plancha (125 g), 100 g de maíz a la plancha, una manzana.

Cena: 100 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, 100 g de uvas.

### Tercer día

Desayuno: 30 g de pan, 25 g de queso, 125 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: 150 g de conejo al horno con mostaza, berenjenas a la plancha, una pera.

Cena: dos yogures con 0 por ciento de materia grasa, una compota de manzana con vainilla.

### Cuarto día

Desayuno: 30 g de pan, media loncha de jamón, un yogur con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: dos huevos pasados por agua, zanahorias Vichy, 200 g de mango.

Cena: 250 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, 200 g de lichis en conserva sin almíbar.

### Quinto día

Desayuno: 60 g de pan, media loncha de jamón.

Comida: 200 g de surimi, una ensalada de tomate y pepino, dos clementinas.

Cena: 50 g de gruyer, una porción de tarta ligera de manzana.

### Sexto día

Desayuno: dos panecillos suecos, 250 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: 200 g de vieiras en pinchos, calabacines con ajo y perejil, medio pomelo.

Cena: 250 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, piña.

### Séptimo día

Desayuno: un huevo pasado por agua, 25 g de queso con menos del 50 por ciento de materia grasa, un yogur con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: una trucha en papillote, puré de apio, medio plátano.

Cena: un bol de leche tibia, dos manzanas. *Octavo día*

Desayuno: 80 g de pan, un bol de leche con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: dos huevos revueltos, champiñones, una naranja.

Cena: tres yogures con 0 por ciento de materia grasa, dos naranjas.

### Noveno día

Desayuno: una loncha de jamón, un yogur con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: una loncha de salmón ahumado, puerros al vapor, un cuarto de piña.

Cena: 300 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, una compota multifrutas.

### Décimo día

Desayuno: dos huevos pasados por agua, 30 g de pan.

Comida: un filete de pavo a la plancha condimentado con *tandoori*, puré de zanahorias, 100 g de pasas.

Cena: un bol de leche tibia con 0 por ciento de materia grasa, una porción de tarta ligera de pera.

### Undécimo día

Desayuno: un panecillo sueco, 25 g de queso con menos del 50 por ciento de materia grasa.

Comida: un yogur con 0 por ciento de materia grasa, 150 g de hígado de pollo o de ternera a la plancha, un plato de espinacas, una manzana.

Cena: dos yogures con 0 por ciento de materia grasa, ensalada de naranjas con flor de azahar.

### Duodécimo día

Desayuno: media loncha de jamón, 250 g de requesón blanco con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: zanahorias ralladas, dos tomates rellenos con 150 g de carne magra, una naranja.

Cena: 50 g de queso, una porción de tarta ligera de ruibarbo.

### Decimotercer día

Desayuno: 60 g de pan, un huevo pasado por agua.

Comida: endivias a la plancha con limón, 100 g de pollo a la plancha, medio plátano.  
Cena: un bol de leche tibia desnatada, una ración de compota de fruta.

#### *Decimocuarto día*

Desayuno: un panecillo sueco, tres yogures con 0 por ciento de materia grasa.  
Comida: un lenguado a la plancha, tomates al horno, dos clementinas.  
Cena: 300 g de requesón blanco con 0 por ciento de materia grasa, un pomelo.

### VIVAN LAS FÉCULAS

Con esta misma intención, también se puede crear un régimen (por más sorprendente que pueda parecer) que contenga féculas. ¡He aquí una serie de consejos para que hagan malabares con ellos y otros alimentos consumiendo solamente 900 calorías al día!

En esta fórmula, los glúcidos complejos en forma de féculas son propuestos para la cena con la intención de calmar el hambre nocturna y favorecer el sueño. Sin embargo, atención: quince días son suficientes. Si no...

#### **Menús**

##### *Primer día*

Desayuno: 40 g de pan, tres cucharaditas de miel, té o café con leche desnatada.  
Comida: 150 g de carne a la plancha, verduras hervidas, o crudités sin aceite, o sopa de verduras (sin materia grasa o féculas) a voluntad, una naranja.  
Cena: 200 g de trigo hervido, 150 g de higos secos.

##### *Segundo día*

Desayuno: un bol de leche desnatada, un plátano, una infusión.  
Comida: tres huevos duros, verdura hervida o crudités sin aceite o sopa de verduras (sin materia grasa o féculas) a voluntad, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, dos clementinas.  
Cena: 200 g de espaguetis, dos kiwis.

##### *Tercer día*

Desayuno: té o café, requesón con 0 por ciento de materia grasa, dos biscotes, dos cucharaditas de jalea.  
Comida: 200 g de pescado a la plancha o al vapor, verduras hervidas o crudités sin aceite o sopa de verduras (sin materia grasa o féculas) a voluntad, un plátano.  
Cena: 200 g de arroz con curry, una compota de pera. *Cuarto día*  
Desayuno: té o café, dos biscotes, dos cucharadas soperas de miel, una compota.  
Comida: 100 g de pollo, verdura hervida o crudités sin aceite o sopa de verduras (sin materia grasa o féculas) a voluntad, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, una manzana.  
Cena: 200 g de tallarines a la albahaca, 100 g de dátiles.

##### *Quinto día*

Desayuno: 125 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, una fruta, una cucharada soperas con miel.  
Comida: dos lonchas de jamón, verduras hervidas o crudités sin aceite o sopa de verduras (sin materia grasa o féculas) a voluntad, tres clementinas.  
Cena: 200 g de trigo, una compota de manzana con canela.

##### *Sexto día*

Desayuno: té o café, un brioche de panadería, dos cucharaditas de mermelada.  
Comida: hamburguesa a la plancha (150 g), verdura hervida o crudités sin aceite o sopa de verduras (sin materia grasa o féculas) a voluntad, una manzana y media.  
Cena: 200 g de arroz con azafrán, compota de frutas.

##### *Séptimo día*

Desayuno: té o café con leche, dos cucharaditas de miel, una rebanada fina de brioche.  
Comida: nueve ostras, verdura hervida o crudités sin aceite o sopa de verduras (sin materia grasa o féculas) a voluntad, una pera.  
Cena: 200 g de conchitas de pasta, tres orejones.

##### *Octavo día*

Desayuno: infusión o café, 125 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, una cucharadita de miel, compota de manzana.  
Comida: tres lonchas de jamón de pavo, verdura hervida o crudités sin aceite o sopa de verduras (sin materia grasa o féculas) a voluntad, dos kiwis.  
Cena: 200 g de ñoquis, una pera.

##### *Noveno día*

Desayuno: una infusión, compota de pera, dos yogures con 0 por ciento de materia grasa.  
Comida: 150 g de carne roja a la plancha, verdura hervida, o crudités sin aceite, o sopa de verduras (sin materia grasa o féculas) a voluntad, medio pomelo.  
Cena: 200 g de arroz blanco, una manzana.

##### *Décimo día*

Desayuno: té verde, un vaso de leche desnatada, una rebanada de pan integral, dos cucharaditas de miel.

Comida: 200 g de pescado al vapor, verdura hervida, o crudités sin aceite, o sopa de verduras (sin materia grasa o féculas) a voluntad, una naranja.

Cena: 200 g de tallarines, un plátano.

#### *Undécimo día*

Desayuno: té o café, un bol de leche desnatada, dos biscotes, dos clementinas.

Comida: 50 g de gruyer, verdura hervida, o crudités sin aceite, o sopa de verduras (sin materia grasa o féculas) a voluntad, un plátano.

Cena: 200 g de trigo, compota de pera.

#### *Duodécimo día*

Desayuno: té o café, una naranja, un biscote, dos cucharaditas de jalea.

Comida: 100 g de atún natural, verdura hervida, o crudités sin aceite, o sopa de verduras (sin materia grasa o féculas) a voluntad, una manzana.

Cena: 200 g de conchitas de pasta, una naranja.

#### *Decimotercer día*

Desayuno: té o café, un pan de leche, dos cucharaditas de miel.

Comida: 100 g de salmón al horno, verdura hervida, o crudités sin aceite, o sopa de verduras (sin materia grasa o féculas) a voluntad, 100 g de uvas.

Cena: 200 g de fideos, dos rodajas de piña en almíbar.

#### *Decimocuarto día*

Desayuno: compota de frutas, un bol de leche, un yogur con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: diez gambas, verdura hervida, o crudités sin aceite, o sopa de verduras (sin materia grasa o féculas) a voluntad, un cuarto de piña.

Cena: 200 g de arroz salvaje, un plátano.

## Capítulo 18

### El régimen cómodo de 1.400 calorías diarias

Menos riguroso, más centrado en el placer, si hacemos bien este régimen es posible perder entre cuatro y cinco kilos durante el primer mes y luego, según el metabolismo de cada uno, entre tres y cuatro kilos al mes. Y si queremos acelerar la pérdida de peso podemos concluir con el régimen rápido expuesto en las páginas precedentes.

He aquí las reglas básicas, seguidas de los menús y las recetas, tan eficaces como deliciosas.

#### LOS PRINCIPIOS BÁSICOS

##### Desayuno

- Café, té, agua, infusión a voluntad, sin azúcar o con edulcorante artificial.
- Dos biscotes o 30 g de pan (1/8 de barra) + 10 g de materia grasa (un paquetito individual o dos cucharaditas rasas de mantequilla) o cinco o seis cucharadas soperas de cereales —menos de 400 kilocalorías por 100 gramos— (*fuentes de azúcares*) con leche desnatada.
- 25 g de queso con menos del 50 por ciento de materia grasa **o alimento equivalente** (*fuentes de proteínas*).
- Un yogur con 0 por ciento de materia grasa sin azúcar o con edulcorante artificial, **o alimento equivalente** (*fuentes de proteínas*).

##### Durante la mañana

- Café, té, agua, infusión a voluntad, sin azúcar o con edulcorante artificial.

##### Comida

- Crudités a voluntad + **una cucharada soperas de aceite** con limón, vinagre, mostaza, escalonias, cebollas y finas hierbas a voluntad (*fuentes de fibras crudas*).
- 125 g de carne magra, desgrasada, a la plancha **o alimento equivalente** (*fuentes de proteínas*).
- Verdura hervida sin aliñar, a voluntad (*fuentes de fibras hervidas*) + 5 g de mantequilla.
- Un yogur con 0 por ciento de materia grasa sin azúcar o con edulcorante artificial, en polvo o líquido **o alimento equivalente** (*fuentes de proteínas*).
- 150 g de fruta (*fuentes de azúcares y de fibras*).

##### Tarde

- Café, té, agua, infusión a voluntad sin azúcar o con edulcorante artificial.

##### Cena

- Crudités a voluntad + una cucharada soperas de aceite con limón, vinagre, mostaza, escalonias, cebolla, finas hierbas a voluntad (*fuentes de fibras crudas*) o una sopa (100 calorías).
- 125 g de carne magra, desgrasada, a la plancha **o alimento equivalente** (*fuentes de proteínas*).
- 100 g de féculas —pasta, arroz, sémola, patatas (tres o cuatro cucharadas soperas; peso después de la cocción)— + 5 g de materia grasa (*fuentes de azúcares*).
- 25 g de queso con menos del 50 por ciento de materia grasa **o alimento equivalente** (*fuentes de proteínas*).
- Verdura hervida a voluntad, sin aliñar (*fuentes de fibras cocidas*).
- 150 g de fruta (*fuentes de azúcares y fibras*).

#### PARA SABER MÁS (Y PROBAR MÁS COSAS)

Además de este esquema de conducta, de esta hoja de ruta del régimen de 1.400 calorías, si puede decirse así, he aquí diferentes menús y recetas para ayudar a quienes estén faltos de ideas o a quienes les cueste dar a un régimen la dimensión de placer, esencial para poder finalizarlo.

Los menús que vienen a continuación son numerosos, ya que a 1.400 calorías existe la posibilidad de elegir. Encontrarán, pues, variantes clásicas con recetas y alimentos «de todos los días» que necesitan poco tiempo de preparación. Pero también descubrirán que existen otras maneras de mejorar comidas a priori «heréticas» porque incluyen, en recetas originales, alimentos hasta ahora considerados tabú. ¿Quién podría pensar, en efecto, que la pasta o las patatas puedan formar parte de un régimen?

En cuanto a los desayunos, evidentemente, pueden utilizar la fórmula del régimen estándar tal y como aparece en la presentación inicial. Pero también he querido demostrar que es posible inventar otros más originales, que no son mucho más difíciles de preparar, siempre y cuando hayamos dedicado tiempo a comprar antes.

Además, las diferentes jornadas presentadas pueden invertirse y mezclarse con los menús más originales presentados a continuación, sobre todo para las comidas y las cenas. De esta manera, podrán componer su régimen personal a partir de estos datos. Sin embargo, respeten cuidadosamente las cantidades detalladas, puesto que el equilibrio entre las porciones y los alimentos transforma una comida dietética en otra demasiado copiosa.

Volvamos a repetirlo: las bebidas que no contienen calorías, el café, el té, el agua, las infusiones, los refrescos *light* e incluso los caldos de verduras, pueden ser consumidos a voluntad. De hecho, los caldos son excelentes para reducir el apetito. Basta con dejar macerar las verduras en agua hirviendo durante mucho tiempo para que suelten los minerales y las vitaminas.

Cuidado también con esto: las porciones anunciadas son siempre las indicadas en el régimen de base a 1.400 kcal. A saber: carne, 125 g; pescado, 175 g;

yogures o requesón, 125 g (porciones individuales comercializadas); queso, 25 g; fruta, 150 g (véase tabla de equivalencias), si no aparece especificación alguna.

Asimismo, en cuanto a las recetas, hay que precisar los ingredientes y dividir entre el número de personas previstas. Las cocciones son, debo recordarlo, sin materias grasas para las verduras. En cuanto a las pastas y a las verduras hervidas, utilicen pastillas de caldo de pollo o de pescado para darles sabor. Recuperen asimismo el agua de la cocción, redúzcanla y utilicenla para cocer o añadirla durante la cocción de los alimentos: ¡contiene todos los jugos, fuente de los sabores!

En cuanto a las salsas para las ensaladas, sólo hace falta media o una cucharada sopera de aceite o de nata líquida. A falta de dichos ingredientes, utilicen una salsa *light* de las que se venden ya preparadas, siempre y cuando no contenga más de 300 calorías por cada 100 gramos y tomen dos cucharadas soperas como máximo.

Por último, mencionarles que pueden utilizar los edulcorantes a voluntad, puesto que no suponen ningún peligro independientemente de la cantidad. Como existen en pastilla o en polvo, resultan muy prácticos para obtener un sabor dulce sin los inconvenientes del azúcar.

## Salsas

### *Vinagreta dietética de base*

Para la base

Una cucharada sopera de aceite, dos cucharadas soperas de mostaza, tres cucharadas soperas de agua, sal, pimienta.

Esta base podrá conservarse varios días en la nevera.

Es posible añadir numerosos ingredientes triturados para emulsionarla: tomates triturados (zumo de zanahoria u otros zumos de hortalizas y frutas), hierbas, un yogur o requesón (eventualmente).

### *Vinagreta de zanahorias/vinagreta de zumo de limón*

Ingredientes: 250 ml de zumo de zanahoria, media cucharada sopera de mostaza, dos cucharadas soperas de mostaza con estragón, tres cucharadas soperas de zumo de limón, 100 ml de vinagre de frambuesa, una cucharada sopera de aceite de oliva, sal, pimienta.

### *Vinagreta con yogur/musolina de vainilla (mayonesa dietética)*

Ingredientes: un yogur, 150 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, una cucharada sopera de vinagre blanco, una yema de huevo, una cucharada sopera de mostaza, tres claras de huevo batidas a punto de nieve, sal, pimienta, una cucharada sopera de zumo de limón, una vaina de vainilla, sal, pimienta.

### *Salsa de tomate con vinagreta de cítricos*

Ingredientes: un zumo de tomate, un zumo de pomelo, un diente de ajo, un zumo de naranja, una cucharada sopera de perifollo, un zumo de limón, una cucharada sopera de cebolleta, una escalonia, una cucharada sopera de perejil, dos yogures con 0 por ciento de materia grasa, una cucharada sopera de estragón, la piel rallada de un limón, una cucharadita de aceite de oliva, mostaza, sal, pimienta.

### *Vinagreta de la huerta*

Ingredientes: 150 g de tomates (pasados por la licuadora), tres cucharadas soperas de zumo de pomelo y/o limón, 120 g de zanahorias (pasadas por la licuadora), una cucharada sopera de aceite de oliva, 80 g de apio (pasado por la licuadora), sal, pimienta.

### *Escabeche crudo (para pescado y crustáceos)*

Ingredientes: una cucharada sopera de cebolleta, una cucharada sopera de escalonia picada, una cucharada sopera de vinagre de jerez y/o albahaca, media cucharada sopera de mostaza y/o una pizca de ajo, sal, pimienta.

### *Vinagreta de hierbas*

Ingredientes: vinagreta con yogur, perifollo, perejil, cebolleta, estragón, albahaca, menta triturada.

### *Vinagreta con huevo*

Ingredientes: vinagreta con yogur, un huevo duro, pepinillos, perejil, perifollo, estragón triturados.

### *Vinagreta verde*

Ingredientes: vinagreta con yogur, cebolla, alcaparras, perejil, perifollo triturado.

## Menús clásicos para quince días<sup>4</sup>

### *Primer día*

Desayuno: *crumble* dietético (véanse recetas vegetarianas), un yogur con 0 por ciento de materia grasa, una clementina.

Comida: ensalada de remolacha, filete de ternera relleno, una manzana.

Cena: pomelo con requesón y gambas, solomillo con escalonias, ensalada verde, un yogur con 0 por ciento de materia grasa.

### *Segundo día*

Desayuno: un panqueque comercial, una cucharada sopera de sirope de arce, un yogur con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: pepino con menta fresca, pastel de carne con pimientos verdes, una naranja.

Cena: cogollos de lechuga, bacalao con espinacas, una pera.

### *Tercer día*

Desayuno: un bol de leche con 0 por ciento de materia grasa, cuatro galletas saladas, 25 g de queso gouda.

Comida: corazones de alcachofa, chuletas de cordero, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, una pieza de fruta.

Cena: lombarda estofada, asado de pavo desgrasado, 25 g de queso, 200 g de piña fresca.

#### *Cuarto día*

Desayuno: una crep de harina integral, 10 g de mantequilla, una cucharadita de edulcorante en polvo.

Comida: huevo relleno, conejo con mostaza en papillote, ensalada de endivias, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, una manzana.

Cena: pinchos picantes, 150 g de judías verdes, 25 g de emmental, 80 g de plátano.

#### *Quinto día*

Desayuno: un cruasán, un kiwi, un bol de leche con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: salmonetes a la plancha con calabacines, 200 g de brócoli, fresas con limón.

Cena: dorada al horno, hinojo cocido, 50 g de queso con menos del 50 por ciento de materia grasa, una compota de piña.

#### *Sexto día*

Desayuno: medio pomelo, 40 g de pan con 10 g de mantequilla, un yogur de frutas con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: bistec tártaro, ensalada de col con manzana.

Cena: rosbif a la jardinera, requesón con peras.

#### *Séptimo día*

Desayuno: 250 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, cuatro cucharadas soperas de cereales, dos cucharaditas de pasas.

Comida: ensalada de espinacas, 200 g de piña fresca en rodajas.

Cena: rosbif frío o caliente, apio gratinado, una naranja.

#### *Octavo día*

Desayuno: dos biscotes con 10 g de mantequilla, dos cucharaditas de mermelada, un yogur con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: ensalada con atún, una pera.

Cena: ternera con romero, zanahoria al horno, ensalada de patatas con queso, un yogur con 0 por ciento de materia grasa.

#### *Noveno día*

Desayuno: un brioche individual, una cucharadita de miel, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, un bol de leche con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: salmón al vapor, ensalada mixta, 125 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, 300 g de melón.

Cena: berenjenas a la italiana, hígado con cebolla, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, 80 g de plátano.

#### *Décimo día*

Desayuno: una compota de fruta, un vaso de leche con 0 por ciento de materia grasa, una porción individual de queso (25 g), una tostada (20 g).

Comida: chucrut dietético, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, una pieza de fruta.

Cena: puerros al horno, 125 g de requesón, compota de ruibarbo.

#### *Undécimo día*

Desayuno: un bol de leche con 0 por ciento de materia grasa, seis cucharadas soperas de cereales, un kiwi.

Comida: tomates rellenos, 25 g de queso con menos del 50 por ciento de materia grasa, una pera.

Cena: trucha en papillote, 400 g de acelgas, un albaricoque.

#### *Duodécimo día*

Desayuno: un bol de leche con 0 por ciento de materia grasa, tres cucharaditas de chocolate en polvo, un pan de leche.

Comida: pomelo, cordero a la meridional, judías verdes con alcaparras, 125 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa.

Cena: filetes de lenguado rellenos, ensalada verde, compota de diversas frutas.

#### *Decimotercer día*

Desayuno: 250 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, un huevo pasado por agua, una rebanada de pan (30 g).

Comida: bistec con paté de anchoas, berenjenas al horno, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, una compota de manzana.

Cena: pollo al limón, champiñones gratinados, 200 g de piña fresca en rodajas.

#### *Decimocuarto día*

Desayuno: dos biscotes, 25 g de queso, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, una naranja exprimida.

Comida: paloma con champiñones, ensalada verde, un pomelo.

Cena: una alcachofa con salsa de yogur, jamón al horno, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, una naranja.

## **Recetas**

### *Ensalada de remolacha*

Ingredientes: 150 g de remolacha, unas cuantas hojas de lechuga (canónigos, escarola, batavia), una cucharadita de aceite, un huevo duro, perejil, pimienta, sal, comino molido.

Cortar la remolacha en dados pequeños y disponerlos sobre las hojas de lechuga (a voluntad). Preparar una salsa con el aceite, el limón o el vinagre, perejil, pimienta, una pizca de sal. Añadir medio huevo duro finamente picado.

### *Filete de ternera relleno*

Ingredientes: 100 g de filete de ternera, media loncha de jamón en trocitos, dos cucharadas soperas de estragón picado, un vaso de zumo de tomate, champiñones, una pizca de nuez moscada, sal, pimienta.

Mezclar el jamón, los champiñones, el estragón, la nuez moscada, la sal y la pimienta. Rellenar el filete con la mezcla. Verter el zumo de tomate en una bandeja apta para el horno y meterlo a temperatura media durante 30 minutos.

### *Pomelo con requesón y gambas*

Ingredientes: medio pomelo, 125 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, 100 g de gambas, una cucharada soperas de alcarras, media cucharadita de mostaza, una pizca de pimentón, sal, pimienta.

Cortar el pomelo en dos. Extraer la pulpa con un cuchillo especial. Quitar las semillas y cortar en dados grandes. Mezclar el requesón, las gambas, las alcarras y el pimentón en un recipiente apropiado, salpimentar. Añadir los dados de pomelo bien escurridos y rellenar la cáscara del pomelo con la preparación.

### *Solomillo con escalonias*

Ingredientes: 100 g de solomillo de ternera, 10 g de mantequilla, escalonias preparadas para su utilización, una pizca de sal, pimienta.

Cocer el solomillo en el grill o en una sartén y servirlo cubierto con las escalonias picadas, sofritas previamente en entre dos y cinco cucharadas soperas de agua. Una vez evaporada el agua, añadir la mantequilla, que no debe llegar a cocer. Extender las escalonias sobre el solomillo a la plancha.

### *Pepino con menta fresca*

Ingredientes: 200 g de pepino en rodajas finas (dejarlas escurrir bien), un yogur con 0 por ciento de materia grasa, unas cuantas hojas de menta finamente picadas, una cucharadita de condimento (tipo mostaza).

### *Pastel de carne con pimientos verdes*

Ingredientes: 200 g de carne de ternera magra picada, una cucharadita de concentrado de tomate, una cebolla mediana picada, medio pimiento cortado en láminas, dos cucharadas soperas de perejil picado, sal, pimienta.

Mezclar bien todo, exceptuando las láminas de pimiento que debemos guardar para decorar la parte de arriba. Colocar la mezcla en un molde, cubrir con papel de aluminio, dejar cocer en el horno durante media hora y servir acompañado de berros frescos.

### *Cogollos de lechuga*

Ingredientes: hojas de lechuga, 25 g de roquefort, 25 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, 100 g de zanahorias ralladas muy finas, 100 g de tomates picados, sal de cebolla, sal de ajo, sal de apio, pimienta.

Mezclar todos los ingredientes, exceptuando la lechuga, que limpiaremos cuidadosamente para que no queden restos de tierra. Abrirla delicadamente para que las hojas no se rompan. Colocar en cada una de ellas un poco del relleno obtenido. Volver a cerrar la lechuga. Envolver en papel de cocina y meter en el frigorífico hasta el momento de servir.

### *Bacalao con espinacas*

Ingredientes: 175 g de bacalao en rodajas, medio vaso de vino blanco seco, 100 g de cebollas picadas, 200 g de tomates pelados, sin pepitas, hechos puré, 300 g de espinacas congeladas, sal, pimienta.

Cocer el pescado con el vino, los tomates y las cebollas, y salpimentar. Dejar a fuego lento durante 10 minutos. Disponer las espinacas en una bandeja para gratinar y a continuación añadir el pescado con su salsa. Dejar gratinar en el horno caliente.

### *Corazones de alcachofas*

Ingredientes: dos alcachofas pequeñas, un tomate, medio limón, dos hojas de lechuga, perejil picado, sal y pimienta.

Cocer los corazones de alcachofa en un poco de agua hirviendo bien condimentada durante un cuarto de hora. Procurar que se mantengan firmes. Disponer en un plato dos hojas de lechuga que sean anchas. Cortar el tomate en dos. Disponer una mitad del tomate en cada hoja de lechuga y después, encima de cada medio tomate, un corazón de alcachofa cortado en cuatro. Espolvorear el perejil picado. Servir después de haber colocado en cada extremo del plato un trozo de limón, que exprimiremos para aliñar los corazones de alcachofa.

### *Chuletas de cordero*

Ingredientes: dos chuletas de cordero, dos cebollas, sal, ajo, pimienta, una pastilla de caldo.

Cortar las cebollas después de haberlas pelado. Meterlas en agua hirviendo durante unos minutos. Escurrirlas y dejarlas en un vaso de caldo. Añadir sal, pimienta y ajo. Unos minutos antes de servir, disponer las chuletas de cordero en el grill al rojo vivo. Servir en una bandeja muy caliente acompañado del puré de cebolla.

### *Lombarda estofada*

Ingredientes: 300 g de lombarda, dos cebollas, media loncha de jamón magro, un vaso de vino tinto, 10 g de harina, sal, pimienta.

Meter la col en una olla después de haberla limpiado cuidadosamente y haberla cortado en juliana. Verter el vino. Espolvorear con harina. Remover bien todo. Cerrar herméticamente. Dejar a fuego moderado durante una hora destapando la olla si se necesita. Comprobar el punto de sal y servir muy caliente.

### *Huevos rellenos*

Ingredientes: un huevo duro, una cucharadita de paté de anchoa, medio yogur, una cucharadita de zumo de limón, una cucharadita de perejil picado, sal, pimienta, unas cuantas hojas de lechuga.

Cortar el huevo duro en sentido longitudinal y extraer la yema. Picarla con el paté de anchoa, el perejil picado, el yogur, la sal y la pimienta. Cuando la pasta sea homogénea, mojarla con el zumo de limón y rellenar las claras. Servir frío encima de unas hojas de lechuga.

### *Conejo con mostaza en papillote*

Ingredientes: 90 g de conejo, mostaza fuerte, una cucharadita de Oporto, tomillo en rama, romero, laurel, pimienta, sal.

Preparar un cuadrado de papel de aluminio lo suficiente para envolver el trozo de conejo, disponer encima una hoja de laurel, una pizca de sal y de pimienta. Embadurnar el trozo de conejo con la mostaza. Doblar los bordes del papel de aluminio para que se forme una especie de cubeta. Regar con la cucharadita de Oporto, añadir una pizca de sal y un poco de pimienta molida. Terminar añadiendo las ramas de tomillo y romero. Cerrar la papillote herméticamente. Meter en el horno a fuego medio (180°, termostato 5) durante 35 minutos.

### *Pinchos picantes*

Ingredientes: 125 g de lomo de ternera, pimiento rojo y verde, champiñones, cebollas pequeñas, sal, pimienta, mejorana, orégano, salvia, romero, tomillo, una cucharada soperas de aceite.

Mezclar bien la sal, la pimienta, el aceite y todas las hierbas. Recubrir la carne cortada en dados grandes. Lavar los champiñones, pelar las cebollas, cortar los pimientos en cuatro, quitarles las semillas. Meter todos estos ingredientes en agua hirviendo durante 5 minutos para después poder enrollar y montar los pinchos. Disponer alternativamente en los pinchos la carne, los pimientos, las cebollas, los champiñones, la carne, etc. Poner en el grill después de haberlos regado con el resto del aceite para que los pimientos y los champiñones no ennegrezcan.

### *Salmonete a la plancha con calabacines*

Ingredientes: dos pequeños salmonetes de roca, un calabacín, un tomate pelado, cebolla, ajo, unas cuantas gotas de tabasco, una cucharadita de concentrado de tomate, una cucharada soperas de aceite de oliva, sal, pimienta molida.

Cortar la pulpa del tomate en dados muy pequeños. Estofar a fuego lento en el aceite de oliva durante 5 minutos con la cebolla y el ajo. Añadir el tabasco, la sal y la pimienta. Dejar que se cueza durante 10 minutos. Durante ese tiempo, lavar el calabacín, cortarlo en dos y cocerlo al vapor para que se mantenga firme. Asar el pescado en un grill muy caliente durante 3 minutos por cada lado. Servir muy calientes los calabacines y los salmonetes con la salsa picante por encima.

### *Fresas con limón*

Ingredientes: 200 g de fresas, un limón, un yogur con 0 por ciento de materia grasa.

Consumir con el zumo de un limón y edulcorante en polvo, después de haber echado el yogur a la fruta.

### *Dorada al horno*

En una bandeja apta para el horno, disponer una dorada limpia y sin escamas sobre un lecho de tomates. Añadir unas cuantas rodajas de cebolla, ajo, perejil picado, cebolleta, sal, pimienta, laurel, tomillo, hinojo. Cocer durante 25 minutos.

### *Estofado de hinojo*

Ingredientes: 150 g de hinojo, dos tomates, ajo, cebolla, sal, pimienta.

Quitarle las partes duras y filamentosas al hinojo. Cortarlo en trozos y echarlos en agua salada hirviendo durante 10 minutos. Escurrirlo. Colocarlos con los tomates cortados en trocitos en la olla. Añadir la cebolla y el ajo picados. Condimentar y tapar. Dejar a fuego moderado durante 35 minutos.

### *Compota de piña*

Ingredientes: 200 g de piña, una cucharadita de vainilla líquida, medio vaso de agua.

Cortar la piña en dados grandes. En una olla, verter el agua, el azúcar sintético y la vainilla. Cuando el líquido hierva, añadir los trozos de piña cubrir y dejar a fuego lento durante 10 minutos. Meter en la nevera y servir bien frío.

### *Bistec tártaro*

Ingredientes: 125 g de bistec picado, cebollas finamente picadas, una yema de huevo, perejil picado, media cucharadita de mostaza, una cucharadita de alcaparras, media cucharadita de salsa Worcestershire, sal, pimienta.

Mezclar la yema de huevo y la mostaza, añadir el resto de los ingredientes y servir rápidamente.

### *Ensalada de col con manzana*

Ingredientes: un cuarto de coliflor, media manzana, una zanahoria, 50 g de apio, 25 g de queso tipo Bondel poco graso, 1 Petit Suisse con 20 por ciento de materia grasa, dos cucharadas soperas de finas hierbas, una pizca de pimentón, sal, pimienta.

Cortar la coliflor en ramos pequeños. Pelar las zanahorias y rallarlas con un rallador grueso. Pelar y quitar las semillas a la manzana y cortarla en bastoncillos. Pelar el apio y rallarlo finamente. En una ensaladera, preparar la salsa mezclando el Petit Suisse, las hierbas, el pimentón, la sal y la pimienta. Añadir todas las verduras y mezclar.

### *Rosbif a la jardinera*

Ingredientes: 125 g de rosbif por persona, una zanahoria, un puerro pequeño, un tomate grueso, pimentón en polvo, dos hojas de salvia, dos cucharadas soperas de cebolleta finamente picada, perejil, sal, pimienta.

Calentar el horno a 250 °C. Lavar la zanahoria, pelarla y cortarla en rodajas finas. Partir el puerro en dos, primero longitudinalmente y luego en rodajas finas. Pasar rápidamente el rosbif por agua fría, secarlo, frotarlo con sal y pimienta y colocarlo en una fuente. Verter tres cucharadas soperas de agua caliente junto a la carne y distribuir alrededor las rodajas de zanahoria, las láminas de puerro y las hojas de salvia. Meter en el horno y cocer durante unos 15 o 20 minutos. Lavar el tomate, cortarlo en dos, salpimentarlo y añadirlo a las verduras tras 12 minutos de cocción. Dejar que se cueza. De vez en cuando, regar la carne con el zumo de limón. Al final de la cocción, disponer el rosbif en un plato caliente y colocar las verduras. Adornar con la cebolleta. Decorar el plato con el perejil. Desgrasar el caldo de la cocción con un poco de agua, rectificar el punto de sal y pimienta y verter todo sobre la carne.

### *Ensalada de espinacas*

Ingredientes: dos tazas o más de espinacas frescas, 50 g de quesos variados cortados en dados, cuatro champiñones frescos en láminas, dos lonchas (85 g) de jamón cortadas en dados, una escalonia picada, un tomate cortado, sal de ajo, pimienta, salsa de vinagre o limón (sin aceite).

Mezclar todos los ingredientes excepto el tomate. Antes de servir, añadir los trozos de tomate y el aliño.

### *Rosbif frío (o caliente)*

Cocer durante un cuarto de hora por cada medio kilo de carne en horno muy caliente. Salar solamente al final de la cocción, de lo contrario, la sangre se derramaría y el plato no tendría el mismo valor nutritivo.

### *Apio gratinado*

Ingredientes: 200 g de apio cortado en trozos, un cuarto de taza de caldo de ternera desgrasado instantáneo, una yema de huevo, una cucharada sopera de queso rallado, sal, pimienta.

Cocer el apio en agua hirviendo. Escurrir completamente. Disponer los trozos en una bandeja para horno. Mezclar con un batidor de mano el caldo y la yema de huevo. Salpimentar. Echar sobre el apio y espolvorear el queso. Pasar por el grill hasta que el plato se dore ligeramente.

### *Atún en ensalada*

Ingredientes: una lata de atún natural, 25 g de queso cortado en dados, dos ramas de apio cortadas en dados, un huevo duro picado, dos cucharadas soperas de alcaparras pequeñas, un pimiento cortado en láminas, cebollas ralladas, una cucharada sopera de zumo de limón, tabasco, hojas de lechuga, pepino en rodajas.

Disponer en el fondo del bol el atún escurrido y deshacerlo en trocitos con un tenedor. Añadir el apio, el huevo duro, las alcaparras, el pimentón, la cebolla, el zumo de limón y el tabasco, y mezclarlo todo procurando no aplastar nada. Disponer sobre las hojas de lechuga y decorar con las rodajas de pepino.

### *Ternera al romero*

Ingredientes: un filete de ternera (125 g), media cucharadita de romero en polvo, sal, pimienta, canónigos.

Condimentar los filetes con el romero. Salpimentar. Disponer en el grill durante 10 minutos para que se haga por los dos lados. Servir sobre un lecho de canónigos.

### *Zanahorias al horno*

Ingredientes: 300 g de zanahorias ralladas, 100 g de cebolla picada, dos cucharadas soperas de perejil picado, media cucharadita de curry, sal, pimienta.

Mezclar todos los ingredientes y disponerlos en una bandeja de Pyrex. Cubrir cuidadosamente con papel de aluminio. Dejar a horno bajo durante 45 minutos. Destapar antes de servir si hace falta.

### *Salmón al vapor*

Ingredientes: 160 g de salmón en rodajas extraídas de la parte central del pescado, caldo corto, una taza de vinagre de vino blanco, una rama de apio cortada en trozos, una zanahoria cortada en rodajas, una rama de hinojo, dos clavos de olor, tres granos de pimienta enteros, una cucharada sopera de hierbas secas mezcladas.

Utilizar una olla lo suficientemente grande como para contener el pescado. Poner una rejilla al fondo. Meter el pescado en la olla y cubrirlo de agua, después extraer el pescado y dejarlo aparte. La cantidad de agua que queda en la olla les indicará hasta qué altura habrá que rellenarla con el caldo corto. Tirar el agua y meter en la cazuela todos los ingredientes del caldo corto y luego añadir agua hasta la altura indicada precedentemente. Cubrir y dejar que hierva durante 20 minutos. Envolver el pescado en una gasa para que no se deshaga durante la cocción y ponerlo encima de la rejilla. Cuando el caldo corto vuelve a hervir, bajar el fuego y dejar que se cueza poco a poco. Retirar el pescado cuidadosamente, dejarlo escurrir sobre un papel absorbente, envolverlo en papel de aluminio y dejarlo enfriar en la nevera. Quitar la espina y luego la piel del pescado. Servirlo con la salsa preparada con un Petit Suisse, vinagre blanco, mostaza, hinojo picado, sal y pimienta.

### *Ensalada mixta*

Ingredientes: lechuga, tomates, pepino, apio, un huevo duro.

Aliñar con la salsa precedente.

### *Berenjenas a la italiana*

Ingredientes: 400 g de berenjenas cortadas en dados, pasadas por agua y bien escurridas, cuatro champiñones grandes, una cucharada sopera de cebolla picada, una cucharada sopera de perejil picado, sal y pimienta al gusto.

Cubrir el fondo de una cazuela de barro con aceite de origen vegetal. Añadir la berenjena cortada en dados y remover los trozos con una espátula hasta obtener un bonito color dorado. Añadir los champiñones, la cebolla, la sal y la pimienta. Cubrir y dejar que se cueza durante 15 minutos. Añadir el perejil y dejar que cueza 5 minutos más. Servir muy caliente.

### *Hígado con cebolla*

Ingredientes: 125 g de hígado de ternera cortado en tiras, una cebolla mediana cortada en rodajas, dos cucharadas soperas de caldo de ternera, una cucharada sopera de vinagre de frambuesa, sal, pimienta, parmesano.

Saltear las rodajas de cebolla con el caldo hasta que se vuelvan transparentes. Añadir el hígado en tiras, salpimentar. Cocer sin dejar de remover hasta que el hígado se oscurezca. Añadir el vinagre de frambuesa. Dejar evaporar 3 minutos. Añadir el queso rallado por encima antes de servir.

### *Chucrut dietético*

Ingredientes: media loncha de jamón, 100 g de filetes de cerdo finos y magros, 200 g de chucrut en conserva al natural, una manzana, sal, pimienta.

Escurrir cuidadosamente el chucrut. Pelar y quitar las semillas a la manzana y cortarla en láminas no demasiado finas. Disponer, en el fondo de una olla, un tercio del chucrut, el resto de la carne, la sal, la pimienta y el resto de la manzana. Terminar con una última capa de chucrut. Cerrar herméticamente. Meter en el horno a temperatura moderada durante 1,30 horas, destapar durante los últimos 20 minutos y añadir la media loncha de jamón.

### *Puerros al horno*

Ingredientes: 200 g de puerros, tres cucharadas soperas de leche desnatada, 50 g de jamón magro finamente picado, un huevo, sal, pimienta.

Cortar los puerros en trozos de un centímetro de grosor y disponerlos en una fuente de Pyrex. Echar la leche y el huevo batido. Añadir el jamón, salpimentar. Mezclar todo. Cubrir la bandeja con papel de aluminio. Meter en el horno a temperatura moderada durante 1 hora. Destapar y servir en una bandeja.

### *Tomates rellenos*

Ingredientes: dos tomates grandes, 125 g de carne picada, un huevo, perejil, finas hierbas, sal, pimienta.  
Preparar el relleno con la carne picada, el huevo y las hierbas. Meter en el horno.

### *Trucha en papillote*

Ingredientes: dos Petit Suisse con 20 por ciento de materia grasa, ajo, perejil, sal, pimienta.

Abrir el vientre de la trucha y rellenarlo con los Petit Suisse que se habrán mezclado con el ajo, el perejil, la sal y la pimienta. Meter durante 20 minutos en el horno, después de haber envuelto bien la trucha en el papel de aluminio. Añadir un chorrito de zumo de limón después de la cocción.

### *Cordero a la meridional*

Ingredientes: 125 g de pierna de cordero muy magra, media taza de caldo de ternera instantáneo, 1 diente de ajo aplastado, media taza de perejil picado mezclado con una cucharada sopera de romero seco, un pimiento rojo pequeño marinado en agua o vinagre, sal, pimienta.

Calentar el horno a 160 °C. Asegúrense de que no quedan restos de grasa en la pierna de cordero. En una bandeja apta para el horno, poner un cuarto de taza de caldo de ternera instantáneo. Frotar la carne con el ajo y las hierbas. Salpimentar. Meter en el horno 5 o 10 minutos más. Cortar el pimiento en trozos muy pequeños y añadirlos a la carne. Servir muy caliente.

### *Judías verdes con alcaparras*

Ingredientes: 300 g de judías verdes, un tomate, un ajo, estragón picado, una cucharadita de alcaparras, medio limón cortado en rodajas, sal, pimienta.

Echar las judías en agua salada hirviendo. Sofreír el tomate y el ajo aplastado en una olla. Añadir las judías verdes y cocer a fuego muy lento durante 20 minutos. Unos 5 minutos antes de servir, añadir el estragón y las alcaparras. Decorar el plato con rodajas de limón.

### *Filetes de lenguado rellenos*

Ingredientes: 200 g de filete de lenguado, 50 g de pomelo, 100 g de espinacas cocidas (congeladas), un huevo duro, medio vaso de vino blanco, tomillo, laurel, sal, pimienta.

Para el relleno, utilizar los champiñones finamente picados, las espinacas y el huevo duro y hacer una mezcla muy homogénea. Limpiar cuidadosamente los filetes de lenguado. Extender una porción de relleno sobre cada uno de ellos. Enrollarlos y atarlos con un cordel para impedir que se deshagan. Colocarlos en una bandeja pequeña para horno. Añadir el vino. Salpimentar. Meter en el horno unos 20 o 25 minutos. Cuando la cocción haya terminado, desatar y servir muy caliente.

### *Bistec con paté de anchoas*

Ingredientes: 150 g de buey magro picado, media cucharadita de paté de anchoas, media cucharadita de alcaparras, pimienta y sal.

Formar a mano dos pequeños bistecs de igual tamaño. Extender sobre uno de ellos un poco de paté de anchoas y añadir las alcaparras. Cubrir con el otro bistec. Colocar en el grill y servir después de unos minutos de cocción.

### *Berenjenas al horno*

Ingredientes: una berenjena grande, zumo de tomate, un diente de ajo picado, cebollas picadas, 25 g de hinojo picado, una cucharada sopera de perejil picado, 25 g de queso rallado, sal, pimienta.

Pelar la berenjena y cortarla en rodajas de medio centímetro de grosor. Salar para que la berenjena suelte su jugo. Esperar veinte minutos y luego secar delicadamente las rodajas antes de disponerlas en una bandeja de horno. Cubrir con los demás ingredientes. Añadir el zumo de tomate y dejar a fuego medio durante 45 minutos.

### *Pollo al limón*

Ingredientes: 125 g de pechuga de pollo, medio limón, la piel rallada de un limón, sal, pimienta.

Cocer en el fuego, en papillote. Unos minutos antes de servir, añadir la ralladura de limón.

### *Champiñones gratinados*

Ingredientes: 150 g de champiñones, un huevo duro, zumo de limón, una cucharada sopera de perejil picado, una cucharada sopera de cebolleta picada, una cucharada sopera de estragón picado, dos cucharadas soperas de leche desnatada.

Cortar los champiñones separando los pies de las cabezas. Sofreír una mezcla hecha con los pies picados y las hierbas. Salpimentar. Rellenar los champiñones. Verter dos cucharadas soperas de leche en una bandeja de Pyrex. Cubrir con papel de aluminio. Meter en el horno a temperatura media. Gratinar hasta que la parte superior de los champiñones esté bien dorada.

### *Paloma con champiñones*

Ingredientes: una paloma pequeña, medio vaso de jerez, 100 g de champiñones cortados en láminas finas, una yema de huevo, dos cucharadas soperas de leche desnatada, un yogur, sal, pimienta.

Verter la leche en el fondo de una olla pequeña. Meter la paloma y los champiñones. Salpimentar. Dejar a fuego lento, tapado, durante media hora. En el último momento, mezclar la yema de huevo, el yogur y el jerez. Comprobar el punto de sal. Procurar que la salsa no entre en ebullición. Servir muy caliente.

### *Salsa de yogur*

Ingredientes: un yogur, perejil, cebolleta, una cucharadita de salsa Worcestershire, unas cuantas gotas de tabasco, sal.

Meter en la nevera antes de servir.

### *Jamón al horno*

Ingredientes: 100 g de jamón en lonchas, una zanahoria, un nabo, 50 g de judías verdes, una rama de apio, 250 ml de vino blanco, sal, pimienta.

Cortar las verduras en juliana. Mezclar y salpimentar. En una bandeja para horno, disponer la mitad de las verduras y el jamón encima. Cubrir con el resto de verduras y dejar a temperatura baja, cubierto con papel de aluminio, durante 25 minutos. Destapar al final de la cocción.

En la mayoría de dietas se tiende a eliminar algunos productos porque, sistemáticamente, se piensa que engordan. La primera en la lista de los alimentos prohibidos es la patata, la gran enemiga, según algunos. Pues se trata de otra idea preconcebida. La patata, en efecto, contiene, por cada 100 gramos, 19 gramos de glúcidos complejos, 30 miligramos de magnesio, 500 de potasio y 1 miligramo de hierro. Pobre en celulosa es, además, un alimento particularmente digestivo y posee, por otro lado, un poder saciante muy fuerte. Su excelente digestibilidad impide que aumente la temperatura del cuerpo, lo cual favorece el adormecimiento y la transforma en alimento ideal para la cena.

Entonces, ¿de dónde viene la mala prensa de la patata? Del hecho de que nos hemos acostumbrado a consumirla con materias grasas, mantequilla, nata líquida y aceite.

Si la preparamos sin esos añadidos nefastos, no hay ningún problema. Y van a ver que, durante quince días, es posible elaborar un régimen perfectamente agradable para todos los enamorados de la patata. Como siempre, evidentemente, podemos combinar los días de este régimen con las demás proposiciones de este capítulo. He aquí, pues, unas cuantas recetas a base de patata.

## Menús<sup>5</sup>

### Primer día

Desayuno: una bebida caliente sin azúcar o con edulcorante, un brioche, una cucharadita de miel, un yogur con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: ensalada de canónigos con remolacha, diez gambas grandes, un yogur de frutas con 0 por ciento de materia grasa, compota de manzana.

Cena: ensalada de patata y *carpaccio*, un mango.

### Segundo día

Desayuno: una bebida caliente con azúcar o edulcorante, una tostada, un trozo de emmental, un vaso de leche con 0 por ciento de materia grasa, compota de fruta.

Comida: ensalada de zanahorias ralladas, 100 g de pollo, berenjenas al horno, leche semidesnatada a la fresa.

Cena: ensalada de patata con corazones de alcachofa, limones confitados y queso feta, una pera.

### Tercer día

Desayuno: una bebida caliente sin azúcar o con edulcorante, un bol de leche con 0 por ciento de materia grasa, tres cucharaditas de chocolate en polvo, un pan de leche.

Comida: puerros a la vinagreta, bacalao al vapor, endivias, una naranja.

Cena: pastel de patata con ensalada de canónigos, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, dos ciruelas.

### Cuarto día

Desayuno: una bebida caliente sin azúcar o con edulcorante, un bol de leche con 0 por ciento de materia grasa, seis cucharadas soperas de cereales (tipo Special K), un kiwi.

Comida: ensalada de lechuga, una tortilla de tres huevos, un plato de brócoli, medio pomelo.

Cena: patatas rellenas con vieiras, dos bolas de sorbete o una *mousse* de chocolate.

### Quinto día

Desayuno: una bebida caliente sin azúcar o con edulcorante, 25 g de camembert, dos biscotes, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, una naranja exprimida.

Comida: medio aguacate, un trozo de salmón, calabacines al vapor, un yogur con 0 por ciento de materia grasa.

Cena: patatas rellenas con champiñones y jamón, un melocotón.

### Sexto día

Desayuno: una bebida caliente sin azúcar o con edulcorante, un bol de leche con 0 por ciento de materia grasa, cuatro galletas saladas, 25 g de queso gouda.

Comida: ensalada de soja, una loncha de jamón sin tocino, un plato de verduras chinas salteadas, un racimo de uvas.

Cena: coca de bacalao ahumado, una copa de frutos rojos.

### Séptimo día

Desayuno: una bebida caliente sin azúcar o con edulcorante, un bol de requesón con 0 por ciento de materia grasa, un huevo pasado por agua, una rodaja de pan integral (30 g).

Comida: una hamburguesa (100 g), un plato de verduras al vapor, una copa de frutos rojos.

Cena: puré al estilo tártaro, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, una manzana.

### Octavo día

Desayuno: una bebida caliente sin azúcar o con edulcorante, un brioche, una cucharadita de miel, un yogur con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: ensalada de canónigos con remolacha, diez gambas grandes, un yogur de frutas con 0 por ciento de materia grasa, compota de manzana.

Cena: ensalada de patata y *carpaccio*, un mango.

### Noveno día

Desayuno: una bebida caliente sin azúcar o con edulcorante, una tostada, una porción de emmental, un vaso de leche con 0 por ciento de materia grasa, compota de frutas variadas.

Comida: ensalada de zanahorias ralladas, 100 g de pollo, berenjenas al horno, leche semidesnatada a la fresa.

Cena: ensalada de patata con corazones de alcachofa, limones confitados y queso feta, una pera.

### *Décimo día*

Desayuno: una bebida caliente sin azúcar o edulcorante, un bol de leche con 0 por ciento de materia grasa, tres cucharaditas de cacao en polvo, un pan de leche.

Comida: puerros a la vinagreta, bacalao al vapor, endivias, una naranja.

Cena: pastel de patata con ensalada de canónigos, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, dos ciruelas.

### *Undécimo día*

Desayuno: una bebida caliente sin azúcar o con edulcorante, un bol de leche con 0 por ciento de materia grasa, seis cucharadas soperas de cereales (tipo Special K), un kiwi.

Comida: ensalada de lechuga, una tortilla con tres huevos, un plato de brócoli, medio pomelo.

Cena: patatas rellenas con vieiras, dos bolas de sorbete o una *mousse* de chocolate.

### *Duodécimo día*

Desayuno: una bebida caliente sin azúcar o con edulcorante, 25 g de camembert, dos biscotes, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, una naranja exprimida.

Comida: medio aguacate, una rodaja de salmón, calabacines al vapor, un yogur con 0 por ciento de materia grasa.

Cena: patatas rellenas con champiñones y jamón, un melocotón.

### *Decimotercer día*

Desayuno: una bebida caliente sin azúcar o con edulcorante, un bol de leche con 0 por ciento de materia grasa, cuatro galletas saladas, 25 g de queso gouda.

Comida: una ensalada de soja, una loncha de jamón sin tocino, un plato de verduras chinas salteadas, un racimo de uvas.

Cena: coca de bacalao ahumado, una copa de frutos rojos.

### *Decimocuarto día*

Desayuno: una bebida sin azúcar o con edulcorante, un bol de requesón con 0 por ciento de materia grasa, un huevo pasado por agua, una rebanada de pan integral (30 g).

Comida: una hamburguesa (100 g), un plato de verduras al vapor, una copa de frutos rojos.

Cena: puré al estilo tártaro, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, una manzana.

## **Recetas**

### *Ensalada de patatas y carpaccio*

Ingredientes: 800 g de patatas (nuevas), 200 g de carne de buey cortada en *carpaccio*, cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva, 50 g de parmesano, 20 g de piñones, 6 hojas de albahaca, flor de sal, pimienta.

Limpia las patatas y luego echarlas en una olla con agua fría y salada. Hervir durante unos 25 minutos. Escurrirlas, pelarlas y cortarlas en rodajas de 3 milímetros de grosor. Ponerlas en una bandeja con la mitad del aceite de oliva. Salpimentar y meterlas durante 1 hora en la nevera.

Con la ayuda de un pelador, cortar el parmesano en copos. Verter el resto del aceite en un plato y sumergir en él los trozos de carne uno después de otro. Reservar.

Repartir las patatas en cada plato, disponerlas sobre la carne, añadir los copos de parmesano, los piñones y la albahaca picada. Añadir una pizca de flor de sal y pimienta. Degustar inmediatamente.

### *Ensalada de patata, corazones de alcachofa, limones confitados y feta*

Ingredientes: 600 g de patatas (blancas), 300 g de corazones de alcachofa, 100 g de feta, tres limones confitados, dos cucharadas soperas de aceite de oliva, 20 g de piñones, una naranja, un limón, medio manojo de cilantro, sal, pimienta.

Lavar las patatas y echarlas en una olla con agua fría y sal. Dejar que cuezan 20 minutos. Mientras tanto, tostar en seco los piñones en una sartén antiadherente. Escurrir los limones confitados y cortarlos en cuartos.

Cortar los corazones de alcachofa en cuatro. Escurrir las patatas, pelarlas y cortarlas en dados pequeños. Echarlos en una ensaladera y aliñarlos con aceite de oliva. Incorporar los corazones de alcachofa y el limón cortado, la cebolla pelada y picada y medio manojo de cilantro. Salpimentar y mezclar.

Con la ayuda de un pelador, pelar la naranja, cortarla a tiras y cocerlas en agua hirviendo durante 30 segundos. Exprimir el limón y aliñar la ensalada con el zumo. Mezclar. Cortar el queso feta en dados pequeños y añadirlos.

### *Pastel de patata con ensalada de canónigos*

Ingredientes: 300 g de patatas (nuevas), 150 g de filete de caballa ahumada, 250 g de canónigos, 10 dl de nata líquida *light*, cuatro Petit Suisse con 0 por ciento de materia grasa, una cebolla pequeña, ocho brinzas de cebolleta, dos cucharadas soperas de aceite de oliva, una cucharada soperas de vinagre blanco, sal, pimienta molida.

Lavar las patatas y echarlas en una cazuela con agua salada y fría. Dejar hervir durante aproximadamente 20 minutos. Escurrir las patatas, dejarlas enfriar, pelarlas y cortarlas en rodajas gruesas. Pelar y cortar la cebolla. Quitar la piel y las espinas de la caballa y mezclar.

En una ensaladera, mezclar los Petit Suisse la cebolla y la cebolleta picada. Salpimentar ligeramente. Tapizar las paredes y el fondo de cuatro boles con plástico de cocina transparente. Adornar el perímetro con rodajas de patata. Añadir en el centro la preparación y cubrir por encima con el plástico.

Meter en la nevera durante 30 minutos. Mientras tanto, cortar las raíces de la base de los canónigos, lavarlos y escurrirlos. Preparar una vinagreta con el aceite de oliva y el vinagre. Salpimentar.

En un bol, mezclar delicadamente la nata líquida y el zumo de limón. Sacar los pasteles de los moldes con cuidado y rodearlos con un poco de crema al limón y de unas cuantas hojas de canónigos aliñadas. Disponer el resto en una ensaladera grande.

### *Patatas rellenas con vieiras*

Ingredientes: cuatro patatas grandes, un huevo, doce vieiras, 150 g de apio, 100 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, 150 g de cebollas tiernas, cinco brinzas de perejil, cinco brinzas de cebolleta, una brinza de menta, dos cucharaditas de mostaza fuerte, medio limón, sal, pimienta.

Limpia las patatas y echarlas en una olla con agua salada y fría. Dejar hervir durante 20 minutos. Escurrirlas, dejarlas enfriar y pelarlas. Cocer el huevo durante 10 minutos en el agua hirviendo y pasarlo por agua fría.

Sofreír las vieiras en una sartén antiadherente. Picar la mitad y reservar el resto para la presentación del plato. Vaciar cada una de las patatas quitándoles el equivalente de dos cucharadas soperas de carne. Cortarla en dados pequeños.

En una ensaladera, mezclar con cuidado las vieiras y el huevo troceados, el apio rallado, las cebollas peladas y picadas y las patatas. En un bol, batir el requesón con la mostaza, el zumo de limón y las hierbas picadas. Salpimentar. Verter la salsa sobre la preparación, mezclar y decorar las patatas. Añadir las vieiras restantes. Servir muy fresco.

#### *Patatas rellenas con champiñones y jamón*

Ingredientes: cuatro patatas grandes, una cucharada soperas de aceite de oliva, 100 g de champiñones, 100 g de jamón de York sin tocino, 10 g de mantequilla, una cebolla, una escalonia, sal, pimienta.

Pelar, lavar y cortar las patatas en dos en sentido longitudinal. Vaciarlas y agujerear el fondo. Meterlas en agua salada fría y hervir durante 10 minutos.

Pelar y picar la cebolla y la escalonia. Cortar los champiñones previamente limpios y el jamón cortado en trocitos. Calentar en una sartén una mezcla de mantequilla y aceite, dorar la cebolla y la escalonia. Añadir el jamón y los champiñones y freír 4 minutos removiendo de vez en cuando. Salpimentar.

Rellenar las patatas con esta mezcla. Disponerlas en una bandeja untada con mantequilla y con un poco de agua en el fondo. Meter en el horno durante 25 minutos (termostato 67). Regarlas ligeramente.

#### *Coca de bacalao ahumado*

Ingredientes: 1 kg de patatas (nuevas), 500 g de bacalao ahumado, 500 ml de leche, 200 ml de nata líquida, seis brinzas de perejil, 20 g mantequilla, dos escalonias, sal gorda, sal de mesa.

Pedir al pescadero que quite la piel al bacalao ahumado. Llevar a ebullición un litro de agua con la leche. Cocer el pescado durante 10 minutos. Escurrirlo y reservarlo. Lavar las patatas sin pelarlas, meterlas en una olla con agua fría salada y dejarlas hervir durante 20 minutos. Escurrirlas. Dejarlas enfriar, pelarlas y rallarlas groseramente en la ensaladera.

Salir muy ligeramente. En una sartén, fundir un poco de mantequilla. Con la ayuda de una espátula de madera, formar una coca espesa cogiendo un poco de la patata rallada. Luego, dejar cocer durante 10 minutos hasta que se forme una corteza.

Con la ayuda de una tapadera, darle la vuelta a la coca y dejar que cueza 10 minutos más. Repetir la operación hasta confeccionar cuatro cocas.

Migar el bacalao, ponerlo en una ensaladera. Añadir la nata líquida, las escalonias peladas y picadas. Mezclar con cuidado. Servir sobre las cocas, espolvorear el perejil picado.

#### *Puré al estilo tártaro*

Ingredientes: 750 g de patatas (nuevas), 250 ml de leche, 50 g de mantequilla, una lata de atún natural, una cucharada soperas de mostaza fuerte, 150 g de pepinillos pequeños en vinagre, un manojo de eneldo, sal, pimienta blanca.

Pelar, lavar y cortar en dados grandes las patatas. Cocerlas durante 20 minutos al vapor. Escurrir el atún y migarlo. Escurrir 100 g de pepinillos y cortarlos en rodajas. Llevar la leche a ebullición. Fundir la mantequilla a fuego lento. Picar el eneldo.

Disponer las patatas en una ensaladera. Aplastarlas con un tenedor añadiendo poco a poco la leche caliente y la mantequilla fundida. Mezclar con cuidado. Salpimentar. Añadir la mostaza, el atún, los pepinillos y el eneldo. Mezclar de nuevo y servir con el resto de pepinillos.

### MENÚ A BASE DE PASTA. OTRO TABÚ QUE CAE

Asimismo, entre los alimentos prohibidos en la mayoría de dietas figura la pasta. Una vez más, sin que para ello exista un argumento válido. Y lo que es peor, sin que la gente sepa realmente qué es la pasta. ¡Un producto hecho con cereales, como el pan! Fabricada a base de sémola de trigo duro amasada con agua, se corta luego con formas diversas y se deja secar. 25 gramos de pasta cruda equivalen, aproximadamente, a 100 gramos de pasta cocida. A menudo se come con queso, que le aporta un aminoácido esencial presente en cantidad insuficiente en los cereales. Desde el punto de vista energético, la pasta normal y corriente contiene 355 calorías por cada 100 gramos; 12,5 gramos de proteínas; 1,2 de lípidos; 73,5 de glúcidos y 4 gramos de fibras. La pasta hecha con huevo aumenta la dosis a 408 calorías; 12,1 gramos de proteínas; 8,2 de lípidos y 71,7 de glúcidos por cada 2,9 gramos de fibra. Teniendo en cuenta estas informaciones, resulta fácil componer un régimen a base de pasta si se equilibran las diferentes comidas. Es lo que les propongo en esta «dieta pasta».

Por supuesto, las salsas para ensalada mencionadas serán preparadas a partir de las recetas ya presentadas. En cuanto a los desayunos, han sido dados a título indicativo y son un poco menos copiosos que en las demás dietas. De manera que podemos remitirnos a las equivalencias para elaborar otros distintos.

## Menú<sup>6</sup>

### *Primer día*

Desayuno: un vaso de agua aromatizada o una bebida caliente (té, café, tisana), una naranja exprimida, un yogur con 0 por ciento de materia grasa con dos cucharaditas de compota de ruibarbo.

Comida: ensalada de pepino y tomate con vinagreta (véanse salsas), *linguini* a la sardina y al hinojo salvaje, requesón (100 g), 150 g de macedonia.

Cena: gazpacho, un trozo de cordero a la plancha (125 g) con jengibre y nuez moscada, un puré de zanahorias (200 g), una copa de frutos rojos.

#### Segundo día

Desayuno: un vaso de agua aromatizada o una bebida caliente (té, café, tisana), un bol de leche desnatada con dos cucharaditas de cacao en polvo, medio bol de requesón con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: una loncha de jamón de Parma (50 g) con melón, *pappardelle* con piñones, un pomelo.

Cena: zanahorias ralladas con comino, dorada con limón confitada al ajo, berenjenas al horno (200 g) y a la salvia, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, una pera cocida a la vainilla.

#### Tercer día

Ingredientes: un vaso de agua aromatizada o una bebida caliente (té, café, tisana), un bol de leche desnatada, una fruta de la pasión.

Comida: ensalada mixta (seis gambas y un tercio de aguacate con ensalada verde; véanse salsas), *pappardelle* con verduritas y aceite de oliva, un yogur natural sin azúcar, una clementina.

Cena: medio pomelo, 75 g de queso tipo *raclette* o parmesano, dos patatas hervidas con pimiento rojo, lichis.

#### Cuarto día

Desayuno: un vaso de agua aromatizada o una bebida caliente (café, té, tisana), dos cucharaditas de cacao para untar, un yogur natural.

Comida: ensalada de endivias, *penne* con tomate, pimiento y queso de cabra, compota sin azúcares añadidos.

Cena: ensalada de langostinos a la menta, una porción de queso con menos del 50 por ciento de materia grasa, 40 g de pan, una naranja.

#### Quinto día

Desayuno: un vaso de agua aromatizada o una bebida caliente (café, té, tisana), compota de ruibarbo, 25 g de queso.

Comida: ensalada de palmito con salsa de yogur (0 por ciento de materia grasa) y mostaza, *pirrocheri* con acelgas y queso, pasas.

Cena: ensalada verde con eneldo, dos huevos fritos con curry, media rebanada de pan de payés, dos bolas de sorbete dietético.

#### Sexto día

Desayuno: un vaso de agua aromatizada o una bebida caliente (café, té, tisana), un huevo pasado por agua, un bol de requesón con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: ensalada de col rallada, espaguetis con mejillones y calabacines, natillas.

Cena: ensalada de canónigos con albahaca, una o dos lonchas de asado de cerdo a la canela, pisto con hierbas de Provenza (200 g), un bol de fresas.

#### Séptimo día

Desayuno: un vaso de agua aromatizada o una bebida caliente (té, café, tisana), una loncha de jamón (40 g), una pera.

Comida: ensalada de tomates con 50 g de mozzarella, pasta primavera, macedonia.

Cena: sopa de pepino a la menta, un trozo de cordero a la nuez moscada, arroz basmati (70 g crudo) al azafrán, dos yogures con 0 por ciento de materia grasa.

¿Y por qué no una segunda semana para cenar?

#### Octavo día

Desayuno: un vaso de agua aromatizada o una bebida caliente (té, café, tisana), un vaso de zumo, un huevo pasado por agua.

Comida: ensalada de bulgur con hierbas, un filete de pollo (100 g) al pimentón, puré de brócoli (200 g) a la pimienta verde, un melocotón.

Cena: macedonia de verduras al limón, *conchiglie rigate* con berenjenas agridulces, 125 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, 25 g de queso, medio pomelo.

#### Noveno día

Desayuno: un vaso de agua aromatizada o una bebida caliente (té, café, tisana), un bol de leche desnatada con cinco cucharadas soperas de cereales.

Comida: puerros a la vinagreta, hígado de ternera (150 g) a la mejorana, tallarines (50 g en crudo) a las finas hierbas, un bol de requesón con 0 por ciento de materia grasa.

Cena: un huevo duro con ensalada verde, *fettuccini* con champiñones, patata al horno.

#### Décimo día

Desayuno: un vaso de agua aromatizada o una bebida caliente (té, café, tisana), 40 g de pan integral con 25 g de queso.

Comida: ensalada de cogollos de lechuga y comino, un filete de lubina (150 g) con menta, endivias al vapor (200 g), ciruelas mirabel a la flor de azahar.

Cena: zanahorias ralladas con limón, *fusilli* con atún y alcaparras, un yogur de fruta con 0 por ciento de materia grasa sin azúcar.

#### Undécimo día

Desayuno: un vaso de agua aromatizada o una bebida caliente (té, café, tisana), compota de frutas, un yogur natural.

Comida: rábanos con sal de tomillo, un muslo de pollo a la plancha, puerros con cúrcuma (200 g), 30 g de pan, una pera.

Cena: ensalada de espinacas frescas con 25 g de parmesano, macarrones con pollo y espinacas, una porción de requesón con 0 por ciento de materia grasa y sirope de frutos frescos.

#### Duodécimo día

Desayuno: un vaso de agua aromatizada o una bebida caliente (té, café, tisana), una loncha de jamón de York (50 g) con dos biscotes.

Comida: ensalada de tomates al estragón, una loncha de salmón ahumado (100 g), una tostada, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, *mousse* de naranja y tomillo.

Cena: medio pomelo, *penne* con escarola y queso ahumado, una rodaja de piña fresca.

#### Decimotercer día

Desayuno: un vaso de agua aromatizada o una bebida caliente (té, café, tisana), un bol de queso con 0 por ciento de materia grasa, tres o cuatro cucharadas soperas de sirope de fruta.

Comida: ensalada de palmito con mostaza fuerte, dos lonchas de jamón, tomates al horno, *mousse* de chocolate *light* comercial.

Cena: *strozzapreti* con tomate fresco y apio, dos yogures con 0 por ciento de materia grasa, macedonia.

#### Decimocuarto día

Desayuno: un vaso de agua aromatizada o una bebida caliente (té, café, tisana), una rebanada de pan de molde con dos cucharaditas de cacao para untar.

Comida: medio aguacate, una hamburguesa (125 g) con endivias a la plancha sin materia grasa, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, 150 g de frutos rojos frescos o congelados (según la estación).

Cena: ensalada de hinojo, *penne* con salmón y puerros, un yogur de frutas con 0 por ciento de materia grasa, una naranja.

## Recetas

### Linguini con sardinas al hinojo salvaje

Para 4 personas

Ingredientes: 200 g de hinojo silvestre, dos cucharadas soperas de aceite de oliva, media cebolla, un diente de ajo, 200 g de filetes de sardina frescos sin espinas, 50 g de hinojo seco, dos cucharadas soperas de vino blanco, 350 g de *linguini* (espaguetis pequeños), sal, pimienta.

Cortar los hinojos silvestres primero en cuatro y luego en dados. En una sartén, calentar el aceite y sofreír la cebolla picada. Añadir el ajo sin pelar, los dados de hinojo y los filetes de sardina. Añadir el hinojo seco. Salpimentar. Añadir el vino blanco. Al mismo tiempo, cocer los *linguini* durante 5 minutos en agua hirviendo. Escurrir la pasta. Añadirla al hinojo después de haber quitado el diente de ajo de la salsa.

### Dorada al limón confitado con ajo

Para 4 personas

Ingredientes: dos doradas de 500 g cortadas en ocho filetes, dos huevos, cuatro claras de huevo, cuatro dientes de ajo, dos limones confitados, medio manojo de perifollo, sal, pimienta.

Mezclar los cuatro filetes de pescado con los huevos, el perifollo y la cebolleta para hacer un relleno. Cortar los limones confitados en dados pequeños. Poner dos filetes sobre papel sulfurizado y añadir una capa de relleno y la mitad de un limón. Salpimentar. Disponer los demás filetes por encima. Cortar el ajo sin pelar en cuatro y ponerlo por encima del millojas. Cerrar la papillote, meter 35 minutos en el horno a 110 °C. Decorar con la brizna de cebolleta y el limón restante.

### Pappardelle con piñones

Para 4 personas

Ingredientes: 160 g de *pappardelle*, un manojo de albahaca, cuatro corazones de alcachofa, 150 g de guisantes congelados, 100 ml de agua con gas, un manojo de perejil, un diente de ajo, tres cucharadas soperas de vinagre, dos cucharadas soperas de aceite de oliva, 40 g de parmesano rallado, 40 g de piñones sal, pimienta.

Cocer la pasta al dente en agua salada durante 8 minutos. Lavar la albahaca y picar la mitad. Meter los corazones de alcachofa con los guisantes en una olla. Añadir un poco de agua con gas, salpimentar. Cubrir y calentar durante 5 minutos, añadir la albahaca picada. Cortar los corazones de alcachofa en cuatro trozos.

### Pappardelle con verduritas al aceite de oliva

Para 4 personas

Ingredientes: 350 g de pasta al huevo, 100 g de calabacines, 100 g de zanahorias, 100 g de puerros, 50 g de pimiento amarillo, 30 g de guisantes, 40 g de piel de berenjena con 0,5 cm de pulpa, tres cucharadas soperas de aceite de oliva, 40 g de perejil, sal, pimienta.

Pelar todas las verduras y cortarlas en juliana. Escaldarlas en agua hirviendo con sal durante tres minutos. Enfriarlas en seguida con agua helada. Hervir la pasta en agua salada hirviendo durante 3 minutos. Durante ese tiempo, en una olla, calentar el aceite y sofreír el perejil picado groseramente. Añadir las verduras. Escurrir la pasta y añadirla a las verduras. Salpimentar y servir.

### Ensalada de langostinos con menta

Ingredientes: dieciséis langostinos grandes, un melón Canteloup, 400 g de melón normal, 400 g de sandía, una lima, cuatro cucharadas soperas de aceite, una cucharada de ron blanco, pimientos tipo lengua de pájaro, sal gorda.

Hervir dos litros de agua salada con un pimiento y la piel de la lima. Cuando hierva, añadir los langostinos durante 5 minutos. Escurrirlos, dejar que se enfríen un poco y pelarlos. En un bol, mezclar el zumo de limón, la menta, el ron, el aceite y el segundo pimiento miguado. Poner los langostinos en los platos y rodearlos con las bolas de melón y de sandía. Regar con la salsa, decorar con la menta.

### Penne con tomate al pimentón y queso de cabra

Para 4 personas

Ingredientes: un pimiento rojo, dos cucharadas soperas de aceite, 400 g de *penne*, 100 g de queso de cabra rallado, sal, pimienta.

Salsa de tomate: 250 g de tomates maduros, un cuarto de cebolla, dos cucharadas soperas de aceite de oliva, dos hojas de albahaca, sal y pimienta.

Quitarle las pepitas al pimiento. Cortarlo en rodajas. En una sartén, calentar el aceite y sofreírlo.

Preparar la salsa: escaldar los tomates en agua hirviendo durante minutos. Pelarlos y quitarles las pepitas. En una olla, sofreír la cebolla picada con el aceite de oliva. Añadir los tomates y las hojas de albahaca. Cocer a fuego lento durante 15 minutos. Salpimentar al final de la cocción y batir para deshacer los grumos.

Mientras los tomates se cuecen, hervir los *penne* en agua salada hirviendo durante 10 minutos. Añadir los pimientos a la salsa de tomate. Dejar cocer durante 5 minutos. Escurrir la pasta y añadirla a la salsa. Añadir pimienta y espolvorear el queso. Mezclar y servir.

### Pirrocheri con acelgas y queso

Para 4 personas

Ingredientes: 300 g de *pirrocheri*, una patata grande, 200 g de acelgas, 40 g de mantequilla, cinco ramitas de tomillo, 100 g de queso Taleggio, 40 g de

parmesano rallado, sal y pimienta.

Pelar la patata y cortarla en bastoncillos. Cortar la parte verde de las hojas de acelga en juliana de un centímetro. Sofreírlas en la mantequilla fundida. Salpimentar y añadir el tomillo y los bastoncillos de patata. Mojar con un poco de agua y cocer a fuego lento durante 10 minutos.

Al cabo de 5 minutos de cocción de las verduras, hervir la pasta en agua salada durante 5 minutos. Retirar las verduras del fuego. Escurrir la pasta y echarla sobre las verduras. Incorporar el Taleggio cortado en dados y el parmesano. Saltear y servir.

### *Espaguetis con mejillones y calabacines*

Para 4 personas

Ingredientes: 1,5 kg de mejillones, cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva, una rama de apio, un diente de ajo, tres cucharadas soperas de vino blanco, 350 g de espaguetis, la piel de seis calabacines, 50 g de perejil picado, sal y pimienta.

Limpier los mejillones. En una olla grande, calentar dos cucharadas de aceite y sofreír la rama de apio picada con el diente de ajo sin pelar. Añadir los mejillones, mojarlos con el vino blanco, hacer que se abran a fuego vivo y tapar la olla a media cocción.

Dejar que los mejillones se enfrien ligeramente y sacarlos de las conchas. Filtrar el caldo de cocción.

Cocer los espaguetis en agua hirviendo durante 8 minutos. Durante ese tiempo, estofar la piel de los calabacines en el caldo de los mejillones durante 5 minutos. Añadir el perejil picado. Escurrir la pasta y echarla sobre las pieles de calabacín. Añadir los mejillones, regar con el aceite restante y añadir abundante pimienta. Mezclar y servir.

### *Asado de cerdo a la canela*

Para 4 personas

Ingredientes: 1 kg de solomillo de cerdo cortado y atado (filete o lomo), cuatro naranjas, 50 g de pasas, dos cucharadas soperas de alcaparras, una cebolla pequeña, un gran diente de ajo, una cucharadita bien colmada de canela, una cucharadita de jengibre en polvo, una buena cucharada de aceite de oliva, sal, pimienta.

Salpimentar el asado, roarlo en la canela y el jengibre. En una olla a presión, calentar el aceite con el ajo aplastado. Dorar la carne por todos lados. Retirarla y añadir la cebolla picada. En cuanto haya fundido, retirarla y presionarla para eliminar el excedente de grasa. Meter de nuevo en la olla con el asado. Mojar con el zumo de tres naranjas y 150 ml de agua. Cubrir. Dejar cocer durante 1,15 horas a fuego muy lento, regando a menudo el asado. Retirar el ajo, añadir las pasas y las alcaparras. Cocer durante 15 minutos más. Cortar el asado en lonchas finas y luego reconstituirlo alternando pasas y alcaparras entre cada loncha. Decorar con la naranja restante.

### *Rape con nuez moscada*

Para 4 personas

Ingredientes: una cola de rape de 1,2 kg, cuatro lonchas finas de beicon ahumado, ocho manzanas pequeñas, un limón, 60 g de mantequilla, 100 ml de nata líquida con 5 por ciento de materia grasa, una nuez moscada rallada, pimienta.

Precalentar el horno a 210 °C (termostato 7). Untar un molde redondo con 10 gramos de mantequilla. Pelar las ocho manzanas y disponerlas bien apretadas en el molde. Añadir la mantequilla restante en trocitos. Cocer durante 45 minutos. Meter el pescado (sin la espina central) en una bandeja con un poco de mantequilla y regarlo con el zumo de limón. Añadir pimienta y espolvorear la nuez moscada. Rodear con lonchas de beicon y dejar que cueza durante 25 minutos. Al final de la cocción, añadir la nata líquida al caldo de cocción. Volver a calentar las manzanas durante 5 minutos. Disponerlas alrededor del rape. Cubrir el pescado con la salsa y añadir pimienta antes de servir.

### *Pasta primavera*

Para 4 personas

Ingredientes: un calabacín, 100 g de guisantes, 100 g de habas, una cucharada de aceite de oliva, una cucharadita de zumo de limón, un manojo de cebolleta fresca, unas briznas de perejil, una pizca de sal gorda, 375 g de tallarines frescos, sal y pimienta.

Lavar el calabacín y los guisantes. Con un pelador, hacer tallarines de calabacín. Desvainar las habas. Hervirlas en una olla pequeña con agua salada hirviendo durante 2 minutos. Escurrir y quitar la piel. En otra olla de agua salada e hirviendo, cocer los tallarines de calabacín y los guisantes durante 2 minutos. Escurrir.

Reservar todas las verduras, procurar que se mantengan calientes y regarlas con una cucharada de aceite de oliva y una cucharadita de zumo de limón. Lavar la cebolleta y el perejil, cortar la cebolleta.

En una olla, hervir 2 l de agua, añadir una cucharada de aceite de oliva y una pizca de sal gorda. Echar la pasta y dejar que hierva durante 3 minutos. Escurrir.

### *Ensalada de bulgur con hierbas*

Para 4 personas

Ingredientes: 170 g de bulgur, 2 tomates grandes, medio pimiento verde, una cebolla blanca, 100 ml de aceite de oliva, medio limón, un tercio de manojo de cilantro, pimentón dulce, sal, pimienta molida.

Cocer el bulgur durante 10 minutos en agua salada. Escurrirlo y echarlo en una ensaladera con la mitad del aceite. Cortar en dados muy pequeños los tomates pelados y sin pepitas. Picar finamente la cebolla. Quitarle las pepitas al pimiento y cortarlo en dados pequeños. Echar los tomates, el pimiento, la cebolla y el aceite restante sobre el bulgur. Regar con limón, salpimentar y mezclar. Cortar el cilantro y el perejil lavado y seco. Añadir a la ensalada y remover. Dejar reposar 2 horas en un lugar fresco. Servir la ensalada en boles pequeños. Añadir el pimentón dulce.

### *Conchiglie rigate con berenjenas agridulces*

Para 4 personas

Ingredientes: 300 g de berenjenas, cuatro cucharaditas de aceite de oliva, una cebolla, diez hojas de albahaca, 350 g de *conchiglie rigate*, dos cucharadas soperas de vinagre de vino rancio, sal.

Salsa de tomate: 250 g de tomates bien maduros, un cuarto de cebolla, dos cucharadas soperas de aceite de oliva, dos hojas de albahaca, sal.

Preparar la salsa: escaldar los tomates en agua hirviendo durante 3 minutos. Pelarlos y quitarles las pepitas. En una olla, sofreír la cebolla picada en aceite de oliva. Añadir los tomates y las hojas de albahaca. Cocer a fuego medio durante 15 minutos. Salpimentar cuando acabe la cocción y batir para deshacer los grumos.

Cortar las berenjenas en dados y sofreírlos en dos cucharadas de aceite de oliva. Añadir la cebolla picada fina. Mojar con la salsa de tomate. Añadir la albahaca cortada en juliana. Salpimentar. Dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos.

Cuando las berenjenas hayan cocido 7 minutos, hervir la pasta en agua salada durante 8 minutos. Escurrirla y añadirla a la salsa. Regar con vinagre y saltear. Echar el resto de aceite. Mezclar y servir.

### *Fettuccini con champiñones*

Para 4 personas

Ingredientes: 350 g de *fettuccini*, 200 g de champiñones, un tomate, dos dientes de ajo, tres cucharadas de aceite de oliva, 20 g de flores de tomillo, 40 g de parmesano rallado, sal y pimienta.

Limpia los champiñones. Cortarlos en láminas finas en sentido longitudinal. Meter el tomate en el agua hirviendo durante unos minutos, pelarlo, quitarle las pepitas y triturarlo. Pelar los dientes de ajo y picarlos. Hervir la pasta en agua salada durante 3 minutos. Mientras tanto, calentar el aceite en una olla y sofreír los ajos, añadir los champiñones, el tomillo y el tomate. Salpimentar. Dejar cocer 3 minutos. Escurrir la pasta y añadirla a los champiñones. Espolvorear el parmesano. Mezclar y servir.

### *Ciruelas mirabel con flor de azahar*

Ingredientes: 750 g de ciruelas mirabel, 170 ml de vinagre de frambuesa, 125 g de flor de azahar, 75 g de azúcar, media cucharadita de pimienta en grano, un clavo de olor.

Lavar y secar las ciruelas. En una olla inoxidable, hervir el vinagre con el azúcar. Dejar que hierva 2 minutos. Añadir las ciruelas. Sacar la fruta con una espumadera. Meterlas en un frasco. Hervir de nuevo el vinagre de la cocción con la pimienta y el clavo de olor. Añadir el zumo de las ciruelas y añadir la flor de azahar. Dejar reposar 24 horas antes de servir.

### *Fusilli al atún y a las alcaparras*

Para 4 personas

Ingredientes: 100 g de alcaparras, 300 g de atún fresco, cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva, tres cucharadas soperas de vino blanco, 350 g de *fusilli*, tres ramitas de tomillo, sal y pimienta.

Salsa de tomate: 250 g de tomates maduros, un cuarto de cebolla, dos cucharadas soperas de aceite de oliva, dos hojas de albahaca, sal y pimienta.

Enjuagar las alcaparras.

Preparar la salsa de tomate: escaldar los tomates en agua hirviendo durante 3 minutos. Pelarlos y quitarles las pepitas. En una olla, sofreír la cebolla picada en el aceite de oliva. Añadir los tomates y las hojas de albahaca. Cocer a fuego medio durante 15 minutos. Salpimentar cuando la cocción haya terminado y batir para deshacer los grumos.

Cortar el atún en dados grandes y sofreírlo con la mitad del aceite. Una vez bien dorado, añadir las alcaparras. Mojar con el vino blanco. Verter la salsa de tomate y dejar cocer a fuego lento durante 5 minutos. Cocer los *fusilli* en agua salada hirviendo y echarlos en la salsa. Añadir el orégano. Salpimentar y servir.

### *Macarrones con pollo y espinacas*

Para 4 personas

Ingredientes: medio pollo, una zanahoria, una cebolla, una rama de apio, tres cucharadas soperas de vino blanco, 320 g de macarrones, 60 g de brotes de espinacas frescos, sal y pimienta.

Deshuesar el pollo y cortar la carne en dados pequeños. Pelar la zanahoria, la cebolla y el apio. Cortarlos en dados pequeños. En una sartén, calentar dos cucharadas soperas de aceite y añadir el ajo picado, las verduras y el pollo. Añadir el vino blanco. Salpimentar. Hervir durante 10 minutos. Mientras tanto, hervir los macarrones en una olla tapada con agua salada e hirviendo durante 10 minutos.

Escurrir la pasta y añadirla a la mezcla del pollo y las verduras. En una sartén, con el resto del aceite, sofreír las espinacas durante 2 minutos. Salpimentarlas y añadirlas a los macarrones. Saltear y servir.

### *Mousse de naranja con tomillo*

Ingredientes: 750 g de naranjas, el zumo de un tercio de limón, 40 g de azúcar en polvo, 350 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, una cucharadita de tomillo molido.

Rallar la piel de una naranja y exprimir las demás frutas. En una ensaladera, mezclar el azúcar, el zumo de limón, el de las naranjas, la ralladura y el tomillo. En una olla con fondo grueso, calentar la preparación a fuego lento sin hervir ni dejar de remover. Cuando ésta cubra la cuchara de madera, verterla sobre el requesón y batir la mezcla con el batidor de mano. Verter en cuatro copas y dejar hasta que se tome en la nevera.

### *Penne con escarola y queso ahumado*

Para 4 personas

Ingredientes: 300 g de escarola, dos cucharadas soperas de aceite de oliva, tres cucharadas soperas de caldo de carne, 350 g de *penne*, 200 g de provolone, sal y pimienta.

Lavar la escarola y cortarla en gruesa juliana. Verter el aceite en una sartén y sofreír la escarola. Regar con el caldo de carne, salpimentar y hervir durante 5 minutos. Mientras tanto, hervir los *penne* en agua salada durante 10 minutos. Escurrir la pasta y echarla sobre la escarola. Añadir el provolone cortado en dados y añadir pimienta. Saltear y servir.

### *Strozzapreti con tomate fresco y apio*

Para 4 personas

Ingredientes: 400 g de *strozzapreti*, 200 g de tomates, 100 g de rama de apio, tres cucharadas soperas de aceite de oliva, un diente de ajo, 30 g de parmesano rallado, 50 g de hojas de apio, sal y pimienta.

Cortar los tomates en dos, quitarles las pepitas y picarlos. Pelar la rama de apio y cortarla en juliana. Calentar el aceite en una sartén y sofreír la juliana de apio con el diente de ajo sin pelar. Añadir los tomates. Salpimentar. Dejar hervir a fuego lento 15 minutos. Mientras tanto, hervir los *strozzapreti* en el agua salada durante 5 minutos. Escurrir la pasta y añadirla al sofrito de tomate, después de haber quitado el diente de ajo. Añadir el parmesano y mezclar. Dispersar las hojas de apio cortadas en juliana y servir.

### *Penne con salmón y puerros*

Para 4 personas

Ingredientes: 200 g de puerros, cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva, dos brinzas de eneldo, 350 g de *penne*, 200 g de salmón, dos cucharadas soperas de coñac, seis cucharadas de caldo de pescado, sal y pimienta.

Limpia los puerros y cortarlos en juliana. Verter dos cucharadas soperas de aceite de oliva en una olla. Añadir los puerros y una brinza de eneldo. Salpimentar y cocer a fuego lento durante 20 minutos.

Al cabo de 10 minutos de cocción de los puerros, hervir los *penne* en agua salada durante 10 minutos. Cortar el salmón en dados grandes. Saltearlo con el resto de aceite. Flambear con el coñac. Mojar con el caldo de pescado y dejar que cueza 5 minutos.

Mezclar la juliana de puerros con los dados de salmón. Escurrir la pasta y añadirla a la mezcla de los puerros y el salmón. Añadir el resto del eneldo. Saltear y servir.

## MENÚS CON PAN. ¡UN POCO DE PAN PARA ADELGAZAR!

Otra idea preconcebida, un régimen puede incluir el pan. Y lo que es mejor, incluso podemos decir que es un símbolo, puesto que es un alimento completo con el que nos hemos criado desde que nacimos.

El pan contiene 230 calorías por cada 100 gramos, 8 gramos de proteínas y 50 de glúcidos, sobre todo complejos. Fuente importante de vitamina B, es asimismo rico en magnesio (30 miligramos si se trata de pan blanco y 90 gramos si es pan integral), pero también en cobre: 0,12 miligramos por cada 100. Al no contener grasas (excepto cuando se compra en forma industrial) tiene también un efecto extremadamente saciante. Por otro lado, consumirlo en un régimen transforma la alimentación y nos enseña a controlarla mejor sin eliminar el placer.

Para continuar con la provocación y la lucha contra las ideas preconcebidas, he querido incluir una semana de comidas compuestas exclusivamente a base de rebanadas de pan. Por supuesto, pueden combinar los días de este régimen con las demás dietas. Por último, no olviden que no hay nada mejor que el pan recién hecho... temprano por la mañana.

### Menús<sup>7</sup>

#### Primer día

Desayuno: una bebida caliente, dos tostadas de pan Wasa con centeno, 25 g de queso (con el 50 por ciento de materia grasa como máximo), un yogur con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: medio aguacate al natural, un huevo duro, dos yogures con 0 por ciento de materia grasa, una pera.

Cena: una crema de verduras (sin patatas ni materia grasa), una rebanada de pan con cangrejo o una rebanada de pan caliente con queso de cabra, 125 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa.

#### Segundo día

Desayuno: una bebida caliente, una rebanada de pan con nueces (30 g), 125 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, una rebanada de jamón desgrasado.

Comida: 500 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, tres mandarinas (150 g).

Cena: una ensalada de endivias, un panecillo sueco o una tostada con olivada, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, uno o dos kiwis (200 g).

#### Tercer día

Desayuno: una bebida caliente, una rebanada de pan tipo brioche (40 g), un bol de leche desnatada, tres cucharaditas de chocolate en polvo.

Comida: un platito de tomates con mozzarella aliñada con vinagre balsámico, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, medio mango (200 g).

Cena: puerros al vapor, una rebanada de pan con carne o una rebanada vegetariana, una naranja (150 g).

#### Cuarto día

Desayuno: una bebida caliente, seis cucharadas soperas de cereales, un bol de leche desnatada, un kiwi.

Comida: ensalada verde, una tortilla de tres huevos, medio pomelo.

Cena: una sopa de tomate, una tostada con parmesano o una tostada campesina, dos bolas de sorbete o *mousse* de chocolate.

#### Quinto día

Desayuno: una bebida caliente, una tostada (20 g), compota de frutas, un vaso de leche desnatada, una porción individual de queso.

Comida: ensalada variada (lechuga, apio...) con pollo y gruyere, una pera (150 g).

Cenar: sopa de calabacines, 1 rebanada de pan con atún, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, uno o dos kiwis (200 g).

#### Sexto día

Desayuno: una bebida caliente, un brioche (60 g), una cucharadita de miel, un yogur con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: 200 g de pescado en papillote, dos patatas pequeñas hervidas, compota de manzana a la canela (150 g).

Cena: crema de calabaza, una rebanada de pan con queso o una rebanada de pan rústico, macedonia.

#### Séptimo día

Desayuno: una bebida caliente, una rebanada de pan (40 g), 10 g de mantequilla, dos cucharaditas de mermelada, un yogur con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: una hamburguesa (100 g), un plato de verduras al vapor, una manzana (150 g).

Cena: una crema china, una rebanada india o una porción de tarta de espinacas, ocho o diez lichis frescos (150 g).

## Recetas

### *Rebanada con cangrejo*

Ingredientes: pan de centeno (70 g), 100 g de carne de cangrejo o surimi rallado, medio aguacate, medio pomelo rosa, media cebolla (roja o blanca), medio limón.

Mezclar la pulpa del aguacate y la cebolla, añadir el zumo de medio limón. Pelar el pomelo. Cortarlo en dados. Untar el pan de centeno con la crema de aguacate y luego añadir el cangrejo desmigado o el surimi y los dados de pomelo.

### *Tostada caliente con queso de cabra*

Ingredientes: pan con cereales (80 g), queso de cabra fresco (80 g), media cucharadita de nata líquida, tomillo.

Mezclar el queso y la nata líquida. Untar el pan con esta mezcla cremosa y tostarlo en el horno durante unos minutos. Añadir tomillo en el momento de servir.

### *Panecillo sueco*

Ingredientes: pan de tipo brioche (50 g), cuatro cucharaditas de *tzatziki*, una loncha de salmón ahumado, una cucharadita de huevas de salmón, unas briznas de eneldo.

Tostar ligeramente el pan y untarlo con una capa espesa de *tzatziki*. Cortar el salmón en láminas finas y disponerlas sobre el pan. Decorar con las briznas de eneldo y las huevas de salmón.

### *Tostada con olivada*

Ingredientes: un rollo de masa hojaldrada, uno o dos paquetes de tomates cereza, un bote de olivada (100 g), tres cucharadas soperas de albahaca fresca picada.

Precocer la masa hojaldrada en el horno (210 °C) durante 10 minutos. Dejar enfriar. Untar con la olivada (100 g). Disponer, muy juntos, los tomates cereza lavados, secos y cortados en dos. Espolvorear la albahaca. Meter de nuevo en el horno caliente durante aproximadamente un cuarto de hora y servir.

### *Rebanada con carne*

Ingredientes: una rebanada de pan rústico (60 g), rosbif frío cortado muy fino (100 g), mostaza fuerte (a voluntad), cuatro rodajas de tomates, hojas de lechuga, perejil.

Untar el pan con una capa uniforme de mostaza y luego añadir las hojas de lechuga lavadas y escurridas, las rodajas de tomate y las lonchas de rosbif. Decorar con unas cuantas briznas de perejil.

### *Rebanada vegetariana*

Ingredientes: una rebanada de pan (60 g), un cuarto de pepino, un tomate pequeño, dos huevos duros, cinco rábanos, hojas de lechuga, una cucharada soperas de alcacharras, una cucharadita de mostaza, aceite de oliva, zumo de limón, sal, pimienta.

Mezclar el aceite, la mostaza y el zumo de limón. Cortar la lechuga en láminas y los huevos, los rábanos y el pepino en rodajas. Superponer las verduras empujando por la lechuga. Aliñar con la salsa. Terminar con los huevos y las alcacharras.

### *Tostada con parmesano*

Ingredientes: pan de barra, 100 g de filete de buey, copos de parmesano (15 g), una cucharadita de albahaca picada, un cuarto de limón, una cucharadita de alcacharras, lechuga, sal, pimienta.

Meter la carne durante 1 hora en el congelador. Trocearla. Mezclar el aceite, la albahaca y el zumo de limón y verterlo sobre la carne. Salpimentar, añadir las alcacharras y dejar macerar. Tostar el pan. Añadir las hojas de lechuga, el *carpaccio* y el parmesano.

### *Tostada campesina*

Ingredientes: pan rústico (60 g), una bolsita de champiñones congelados, cinco mizcalos, 10 g de mantequilla, dos escalonias picadas, medio limón, 25 g de nata líquida *light*, dos cucharadas soperas de perejil, sal y pimienta.

Fundir la mantequilla con las escalonias, los champiñones picados y el zumo de limón. Salpimentar. Sofreír a fuego vivo. Añadir la crema y reducir. Saltear los mizcalos. Tostar el pan, recubrir con los champiñones, los mizcalos y el perejil.

### *Tostada provenzal*

Ingredientes: pan con aceitunas (50 g), 150 g de pisto (congelado), 50 g de mozzarella, ajo, unas cuantas briznas de tomillo, finas hierbas, sal y pimienta molida.

Cocer el pisto sin materia grasa con el ajo, el tomillo, las hierbas, la sal y la pimienta. Dejar enfriar y luego untar la rebanada de pan. Añadir el queso cortado en rodajas. Dorar al horno.

### *Rebanada con atún*

Ingredientes: pan de molde tostado (60 g), un huevo duro, una cebolla blanca picada, 90 g de atún al natural, una cucharada soperas de mostaza, una cucharada soperas de requesón con 0 por ciento de materia grasa, perejil picado, zumo de limón, sal, pimienta.

Triturar la cebolla, el atún, la mostaza, el requesón y el jugo de limón. Salpimentar. Echar la mezcla en una tarrina y dejar que coja consistencia en el congelador. Cortar en rodajas y disponerlas sobre el pan. Añadir el huevo duro en rodajas y el perejil. También se puede extender la mezcla directamente encima del pan.

### *Rebanada con queso*

Ingredientes: cuatro tostadas de pan Wasa de centeno, 100 g de queso de cabra (o de queso fresco), un tercio de pepino cortado en rodajas, una cebolla blanca, una rodaja de limón, unas briznas de cebolleta, sal y pimienta.

Pelar el pimiento y quitarle las semillas. Cortarlo en rodajas. Picar la cebolla, y mezclarla con el pepino y el queso y salar. Disponer encima de cada Wasa el pepino y el queso. Decorar con la cebolleta y un poco de pulpa de limón. Pimentar y degustar.

### *Rebanada campesina*

Ingredientes: pan integral (60 g), 100 g de hígado de ternera en láminas, rúcula, dos cebollas blancas, sal y pimienta.

Pelar las cebollas y cortarlas en rodajas. Cocerlas en el microondas con unas gotas de agua. Sofreír el hígado de ternera en una sartén antiadherente y luego añadir las cebollas. Intercalar encima del pan la rúcula y la carne. Salpimentar y degustar.

#### *Tostada india*

Ingredientes: pan integral con pasas (60 g), 100 g de pechuga de pollo cortada en láminas, un yogur batido con 0 por ciento de materia grasa, una cucharadita de curry en polvo, unas cuantas hojas de lechuga, aceite.

Hacer el pollo a la plancha o en un grill con un poco de aceite. Mezclar el yogur con el curry y luego añadir la carne. Extender la lechuga picada encima del pan y cubrirla con el pollo. Espolvorear el curry.

#### *Pastel de espinacas*

Ingredientes: un rollo de masa quebrada, 300 g de espinacas picadas, 150 g de jamón, 150 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, dos Petit Suisse con 40 por ciento de materia grasa, 50 g queso rallado, un huevo, 50 g de harina, sal, pimienta.

Mezclar la harina y los Petit Suisse, salpimentar. Extender sobre la base de tarta previamente cocida con las espinacas, el jamón y el queso. Batir el huevo y el requesón. Verter encima de la tarta. Meter en el horno 20 minutos a 270 °C.

### ¿Y POR QUÉ NO UNA SEMANA VEGETARIANA?

Contrariamente a un enésimo prejuicio, las dietas vegetarianas no son en absoluto peligrosas. Una vez más lo mezclamos todo: sólo las dietas que suprimen todos los alimentos que contienen proteínas animales son peligrosas. Por eso, las personas que las siguen, al cabo de cierto tiempo, sufren carencias en aminoácidos esenciales que aumentan los riesgos de infección y la fatiga y disminuyen la resistencia a las enfermedades y las capacidades intelectuales. Y es que un buen régimen vegetariano contiene necesariamente proteínas de leche, productos lácteos y/o quesos. Eso basta, si se combinan con las proteínas de origen vegetal, para colmar las necesidades del hombre. Además, las dietas vegetarianas, ricas en fibra, son excelentes para el tránsito intestinal. Sin embargo, hay que tener cuidado en el caso de las mujeres, que pueden sufrir una pequeña carencia en hierro evitable si se consumen bastantes lentejas o biscotes integrales o incluso unos comprimidos que les prescriba su médico.

Por supuesto, pueden componer su propio régimen vegetariano pero, por mi parte, he querido incluir algunas recetas mucho más originales que las habituales. Asimismo, si lo desean, pueden componer su propio menú semanal. Sin embargo, cuidado: pelar todas estas verduras da mucho más trabajo. Pero también pueden utilizar todo tipo de verduras congeladas o en conserva, que presentan una ventaja nutritiva como mínimo equivalente a la de las verduras frescas: al no haber permanecido mucho tiempo expuestas al aire son más ricas en vitaminas, oligoelementos y minerales.

### Menús <sup>8</sup>

#### *Primer día*

Desayuno: dos biscotes, 25 g de queso, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, una naranja exprimida.

Comida: medio aguacate sin aceite, dos huevos duros, dos yogures con 0 por ciento de materia grasa, una pera.

Cena: pimientos rellenos, un vaso de leche de fresa (un vaso de agua con una cucharadita de almendras en polvo con 120 g de fresas trituradas).

#### *Segundo día*

Desayuno: un huevo pasado por agua, 250 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa, 30 g de pan.

Comida: una hamburguesa vegetal (100 g), un plato de verduras al vapor (tomates, zanahorias, brócoli), una manzana (150 g).

Cena: una crep rellena con arroz salvaje, uno o dos kiwis (200 g), un yogur con 0 por ciento de materia grasa.

#### *Tercer día*

Desayuno: un bol de leche con 0 por ciento de materia grasa, tres cucharaditas de chocolate en polvo, un cruasán.

Comida: ensalada de tomates con 100 g de mozzarella, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, medio mango (200 g).

Cena: dos puerros a la vinagreta, flan de espárragos, una naranja (150 g).

#### *Cuarto día*

Desayuno: café o té a voluntad, un panqueque, una cucharada sopera de sirope de arce, un yogur con 0 por ciento de materia grasa.

Comida: dos tostadas con queso (60 g de pan y 75 g de queso), todo gratinado al horno, una naranja.

Cena: ensalada de tomates, dos huevos pasados por agua, una porción de *crumble* dietético.

#### *Quinto día*

Desayuno: un *crumble* dietético, un yogur con 0 por ciento de materia grasa, una clementina.

Comida: una tortilla de champiñones con tres huevos, un plátano pequeño.

Cena: ensalada de remolacha, una porción individual de pizza, medio pomelo.

#### *Sexto día*

Desayuno: un bol de leche con 0 por ciento de materia grasa, seis cucharadas soperas de cereales con menos de 400 kcal/100 g, un kiwi (80 g).

Comida: ensalada verde, tortilla de tres huevos, un pomelo.

Cena: chile sin carne, dos bolas de sorbete de fresa.

#### *Séptimo día*

Desayuno: un bol de leche con 0 por ciento de materia grasa, cuatro galletas saladas, 25 g de queso gouda.

Comida: ensalada de soja, un plato de verduras chinas (en conserva) salteadas, un racimo de uvas (125 g).

Cena: un plato de zanahorias ralladas en ensalada, tofu frito con pimientos verdes, dos yogures de fruta con 0 por ciento de materia grasa.

## Recetas

### *Pimientos rellenos*

Para 4 platos

Ingredientes: 250 g de arroz de grano largo, cuatro pimientos verdes grandes, cuatro tomates, dos cebollas, un huevo, cuatro cucharaditas de nata líquida *light*, medio litro de caldo de verduras, dos cucharadas soperas de harina, sal, pimienta.

Quitarle el pedúnculo y las pepitas a los pimientos y escaldarlos durante 3 minutos. Cocer el arroz y luego las cebollas picadas en el microondas. Mezclar, salpimentar. Incorporar el huevo. En una olla, calentar la harina y el caldo mezclados con el batidor de mano y añadir los tomates cortados. Rellenar los pimientos con la mezcla, recubrir con la nata líquida. Meter en el horno 30 minutos.

### *Creps rellenas con arroz salvaje*

Para 4 personas

Ingredientes: dos creps de harina de trigo, 120 g de arroz salvaje, 120 g de champiñones, un tomate, una cebolla, 600 ml de caldo de verduras, dos ramas de apio, una cucharada soperas de salsa de soja, media cucharadita de ajedrea, una cucharada soperas de aceite, sal, pimienta.

Hervir el arroz durante 45 minutos en el caldo con la mitad de la cebolla picada. Freír el resto de la cebolla y los champiñones cortados. Añadir el arroz y los demás ingredientes. Cocer durante 15 minutos, salpimentar. Rellenar las creps con la preparación y recalentar 10 minutos en el horno a 180 °C.

### *Flan de espárragos*

Para 4 personas

Ingredientes: 250 g de pan, 20 ml de leche desnatada para empapar el pan, 500 g de espárragos verdes, tres huevos, perifollo, sal, pimienta, nuez moscada.

Empapar los trozos de pan en la leche. Pelar los espárragos y atarlos en manojos. Hervirlos en agua salada durante 15 minutos. Reservar ocho puntas de espárragos. Triturar el resto de los espárragos, reducir el pan en puré y mezclar. Incorporar los huevos y la leche. Salpimentar, añadir la nuez moscada y el perifollo picado. Verter la preparación en un molde antiadherente. Cocer aproximadamente 40 minutos en un horno precalentado (termostato 6). Decorar con las puntas de espárragos. Servir caliente.

### *Crumble dietético*

Para 4 personas

Ingredientes: 500 g de manzanas dulces (tipo golden), diez galletas saladas dietéticas, 50 g de almendra en polvo, 200 g de frambuesas congeladas, una cucharadita de Calvados en medio vaso de agua.

Pelar las manzanas, quitarles las semillas y trocearlas. En una olla, cocerlas con un poco de agua. En un plato, echar las frambuesas congeladas y las manzanas cocidas perfumadas con el Calvados. Echar por encima las galletas saladas desmigadas y las almendras en polvo. Meter en el horno (termostato 6) durante 25 minutos.

### *Pizza*

Para 4 personas

Ingredientes: 200 g de pasta quebrada, una lata de tomates pelados (500 g), cuatro o cinco tomates frescos, dos cebollas grandes, 20 g de mantequilla, dos cucharadas soperas de gruyer rallado (facultativas), doce olivas negras, hierbas de Provenza, una cucharada soperas de aceite de oliva.

Sofreír las cebollas troceadas en el aceite. Extraer el jugo de los tomates pelados, reducirlos con las hierbas hasta que se evaporen las tres cuartas partes del líquido. Mezclar los tomates con las cebollas. Cortar los tomates en rodajas. Extender la pasta en una bandeja y meterla en el horno durante 5 minutos (termostato 8). Añadir la mezcla de las cebollas y los tomates. Cubrir con los tomates. Añadir las olivas y el gruyer. Meter 30 minutos más en el horno (termostato 8).

### *Chile sin carne*

Para 4 personas

Ingredientes: una lata grande de tomates, dos pimientos cortados en dados, tres cebollas medianas, dos dientes de ajo, una lata pequeña de judías rojas, una lata pequeña de judías negras, 350 g de maíz en grano, 70 g de bulgur (trigo triturado), una cucharada soperas de comino, un cuarto de cucharadita de cayena, cilantro fresco, sal y pimienta.

Freír en el aceite las cebollas picadas con las especias. Añadir el ajo, los pimientos, sofreír durante 1 minuto. Incorporar los tomates, 250 ml de agua y llevar a ebullición. Añadir las judías, el maíz y el bulgur. Dejar que se cueza durante 15 minutos. Salpimentar. Decorar con cilantro y servir.

### *Tofu frito con pimientos verdes*

Para 4 personas

Ingredientes: medio trozo de tofu, uno o dos pimientos verdes, una cucharada soperas de aceite, tres o cuatro cucharadas soperas de tamari (salsa que podemos comprar en la sección de productos exóticos del supermercado), sal.

Ecurrir el tofu, cortarlo en dados y freírlo en el aceite hasta que esté bien hecho. Lavar los pimientos, cortarlos y quitar el pedúnculo. Quitarles las pepitas y picarlos finos. Añadir los pimientos verdes, el tamari y la sal, cubrir y dejar cocer durante 5 minutos. Servir caliente.

Nota: si no les gusta el tamari, pueden condimentar el plato con jengibre fresco rallado.

## ¿Qué equivalencias existen entre los alimentos?

A menudo hago referencia a los «alimentos equivalentes» para sustituir un producto u otro. Pero ¿de qué alimentos se trata?

**125 g de carne magra (caballo, buey, ternera, pavo, pierna de cordero magra, asado o chuletas de cerdo muy magras, carne picada) se pueden sustituir por...**

- 150-175 g de pescado magro sin desperdicios (merluza, bacalao fresco o seco, platija, gallo, lenguado, congrio, carbonero, abadejo, dorada, lubina, sargo, salmonete, rodaballo... se pueden consumir varias veces por semana) o **125 g de atún o de salmón**.
- 150 g de crustáceos o marisco (gambas, langostinos, cangrejo, langosta, bogavante, seis ostras, sepia, vieiras) **pesadas sin desperdicios**.
- 85 g de ave de corral (su peso después de cocinar), sea pollo, pintada o faisán, **sin piel**, o estofado de ternera.
- Dos yogures enteros más un huevo duro o 25 g de queso con menos del 50 por ciento de materia grasa.
- Dos o tres huevos más media loncha de jamón, o dos huevos más 25 g de queso con menos del 50 por ciento de materia grasa.
- 75 g de queso con menos del 50 por ciento de materia grasa.

**Pueden consumir las siguientes verduras ya sean crudas (aporte en fibras crudas) o cocidas (aporte en fibras cocidas)**

- Alcachofas enteras, espárragos, berenjenas, remolacha, acelgas, brócoli, cardos, zanahorias, apio, setas, champiñones, col blanca, col verde, coliflor, lombarda, chucrut sin cocinar, pepino, palmitos, calabacines, endivias, espinacas, hinojo, mizcalos, judías verdes, nabos, cebollas, acedera, puerros, pimientos, calabazas, brotes de soja, lechuga, rábanos, tomates...
- Contentarse con 100 gramos si se trata de coles de Bruselas, corazones de alcachofa, guisantes, salsifíes o maíz.

**Pueden sustituir un yogur con 0 por ciento de materia grasa por...**

- 125 g de requesón con 0 por ciento de materia grasa.
- 200 ml de leche desnatada con 0 por ciento de materia grasa.
- 20 g de leche desnatada en polvo (dos cucharadas soperas).

**Pueden sustituir 25 g de queso con menos del 50 por ciento de materia grasa (es decir, una porción individual) por...**

- Un yogur entero sin azúcar.
- 200 ml de leche semidesnatada.
- 125 g de requesón con menos del 20 por ciento de materia grasa.
- Media loncha de jamón. • Un huevo.

**Pueden consumir 150 g (es decir, una pieza de tamaño mediano) de las siguientes frutas:**

- Manzanas, peras, naranjas, albaricoques, melocotones, mandarinas, clementinas, kiwis...

**Pero, ATENCIÓN...**

- Pueden tomar 300 g de melón o 200 g de fresas, sandía, moras, arándanos, piña, pomelo.
- Sólo pueden consumir 125 g de cerezas o uvas, u 80 g de plátano.

## Capítulo 20

### La alegría de las especias y las hierbas aromáticas

Los hombres siempre han sabido realzar el sabor y el aroma de los alimentos gracias a las propiedades aromáticas y gustativas de algunas plantas y de sus derivados. No sería conveniente considerarlas como un elemento con propiedades nutritivas en el sentido de aporte de nutrientes. Sin embargo, todas las especias y hierbas aromáticas estimulan las secreciones digestivas. He aquí, pues, una tabla muy completa de especias que permiten acabar con la monotonía de un régimen.

NOMBRE	PRESENTACIÓN	UTILIZACIÓN	COMBINACIONES
CURRY	En polvo En pasta	Cocinado para dar más sabor	—Con pollo, cordero, crustáceos —Con arroz —Con legumbres
COMINO	En granos enteros	Crudo Cocinado Para pastelería	—Con coles, chucrut, patatas —En la sopa de verduras → <b>Probar</b> con manzanas al horno
NUEZ MOSCADA	Rallada	Cocinada	—En platos que lleven patata —En platos de verduras gratinadas y platos con col —Con carne de ternera, cordero, carne picada, platos con queso → <b>Probar</b> con piña fresca, naranjas, fresas
CLAVO DE OLOR	Clavos enteros o en polvo	Cocinado y en pastelería	—En potajes —Con arroz pilaf y col
PIMENTÓN	En polvo	Cocinado	—En maceraciones para las carnes —En platos a base de huevo y pescado
PIMIENTA	Granos enteros, secos, en polvo Pimienta verde en salmuera	Cruda o cocida	—En maceraciones —Recién molida, prácticamente en todos los platos
AZAFRÁN	En filamentos o en polvo	Cocinado con moderación porque puede darle un sabor amargo al plato	—En arroces —En sopa de pescado y con el pescado
VAINILLA	En hebras enteras, azúcar aromatizado a la vainilla, en esencia	Cocinada	—En yogures y productos lácteos —En compotas y dulces
CANELA	En rama, en polvo	Cocinada	—En yogures, macedonias y frutas al horno

### Las hierbas

Por su riqueza en sales minerales, las hierbas convienen también a las dietas pobres en sal y suponen un incremento de placer gustativo.

NOMBRE	PRESENTACIÓN	UTILIZACIÓN	COMBINACIONES
ALBAHACA	Picada o en polvo	En hojas enteras o picadas Pierde su aroma con la cocción	—Con verduras, sopas, pasta —En ensaladas verdes, con tomates cocidos o crudos, berenjenas, calabacines, pimientos —Con aves de corral, carne de ternera —En las tortillas
AJEDREA	Fresca, seca y en polvo	Cocida	—En rellenos, salsas, sopas, verduras, legumbres —En platos calientes con tomate o pepino, con verduras gratinadas y aves de corral
ENELDO	Fresco, en grano o en polvo	Fresco: se añade al plato una vez cocinado y antes de servir. Si no, se utiliza al principio de la cocción	—Con pescados en papillote —Con ensaladas de pepino, de patata
ESTRAGÓN	Fresco, seco, en polvo, vinagre de estragón	Crudo o cocinado	—En tortillas y otros platos de huevo —En cremas de verduras, tomates, carnes blancas y vinagretas
PERIFOLLO	Fresco o seco	Crudo o eventualmente cocido	—Con pescado, huevos, ensaladas, sopas, salsas
CILANTRO	Hierba fresca, granos enteros o molidos	Fresco o picado se añade a los platos una vez cocinados y a las ensaladas	—Fresco en ensaladas y sobre verduras cocidas —En granos enteros o molidos, en platos al horno

<b>NOMBRE</b>	<b>PRESENTACIÓN</b>	<b>UTILIZACIÓN</b>	<b>COMBINACIONES</b>
PEREJIL	Fresco, en ramillete, picado	Crudo o cocido	—En manojo, en ensalada —En sopas, salsas y vinagretas —Para decorar
ROMERO	Briznas frescas, hojas secas, en polvo	Crudo o cocido	—Con carne, cordero y aves de corral —En adobos para barbacoa, pinto
SALVIA	Hojas frescas, secas, enteras	Cocida en infusión	—Con hígado de ternera —Con conejo asado, caza
CEBOLLETA	En tallos frescos, en manojo	Fresca	—En vinagretas, sopas —Con patatas al vapor —Con huevos —En tostadas con requesón
TOMILLO	En ramas enteras frescas, en hojas secas o en polvo	Cocido Crudo en las ensaladas	—En sopas y adobos —En ramillete (más laurel y perejil) —En platos de tomate y pimiento

## Capítulo 21

### Algunos consejos sobre los modos de cocción

Ya lo he dicho varias veces, un régimen que no contenga su parte de placer, que implique monotonía y una frustración demasiado larga, hace que se pierda paciencia a medio plazo. Además, para habituar al organismo a comer menos, conviene conocer y variar los modos de cocción. Pero para hacerlo correctamente, es preciso conocerlos bien.

PESCADO	Al vapor	<ul style="list-style-type: none"> <li>—Directamente en el recipiente para cocinar al vapor</li> <li>—Sobre un lecho de verduras previamente escaldadas o medio cocidas</li> </ul>
PESCADO	En papillote	<ul style="list-style-type: none"> <li>—Poner un filete de pescado encima de un trozo de papel de aluminio. Salpimentar. Cerrar bien el papel y meter 20 minutos en el horno</li> </ul>
CARNE O PESCADO	A la plancha	<ul style="list-style-type: none"> <li>—Para evitar el empleo de materias grasas, utilizar un grill bien caliente y muy limpio o una sartén antiadherente</li> </ul>
CARNE	Estofada	<ul style="list-style-type: none"> <li>—Cocción de un trozo de carne roja sobre un lecho de verduras</li> <li>—Mojar el fondo con agua o vino</li> <li>—Salpimentar, añadir tomillo, laurel, mejorana</li> </ul>
CARNE	Asada	<ul style="list-style-type: none"> <li>—Dorar con muy poco aceite</li> <li>—Añadir un sofrito de verduras (zanahorias, cebollas, apio y ramillete de hierbas)</li> </ul>

CARNE	Cocción mixta	<ul style="list-style-type: none"> <li>—Combinar los dos modos de cocción: primero asar (para que coja color) y terminar con una cocción al vapor sobre un lecho de verduras</li> </ul>
CARNE	Aderezo	<ul style="list-style-type: none"> <li>—Recuperar el caldo de la cocción a la brasa y/o de la cocción de las verduras estofadas</li> <li>—Reducir</li> <li>—Ligar con un puré de verduras</li> <li>—Triturar y salpimentar</li> </ul>
VERDURAS	Caldo corto o estofado	<ul style="list-style-type: none"> <li>—Cocción de las verduras en una pequeña cantidad de agua</li> <li>—Salpimentar y cocer en una olla con tapadera</li> <li>—Recuperar el caldo resultante para las salsas</li> <li>—Con algunas verduras verdes (brócoli, judías verdes...), cocer al vapor o en una gran cantidad de agua salada hirviendo</li> </ul>

## Capítulo 22 ¿Y si salimos?

El placer de estar con los amigos. Hacer un régimen no significa, en ningún caso, recluirse en casa y abandonar por completo la vida social. ¿Cómo lograrlo si debemos participar en comidas de trabajo o queremos ver a nuestros amigos en un lugar agradable? He aquí dos proposiciones destinadas a mantener el régimen, aunque vayamos al restaurante chino de la esquina, o a cualquier otro.

### **Comida china (23 veces por semana)**

#### *Primer plato*

- Cuatro raviolis de gambas o de buey, o...
- Dos pinzas de cangrejo, o...
- Un consomé más tres o cuatro raviolis, o...
- Un rollito de primavera, o...
- Una ensalada con cangrejo o gambas.

#### *Segundo plato*

- 125 g de carne o equivalencias, dos cucharadas soperas de salsa y verduras salteadas, o...
- Seis raviolis. *Postre*
- Dos bolas de sorbete o lichis frescos a voluntad, o medio mango o piña al natural.

### **Comer en el restaurante (23 veces por semana)**

#### *Primer plato*

- Una loncha de salmón con una tostada, o...
- Crustáceos a voluntad (pero sólo seis ostras) con dos cucharaditas de mayonesa, o...
- Una ensalada variada (sin foie-gras), controlando el aceite, o...
- Un *carpaccio*, controlando el aceite, o...
- Seis *sushis*.

#### *Segundo plato*

- 125 g de carne o equivalencias, dos cucharadas soperas de salsa y verduras verdes hervidas, o...
- Seis *sushis*.

#### *Reserva*

- Dos vasos de vino o un aperitivo con un vaso de vino, o...
- Tres bolas de sorbete, o media porción de tarta, o una isla flotante con dos cucharaditas de salsa, o...
- ¡Los dos, si no toman primer plato!

## Cómo arreglárselas con los bocadillos, los restaurantes de comida rápida, las pizzas...

Durante un régimen, tanto con éste como con todos los demás, a menudo nos sentimos culpables cuando tenemos la impresión de que nos lo saltamos. De hecho, es posible solucionar todas esas situaciones si disponemos de recetas adaptadas.

### Primera solución: los bocadillos y la comida rápida

Contrariamente a lo que solemos pensar, cuando sabemos cómo preparar correctamente un bocadillo o qué elegir en un restaurante de comida rápida, una comida puede ser sustituida por las fórmulas rápidas que se indican a continuación.

En vez del régimen, pueden consumir...

#### *Para un bocadillo*

Tome 60 gramos de pan con dos lonchas de jamón, o 75 gramos de queso, o una loncha de salmón, o 90 gramos de atún al natural.

Pueden añadir tomates, hojas de lechuga o zumo de limón, pero ninguna materia grasa (ni mantequilla, ni margarina, ni aceite de oliva). Pueden utilizar cualquier tipo de pan. Por el contrario, desconfíen de los bocadillos preparados en las panaderías o cafeterías. Siempre es preferible comprar los diferentes ingredientes o pedirle a su panadero que les prepare un bocadillo «a medida». Añada a esta comida una fruta, indispensable para proporcionar un suplemento de azúcar, aumentar su ración de fibras y alcanzar la saciedad. De esta manera, podrán esperar hasta la hora de la cena sin pasar hambre.

#### *En un restaurante de comida rápida*

Pida una hamburguesa con queso con una pieza de fruta, o seis tiras de pollo rebozado con una ensalada sin aceite y una pieza de fruta.

En los restaurantes de comida rápida, lo nocivo no son las hamburguesas de carne sino los productos periféricos: patatas fritas y bebidas azucaradas. Una hamburguesa con queso «vale» 320 calorías, a las que se añade una pieza de fruta (80 calorías), que tomaremos con una bebida sin azúcar, como una cola *light* o un agua mineral.

#### *Quiche o pizza*

Asimismo, pueden sustituir la comida del mediodía por una *quiche* o una porción de pizza y una pieza de fruta. Procure comprarlas en la panadería. Sin embargo, debe saber que la sensación de hambre se calma mucho menos con este tipo de productos porque como los ingredientes que los componen tienen un gran valor energético, el peso final que podemos consumir se ve bastante reducido. Si deciden comer en una pizzería, les aconsejo que pidan una pizza tradicional y que indiquen al cocinero que no le ponga demasiado queso. Asimismo, evite comerse la masa de alrededor, que representa una porción suplementaria de pan.

### ¿Qué comida fría?

Cada vez más a menudo la gente se lleva la comida a la oficina. Si no pueden calentarla, tendrán que contentarse con alimentos fríos. Pueden utilizar la fórmula bocadillo, pero también sustituir las comidas del régimen por las siguientes combinaciones:

Primer plato: crudités con un poco de zumo de limón o de salsa.

Segundo plato: sustituir la carne por huevos duros, queso o jamón en las cantidades permitidas.

Si han consumido muchas verduras crudas, no es necesario aumentar el aporte en fibras con verduras hervidas porque además resulta poco práctico. Aumente más bien la cantidad del primer plato y así simplificará la comida.

Terminen con un yogur y una fruta.

A este menú le falta un poco de originalidad, pero en cambio puede transportarse fácilmente. Ya compensarán esta desventaja por la noche.

### ¿Qué comidas de negocios?

La comida de negocios es un elemento inevitable de la vida profesional para mucha gente. La «comida de restaurante» que propuse antes es una fórmula utilizable una o dos veces por semana sin demasiados inconvenientes. Por supuesto, si se pasan y comen más de la cuenta, siempre tendrán la posibilidad de utilizar el siguiente sistema de recuperación.

### Un sistema para compensar las desviaciones

Sea cual sea el régimen que hagamos, en un momento u otro nos hallamos en una situación que nos obliga a transgredirlo. Como no es sano prohibírselo todo, cada vez que se les presente una ocasión de pasárselo bien, no duden en aceptar. Instauran un sistema de recuperación que consistirá en compensar la transgresión que acaban de hacer con la siguiente comida. Si han tenido una cena un poco extraordinaria una noche, basta con sustituir una de las dos comidas del día siguiente..., o de la semana siguiente, por este menú:

- Dos huevos duros (sin la yema).
- Un yogur con 0 por ciento de materia grasa sin azúcar.
- Verduras sin aceite o verduras verdes hervidas a voluntad y en cantidad suficiente para evitar que tengan hambre antes de la siguiente comida.

Las claras de huevo les reducirán el apetito, las verduras hervidas y las crudités les saciarán y el yogur aumentará la cantidad de proteínas de esta minicomida.

No duden en ponerla en práctica tantas veces como quieran. Incluso se puede utilizar este método para anticipar las transgresiones previsibles. Si, por ejemplo, han hecho dos comidas «normales» durante un fin de semana o piensan hacerlas, durante tres o cuatro días sustituyan la comida por este menú simplificado.

## ¿Y SI LOS DULCES FUERAN DROGAS BLANDAS?

¿Por qué es difícil adelgazar? Porque tenemos hambre y las tentaciones no faltan. Pero, si las elimináramos, ¿acaso no alcanzaríamos cuanto nos propusiéramos? Merece la pena plantearse la pregunta.

Tomemos el ejemplo del tabaco. Desde que se lucha contra su consumo mediante campañas de sensibilización y se ha incrementado el precio de los cigarrillos se han obtenido resultados. Además, existen múltiples utensilios para que los adictos a la nicotina luchen contra su dependencia: parches, medicamentos contra la ansiedad... Son métodos y medidas que no han sorprendido a nadie porque se admite que el tabaco es una droga. Y no por ello las personas que condenan la práctica del tabaquismo en los lugares públicos son calificadas de ortotabáquicas.

En cambio, en el campo de la nutrición asistimos a un fenómeno de este tipo. En efecto, un movimiento más bien mundano desde el punto de vista científico, quiere convertir a todos aquellos que practican una dieta higiénica en «ortoréxicos». ¡Verdaderamente, Trissotin<sup>2</sup> sigue entre nosotros! Por supuesto, sabemos que debemos esta deriva a nuestros famosos teóricos de lo inútil, que analizan un comportamiento y lo transforman en síndrome y luego en una enfermedad... que no existe.

¡Lo peor es que yo mismo he participado (de manera bastante estúpida, lo reconozco) en dicha reflexión! Como estaba de moda, me atreví a hablar de ortorexia en la televisión, y eso que, después de haber reflexionado, me he dado cuenta de que ello implicaba mostrarse intransigente e intolerante hacia una práctica que, en definitiva, no es malsana.

En efecto, se califica de ortoréxicas a las personas que simplemente cuidan mucho de su alimentación. Se les presenta como a unos enfermos cuando, en cambio, nadie se ofusca frente al martilleo constante sobre la alimentación, la obesidad, el exceso de mediatización de la alimentación y las dietas, las malas, sobre todo. De hecho, es un poco como si dijeran: «Somos unos idiotas por contar lo que contamos y vosotros aún más por hacer lo que os proponemos, porque es inútil.»

En realidad, todas esas elucubraciones son mecanismos puramente parisinos y «tendencias» que no traducen una situación auténtica. Porque ¿a qué nos referimos?

La «ortorexia» es un término de resonancias griegas que no existía hasta que uno de nosotros se lo inventó y lo comunicó a uno o dos periodistas, que lo propagaron y popularizaron, creando un rumor tan científico como el del peligro del aspartamo que contenía la Coca-Cola. ¡Un miedo injustificado, puesto que de hecho ese término significa «comer rectamente»! Y no oculta ningún drama que haya que temer. ¿Acaso hay algo malo en «comer rectamente»? Condenar esa voluntad sería tan estúpido como decir que no hay que evitar las grasas saturadas y pedirle al público que no respete las reglas que le aconsejamos.

En cualquier caso, me arrepiento humildemente de haberme servido de la ortorexia para hacerme el listillo en un programa de televisión. ¡Mea culpa!

En cambio, no nos hemos interesado suficientemente por los comportamientos de dependencia que inducen ciertas modas alimentarias. El brillante y simpático doctor Lowenstein, que dirige un centro muy reputado sobre adicciones, me ha confiado recientemente que no ve una gran diferencia entre los comportamientos adictivos que suscitan productos como los refrescos *light* o el café y la actitud de los toxicómanos hacia las drogas. La única diferencia radica en la real nocividad de las segundas sustancias frente a las primeras. Este punto de vista confirma que, en nuestros comportamientos alimentarios, coexisten a la vez motivos psicológicos y biológicos que pueden conducirnos a una especie de dependencia.

No quiero estigmatizar el chocolate ni ningún otro tipo de dulce, pero podemos planteamos el estado de dependencia que provoca en algunas personas. Frente al deseo de compensar algunos problemas refugiándonos en un alimento que hace engordar, ¿no deberíamos planteamos algunas preguntas? Y el médico, cuando prescribe un régimen punitivo y de supresión, ¿acaso no está actuando como un censor? Para evitarlo, en la mayoría de dietas intentamos proponer siempre el uso de ciertas sustancias del chocolate o de algunos dulces para que el paciente casi no sienta «el síndrome de abstinencia».

Podemos dividir las dependencias alimentarias en dos categorías.

La primera es de origen químico, es decir, instintiva, ya que nuestro organismo nos señala la necesidad de cierto tipo de alimento, al igual que nos envía señales cuando nos falta alguna vitamina, magnesio o hierro. De hecho, la sabiduría popular puede, en esos casos, convertirse en un excelente indicador, ya que la mayor parte de la gente nota que su tasa de magnesio baja cuando siente la necesidad de comer chocolate. De la misma manera, el decaimiento de después de la comida se anestesia fácilmente con una taza de café y el de la tarde con un trozo de pan con chocolate o con una barra de cereales chocolateada. En cuanto al pan rico en vitamina B6, ¿no es un antidepresivo? ¿Acaso algunos aceites no mejoran la inmunidad? Así que en el momento de la prescripción de una dieta será indispensable tener en cuenta esa especie de dependencia individual hacia un grupo de alimentos y saber reconocerla. Por eso es útil comprobar de qué alimento dependemos más a menudo. Ya se trate del azúcar, de los azúcares lentos, de las grasas o de productos más complejos, como el chocolate, ¡que contiene aproximadamente ochocientas sustancias, algunas de las cuales desconocemos!

La segunda dependencia está relacionada con lo que hemos vivido, con nuestro pasado, con nuestra educación; en resumidas cuentas: con el ámbito psicológico. En efecto, el acto de comer nos acerca a la relación con nuestros padres, a nuestra infancia. Las nubes y los ositos de goma, por ejemplo, evocan el tiempo de la despreocupación, la juventud, ¡al igual que Chantal Goya inicia una nueva carrera en las salas de fiestas porque recuerda a los adultos de hoy en día las canciones que escuchaban cuando eran pequeños! Cuando consumimos gomitas y otras golosinas, vivimos pequeños momentos de felicidad que nos remiten a un tiempo en el que nos sentíamos mimados y queridos.

Este mecanismo psicológico aparece muy a menudo cuando picamos, un fenómeno que a menudo se da en horas sintomáticas: el descanso de las once de la mañana, que corresponde a la hora del recreo de antaño; el decaimiento de las cuatro de la tarde, que recuerda la merienda de la escuela; o el picoteo nocturno, que recuerda muchísimo al consumo de los jóvenes al salir de las discotecas.

¿Acaso no vemos instaurado el mismo mecanismo en la eficacia de ciertas menciones añadidas en las etiquetas de algunos productos manufacturados? Cuando los industriales añaden múltiples sustancias cuyas virtudes reales ignoramos, pero que pretenden mejorar sus creaciones, ¿no nos volvemos adictos a ellas? La famosa apelación «azúcares añadidos», que significa que en algunos platos se añade azúcar para volverlos más consumibles, ¿no contribuye a aumentar nuestro gusto espontáneo y natural por dicha sustancia, incitándonos a seguir consumiéndola? Por lo tanto, ¿no pasamos del estatuto de consumidor consciente al de consumidor casi dependiente, siempre a la espera del alimento que uno mismo ha transformado en su propia droga? Esas «drogas», aunque no tengan unos efectos nefastos inmediatos, ¿no van a aumentar los efectos negativos de la famosa epidemia de obesidad de la que se habla constantemente?

Es cierto que a lo largo de este capítulo planteo muchas preguntas y doy pocas respuestas. Pero es para insistir sobre un componente del que he hablado poco hasta ahora, a saber, la imperiosa necesidad que cada uno de nosotros tiene de consumir ciertos alimentos, ya sea a causa de unas sustancias que aún no dominamos o por factores psicológicos íntimos. Lo cual permite abrir otra vía de reflexión en la práctica de las dietas e impone la necesidad de individualizarlas. Y es que si se sigue consumiendo lo que se necesita, pero comemos mejor (es decir, un poco menos), habremos encontrado otra posibilidad para adelgazar.

Por eso empezar un régimen debe ser un proceso positivo, un acto que no puede ni sancionar ni prohibir la mayor parte de los alimentos que solemos consumir,

porque eso comportaría una reacción y, por lo tanto, el rechazo del régimen. Por eso he querido incluir diferentes gamas alimentarias, para que cada uno encuentre lo que le va mejor.

## Capítulo 24

### Las cosas del régimen

Y luego están todos esos deseos, esas preguntas, esos tormentos que nos preocupan cuando estamos a régimen y a los que nunca sabemos cómo responder. ¿Qué hacer, en efecto, cuando tenemos hambre, cuando un deseo concreto nos invade, frente a los armarios bien repletos, cuando tenemos ganas de picar algo, cuando nos sentimos cansados...? Son problemas que podemos solucionar fácilmente.

#### Tengo hambre

La verdadera hambre es signo de buena salud. Es normal tener hambre antes de una comida. Y al principio de un régimen, es lógico tener más hambre que de costumbre. Por suerte eso no dura mucho ya que, progresivamente, esa sensación va a atenuarse. Asimismo, es normal tener un poco de hambre al levantarnos de la mesa porque las señales de la saciedad llegan al cerebro con una diferencia de cinco a diez minutos.

Sin embargo, como la sensación existe y no es verdaderamente agradable, para limitarla hay que adoptar una estrategia progresiva. Beban agua, té, café, refrescos *light*, etc. Si eso no basta, deben recurrir a alimentos más consistentes. Empiecen siempre por los productos menos ricos: un yogur con 0 por ciento de materia grasa o una fruta o incluso los dos. Si aún sienten hambre, no duden y coman lo que quieran. Nunca se debe caer en la frustración. Poco a poco aprenderán a reeducar su hambre: pronto se darán cuenta de que el yogur o la fruta bastan y luego de que no necesitan ni el yogur ni la fruta. Esta situación es normal. No luchen. Si se muestran intransigentes, cada día les parecerá más difícil y acabarán abandonando la dieta.

Para cortar el apetito también pueden tener crudités listas para consumir: coliflor cruda, zanahorias en bastoncillos, tomates *cherry* acompañados de una salsa a base de requesón con 0 por ciento de materia grasa, sal, pimienta, hierbas... Pueden consumir tantas como quieran. Rápidamente notarán que han dejado de necesitarlas. Es importante prever estos pisolabis. Si ya están listos tendrán menos ganas de abalanzarse sobre el queso o el chocolate cuando vuelvan hambrientos a casa.

#### Tengo un deseo

Existen tres deseos alimentarios frecuentes: el vaso de vino, el chocolate y el pan. Querer luchar contra los tres es totalmente ilusorio. Volveríamos a caer en esa rigidez que condeno. Si realmente tiene ganas de beber vino durante una comida, no debe tomar más de una copa. Tan sólo tendrán que sustituir la fruta por la copa de vino para satisfacer ese deseo. Si lo desea, todos los días puede comer una pieza de fruta en una de las dos comidas y beber la copa de vino en la otra.

En cuanto al chocolate, podemos utilizar aproximadamente el mismo tipo de trueque. Tres cuadraditos de chocolate representan más o menos 15 gramos, es decir, que su valor calórico equivale al de una pieza de fruta. Si realmente tiene ganas de comerlo, puede sustituir la fruta por el chocolate a condición de comer sólo tres cuadraditos. De la misma manera, si con un cuadradito de chocolate al día les basta, no se priven: 30 calorías suplementarias a lo largo de la jornada no amenazarán el equilibrio de su régimen. Es preferible darse el gusto de comerse un cuadradito de chocolate después del café del mediodía que sentirse frustrado.

Aunque el pan puede ser consumido en el caso del régimen cómodo, resulta más difícil encontrarle una equivalencia en el régimen rápido. Si realmente tiene ganas de comer pan, pueden sustituir 25 gramos de queso por 40 gramos de pan o un yogur por 30 gramos de pan.

En el régimen cómodo, las féculas pueden ser sustituidas por 40 o 50 gramos de pan. Continúa siendo almidón, aunque de una manera diferente.

#### ¡Me encanta la pasta!

En el régimen cómodo podemos consumir todas las noches 100 gramos de féculas. No es mucho, pero es posible evitar el problema si se toma un día de cada dos y, en ese caso, se duplica la ración: 200 gramos de féculas suponen un buen plato. La trampa es la salsa. Una salsa dietética cocinada que hayan preparado ustedes mismo o eventualmente un concentrado de tomate o un poco de ketchup no suponen ningún problema. Sin embargo, en cuanto se añade aceite, mantequilla, nata líquida o queso, corremos el peligro de saltarnos el régimen. Si realmente no logran comerse la pasta sin materias grasas, suprime la cucharada sopera de aceite de las crudités.

#### Mi despensa es una trampa

Si antes de empezar un régimen no se preocupa del contenido de su despensa, puede tener muchas dificultades. Cuando una persona restringe su alimentación puede quedar sujeta a las pulsiones. Entonces se abalanza sobre la comida y, después, se arrepiente. Por eso es preciso disponer de productos lácteos con 0 por ciento de materia grasa, verduras en conserva, carnes congeladas. Procure tener siempre huevos en la nevera. Compre preferentemente los quesos en porciones: cada una pesa aproximadamente 25 gramos, que es la ración permitida. Así sabrá que sólo ha consumido lo que podía tomar.

La conservación de la fruta fresca es más delicada en los periodos largos. Es perfectamente posible evitar el problema cociéndola sin azúcar, con especias o no, o comprando compotas no azucaradas o azucaradas con edulcorantes. Tienen sabores agradables y existen mezclas de frutas interesantes.

No me cansaré de repetir que más vale evitar tener al alcance de la mano alimentos tentadores. Por supuesto, esto no es fácil cuando se vive en familia. En ese caso, para no ceder a sus impulsos, resérvese un rincón de la despensa en el que dejará los alimentos autorizados. Así adquirirá el reflejo de ir a buscar a un único sitio cuando note que tiene hambre.

#### Tengo ganas de picar

El picoteo es más un hábito que una necesidad; requiere, por lo tanto, un *desacondicionamiento*.

Cuando tengan ganas de picar, intenten utilizar únicamente productos con poco contenido energético. A veces basta con modificar su preparación para que resulten más apetecibles. En vez de comerse una manzana a mordiscos, córtela en dados pequeños y añádale un poco de canela, cosa que le dará otro sabor.

En general, el hecho de picar suele compensar una tensión psicológica que hace que se abalancen sobre alimentos muy calóricos para «consolarse». Para combatir ese fenómeno, en cuanto sienta ganas de comer, baje a la calle y de una vuelta, por ejemplo. En cuanto a los gustos alimentarios, tendrá que cambiarlos: convéznase de la legitimidad de la sustitución de los alimentos que solía tomar por los menos calóricos que se le permite ahora. Identifique los momentos en que suele picar y anticipélos. Comerse una fina lámina de fruta puede satisfacer el deseo de azúcar del que su organismo depende a ciertas horas. Una vez más, no luche nunca contra las ganas de picar: tan sólo conseguiría aumentarlas. Tómense su tiempo y abandone esta costumbre como un fumador que decide dejar de fumar. Y si el deseo es realmente impetuoso, ceda: ¡ya restablecerá el equilibrio en los días venideros!

### **Me siento cansado**

El cansancio no es extraño cuando se hace un régimen, ya que los cambios en la alimentación pueden desequilibrar ligeramente el organismo. No dude, pues, en procurarse polivitaminas. En la mayor parte de los casos, una cura de diez días basta para compensar eventuales carencias.

Si el cansancio persiste y no está enfermo, piense qué otros factores pueden ser los responsables de su estado: el trabajo, los problemas, ciertos períodos del año.

### **Qué tomar a la hora del aperitivo**

A menudo el aperitivo es un momento de descanso indispensable. Por lo tanto, no se sienta obligado a eliminarlo si es algo a lo que estaba acostumbrado. Sin embargo, conténtese con una bebida gaseosa sin azúcar o un zumo de tomate condimentado a su gusto. Y, para evitar las galletas saladas y los cacahuetes, ponga en práctica el truco de las crudités y del bote de requesón blanco con sal y pimienta.

### **Me gustan las salsas**

La mayor parte de las veces, las salsas que preferimos son emulsiones grasas cuya composición podemos modificar para aliñar verduras crudas o hervidas. Aunque el sabor sea poco agradable, puede utilizar aceite de parafina, un aceite extremadamente viscoso del que tan sólo se necesita una muy pequeña cantidad. Es preferible que empiece a hacer salsas a base de caldos. Puede preparar algunas deliciosas mezclando hierbas aromáticas (perejil, cebolleta, hinojo, etc.) con zumo de limón. Esa pasta, que no es exactamente una salsa, acentúa los perfumes y sabores. Estos nuevos hábitos alimentarios empiezan a ser conocidos en nuestro país. Sea un precursor.

### **Utilice los condimentos**

No hay nada más triste que consumir alimentos insípidos. No dude, pues, en utilizar condimentos: pimienta, curry, comino, nuez moscada... Unas cuantas hierbas bien escogidas sobre un pedazo de carne a la plancha le confieren un sabor diferente. Las papillotes de pescado a las que se añade pimienta, curry, tomates y un poco de cebolla ofrecen un abanico de perfumes y sabores que vale la pena descubrir. Más que una cuestión de hábitos, se trata de un trabajo fundamental de reeducación gustativa.

### **¡Me peso demasiado o demasiado poco!**

La báscula es un instrumento importante en el seguimiento de un régimen. Sin embargo, procure pesarse regularmente sin que se convierta en una obsesión. Percibirá mejor las variaciones de peso que si se sube a la báscula cada dos o tres días. Lo ideal es pesarse todos los días en ayunas y en la misma báscula después de haber orinado. El peso no evoluciona de manera lineal ni homogénea. No se desanime si no varía. La pérdida de peso sólo es una consecuencia de su manera de seguir el régimen: si no adelgaza, es probablemente que esté haciendo el régimen de forma menos rigurosa de lo que piensa.

### **El diario alimentario**

Es probablemente el instrumento más eficaz para el seguimiento de un régimen. Al igual que controlamos nuestro peso con la báscula, es interesante comprobar de qué manera llevamos nuestro régimen. Siempre nos sentiremos tentados de volver a la alimentación a la que estábamos acostumbrados. Por eso es útil, por no decir indispensable, apuntar cada día en una libreta lo que hemos consumido. Consúltenla de vez en cuando: se dará cuenta de que si su peso no ha variado desde hace algún tiempo es porque su alimentación se ha visto sensiblemente modificada durante los días precedentes. Si se sigue correctamente, un régimen produce obligatoriamente resultados. No necesariamente al cabo de dos o tres días, pero sí al cabo de quince, eso es seguro.

Si tiene dudas, muestre su diario alimentario a otra persona, que comprobará si se está alejando o no de su régimen.

## Capítulo 25

### Cómo mantener el peso

Acaban de terminar su régimen. Durante todo ese período han aceptado las comidas restrictivas y ahora hay que volver a una alimentación normal. Se trata de hacer una distinción entre las comidas libres —en cierto modo, normales— y las excesivas. En una comida libre hemos escogido dos de los elementos que la componen: primer plato, segundo plato y postre. Si la comida contiene charcutería (un poco) y un plato con salsa, el postre será una fruta. Asimismo, podemos contemplar la posibilidad de consumir verduras crudas (con una sola cucharada de aceite de oliva), un plato con salsa y un postre dulce o embutidos, una carne a la plancha y una pasta. Una o dos copas de vino son posibles. Sin embargo, si consumimos más de dos platos, la comida se vuelve excesiva. Tanto si hemos acabado el régimen como si no, si hacemos una comida que contenga embutidos, un plato con salsa, una pasta y una o dos copas de vino, obligatoriamente habrá que compensarla con una comida de recuperación. Es la clave para mantener su nuevo peso durante mucho tiempo.

Para restablecer progresivamente el número de comidas libres, conviene poner en práctica una estrategia. Durante las dos primeras semanas, sigan haciendo su régimen como de costumbre, pero incluyan tres comidas libres. Durante los quince días siguientes, pasen a cinco. Su peso debería estabilizarse. Continúe aumentando el número de comidas libres hasta invertir la proporción y llegar a nueve comidas libres y cinco comidas dietéticas por semana. Una vez llegados a este punto, conserven este ritmo y sigan haciendo cinco comidas dietéticas a la semana. No existe ninguna otra solución para mantener el peso.

Una persona que ha sufrido de sobrepeso está condenada, si no vigila su alimentación, a recuperar progresivamente los kilos perdidos. Pretender lo contrario es falso, porque nuestro cerebro desarrolla una especie de memoria del peso que nos lleva a volver a engordar en cuanto dejamos de hacer un régimen.

Para luchar contra ese mecanismo disponemos de dos sistemas:

1. el sistema de recuperación;
2. el mantenimiento de las cinco comidas dietéticas semanales hasta el fin de sus días.

Es el precio que hay que pagar para mantenerse delgado durante mucho tiempo. Además, mantener las comidas dietéticas recuerda de manera constante la situación que les condujo a empezar el régimen y los esfuerzos que tuvieron que hacer para llevarlo a cabo.

#### Aprender a hacer trampas

En un artículo redactado para una revista, mostré cómo era posible sustituir unas preparaciones por otras. Por ejemplo, dos tostadas con mantequilla y mermelada suponen 240 calorías, mientras que una rebanada de pan integral y un huevo pasado por agua representan sólo 180. Un vaso de cola *light* tiene 0 calorías y uno de cola normal, 70. Asimismo, una porción de pastel de queso «pesa» 300 calorías mientras que un requesón con 0 por ciento de materia grasa y un poco de mermelada de fruta sólo contiene 150 calorías. Un bocadillo de beicon contiene 500 calorías y un bocadillo de jamón y queso sólo 400.

Podemos considerar estas permutaciones como trampas, pero, de hecho, se trata de conservar cierta memoria del régimen. Cada vez que tengan la ocasión de evitar un alimento y experimentar tanto placer con otro menos pesado, habrán ganado.

Las salsas menos grasas, la utilización de modos de cocción diferentes y la selección entre los alimentos que más nos convienen, son instrumentos extraordinarios para controlar la evolución del peso. En el transcurso de las comidas de negocios, por ejemplo, es juicioso disponer de un vaso de agua al lado de su vaso de vino. Me apostaría lo que fuera a que su mano se decantará hacia el primero. De este modo habrán consumido 70 calorías menos en su comida.

Si conservan la costumbre de comer verduras crudas con requesón en vez de cacahuetes, también se ahorrarán muchas calorías. Estos trucos, que yo llamo trampas, son la base de la reeducación alimentaria. Transformen sus hábitos conservando el placer.

#### Seguir pesándose regularmente

Aunque me opongo si se convierte en algo obsesivo, pesarse es un elemento indispensable. No permitan nunca que su peso sobrepase el límite que se han fijado. Les resultará mucho más fácil hacer un régimen estricto durante dos o tres días que infligirse nuevas restricciones durante dos o tres semanas. Pénsese cada tres o cuatro días, siempre en las mismas condiciones. Acepten, sin inquietud ni angustia, hasta dos kilos por encima de su peso de equilibrio. Pero en cuanto alcancen dicha cifra, pónganse de nuevo a régimen.

Deben saber que será así a lo largo de toda su vida. No se alarmen: han querido estar delgados para sentirse mejor. No han adelgazado por casualidad, sino porque tenían razones para querer hacerlo. Si esas razones siguen siendo válidas, les costará mucho menos poner en práctica estos consejos que retomar, cada dos o tres años, un régimen más largo.

#### Aprender a hacer gimnasia

Decir que la gimnasia es útil mientras se hace un régimen es una trivialidad. La primera razón por la que resulta interesante es que aumenta el gasto de energía y, por lo tanto, permite un adelgazamiento más rápido. La segunda razón es que permite remodelar el cuerpo. La musculación y técnicas como los estiramientos sirven para armonizar las diferentes partes del cuerpo. La tercera razón es que permite luchar contra la recuperación de peso que podría producirse. Privarse durante períodos largos es muy frustrante, de modo que es preciso encontrar otra cosa. Si tienden a recuperar los kilos perdidos al final de un régimen, empiecen una actividad física que oxigene su organismo. Todas las formas de ejercicio son válidas: pueden caminar, correr, apuntarse a un gimnasio, nadar en la piscina, montar en bicicleta... incluso en casa. También pueden comprar vídeos para practicar ejercicio en su habitación. En este ámbito, todo resulta útil.

No existe ningún tipo de duda en cuanto a los efectos benéficos del ejercicio físico. Nuestra principal excusa para evitarlo es decir que no tenemos tiempo. La gimnasia sirve para adelgazar más rápido y permite estabilizar nuestro peso, pero además hace que recordemos los esfuerzos que hemos llevado a cabo para alcanzar

una determinada imagen de nosotros mismos, realmente conforme con la que vehicula nuestro cerebro. ¿No es un argumento suficientemente importante como para dar al traste con todas nuestras reticencias?

## Epílogo

Al llegar al final de este libro, ¿qué más puedo decir? Que para adelgazar es preciso conocerse, conocer cuanto nos rodea y demostrar... valentía.

Aunque he escrito este libro en reacción a la miseria intelectual y al desamparo suscitado por la mayor parte de cosas dichas o escritas sobre las dietas desde hace ya varios años, también lo he hecho sobre todo para ayudar a las personas que recibo en mi gabinete y que conocen el sufrimiento que implica adelgazar, la incompreensión de quienes los rodean, la confusión de los mensajes que se difunden regularmente. Además, tiene mucho mérito perseverar en la decisión de adelgazar. No he querido esconder nada y he querido evitar el sensacionalismo. Sé que tendré que justificar dicha postura, pero no temo las reacciones de quienes se sentirán criticados. Al explicar mi posición, pretendo simplemente contribuir a la verdad.

He intentado ser coherente con mi razonamiento hasta el final y advertir al público de que adelgazar es muy difícil y que es ilusorio intentar que todo el mundo adelgace utilizando los mismos métodos. Para triunfar, las reglas son simples: ni esotéricas, ni mágicas, ni sensacionales..., provienen del sentido común, de la razón, del conocimiento y del equilibrio general. Un equilibrio que debe hallarse tanto en el cuerpo como en la mente.

Por último, aunque esto pueda parecer provocador en un libro sobre los tratamientos adelgazantes y las dietas, quiero decir alto y claro que no adelgazar no es necesariamente algo grave. No tenemos por qué entrar en un molde estandarizado, y ningún tipo de silueta es mejor que otro. Aprendan a hacer malabares entre el placer de vivir y de comer, siéntanse bien en su vida y con sus fantasmas. Aprendan a equilibrar tanto su alimentación como su existencia.

Al fin y al cabo, un régimen es sólo un problema de báscula: pongan pues en una bandeja las ventajas que les aportaría el adelgazamiento y en la otra los beneficios que obtienen comiendo. Según el lado hacia el que se incline la aguja, sabrán lo que tienen que hacer.

Y, una vez más, ¡mucho ánimo!

## Notas

[1](#). En francés, el término *marronnier* («castaño») se refiere no sólo al árbol, sino también a un artículo informativo de poca importancia destinado a cubrir un acontecimiento recurrente y previsible. Al igual que el castaño (el árbol), produce invariablemente sus frutos año tras año, el «castaño periodístico» reproduce los mismos temas, a menudo simples y sin sustancia. JeanMichel Cohen se sirve, en este caso, de ambas acepciones del término. (*N. de la t.*)

2. Las recetas se presentan después de los menús.

[3.](#) Las recetas se presentan después de los menús.

4. Las recetas se presentan después de los menús.

[2](#). Las recetas se presentan después de los menús.

[6.](#) Las recetas se presentan después de los menús.

[7](#). Las recetas se presentan después de los menús.

8. Las recetas se presentan después de los menús.

2. Personaje de *Las mujeres sabias* de Molière (1672) que representa a un hombre pedante hasta resultar ridículo. (*N. de la t.*)



*He decidido adelgazar*  
Jean-Michel Cohen

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)

Título original: *Savoir maigrir*

Diseño de la portada: Compañía  
© de la imagen de la portada: Bernard Radvaner, Flammarion

© Flammarion, 2005  
© de la traducción, Surama Salazar, 2012

© Editorial Planeta, S. A., 2012  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): febrero de 2012

ISBN: 978-84-08-00361-8 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.  
[www.newcomlab.com](http://www.newcomlab.com)

# He decidido adelgazar

Ahora sí, y para siempre



**Jean-Michel  
Cohen**

La solución real para perder peso sin dañar tu salud

 **Planeta** Prácticos