

MITO 2: EL PESO, LA MÁQUINA DE LA VERDAD

EL PESO

A lo largo del primer capítulo hemos visto los factores principales que participan en la regulación del peso. En este capítulo, nos ocuparemos de esas oscilaciones de peso que ves en la báscula, y que tanto te descolocan, del peso ideal, de la conveniencia o no de adelgazar, de perder grasa, de cada cuánto pesarte...

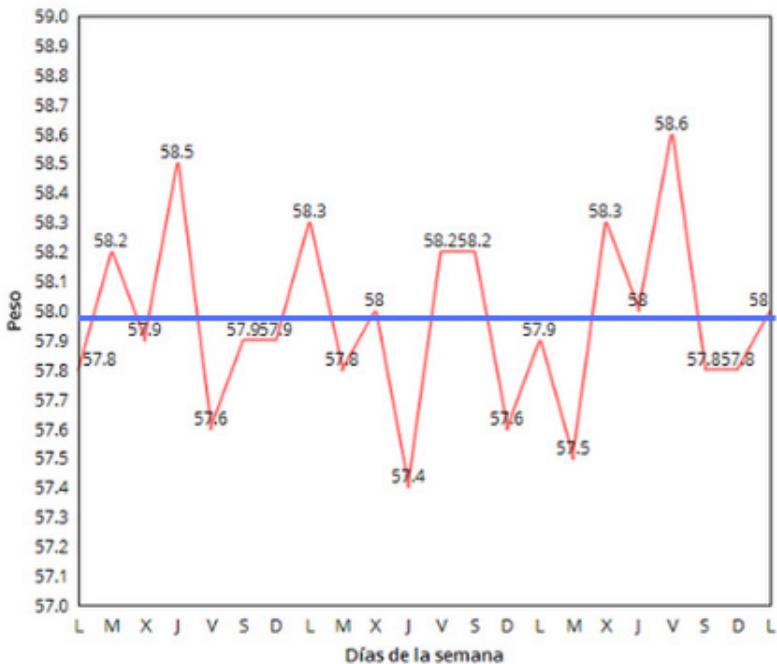
Hablando de peso: ¿sabes cuánto pesas?

Acuérdate de esa respuesta y ve a pesarte ahora. ¿Coincide con el peso que has dicho? ¿Exactamente? Pues tómallo como una coincidencia. Porque lo más probable es que varíe algo. El peso que acabas de ver en la báscula puede no ser el peso que habías dicho. Si luego te pesas otro día o en otros momentos del día, tampoco vas a pesar exactamente igual. Es normal. Estés o no estés a dieta.

Te voy a mostrar dos ejemplos: primero el de una persona, persona A, que mantiene su peso estable. Después, el de otra persona, persona B, que está a dieta para adelgazar.

Ejemplo 1: Persona A. Mantiene su peso estable.

En esta gráfica te muestro las oscilaciones de peso que puede tener una persona que no está a dieta y que no tiene problemas de peso; esa amiga tuya, que ni engorda ni adelgaza, esa que siempre está igual.



Gráfica 1. Variaciones de peso en una persona que se mantiene estable.

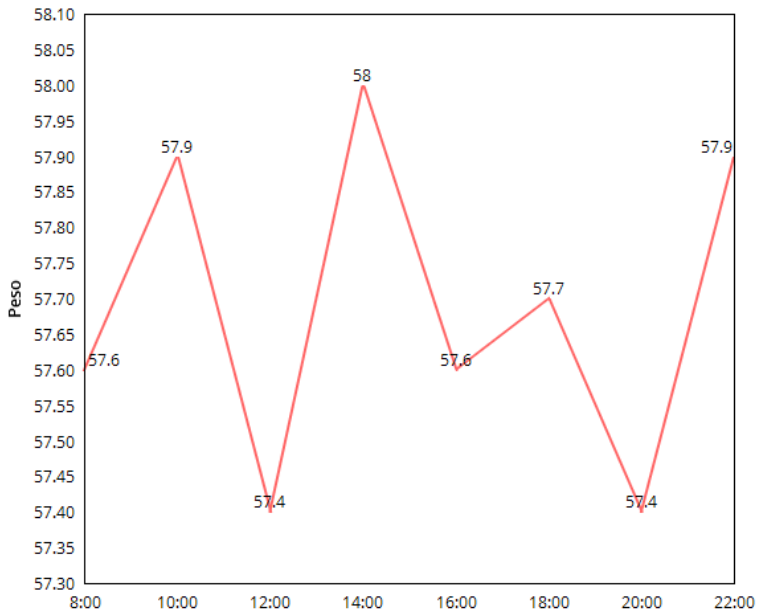
Observa cómo el peso de esta persona varía día a día a lo largo de tres semanas.

Esta persona A, a la pregunta de cuánto pesas, ha contestado que pesa 58 kilos. Luego ha ido a pesarse y la báscula le ha marcado 57,800. Y, al día siguiente, 58,200. ¿Por qué entonces la persona A ha contestado que pesa 58 kilos? Sencillamente: porque ese es el peso que le marcaba la báscula la última vez que se pesó.

No es que A haya engordado 400 gramos de lunes a martes, aunque la báscula marque 400 gramos más que el día anterior; ni tampoco es que A haya adelgazado 300 gramos de martes a miércoles. Esas variaciones de peso no son engordar ni adelgazar.

Como ves, a lo largo de las 3 semanas, la persona A mantiene su peso dentro de un rango: entre 57,400 y 58,600. A eso se le llama *mantener el peso estable*, esto es, a que a lo largo del tiempo —tres semanas, un mes o dos años—, los altibajos oscilen entre 1 y 2 kilos, y estén marcados por la misma báscula y en las mismas condiciones: sin ropa y en ayunas, con ropa y después del desayuno... Como quiera que sea, pero en las mismas condiciones.

Una persona que se pese todos los días —no solo la persona A—, verá que el peso no permanece fijo en un número, sino que sufre variaciones de un día para otro, incluso en el mismo día en momentos distintos, como señala la siguiente gráfica:



Gráfica 2. Variaciones de peso a lo largo de un mismo día.

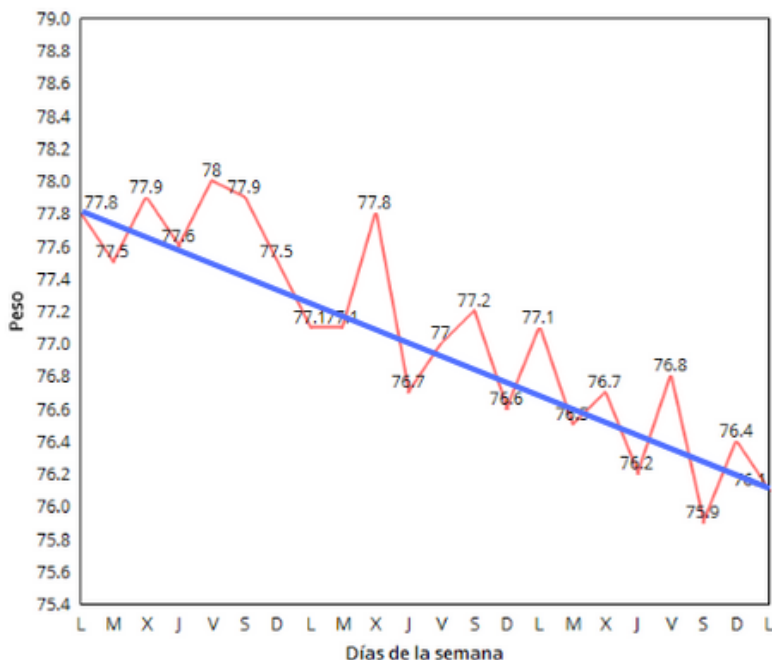
¿A qué son debidas tantas oscilaciones del peso?

En el cuerpo humano, el 60-70 % del peso corresponde a agua. El resto está formado por grasa, hueso, músculo y demás órganos y tejidos. El peso de los órganos varía muy poco. Lo que sí varía es el contenido de líquido, ya que depende de que se haya comido más o menos salado, de si ha hecho o no calor, de si se ha dormido poco, se ha sudado, de haber orinado más o menos, del momento del ciclo hormonal en las mujeres... Todos tenemos retenciones puntuales de líquido. El peso va cambiando porque el contenido líquido también cambia.

Esa variación es la que vas viendo en la báscula cuando te pesas todos los días o varias veces en el mismo día.

Vamos a ver ahora la diferencia entre tú, que quieres adelgazar, y la persona A. Tú también vas a tener variaciones de líquido de un día para otro e incluso dentro del mismo día, como A. Si tú ahora te pones a dieta para adelgazar, tu organismo va a echar mano de las reservas de grasa.

Ejemplo 2. Persona B, a dieta para adelgazar.



Gráfica 3. Variaciones de peso en una persona que está a dieta para adelgazar.

El peso de esta persona B varía también de un día para otro, como el de la persona A, que lo mantiene estable. La diferencia entre ambas es que si trazamos una línea uniendo los pesos de las tres semanas vemos que B baja de 77,800 a 76,100.

Vamos a ver los detalles de esta pérdida de peso, semana a semana, de lunes a lunes:

- Semana 1: -700 gramos.
- Semana 2: nada (ya ves, no solo te pasa a ti).
- Semana 3: - 1 kg.

En total, a lo largo de las tres semanas: 1,700 kg menos. B está bajando muy bien de peso, aun con todas sus fluctuaciones. Acuérdate de que el peso de A, a pesar de mantenerse estable, también fluctúa.

Sería fantástico que la pérdida de peso fuera lineal, como la línea azul, pero no es así. El peso ha tenido también oscilaciones, pero va bajando: al estar a dieta, la persona B va perdiendo grasa, está adelgazando.

Es muy probable que cuando tú estás a dieta, tu peso vaya dando los mismos saltos que el de B. Y ya, si además te pesas varias veces al día..., como para volverte loca.

Ya lo has comprobado, ¿verdad? Si estás a dieta para adelgazar, puede que un día hayas hecho la dieta fenomenal y al día siguiente peses más; también puede ocurrir lo contrario, que te hayas pasado con la dieta y que, sin embargo, la báscula marque menos al día siguiente. El peso varía mucho. No es que seas tú rara. Le pasa a todo el mundo. El peso varía. Solo que quien no se pesa a menudo no ve semejantes altibajos. Así que si un día la báscula no te da la alegría que tú esperas, no te vengas abajo. No es que la báscula sea la máquina de la verdad, como la han bautizado algunos de mis pacientes. Es una medida que utilizamos porque no tenemos otra mejor. Recuerda que las oscilaciones del peso son caprichosas y que dependen mucho de las variaciones de líquido.

Por eso, si estás a dieta, lo mejor es que solo te peses una vez por semana. Recuerda que es normal que haya altibajos. ¿Te acuerdas de la gráfica¹, la de la persona que se mantiene?

RITMO DE LA PÉRDIDA DE PESO

¡Ojo con las expectativas! Ritmo normal de la pérdida de grasa: entre medio kilo y kilo por semana. Ese es el estándar de la normalidad. Como en la persona B, que en tres semanas ha perdido 1 kilo y 700 gramos. A pesar de que en una semana no haya bajado nada. Esto es normal, insisto.

Sería fantástico que pudiéramos pactar con nuestro cuerpo. ¿No le dirías, «a mí, vete bajándome una media de 560 gramos por semana, en lugar de una semana 700, la otra nada y, la otra, 1 kilo»? Pero el cuerpo tiene sus reglas caprichosas, ¿te acuerdas? Y en cuestiones de peso, que vaya a saltos es lo normal.

También hay personas que bajan algo más deprisa que los estándares y, al contrario, quienes van más despacio. Ya hemos visto en el capítulo 1 que puede haber diferencias entre distintas personas.

«¿Cómo puedo hacer para que vaya más rápido? ¿Puedo yo hacer algo?».

Claro que puedes bajar más rápido, por ejemplo, 2 kilos en una semana. ¿Cómo? A condición de saltarte comidas o de apenas comer; las dietas rápidas, las dietas exprés, favorecen que se pierda agua. Mucha agua. Y muy poca GRASA, si es que se pierde algo; porque también se pierde músculo y hueso. Y además, cuando día tras día aguantas el hambre, llega un momento en el que el cerebro ya no puede más y te lanza a buscar algo para comer, a la desesperada. Y lo vas a encontrar rapidísimamente, de cualquier tipo. Y ya, empiezas a comer más y más. Y tu cuerpo recupera no solo el agua perdida, sino también GRASA. Ya está el efecto rebote en marcha.

¿Y por qué se recupera GRASA? Vuelve a la figura 1 y actualízate del manejo del almacén. Además, durante el tiempo que has estado comiendo poco, como tu cuerpo no sabe distin-

guir si tú has decidido no comer de forma voluntaria, o si se trata de que no hay comida disponible, su instinto de supervivencia ralentiza el metabolismo. Es decir, aprende a subsistir con menos (ya hemos visto que todo está interconectado).

Resultado: más peso, más GRASA, menos músculo y menos hueso. Pero no es eso lo que quieres, ¿no?

No puedes hacer que tu cuerpo pierda GRASA al ritmo que a ti te gustaría. Él trabaja como trabaja. Y te recuerdo que con el paso de los años, el ritmo de la pérdida se va enlenteciendo. Hace unos años perdías peso más rápidamente que ahora. «Yo antes... ».

Efectivamente, pero antes era antes.

Tu trabajo es hacer bien la dieta y el cuerpo hará el suyo.

¿CADA CUÁNTO ME PESO?

En la consulta es frecuente ver este caso:

«Cuando estoy engordando, no me peso, no quiero ni verlo, no quiero llevarme un disgusto».

Sabes que estás engordando y te da mucha rabia, pero no te encuentras con fuerzas para cuidarte. Sin embargo, cuando ya te decides a adelgazar, entonces te entra el nervio y te pesas no solo a diario, sino varias veces al día, para ir viendo los *progresos*. Progresos si es que el peso baja, pero ¿y si sube?

Si eres como A, que mantiene su peso estable, no importa si te pesas a diario o no. Su genética, metabolismo, manera de comer, hábitos... no parecen interferir en el peso, ya que a lo largo de su vida adulta no ha engordado.

Pero como estás leyendo este libro, tú eres como B. Así que voy a hacerte una recomendación: pésate solo una vez por semana.

Verás. Si por el mero hecho de poner los pies en la báscula fueras adelgazando, pues estate todo el día sube, baja, sube,

baja. Pero como no es así, lo único que consigues es volverte loca con tanta oscilación, y que tu estado de ánimo suba y baje como los gramos y los kilos. Si un día la báscula marca menos, te animas y te permites alguna licencia, y si sube, total, para lo que se nota el esfuerzo, también te permites otra (licencias a base de comestible). Resultado: rompes la dieta; de todas, todas.

Puede, incluso, que te entre la duda de que el aparato no funcione bien o pienses que la pila se está gastando. Ten un objeto de pesado de referencia: una figura de bronce, un libro grande... porque estos objetos pesan siempre igual.

Como hemos visto ya, estos saltos de peso, aun haciendo la dieta correctamente, son normales. ¿Te acuerdas de que las variaciones de líquido influyen en el *sube-y-baja*? Igual un día has tomado algo más salado, otro día no has ido al baño, has tomado un antiinflamatorio, hace mucho calor... El número en la báscula no te dice si hoy tienes menos líquido pero más GRASA que ayer, o menos GRASA pero más líquido: solo sabe de variaciones, no de las causas que las originan.

Hoy puedes pesar más, pero haber perdido GRASA y tener más líquido que ayer.

Ver el peso a diario no es la guía que necesitas para adelgazar. Ni pesarte a menudo acelera la velocidad a la que pierdes peso, ni las fluctuaciones indican que hoy hayas engordado o mañana adelgazado.

Insisto: no es que seas tú rara. Es normal y le pasa a todo el mundo. El peso varía —no me cansaré de decírtelo—. Solo quien no se pesa a menudo no ve semejantes altibajos.

Para adelgazar hace falta una continuidad.

Vuelve a mirar la gráfica 3. Tú tienes que hacer bien tu trabajo —la dieta bien hecha—; el cuerpo hará el suyo. No dejes que tus cálculos mentales o la idea que tengas de cómo debería ser interfieran con sus reglas.

Una vez más, insisto en que si quieres adelgazar, pésate solo una vez por semana; en la misma báscula y en las mismas condiciones. No más. En la misma báscula, porque puede haber diferencias entre lo que pesa una báscula u otra. En las mismas condiciones, porque no es lo mismo pesarte por la mañana en ayunas y sin ropa que después de comer y con ropa. Y es muy probable que te cueste más dejar de pesarte que hacer bien la dieta. Lo mejor que puedes hacer es quitarle la pila a la báscula, subirla a un altillo o meterla en el maletero del coche. No la tengas a la vista para evitar la tentación de *comprobar* cómo vas.

Recuerda: si quieres adelgazar y te pesas a diario, vas a estar viendo todas las fluctuaciones. Y como no eres de piedra y dependiendo del día que tengas, es fácil que tu estado emocional haga que te saltes la dieta.

Sí, puede que tu amiga se pese todos los días y se mantenga de maravilla. O puede que ande siempre engordando y adelgazando 2 kilos arriba y abajo. Sí, 2, pero no 3. Ahí está la diferencia: para adelgazar más de 3 kilos, no te peses más de una vez por semana.

Ya he mencionado antes que hay un ritmo estándar de pérdida de peso, que hay quien va más rápido y quien va más despacio. Y también, que con el paso de los años el ritmo de la pérdida de peso se enlentece. Puede que tú seas una de esas personas a las que les cuesta mucho adelgazar. Yo te animo a que no desistas. Que la constancia también da sus frutos. *El triunfo de la constancia* lo llamo yo.

Resumiendo: el peso solo una vez por semana. Tú céntrate en hacer bien la dieta y te pesas la semana siguiente; pueden darse dos situaciones:

- Que el peso baje. Muy bien. A seguir. Sin celebraciones.

- Que el peso no baje o que incluso la báscula marque más. Mira otra vez la gráfica de la persona B. Ya lo hemos visto: es normal que pase eso. No hay manera de saber si justo hoy has cogido un pico alto. No te vengas abajo aunque te entren ganas de salirte de la dieta. Respira hondo, date media hora para maldecir y demás, y continúa *haciendo bien* la dieta. Porque lo estás haciendo bien. O igual estás cometiendo algún fallo tonto. Yo te recomiendo que, durante la próxima semana, apuntes —en un papel, en una libreta, en el móvil o donde quieras— todo, absolutamente todo lo que entre por la boca; de comer, de beber, de dieta o no dieta; por la mañana, por la noche... No solo lo que comas en las horas de las comidas, sino **todo**. Hasta eso tan minúsculo y eso otro que ni siquiera te ha gustado. Es decir, cosa que entra en boca, cosa que apuntas. Y **en ese preciso momento**. En el momento, sí, porque si lo vas a apuntar en ese rato tranquilo al final del día, te vas a acordar de que has desayunado tal, comido cual, pero de lo que seguro no te acuerdas es del caramelito que te ha dado tu amiga cuando a ella le ha entrado la tos y te ha ofrecido otro para ti, ni de las miguitas de pan que has ido metiendo en la boca según hablabas, ni del sorbito de ese vino tan rico que has probado de la copa de tu marido. Al apuntar, puedes darte cuenta de algún fallo y lo puedes corregir. Y si no ha habido fallos, lo dicho: es probable que ese día que el peso no ha bajado hayas pillado un pico alto que se corregirá para la semana siguiente.

Recuérdalo: marque lo que marque la báscula, ni lo celebres ni te vengas abajo. Continúa haciendo bien la dieta.

ADELGAZAR DE TRIPA, DE PIERNAS, DE BRAZOS...

«Yo quiero perder el michelín», «yo, la tripa» y «yo quiero adelgazar los muslos», «y yo...».

Espera, espera. No eres tú quien decide. Es tu cuerpo el que decide de qué reservas echa mano. No hay una dieta específica para adelgazar de la tripa y otra para adelgazar de los muslos. Lo habitual es que si tienes forma de pera, al hacer dieta tu cuerpo pierda, sobre todo, de cintura para arriba, y sin embargo, si engordas, lo hagas más de cintura para abajo. Eso viene condicionado por tu genética.

Y también por la edad. A partir del cambio hormonal que tiene lugar en la menopausia, es más fácil coger grasa en el tronco.

Pero no hay una dieta específica para perder grasa de la zona que más te interese. Es tu cuerpo el que decide.

INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

Una báscula sencilla y una cinta métrica, además de tu propia ropa, son suficientes. Si llevas una dieta adecuada, no necesitas más, porque te va a aportar lo necesario para que la pérdida de peso sea a costa del almacén de GRASA; no de líquido ni de hueso ni de músculo.

La cinta métrica, junto con tu ropa, nos van a dar la medida de la diferencia en cuanto a volumen. Esos centímetros que van disminuyendo y esa ropa que va quedando más holgada son una referencia muy válida.

Ten en cuenta que peso y volumen no tienen por qué ir a la vez. Puede haber veces que el peso baje y en volumen no lo notes. Y al revés.

Existen otros aparatos que miden la composición corporal, como la técnica DEXA (Absorciometría de Energía Dual de

Rayos X) y las básculas de bioimpedancia eléctrica. La DEXA se utiliza en ámbito hospitalario, pero no es una técnica adecuada para un seguimiento en períodos cortos de tiempo. La bioimpedancia, por otra parte, resulta un poco engorrosa porque para una buena medición no se debe realizar ejercicio ni beber agua unas horas antes, y tampoco es adecuada si se está con la regla.

Hay también básculas que aparte del peso, aportan otros datos como el IMC; otras que se conectan al móvil... Generan datos y más datos, pero no cambian lo que tenemos que hacer si queremos adelgazar: ponernos a dieta y tener una continuidad.

Podemos empacharnos de datos: peso, porcentaje de grasa corporal, porcentaje de masa magra, cantidad de agua, datos genéticos y de analítica. Pero el valor de la información está en su relevancia y no en su abundancia. Así que una báscula, una cinta métrica y tu ropa son suficientes.

Además, hay datos muy interesantes que no los proporciona ningún aparato, sino que los da la propia persona: la evolución del peso a lo largo del tiempo, el peso mínimo siendo ya adulto, el máximo, el peso o rango de peso donde más tiempo has estado...

EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Una sencilla fórmula matemática que relaciona el peso y la estatura nos da el valor del Índice de Masa Corporal. Así, $IMC = \text{Peso (Kg)}/\text{Talla}^2 \text{ (cm)}$. Aplicando esa sencilla fórmula obtenemos un número: el IMC.

Según ese número, podemos clasificar a las personas en varios grupos que van desde la delgadez severa a la obesidad mórbida. En adultos, la *normalidad* es un valor entre 18,5 y 24,9.

Según este índice, para una persona que mide 1,67, su peso podría estar entre 51,6 y 69,5 kilos. Pero, a nivel individual no es nada práctico. Veamos por qué, con estos ejemplos:

- Imaginemos que mides 1,67 y que te mantienes en 63 kg: tu IMC es de 22,59; o sea, peso adecuado según esta fórmula, con lo cual no estaría indicada una pérdida de peso. Ya estás manteniendo tu peso estable.
- Ahora vamos a imaginar que pesas 63 kg, pero que has cogido 7 kg en los 2 últimos años. Eso significa que hace 2 años pesabas 56 kg y tu IMC era 20,08: o sea, también normal. Pero hay una pequeña diferencia y es que, aun siendo normal ahora, como no hagas nada para remediarlo, seguirás ganando kilos. ¿Vas a esperar a llegar a pesar 69,7 kg (IMC=25, límite de la *normalidad*) para ponerte a dieta por sobrepeso? En este caso, a pesar de que en la actualidad tu IMC esté dentro de la normalidad, sí estaría indicado que hicieras dieta para adelgazar, o por lo menos que cuidaras tu alimentación para no seguir subiendo.
- Por último, puede que al empezar la dieta pesaras 82 kg, que hayas adelgazado 8 kg y ahora peses 74 kg; resulta que tu IMC es todavía alto, pero nunca antes en tu vida adulta has pesado menos de 74. En este caso, estaría bien procurar mantener los 74 kilos. ¡Bienvenidos los 8 kg de menos!

Así que esto es lo que nos aporta el archiconocido IMC: un valor, otro dato más que solo tiene en cuenta la altura y el peso de una persona. Ni la edad ni la constitución ni la masa muscular ni la masa ósea; ni si está indicado para esa perso-

na bajar o no de peso, porque haya engordado o haya adelgazado. A nivel individual, no aporta nada.

EL PESO IDEAL

¿Cuál es mi peso ideal?

Tu peso ideal es aquel que, comiendo de una manera saludable, te resulta cómodo de mantener (recuerda que mantenerlo estable implica leves oscilaciones). Ese es tu peso ideal. Ya ves, no podemos hablar de una cifra exacta, no es algo que podamos calcular, aunque sé que a ti te gusta tener un número en la cabeza.

Verás: puede que quieras llegar a pesar 62 kilos y que tu cuerpo se haya estancado en 66. A veces, el organismo frena. Por mucho que quieras seguir bajando, hay veces que el cuerpo no lo permite. Es consecuencia de una adaptación metabólica: cosas del cuerpo. Tu cuerpo no entiende que tú quieras seguir bajando. Él solo entiende de su funcionamiento. Puede pasar.

¿Cuánto tengo que adelgazar? ¿A qué peso tengo que llegar?

Hay personas que vienen un poco agobiadas a la consulta: «Que me han dicho que tengo que quitar 20 Kilos».

A mí, como especialista, me gusta más poner metas cercanas, objetivos que veas más próximos, objetivos que veas que vas consiguiendo. Es como si vas a subir a una montaña, miras el pico y dices, «¿hasta allí?». Ponte a andar y háblate a ti misma: «Primero voy a subir este repecho, luego el siguiente... poco a poco, hasta llegar a la cima».

De igual modo, procura no pensar en bajar 20 kilos, que ya solo pensar en esa cifra te ahoga, y ponte metas más cercanas. Una vez conseguida una, a por la siguiente. Es mucho más llevadero.

Vamos a empezar y, si quitas 20, bien, pero si quitas 8, bienvenidos sean también.

EL PESO, LA DIETA Y LOS CÁLCULOS MENTALES

Si nuestro cuerpo fuera una ciencia exacta es probable que el problema del peso se hubiera resuelto ya. Si fuera tan fácil como calcular el dinero que ganas, que gastas o lo que ahorras... Pero, la realidad es la que es y en el manejo del peso la matemática básica no entra. Ya hemos visto que los factores que participan en su regulación pueden ir cambiando y adaptándose, de manera que los cálculos matemáticos que podemos hacer no nos sirven.

Come menos, muévete más es el mayor de los mitos que circulan.

«Calculo que esta semana habré adelgazado 800 gramos», te gustaría predecir. Pero es imposible. Imposible de predecir. Puedes estar haciendo durante dos semanas lo mismo y tener cada una un resultado diferente. No se puede prever la trascendencia que va a tener en el peso el que hoy me haya tomado una pastita de nada o que mañana vomite y no coma nada en todo el día.

En pleno siglo XXI, no hay programa informático, calculadora o *app*, donde puedas consultar lo que va a suponer comer dos rodajas de chorizo ahora. Ni existe un programa al que le pidas adelgazar 800 gramos en una semana y te diga con exactitud lo que tienes que hacer, qué dieta, plan de ejercicio, horas de sueño... No existe.

Eso sí: hay infinidad de aplicaciones centradas en las calorías que ingieres y las que gastas. Entre tanto dato, perdemos lo fundamental, que es centrarse en la calidad de los alimentos. Y puesto que la biología no coincide con la matemática, a la hora de perder GRASA, necesitas eso que la matemática no

mide: continuidad. El cuerpo trabaja todos los días igual, no entiende de fines de semana, ni de festivos..., y no podemos pactar con él.

Y, sin embargo, en los siete días que tiene la semana, somos muy dados a ese tipo de tratos: si de lunes a viernes hago bien —cinco días— y el fin de semana me paso un poco o lo hago un poco menos bien —dos días—, concluyo: con cinco *bien* frente a dos *un poco menos bien*, salen ganando los días *bien* por mayoría, así que adelgazo.

Lamento este golpe de realidad: con el peso no es así y seguro que lo has comprobado en más de una ocasión.

Te voy a poner el ejemplo de leer un libro: si de lunes a viernes lees cien páginas, pero sábado y domingo no lees nada, el lunes lo retomas en la página ciento una. Sin embargo, si de lunes a viernes haces bien la dieta y el viernes pesas 75 kg, pero sábado y domingo te permites unas cuantas *licencias*, tu peso del lunes ya no es 75 kg.

No hacer del todo bien la dieta significa una vuelta atrás en el peso. Y siguiendo con libros, otro ejemplo: para uno de setenta páginas, te propones leer diez páginas al día durante siete días, de lunes a domingo; pero te has despistado y vas a tener que leer las setenta páginas la víspera; por suerte, lo puedes hacer: cancelas compromisos y te sumerges en la lectura. ¡Qué bien!, ¿no? Un atracón de páginas el sábado y ¡lo tienes!

Con el peso, no. El trabajo para adelgazar tiene que ser diario. Te remito a la figura 1. Para adelgazar, es importante que no entren invasores por la vía de abajo, y eso supone hacer bien la dieta.

MITO 2. El peso, la máquina de la verdad.
Realidad: **El peso, una guía con altibajos.**