

Vendo mi cuerpo por ser delgad@

M.^a Jesús Fuentes Sebío



edición a cargo de Francisco Villegas Belmonte

Primera edición: enero 2012

© de la autora: M.^a Jesús Fuentes Sebio

Maquetación: Ramón Pais Martínez

Imagen de portada: José Carlos Trigo Rodríguez

© de la edición

Ediciones do Cumio, S. A.

Pol. ind. A Reigosa, parcela 19 - 36827 Ponte Caldelas, Pontevedra

Tel.: 986 761 045 / Fax: 986 761 022

cumio@cumio.com / www.cumio.com

© Reservados todos los derechos.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con autorización de los titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjanse a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si precisan fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-8289-433-1

Impresión: Gráficas Lasa, S. L.

Depósito legal: C 98-2012

Impreso en España

Índice

Introducción	II
PRIMERA PARTE	
Culpable, la comida	17
1.1 Me engorda hasta el agua que bebo	19
1.2 Ansiedad de dulce	27
1.3 Grasas y aceites	33
1.4 Frutas y fibra	39
1.5 Pan y cereales	44
1.6 Comida rápida	50
1.7 Barriga cervecera y otros mitos	52
SEGUNDA PARTE	
Culpable, mi cuerpo	57
2.1 Metabolismo	59
2.2 Las hormonas	65
2.3 Ansiedad hipercalórica	73
2.4 La culpa es de la botica	77

TERCERA PARTE

Daños y secuelas.....	83
3.1 Obesidad infantil.....	85
3.2 Gordos pero no sanos.....	94

CUARTA PARTE

Busco solución.....	105
4.1 La tierra prometida de las dietas y productos milagro.....	107
4.2 Investigación.....	123
4.3 Deporte.....	129
4.4 Cirugía.....	133

Epílogo

Es un sueño, adelgazo.....	139
----------------------------	-----

Apéndice.....	147
---------------	-----

Glosario.....	149
---------------	-----

Bibliografía.....	157
-------------------	-----

A mis hijos Xosé, Sofía y Eva.

A José por compartir su tiempo conmigo.

PRESENTACIÓN

“Si he logrado ver más lejos, ha sido porque he subido a hombros de gigantes”. Sir Isaac Newton en una carta enviada a Robert Hooke el 5 de febrero de 1675.

Amparándonos en el símil de la cita, también esta obra que ahora el lector tiene en sus manos es fruto del esfuerzo de muchos hombros a los que la autora se ha subido para brindar de una manera amena y dialogada un conocimiento sobre la nutrición y la obesidad sin perder de vista el rigor científico y médico.

Por ello, para ser justa con los agradecimientos tendría que rememorar a los profesores que me enseñaron las primeras letras y números, hasta llegar a los profesores de la universidad y todos los autores de las obras que en todos estos años he leído e incluso a todas aquellas personas que en el día a día me han enriquecido con su conversación e ideas. Para no olvidarme de ninguno, prefiero que todos aquellos o aquellas que al leer el libro sientan que son uno de los afortunados, reciban desde aquí mi más profundo reconocimiento.

Sin embargo, quiero transmitir un agradecimiento especial a aquellas personas que me han apoyado y empujado de forma desinteresada y creo que muchas veces sin saberlo, a la consecución de este libro:

En primer lugar a todos los pacientes que en estos años me han enriquecido con sus preguntas e inquietudes sobre temas de salud relacionados con la nutrición. Este libro os pertenece, mejor dicho: ¡Es nuestro libro! ¡Gracias!

A la gran familia que conforma la Radio Televisión de Galicia, destacando entre ellos a una serie de personas como Carmen Prado, Carlos Amado, Laura Casares, Marian Corral, Carmen Romero y Raquel Rodríguez que me brindaron la oportunidad de participar en el programa “Bos Días”. La preparación de los guiones para el mismo me inspiró buena parte de los temas de este libro.

A Cristina Juncal y Xosé M.ª Argibay con los que por medio de una conversación casual al comentarles la posibilidad de elaborar y escribir dicha obra me transmitieron su apoyo e ilusión para hacerla realidad y sacarla adelante a través de Edicións do Cumio.

A mi editor Francisco Villegas por su ánimo y buenas directrices en la elaboración y consecución de esta obra.

Quiero finalmente agradecer a toda mi familia su apoyo, comprensión y cariño.

INTRODUCCIÓN

El problema del sobrepeso y de la obesidad está alcanzando desde hace unos años hasta hoy, cotas inimaginables, principalmente en las sociedades avanzadas. Se buscan las causas, se hacen estudios de investigación, se ensayan tratamientos, pero el problema sigue creciendo. Afecta a todas las esferas del ser humano, ya que tiene consecuencias tanto físicas como psíquicas. A nivel popular, no se considera una patología médica, más bien la seguimos viendo como una dejadez por falta de voluntad. Por eso es habitual probar muchos consejos de amigos y tratamientos alternativos publicitados en los medios de comunicación o prescritos por pseudoprofesionales sin base científica.

¿Cuándo empezó todo?

En el seno materno, en la infancia, en la adolescencia, con una depresión, al casarse, ya no importa. Lo que si queda grabado en nuestra mente es el malestar o la desesperación que sentimos cuando el cinturón no abrocha, cuando vamos de compras y necesitamos una talla más o cuando empezamos el día mal porque la báscula del baño no para de subir. Toda esta rabia nos hace abrir ojos y oídos ante cualquier mensaje que nos ofrezca un cuerpo idílico y perfecto, probamos, nos entusiasmos, vamos notando

sus efectos, nos sentimos más ligeros hasta que pasado un tiempo estamos igual o peor. Como si fuéramos autómatas tenemos que volver a intentarlo, es como la ruleta de la fortuna, alguna vez nos tiene que tocar la suerte, no podemos quedarnos sin el premio. Cuanto más probamos, más nos arriesgamos y nuestro patrimonio que en este caso es nuestro cuerpo empieza a resentirse tanto física como psíquicamente.

La obesidad tenemos que considerarla una patología en sí, con sus causas, su clínica y su tratamiento. Para eso fue creado este texto, para aclararnos, informarnos y guiarnos sobre todos aquellos aspectos que rodean al problema de la obesidad desde el punto de vista de la persona que la sufre, con sus dudas, miedos e interrogantes que intentarán ser resueltos de forma clara, concisa, familiar y siempre con rigor científico.

La organización del libro intenta seguir el esquema mental que desarrollamos cuando engordamos y queremos adelgazar:

Primera Parte: Culpable, la comida

Cuando nos enfrentamos a la báscula o al espejo del probador de ropa y vemos que nuestro cuerpo está cogiendo volumen, no paramos de rompernos la cabeza para averiguar cuál puede ser la posible causa y lo primero que nos viene a la mente es que estamos comiendo algún alimento que nos está engordando y generalmente sólo a nosotros porque no vemos que engorden a las personas de nuestro entorno.

¿Existirán alimentos malvados y ruines que son capaces de provocarnos semejante daño, estropear nuestra figura y amargarnos la vida? Puede ser y dentro de este grupo hay varios sospechosos que vamos a analizar uno por uno. Si al final de esta sección encontramos un alimento que reúna pruebas concluyentes de su culpabilidad, tendremos que crear un nuevo refrán que diga: “dime lo que comes y te diré cuanto pesas.”

Segunda Parte: Culpable, mi cuerpo

Algo falla en nuestro organismo, otras personas comen más cantidad y sin embargo se conservan delgadas. Tenemos que

tener algún problema hormonal o nuestro metabolismo es lento o algún medicamento nos está haciendo engordar. No consideramos normal lo que nos está pasando. Llegado este momento la mente empieza a darle vueltas a que la causa no puede estar en lo que comemos sino en cómo lo aprovechamos.

Tercera Parte: Daños y secuelas

Hacemos un balance de los destrozos y al analizarlos, comprobamos que las patologías que presentamos están relacionadas con la sobrecarga ponderal.

Cuarta Parte: Busco solución

El problema nos desborda y nosotros solos no podemos afrontarlo, estamos rendidos y necesitamos ayuda. Pretendemos vaciar un depósito de grasa que tardamos en llenarlo meses o años en una semana, estamos ciegos y sólo queremos resultados inmediatos. Nos planteamos cuál es la solución a seguir, estudiando las distintas alternativas de las que disponemos en la actualidad.

Epílogo: Es un sueño, adelgazo. Nos llevamos la sorpresa de que no era tan difícil después de todo, sólo necesitamos que nuestro cuerpo y nuestra mente recuperen la estabilidad y el control de la situación.

Las cuatro partes se van desgranando como un juego de preguntas y respuestas para que sea más directo y fácil de asimilar su contenido. Todo el conjunto nos permite ver el problema de la obesidad desde su perspectiva más realista. Si no nos interesan o nos aburren algunas cuestiones podemos dejarlas para otro día, pasando a las que consideremos más interesantes o apetecibles en ese momento sin romper el conjunto de la materia.

Mi compromiso como autora de este libro es dar una visión clara y concisa del tema de la obesidad desde el punto de vista médico, tratándolo de una forma que intenta ser amena y didáctica, desmitificando conceptos erróneos muy arraigados, dejando claro el riesgo que corremos con esta situación e intentando sobre todo abrir los ojos para que no nos engañen.

En todas las facetas de la vida tener información es tener poder, en el caso de nuestro cuerpo la información es salud.

Los temas están basados en las preguntas y en las dudas que me plantean a diario mis pacientes en la consulta y en los guiones que preparé para el programa de la TVG “Bos días” del que fui colaboradora. Y gracias a esta interrelación médico-paciente he llegado a conocer: el sufrimiento de los típicos “gorditos felices”, el desajuste alimentario de niños para los que la comida era la vía de escape de un hogar desmembrado, el rostro triste de la bulimia, la negación de la anorexia y la cara oculta de una sociedad que va tan deprisa, que su ritmo pisotea muchas veces cualquier orden alimenticio sano.

Con esta obra, mi pretensión y mi deseo es compartir mi experiencia y mis conocimientos con aquellas personas que quieran saber más sobre el tema y también agradecer a todos los investigadores y profesionales de la nutrición, que con su dedicación y entrega están dando alas a una especialidad relativamente joven como es el estudio de la obesidad.

PRIMERA PARTE

CULPABLE, LA COMIDA

I.I ME ENGORDA HASTA EL AGUA QUE BEBO

- I. ¡Estoy seguro que hasta el agua me engorda!**

Expresión muy utilizada habitualmente, pero carente de sentido. Las calorías del agua son nulas, no nos aportan energía y por lo tanto no nos engorda.

Necesitamos beberla porque nuestro cuerpo debe estar hidratado o lo que es lo mismo tiene que mantener un grado de humedad constante, de hecho la pérdida de más de un 7% de agua corporal nos lleva a la muerte. Por ejemplo un hombre de 70 kg tiene en su composición más o menos 42 litros de agua, la pérdida de unos 3 litros sería suficiente para matarlo. Generalmente, obtenemos el agua de los alimentos y de los líquidos ingeridos así como de las reacciones metabólicas de quemado de los nutrientes contenidos en los manjares que comemos. Esto último, lo podemos ver en las jorobas de los camellos, en contra de lo que podamos pensar, las jorobas no son depósitos ambulantes de agua sino que son dos grandes maletas de grasa que al quemarse producen el agua necesaria para que el animal sobreviva en el desierto.

Además, el agua nos ayuda en la digestión y posibilita el transporte de nutrientes y de sustancias de desecho, por eso es necesario beber siempre mucha agua al realizar alguna dieta de adelgazamiento, como mínimo 2 litros de agua al día, para eliminar todos los metabolitos de las grasas quemadas.

En general, se debe tomar 1 litro de agua por cada 1000 kcal consumidas.

2. **Cada vez estoy cogiendo más kilos, me siento muy hinchada, necesito tomar algo para eliminar líquidos porque noto que estoy reteniendo un montón.**

La retención de líquidos o edema es la salida de líquido fuera del torrente sanguíneo que pasa a inundar los tejidos corporales adyacentes.

Cuando hablamos de retención de líquidos solemos cometer varios errores, por un lado atribuir nuestro sobrepeso al mayor volumen de agua, olvidándonos de las grasas y pasar por alto el hecho de que en el caso de que la retención de líquidos sea real puede ser reflejo de una patología grave, como es el caso de padecimientos renales, cardíacos o hepáticos.

Es habitual presentar retención de líquidos los días previos a la menstruación con hinchazón de mamas, abdomen y pesadez de piernas. Este cuadro no suele tener significación clínica, ya que pasados estos días el cuerpo volverá a ser el mismo sin necesidad de tratamiento, pero en otras situaciones sí es necesario tomar medidas, como es el caso de la insuficiencia circulatoria.

La insuficiencia circulatoria es una patología en la que el sistema venoso periférico está dañado (por embarazo, por estar mucho tiempo de pie, por sobrepeso, etc.) y no es capaz de devolver con diligencia la sangre de las piernas al corazón, llevando al estancamiento de líquido, que va ocupando zonas declives del cuerpo como pies y tobillos.

Es necesario seguir algunas medidas conservadoras para disminuir la sintomatología, como el reposo, beber mucha

agua, evitar el uso de prendas o zapatos muy apretados, hacer ejercicio, utilizar medias de compresión, evitar estreñimiento, mantener un peso adecuado, etc. El uso de los diuréticos se dejaría para casos rebeldes y siempre bajo prescripción médica.

Ante cualquier síntoma de retención de líquidos evidente es necesario ir a nuestro médico, nunca debemos tomar medidas por nuestra cuenta.

3. **¿Si tengo retención de líquidos qué enfermedad puedo tener?**

Existe un número bastante considerable de patologías que pueden producir retención de líquidos o edemas de las que podemos destacar las siguientes:

- **Nefropatías:** En el caso de un problema renal, el riñón puede tener dificultad para eliminar los líquidos, produciéndose una retención de agua.
- **Cardiopatías:** Si el corazón no es capaz de bombear a buen ritmo la sangre, ésta se estanca detrás de él, extravasándose, es decir, colándose hacia el espacio situado entre las células.
- **Hepatopatías y desnutrición:** En ambas hay un déficit de proteínas, en las primeras por alteración en su producción y en la segunda por falta de ingesta. Las proteínas en nuestro torrente circulatorio (por la presión osmótica) evitan que el agua de la sangre escape de los vasos sanguíneos, si disminuyen las proteínas, el agua inunda los tejidos vecinos.
- **Cáncer:** Produce retención de líquidos por varios motivos, entre los que se encuentran la falta de apetito, (que ocasiona disminución de proteínas), la compresión de vasos sanguíneos y linfáticos, la producción de sustancias u hormonas segregadas por el tumor, daños en riñón o corazón, etc.
- **Traumatismos:** La mayoría de las veces por daño vascular directo.

- **Alergias:** Es ya conocido por todos que una reacción alérgica producida por un alimento, medicamento u otra sustancia produce reacciones generalizadas de hinchazón por todo o parte de nuestro cuerpo.
- **Trastornos metabólicos:** Sería el caso por ejemplo del síndrome de Cushing en el que hay hiperproducción de corticoides endógenos que producen retención de líquidos.
- **Infecciones parasitarias:** Existen parásitos que por su tamaño o por la zona que invaden pueden obstruir sobre todo los vasos linfáticos, produciendo edemas.

Existen múltiples causas de retención de líquidos, muchas de ellas potencialmente graves por lo que no podemos infravalorar su presencia.

4. Me levanto plana como una tabla y a lo largo del día voy notando que se me hincha el abdomen dándome la sensación de haber cogido muchos kilos de golpe.

Se trata de un síndrome casi exclusivo de las mujeres llamado “edema idiopático” (se llama así porque no se sabe la causa).

Se va reteniendo agua a lo largo del día, sobre todo estando mucho tiempo de pie y en un ambiente caluroso. Aparece en cualquier fase del ciclo y en mujeres menopáusicas, por lo que la causa no es hormonal.

El mejor tratamiento es reducir la sal, no el agua (tenemos que seguir bebiendo a buen ritmo), descansar acostados o con las piernas levantadas en períodos intermitentes a lo largo del día, utilizar medias de compresión en el caso de que se vaya a estar mucho tiempo de pie y evitar los diuréticos tanto a base de hierbas como medicamentos, ya que en esta patología una vez suspendidos desencadenan un efecto rebote.

Tenemos que diferenciar esta retención de líquidos del típico edema premenstrual que es debido a los estrógenos que alcanzan en esos momentos cotas altas en sangre para después descender en picado cuando baja la regla.

5. ¿Cómo puedo saber a ciencia cierta que estoy reteniendo líquidos y no grasas?

Un método casero y muy fácil de hacer aunque un poco engorroso es medir durante 24 horas la cantidad de líquido ingerido y la cantidad del mismo eliminado por orina.

Si bebemos 2 litros de líquido al día tiene que eliminarse exactamente la misma cantidad por orina. Para calcular esto último tenemos que hacer algo tan latoso como orinar durante esas 24 horas en un caldero calibrado. Si el volumen que orinamos en un día es de 2 litros, exactamente la misma cantidad que bebimos no tenemos retención, en cambio sí la tendremos si orinamos menos.

De todas formas, cuando hay retención de líquido notamos otros síntomas como por ejemplo, que no nos sirven los anillos, los zapatos nos quedan apretados y los calcetines dejan marcas en nuestras piernas, aunque la señal más evidente de que estamos reteniendo la vemos al comprimir con un dedo la zona hinchada, ya que nos queda la huella del mismo. En el caso de que así sea, debemos acudir a nuestro médico para descartar alguna patología que lo origine y nunca tomar un diurético, sea del tipo que sea, por nuestra cuenta.

6. ¿Si tengo retención de líquidos qué tipo de agua debería beber?

Las aguas más aconsejables son las de bajo o muy bajo contenido mineral, sobre todo en sodio que no debe superar los 20 mg/l.

7. Compré un preparado a base de hierbas naturales para la retención de líquidos con cola de caballo, ortosifón y otros y hay que ver como orino, cuando antes no orinaba nada.

Cualquier medicamento o producto natural tiene una composición química determinada, un mecanismo de acción y una ruta metabólica dentro de nuestro organismo.

El que sea natural no quiere decir que esté en equilibrio armónico con nuestro cuerpo, es decir, que tenga propiedades