

**Dr. Máximo Ravenna**

**La medida que adelgaza**



Barcelona•Bogotá•Buenos Aires•Caracas•Madrid•México D.F.•Montevideo•Quito•Santiago de Chile

## INTRODUCCIÓN

Ustedes se preguntarán por qué nos proponemos ofrecerles este libro en porciones, así que intentaremos explicarles brevemente nuestras motivaciones. En principio, podemos decirles que basta solamente que echemos un vistazo rápido a todo lo que nos rodea y enseguida percibiremos que, para conocer el mundo, necesitamos descubrir “el todo” a partir de un recorte de “sus partes”.

No está mal que nos formulemos algunas preguntas tales como: ¿Quién podría ser capaz de abarcar todo aquello que el mundo de la modernidad le ofrece? ¿Alguien podría consumir todo lo que la “globalización” produce? ¿Cuántas revistas podemos leer de todas las que se publican? ¿Cuánta música podemos escuchar de toda la que se edita? ¿Qué cantidad de películas vemos de todas las que se estrenan? ¿Podemos ser espectadores de todos los programas de TV? ¿Cuántos productos compramos de todos los que se venden?

Si fuéramos un poco más lejos con nuestra argumentación y tan sólo quisiéramos pensarnos a nosotros mismos como

“voraces consumidores” de todo lo que el planeta nos ofrece, debemos saber de antemano que estaremos condenados inevitablemente a recibir la mínima parte de un inmenso universo de ofertas: para nosotros sólo queda **una porción del mundo**. Y aunque parezca que nos estamos perdiendo de mucho, es necesario aclarar que podemos vivir muy bien incluso con mucho menos de lo que consumimos cada día de nuestra vida. Podemos hacer esta “selección natural”, porque tenemos la **sensatez** que nos hace **saber elegir** una parte de los que nos rodea, a partir de nuestras necesidades, gustos, intereses y posibilidades.

Sin embargo, este porcionamiento de la totalidad que nos parece obvio y sencillo no lo es tanto a la hora de sentarnos a comer. ¿Por qué? Porque desde la publicidad y casi sin que nos demos cuenta, han hecho desaparecer de nuestras cabezas la idea de “porción”. Miles de *slogans* nos repiten a menudo que la única satisfacción consiste en “comerse todo”, “no dejar nada”, “no compartir con nadie” y, desde la televisión, la radio y las revistas, se nos repite como una letanía “qué lindo es comer”. Asociamos el acto de nutrirnos a una fiesta o a un placer excesivo del que, en el peor de los casos, podemos alivianar sus más trágicas consecuencias con unas mágicas sales efervescentes. No más que eso. El mundo está ahí, sólo tenemos que comerlo y, si no nos gusta, para eso están los aderezos.

Estamos convencidos de que un libro que nos ayude a alimentarnos mejor, nos haga descubrir la parte que nos toca y nos permita lograr el equilibrio de nuestro cuerpo debe hacernos comprender, antes que ninguna otra cosa, que no todo es para todos, que cada uno de nosotros tiene reservada una porción que posee la cantidad justa, los nutrientes necesarios y nos puede otorgar la satisfacción esperada. Por esta razón les proponemos que comencemos a ejercitar nuestro poder de elección desde estas páginas.

¿Cómo lo haremos? En principio, respetando una advertencia básica: **este libro no es todo para todos y no es necesario que lo devoremos de la primera a la última línea, sino que sepamos elegir nuestra porción.** Y aquí va la explicación.

Estas páginas son una invitación. Como verán, **no confeccionamos un índice, sino una Carta Menú** ya que vamos a visitar un restaurante. Pero no un restaurante cualquiera, sino un lugar con una oferta vasta y variada como la del mundo moderno, una carta absolutamente sabrosa y tentadora para todos los gustos ante la que será, en principio, difícil resistirse. Por eso, lo único que necesitamos es estar atentos para que nuestra selección sea la correcta y, a la hora de pagar la cuenta, nuestro cuerpo no nos pase la factura.

En este menú, podremos elegir la saludable porción de la totalidad del libro que nos corresponde leer de acuerdo con la edad, el peso, el sexo, los hábitos, y las circunstancias y necesidades alimenticias que tengamos. Y esta propuesta de lectura tiene por objeto que comencemos a reeducar nuestras elecciones, tarea que es posible si primero ejercitamos la sensatez y hacemos evidentes aquellas costumbres equivocadas, escalas de valores endebles y falsas creencias que conforman nuestro discurso interno y nos transforman en esclavos al momento de querer optar libremente.

Comenzaremos, entonces, por las **Entradas** que ninguno puede dejar de probar. Así sabremos cuál es el panorama actual de la obesidad y conoceremos aquello que la actualidad nos ofrece en cuanto a planes alimentarios, sistemas adelgazantes y teorías médicas. Descubriremos que, muchas veces, sus consecuencias no son las esperadas, como en el caso de las fórmulas milagrosas y el cinturón drástico.

Asimismo, conoceremos los cuatro pilares en los que la gordura se asienta: **comida, stress, quietud y desinformación**, y ahondaremos en los distintos mecanismos que, en

muchos casos, transforman a la obesidad en una enfermedad crónica y sin salida.

Un recorrido por las distintas pirámides de alimentación que se proponen hoy en día y el análisis de los mitos que circulan acerca de las comidas “sanas” y las comidas “peligrosas”, nos permitirán entender que el secreto está en la porción. Y, antes de ingerir el último bocado de estas útiles entradas, estaremos en condiciones de aceptar hasta qué punto estamos manipulados por esas “mentiras que nos gusta creer” y nos permiten seguir comiendo.

Quienes están excedidos de peso encontrarán, en esta primera aproximación al problema, la información necesaria para poner en práctica una dieta eficaz. Por otra parte, aquellos cuyo peso es el adecuado, aprenderán a mantener saludablemente la delgadez.

Será el momento entonces de elegir el **Plato principal** y lo haremos aplicando el Método Ravenna. Hasta ahora, hemos comenzado a ejercitar la sensatez, pero veremos que no basta con eso. Hay muchos condicionamientos que influyen nuestras elecciones: el miedo, la ira, la vergüenza, la frustración, la culpa, los hábitos y hasta nuestros entornos sociales y familiares son clave a la hora de decidir. Por eso, revisaremos estos *estados alterados* y tomaremos nuestra porción en libertad.

Ahora bien, dijimos que nuestro restaurante era especial y que la diferencia radicaba en que el menú era personalizado, es decir, ofrecía un plato para cada uno, de acuerdo con la edad, el sexo y las circunstancias. Por lo tanto, en nuestra carta estarán presentes todas las etapas de la vida y sus problemáticas: las dificultades escolares debido a desórdenes alimentarios de los más chicos, la revolución hormonal de la adolescencia, la menopausia y la andropausia de la adultez y los riesgos que implica una dieta equivocada en la tercera edad.

Las personas que padecen enfermedades tales como diabetes, hipotiroidismo, hiperlipemia e hipertensión, encontrarán también en este menú sus opciones de platos principales.

Esta carta incluye, además, otras opciones, ya que los platos principales no llegan solos, sino que vienen con sus **Guarniciones**. Dicho acompañamiento nos brinda información y consejos fundamentales que salpican todo el menú permitiendo una lectura ágil e informativa.

Cuando aparecen los **Postres**, se nos presentan las dificultades más frecuentes que atentan contra cualquier dieta: esas ocasiones “especiales” en las que no sabemos cómo comportarnos. Las vacaciones, las fiestas, el fin de semana, los feriados en casa son tópicos que nos hacen comer casi en forma automática, como si no se pudiera hacer otra cosa que llevarse alimentos a la boca. Es así como entramos en un circuito sostenido por una boca sensible, un cerebro activo y un estómago grande, es decir, los tres peligros que ponen a los postres en una zona de **alerta roja**.

Y como sucede en toda visita al restaurante, antes de irnos llega el momento de la **Adición**. A esta altura, hemos aprendido a elegir, hemos derribado nuestras propias trabas y hemos sumado calorías con sensatez y medida. La cuenta del restaurante, entonces, no la traerá un camarero ni un maître, sino que la pasará nuestro propio cuerpo. Si hemos hecho las cosas correctamente, nuestro físico dará cuenta de ello con mayor energía, más movimiento y elasticidad, y menos kilos. Pero si no hemos sido astutos a la hora de elegir nuestra porción, todo nuestro cuerpo nos pasará una factura que será muy difícil de pagar.

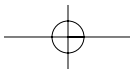
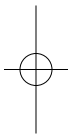
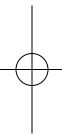
Así que estamos listos. Es hora de ingresar. Sabemos de qué se trata este recorrido y tenemos en nuestras manos una herramienta eficaz que nos ayudará a pasarla mejor. No hay más



que dar vuelta la página y entrar. La mesa está servida y la porción será la que decidamos elegir.

En este singular restaurante, un nuevo tipo de COMIDA nos espera y nos ofrece las claves para alcanzar el bienestar: el Corte, el Orden, la Medida, la Inteligencia, la Distancia y la Astucia.

¿Qué esperamos? Entremos ya.



## MENÚ

A. ENTRADAS .....	19
<b>A.1 ¿Aldea global o Aldea Globosa?</b> .....	19
A.1.1. ¿Qué es la obesidad? Mediciones, IMC, Niveles de gordura. ....	26
A.1.2. Las estadísticas también engordan .....	31
<b>A.2. El entorno tóxico</b> .....	35
A.2.1. Las sales de la alegría (Un negocio que indigesta) .....	39
A.2.2. La heladera: un dealer en casa .....	41
<b>A.3. Las dietas: aciertos y desaciertos</b> .....	43
A.3.1. Hacia una nueva cultura de la alimentación ....	43
A.3.2. Las pirámides de la alimentación. ....	55
A.3.2.1. Pirámide de la dieta vegetariana .....	56
A.3.2.2. Pirámide de la dieta latinoamericana .....	57
A.3.2.3. Pirámide de la dieta mediterránea .....	58
A.3.2.4. Pirámide de la Clínica Mayo .....	59
A.3.2.5. Pirámide Guía de Alimentos USDA .....	59
A.3.2.6. Nuestra pirámide. ....	61

<b>A.4. Fórmulas y métodos milagrosos: deshojando la margarita</b> . . . . .	61
A.4.1. El talle en cápsulas . . . . .	63
A.4.2. Cirugías drásticas. . . . .	67
A.4.2.1. Aparato digestivo. . . . .	70
A.4.2.2. Banda gástrica ajustable. . . . .	73
A.4.2.3. By Pass Gástrico . . . . .	74
A.4.2.4. Sleeve o Manga Gástrica . . . . .	76
A.4.2.5. Otras opciones . . . . .	76
A.4.2.6. Condiciones para realizar la cirugía . . . . .	77
A.4.2.7. Estadísticas . . . . .	77
A.4.2.8. Reflexiones . . . . .	78
<b>A.5. Las patas de la gordura: Comida - Stress - Quietud - Desinformación</b> . . . . .	82
A.5.1. Comidas adictivas . . . . .	93
A.5.1.1. La palatabilidad. . . . .	95
A.5.1.2. Las hormonas . . . . .	96
A.5.1.3. Los mensajeros químicos. . . . .	98
A.5.1.4. La tentación servida en bandeja. . . . .	101
A.5.1.4.1. Hidratos de carbono . . . . .	104
A.5.1.4.2. El azúcar . . . . .	105
A.5.1.4.3. El pan, los pasteles y las tortas. . . . .	106
A.5.1.4.4. ¿Por qué nos seduce el chocolate? . . . . .	108
A.5.1.4.5. El queso también acecha . . . . .	109
A.5.1.4.6. Pecados carnales . . . . .	110
A.5.1.5. Esas inocentes compañías . . . . .	111
A.5.1.5.1. Grasas o aceites . . . . .	112
A.5.1.5.2. La sal. . . . .	114
A.5.1.5.3. Lo externo vs. Lo interno: el asedio y la caída . . .	115
<b>A.6. Mentíme que me gusta: Un poco de humor antes del plato principal</b> . . . . .	118

<b>A.7. Los límites del cuerpo</b> . . . . .	127
A.7.1. Síndrome Metabólico o Síndrome X. . . . .	128
A.7.1.1. Obesidad. . . . .	138
A.7.1.2. Arterioesclerosis. . . . .	138
A.7.1.3. Hipertensión arterial . . . . .	139
A.7.1.4. Diabetes Mellitus Tipo 2. . . . .	140
A.7.1.5. Dislipemia. . . . .	141
A.7.2. Otras afecciones . . . . .	143
<b>B. PLATO PRINCIPAL.</b> . . . .	149
<b>B.1. Nuestro método</b> . . . . .	151
B.1.1. VLCD / LCD . . . . .	151
B.1.2. Índice glicémico . . . . .	158
B.1.3. Tratamiento médico.	
Corte, Medida y Distancia . . . . .	164
B.1.4. La actividad física adaptada . . . . .	172
<b>B.2. Estados alterados</b> . . . . .	181
B.2.1. Una cena muy emotiva . . . . .	186
B.2.1.1. El miedo . . . . .	186
B.2.1.2. La ira. . . . .	188
B.2.1.3. La vergüenza . . . . .	191
B.2.1.4. La frustración . . . . .	193
B.2.1.5. La culpa . . . . .	194
<b>B.3. La porción que te toca</b> . . . . .	196
B.3.1. La niñez . . . . .	196
B.3.2. La adolescencia . . . . .	210
B.3.3. La adultez . . . . .	218
B.3.3.1. Las mujeres . . . . .	218
B.3.3.1.1. El embarazo. . . . .	218
B.3.3.1.2. La menopausia. . . . .	221
B.3.3.2. Los hombres. . . . .	226
B.3.4. La tercera edad . . . . .	230

C. LOS POSTRES .....	237
<b>C.1. Vacaciones</b> .....	238
<b>C.2. Fiestas familiares</b> .....	246
<b>C.3. Fin de semana</b> .....	255
<b>C.4. Viajes</b> .....	257
<b>C.5. Trabajo</b> .....	259
<b>C.6. Las preparaciones menos aconsejables</b> .....	260
D. ADICIÓN .....	261
<b>D.1.El cuerpo pasa factura</b> .....	261

## A. ENTRADAS

### A.1. ¿ALDEA GLOBAL O ALDEA GLOBESA?

Si estás leyendo estas líneas, seguramente la Introducción ha logrado ser lo suficientemente convincente como para que decidieras emprender este viaje en busca de la porción adecuada. Por lo tanto, como educados anfitriones que somos, vamos a recibirte aquí con nuestro primer saludo: ¡Bienvenido a la Aldea Globesa! Algunos pensarán que nos hemos vuelto un tanto obsesivos, otros creerán que queremos ser ingeniosos en el uso de las palabras pero, sin dudas, al escuchar lo que tenemos para decirles, la mayoría coincidirá con nosotros en que, como voraces consumidores que somos, todos formamos parte de esta gran Aldea Globesa.

A lo largo del tiempo, la historia nos ha convencido de que la existencia del hombre está asociada, de alguna manera, a una idea de progreso. Suponemos, y no está mal hacerlo, que cada civilización o época aporta con sus descubrimientos una cuota de conocimientos a la humanidad con los que logra su-

**Progresos, avances y evolución**

Todos formamos parte de la Gran Aldea Global. Un mundo civilizado con beneficios incalculables y pérdidas irreparables.

perar al grupo humano o al tiempo que lo precedió. Hemos llamado a esto de diferentes maneras: progreso, avance, evolución y no son pocos los ejemplos que se nos aparecen a simple vista. ¿Podemos imaginar cómo era vivir en un mundo que desconocía las armas para cazar, la rueda, la navegación o el fuego? ¿Y si pensamos en un mundo sin el aporte de las ciencias, podremos suponer siquiera cómo era la visita a un quirófano sin penicilina o sin anestesia? No vamos a negar que todos estos descubrimientos le han agregado al mundo civilizado un plus de beneficios incalculables pero, podemos afirmar sin temor a equivocarnos, que también se han perdido otros.

Además, se ha instalado definitivamente en nuestras cabezas la idea de que “nuevo” significa “mejor” y creemos definitivamente que lo nuevo arroja luz sobre la oscuridad anterior. Leemos y escuchamos a cada instante como califica la publicidad a un producto cuando quiere convencernos de sus bondades: “nuevo”, “renovado”, “novedoso”, “lo último conocido”, incluso nos alientan con frases como “olvídense de esos viejos productos”, “tire a la basura lo antiguo”. Viejo y antiguo se han instalado como calificativos de lo malo, lo obsoleto, aquello que está fuera de época, mientras que lo nuevo siempre lo entendemos como superador. Pero... ¿estamos tan seguros de que sea así? Sin duda, habría que revisar algunos conceptos.

Veamos dos ejemplos del progreso del hombre que, indudablemente, han sido muy favorables en muchísimos aspectos pero que nos han perjudicado en otros. Aquellos que lean el maravilloso

diálogo platónico que sostienen Fedro y Sócrates acerca de la aparición de la escritura, se sorprenderán al descubrir que, siendo un hombre lúcido e inteligente, el filósofo griego se oponía radicalmente al desarrollo de la escritura. En aquella charla puede leerse una narración histórica que describe las posibilidades que se abren con la aparición del texto impreso y descubrimos el temor de estos hombres a descuidar la memoria por el auxilio de este novedoso invento. A lo largo de todo el diálogo, Fedro y Sócrates hablan sobre el temor que siempre han tenido a lo nuevo y las “nuevas necesidades” que surgen como parte del progreso. Por último, el gran orador Sócrates pone en duda la capacidad del texto escrito de defender ideas como lo haría el habla. Lo que está escrito, sostiene, así permanecerá y será incapaz de defenderse o rechazar los ataques.

Increíblemente, el filósofo vislumbraba una pérdida irrecuperable en el hecho de que los hombres modificaran siglos de una cultura oral por la revolucionaria y novedosa cultura escrita. ¿Podemos pensar acaso que Sócrates era un recalcitrante viejo conservador que se oponía tajantemente a cualquier avance tecnológico o artístico? Sabemos que no es así. Sin embargo, sus funestos pronósticos se cumplieron irremediabilmente. Sin duda, nuestra civilización ha hecho grandes avances con la escritura pero ha atrofiado, en forma permanente e inevitable, la capacidad de memoria del cerebro humano.

En las culturas no escritas, el desarrollo de una incalculable capacidad mnemotécnica les permitía memorizar relatos, canciones, poemas,

**La gran mentira que todos nos creemos en La Aldea Global:**  
suponemos que “lo viejo” es antiguo y obsoleto, pero vemos “lo nuevo” como bueno y superior.

proverbios, historias y hasta las pautas de sus tareas diarias para transmitir las oralmente de generación en generación. Nuestra cabeza, más de una vez, es incapaz de recordar un número de teléfono o el nombre de tal o cual actor. Durante siglos antes del surgimiento de la escritura, textos como *La Ilíada* o *La Odisea* y los Proverbios o Salmos bíblicos se transmitieron de padres a hijos sin que se perdiera una sola de sus líneas. Aquellos hombres tenían la capacidad de recordar esos extensísimos poemas con sus rimas y sus métricas y los relataban en una suerte de rito sagrado que utilizaban para mantener viva la historia de sus pueblos. En la actualidad, en cambio, más de una vez, nos olvidamos la letra de una canción que nos gusta. Si nuestro cerebro y el de ellos es exactamente el mismo, posee la misma constitución orgánica y química, tiene el mismo peso y sus potencialidades son idénticas, podemos preguntarnos qué sucedió en el medio. La respuesta es fácil: Sócrates tenía razón.

Ahora bien, ése no es el único ejemplo de que los progresos no siempre mejoran la vida cotidiana. Hace unos diez mil años, con el surgimiento de la agricultura, los hombres supusieron que abandonar la vida nómada, con asentamientos temporarios que dependían de las arbitrariedades de la geografía y el clima, y hasta con escasez de alimentos y de agua, podía traerles grandes beneficios en muchos aspectos. Sin duda, esto fue así. No obstante, los registros fósiles establecen claramente que se produjo una disminución masiva del promedio de estatura y que se incrementaron rápidamente las enfermedades. El cambio de vida trajo como consecuencia un cambio de alimentación. Se abandonaron las carnes, los insectos, los vegetales y los frutos secos, y comenzaron a consumirse papas, legumbres, cereales y alimentos procesados como el azúcar, el alcohol, el pan y las pastas. Otra vez, la paradoja: el avance de lo nuevo produjo un retroceso de características notables.

Es posible suponer que, a esta altura, te estés preguntando qué tienen que ver estos cambios históricos con nuestra afirmación de que todos formamos parte de una Aldea Globesa. Calma la ansiedad. Ahí vamos. Nosotros también vivimos en una sociedad signada por el cambio y la aparición de lo nuevo. No está mal. No es nuestro objetivo oponernos con rebeldía caprichosa a una realidad imposible de modificar desde la acción individual. Lo que intentaremos, en todo caso, es ubicarnos, de la mejor manera posible, dentro de esta aldea que parece dispuesta a engordar hasta la explosión.

Desde la segunda mitad del siglo XX, la cultura moderna pareció acelerar el tiempo con el surgimiento de los medios masivos de comunicación. En el transcurso de unos pocos años toda nuestra vida cotidiana se vio modificada con la aparición de una nueva tecnología que se propone comunicarnos, informarnos y entretenernos la mayor cantidad del tiempo posible. Televisores, radios, computadoras, aparatos de video digital, celulares, reproductores mp3, palms y una impresionante gama de electrodomésticos y aparatos tecnológicos creados con el único objetivo de hacer de nuestro mundo el mejor de todos los mundos posibles.

La consecuencia a tamaño crecimiento fue el desarrollo inmediato de la publicidad en todas sus formas que ha convertido al hombre del siglo XXI en un consumidor antes que en un habitante de este planeta. Y todo esto sucede ante nuestros ojos y con nuestro consentimiento. Formamos parte de las leyes de mercado aceptando sus reglas en la comodidad de nuestros livings con home theater incorporado. Mientras tengamos suministro eléctrico o las baterías bien cargadas, podremos saber qué sucede en Medio Oriente, cuál es la película que no podemos dejar de ver, en qué nos beneficia tener un 0 Km mientras hacemos compras, sacamos un ticket de avión, pedimos delivery, nos evitamos largas colas en el banco o tomamos

Las estadísticas alarmantes de la O. M. S. demuestran que la obesidad es una epidemia que está causando más muertes que el cáncer o los accidentes automovilísticos.

un turno con el médico. Y lo más maravilloso, todo eso y más sin movernos de nuestro sillón.

¿Quién puede negar que los avances tecnológicos han simplificado de manera notable todas nuestras tareas? Es cierto que la comodidad no deja de ser tentadora y que los avances tecnológicos han mejorado visiblemente la cotidianeidad, sin embargo, como hemos visto hasta ahora, todo lo nuevo suma beneficios en la misma proporción que los resta. Te propongo dar un breve vistazo a los titulares que aparecen cada día en los periódicos y que dan cuenta de una modernidad no tan maravillosa. **“Hallan un vínculo entre estrés y obesidad”** (*Clarín*, 3 de julio 2007) **“Sobrepeso: una investigación podría revolucionar las causas de la obesidad”** (*Clarín*, 22 de Mayo 2007) **“¿Querés bajar de peso? Un portal combate la obesidad cambiando tu forma de pensar”** (*Clarín*, 15 de mayo 2007) **“Se hicieron ya más de 1000 cirugías bariátricas”** (*La Nación*, 5 de Junio 2007) **“Hay más hombres que se tratan por bulimia y anorexia”** (*La Nación*, 27 de Mayo de 2007) **“Se eliminaran en el país las grasas malas para el corazón”** (*La Nación*, 30 de abril de 2007). **“Reclamó a su prepaga una banda gástrica pero la justicia dijo No”** (*La Nación*, 9 de Julio 2007).

Podríamos preguntarnos de qué dan cuenta estas noticias, qué es lo que nos están diciendo más allá de lo anecdótico de sus títulos. Muy simple: la obesidad es un tema que nos preocupa demasiado quizá porque las estadísticas demuestran que es una enfermedad cuyo riesgo de muerte ha superado con creces al cáncer o a los

accidentes automovilísticos. Una forma de vida tan cómoda, tan relajada y con todo al alcance de nuestro mouse, no ha hecho otra cosa que acrecentar el sedentarismo, el consumo voraz y el sentimiento de frustración.

Pero esto no es todo, casi podríamos afirmar que los titulares sólo hablan de un síntoma social, porque no sólo los hombres engordan y acumulan grasas por alimentos que no necesitan. La verdadera enfermedad es la adicción a la que nos vemos sometidos. Nuestra Aldea Globesa estalla de objetos, de bienes y de productos que ninguno necesita, pero todos consumimos compulsivamente. Vivimos deseando comprar, obtener, adquirir. Queremos engordar nuestro derredor de objetos y de cosas que prometen hacernos la vida más placentera y, en realidad, nos transformamos en verdaderos esclavos de lo que nos sentimos dueños. ¿Cuántas veces hemos escuchado comentarios como estos: “se cortó la conexión a Internet y casi me muero”, “no me arrancó el auto y me desesperé”, “estuvo la luz cortada toda la mañana y me volví loco”. Tenemos todo y de todo, vivimos en la absoluta fantasía de que el mundo se compra al contado o en cómodas cuotas y eso nos da felicidad sin advertir que, en realidad, pagamos muy caro el precio de nuestra desdicha. Estamos obesos de bienes y de cosas y, sin embargo, nuestra debilidad es infinita. En este mundo gordo, en esta Aldea Globesa que cada día se hincha más y más, ¿cómo podemos estar nosotros? ¿Nos atreveríamos a afirmar ahora que lo nuevo, lo último, lo que

En este mundo gordo que cada día se hincha más, estamos obesos de bienes y servicios que pagamos en cómodas cuotas; sin darnos cuenta del valor altísimo que tiene el precio de nuestra desdicha.

cambia y dice que “revolucionara lo conocido” es siempre sinónimo de “bueno”? Por supuesto que no.

Por esta razón y suponiendo que ahora los conceptos están más claros, volvemos a darte la Bienvenida a la Aldea Globosa. Estamos aquí. El mundo no va a cambiar. Nuestro universo diario seguirá engordando y engordando sin que nadie haga nada por impedirlo. Nosotros somos los actores de ese escenario en el que intentamos descender de peso o tratamos de impedir que aumente. El “quiebre” está en nuestras manos.

Hacer una dieta es mucho más que porcionar las cantidades de comida que nos servimos en el plato. Es, además de eso, establecer nuevas conductas para con el mundo que nos rodea, con los objetos y con las personas. Establecer un método de alimentación es establecer un nuevo entramado de relaciones que nos enriquezcan y nos fortalezcan para poder dejar atrás nuestra debilidad infinita.

Por eso, ya estás aquí. Viniste a buscar tu porción del mundo y estamos seguros de que la encontrarás. Sólo hace falta que te acerques a la mesa, te acomodes en la silla y te dispongas a disfrutar de nuestras entradas que son sólo el aperitivo de un plato muy especial.

### **A.1.1. ¿Qué es la obesidad? Mediciones, IMC, Niveles de gordura**

Antes de comenzar con este primer plato, es necesario hacer una aclaración para despejar todo tipo de dudas o fantasías que pudieran existir: **no existe un cuerpo saludable que sea gordo. El cuerpo es naturalmente flaco.** ¿Qué significa esto? Muy claro, no existe el cuerpo de gordo. Es innegable que los condicionamientos genéticos existen y la gordura tiene su aporte hereditario pero esto **no estigmatiza ni determina un destino inevitable.** En todo caso, es posible pensar

que todos tenemos un cuerpo flaco y que, en algún momento o por distintas circunstancias, se enfermó y lo demuestra agrandándose. Esa cantidad de tejido adiposo que ha comenzado a alojarse en diferentes zonas del cuerpo nos está gritando algo: **¡¡¡Estoy enfermo, necesito curarme y debe ser ya mismo!!!**

La obesidad es una enfermedad psicofísica del individuo que se expresa con un síntoma principal: el exceso de grasa corporal. Pero veremos que éste no es el único síntoma de una persona obesa. Es, por supuesto, el más evidente.

**DEFINICIÓN I:** La obesidad es una o varias enfermedades crónicas o recidivantes, que se caracterizan por una proporción excesiva de grasa corporal y se relacionan con importantes riesgos para la salud física y psicológica del individuo.

**DEFINICION II:** Enfermedad o tendencia del cuerpo a acumular grasa en exceso, de origen infantil, adolescente o adulto que se manifiesta, en mayor o menor medida, según sean más agresivos los factores dependientes del entorno sociocultural, la raza y las características psicológicas individuales (sedentarismo, exceso de contacto con la comida o bebida).

**DEFINICION III:** Exceso de grasa depositado en el cuerpo producto de comer mucho y moverse poco.

Para determinar la enfermedad sólo desde el punto de vista físico (las conductas obesas pueden seguir presentes incluso siendo delgado o habiendo alcanzado el peso ideal),

existen ciertos métodos que podemos conocer para establecer un primer diagnóstico. No siempre el peso determina la obesidad. La estructura ósea y la musculatura pueden generar un aumento de kilos sin que podamos clasificarlo como gordura. Los valores corporales del cuerpo obeso se indican a través de la masa corporal y para conocer este dato existe una herramienta sencilla que podemos poner rápidamente en práctica: el IMC o Índice Quételet.

Lambert Adolphe Jacques Quételet fue un famosísimo astrónomo belga nacido en 1796 y fallecido en 1874, que desarrolló interesantes estudios en el campo de las matemáticas y la sociología. Realizó importantes aportes en materia de estadísticas aplicadas a las ciencias sociales pero, sin duda, una de sus fórmulas más conocidas es la que aún en la actualidad se utiliza para medir el IMC (Índice de Masa Corporal) y determinar así la obesidad.

Como dijimos, el peso de nuestro cuerpo que arroja la balanza depende de huesos, músculos y grasa pero para conocer cuál es nuestro grado de obesidad debemos saber cuánta grasa tenemos en nuestro cuerpo y esto se logra con un simple cálculo: dividiendo su peso por el cuadrado de su altura.

$$\text{IMC} = \text{peso}/h^2$$

Veamos un ejemplo. Si usted mide 1,75 mts. y pesa 76 kilos, tiene un índice de masa corporal de 24,83.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (en kgs.)}}{\text{Altura}^2 \text{ (en mts.)}} = \frac{76}{1,75 \times 1,75} = \mathbf{24,83}$$

Se preguntará qué significa el dato que arroja esa cifra. Según la OMS la lectura del resultado debe realizarse de la siguiente manera:

<b>RESULTADO DEL IMC</b>	<b>TIPO DE PESO</b>
Por debajo de 18,5 . . . . .	Menor que el normal
18,5 - 23,00 . . . . .	Normal en mujeres
22,00 - 24,9 . . . . .	Normal en varones por mayor . . . . . contextura ósea y masa muscular. <sup>1</sup>
25,0 - 29,9 . . . . .	Sobrepeso
30,0 o mayor . . . . .	Obesidad

La obesidad, a su vez, puede dividirse en tres categorías de acuerdo con los rangos del IMC:

<b>RESULTADO DEL IMC</b>	<b>TIPO DE OBESIDAD</b>
30,0 – 34,9 . . . . .	I
35,0 – 39,9 . . . . .	II
Mayor de 40,0 . . . . .	III (mórbida)

Si bien la fórmula de IMC es utilizada con mayor frecuencia, existen otras formas de medición que ayudan a determinar el exceso de peso y que son muy sencillos de realizar para

---

1. Este modificación en los valores normales, con respecto a mis libros anteriores, surge de la observación clínica. En nuestra cultura, una mujer con 25 de IMC está en sobrepeso estético. Inversamente, el hombre con 18,5 o 19 de IMC está excesivamente delgado. El hombre estándar está en 24-25 y la mujer estándar, en 21-22.

obtener un diagnóstico rápido que, en todo caso, deberá ser luego consultado con el médico.

### **MEDICIÓN DE OBESIDAD** POR CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL, CINTURA Y CUELLO

#### **¿Qué significa el Índice de Masa Corporal (IMC)?**

El Índice de Masa Corporal (IMC) es un índice de peso de una persona en relación con su altura. Aunque no hace distinción entre los componentes grasos y no grasos de la masa corporal total, éste es el método más práctico para evaluar el grado de riesgo asociado con la obesidad.

#### **¿CÓMO SE CALCULA EL IMC?**

$$\text{IMC} = \text{PESO (kg)} / (\text{altura})^2 \text{ en (m}^2\text{)}$$



Medir nuestra circunferencia abdominal puede servir para conocer si nuestra salud está en riesgo de contraer enfermedades de tipo coronaria, ósea o algún trastorno en el aparato digestivo. Los valores aconsejados de circunferencia abdominal en las mujeres adultas no debe superar los 88 cm mientras que, en el caso de los hombres se establecen en 102 cm. Algunos autores hablan de 84 y 87. Si la mujer tiene una circunferencia mayor de 88 y el hombre mayor de 102 hay cuatro veces más riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

En las mediciones de cadera y cintura, Si la relación es mayor que 1, es decir, si hay más panza que cadera, los riesgos son muy altos.

La circunferencia de cuello también puede ser determinante a la hora de buscar indicadores. Los parámetros de medición indican normalidad entre los 38 y los 43 cm, superando los 44 cm, se incrementa el riesgo de sufrir patologías respiratorias.

Los seres humanos somos los mamíferos más grasos desde el nacimiento. Se calcula que un recién nacido de 3 kilos de peso posee 450 gramos de grasa. La adiposidad es subcutánea y su cantidad es tres veces mayor de lo que se espera en cualquier otra especie. A medida que crecemos, la grasa se va extendiendo en el cuerpo y ya no está sólo bajo la piel, también rodea las vísceras más importantes. Su función principal en nuestro cuerpo es el almacenamiento de energía que sirve, en los más pequeños, en el desarrollo de la actividad cerebral. Cuando el crecimiento de adiposidad es desmedida, los hombres suelen almacenarlas en la zona abdominal y toman la distribución que llamamos androide. En el caso de las mujeres, la grasa en exceso hace que el cuerpo adopte la forma de pera, y se distribuye en muslos y caderas. Esta forma de almacenamiento es denominada patrón ginoide.

### RESULTADOS DE LA MEDICIÓN DEL IMC

<b>Menos de 17</b>	Delgadez excesiva
<b>Entre 17 y 18</b>	Delgadez
<b>Entre 19 y 25</b>	Normal
<b>Entre 25 y 28</b>	Sobrepeso, bajo riesgo de padecer enfermedades asociadas
<b>Hasta 32</b>	Obesidad grado 1, aumento moderado del riesgo
<b>Hasta 40</b>	Obesidad grado 2, aumento mayor del riesgo
<b>Mayor de 40</b>	Obesidad grado 3, la mayoría presentan complicaciones
<b>Mayor de 50</b>	Obesidad grado 4, discapacidad severa

### A.1.2. Las estadísticas también engordan

Sin duda, una de las fantasías más aterradoras para cualquier mortal, debe ser seguramente imaginarnos sentados

Durante el año 2005, en el mundo murieron 58 millones de personas. El 12 % falleció de cáncer y el 42% por enfermedades derivadas del sobrepeso.

en un consultorio viendo los ojos del médico que, luego de escudriñar una y otra vez los resultados de nuestros análisis clínicos, se despegan de la hoja y clavándose en los nuestros nos espetan un “tiene usted cáncer”. De sólo pensar que esta oscura escena pudiera ocurrir, un sudor frío nos recorre la espalda, se nos seca la boca y sentimos que el corazón se nos sale del pecho.

Ahora, imaginemos lo mismo con leves variaciones. Estamos en el mismo consultorio observando los ojos del médico que, luego de escudriñar una y otra vez los resultados de nuestros análisis clínicos, se despegan de la hoja y clavándose en los nuestros nos espetan un “tiene usted sobrepeso”. Es posible que, así como la primera fantasía nos incomodó, esta segunda apenas logre preocuparnos por un rato. Es claro, le tenemos terror visceral a la idea de contraer cáncer mientras que la idea de subir unos kilos no nos provoca más temor que el de tener que cambiar de talla de pantalón. Está claro, amigos, el mundo ha vivido equivocado porque los números no mienten, mucho peor, engordan.

Según estadísticas de la OMS (Organización Mundial de la Salud), durante el año 2005 se registraron 58 millones de muertes en todo el mundo. 7 millones y medio de personas (un 12 por ciento) fallecieron a causa del cáncer. Una tragedia, sin duda. Sin embargo, 24 millones y medio de personas (un 42 por ciento) se murieron por enfermedades derivadas del sobrepeso: accidentes cardiovasculares, cardiopatías y diabetes. Otra tragedia pero, esta vez, evitable.

Seguramente, un gran porcentaje de esa gente se sentó frente a un médico y observó alguna vez sus ojos severos que le aconsejaban bajar de peso, pero regresó a su casa sin darle demasiada importancia y hasta, es probable, que lo haya hecho saboreando una deliciosa barra de chocolate. Mientras que a la gente que le diagnosticaron cáncer, decidió someterse con energía a los tratamientos que los médicos le recomendaron y, por esta razón, la esperanza de vida de los pacientes con cáncer ha aumentado considerablemente en las últimas tres décadas.

Ante esta realidad y con gran alarma, la OMS explica las razones por las que se han incrementado de tal manera los índices de la obesidad:

1. **Cambios en los patrones alimentarios.** Esto implica, mayor consumo de alimentos con alta densidad energética y bajo contenido de nutrientes. Mayor consumo de azúcares y carbohidratos, y altísimo consumo de grasas saturadas, ácidos grasos monoinsaturados “trans” y colesterol. Pobre consumo de vegetales y frutas frescas. Aumento en el tamaño de las porciones en restaurantes y locales de comida rápida.
2. **Reducción de la actividad física.** Avances tecnológicos que obligan a trabajos sedentarios. Mayor uso del transporte automotor. Reducción del tiempo dedicado a jugar al aire libre por inseguridad y preferencias de juegos electrónicos y televisión.
3. **Aspectos socioculturales.** Concepto de la obesidad como expresión de salud y no de enfermedad. Concepto de la obesidad como sinónimo de afluencia en algunas culturas.

Existen también otros datos que, más que alarmantes, nos resultan aterradores. El incremento de la población obesa y con sobrepeso aumenta a un ritmo incontrolable. Si comparamos la información, nos daremos cuenta enseguida de qué estamos hablando. En 1970, el 15 % de la población de los Estados Unidos era obesa, en 1990 el 30% y en el 2005, el 70%. En tan sólo 35 años, los adultos obesos casi se quintuplicaron. En Australia, las estadísticas no aportan datos mejores. En 1970 el 12% de gente tenía kilos de más, en 1990 el 25% y en el 2005 es el 72% de la población la que sufre este flagelo. En China, los índices eran bajos en 1970, sólo el 6% de la población. En la actualidad, entre el 23 y el 25% de la población es gorda.

En la Argentina, la realidad es similar. Desde los años 70, el 12% de los adultos obesos y con sobrepeso ha aumentado al 48% en nuestros días. Se cuatriplicó la cantidad y los diagnósticos, obviamente, hablan de una escalada que no se detiene. Si tomamos como ejemplo el caso de los niños, la situación es desesperada. En el 2005 había en el mundo un 300% más de niños obesos que en 1970.

**ESTADÍSTICAS**  
DATOS QUE ATERRAN

**Proporción de adultos obesos y con sobrepeso**

	1970	1990	2005/07
<b>EEUU</b>	15%	30%	70%
<b>Australia</b>	12%	25%	72%
<b>Francia</b>	10%	18%	35%
<b>China</b>	6%	12%	23-25%
<b>Argentina</b>	12%	20%	55-60%

**CHICOS GORDOS: EN 20 AÑOS 200-300%  
O MÁS EN FORMA GLOBALIZADA**

Es normal que sigamos temiendo a los ojos del médico cuando nos dan su diagnóstico. Es natural y entendible nuestro temor ancestral a la muerte. Pero también es inteligente hacer un cambio estratégico en nuestra vida y en nuestros hábitos para ser hombres plenos y felices, y no formar parte de una tabla que sepulta nuestra historia en forma de estadística.

## A.2 EL ENTORNO TÓXICO

Para cualquier persona sensata, todas las épocas de la historia han resultado difíciles de atravesar pero, sin duda, la Aldea Globesa en la que hemos convertido el mundo los hombres del siglo XXI se torna definitivamente compleja. Aun intentando olvidar por un momento la delicada situación política y económica del mundo, que ha vuelto temas cotidianos a la guerra, la muerte y el hambre, los habitantes de este bendito planeta debemos desempeñar nuestra vida diaria inmersos en una sociedad esquizofrénica que parece tener cualquier objetivo menos favorecer el desarrollo pleno de la vida en cualquiera de sus formas.

Cuando no está presente la ética y no hay absolutamente nada, ni siquiera nosotros mismos, que no se transforme en una mercancía posible de ser comprada o vendida al mejor postor, la situación se torna peligrosa. De esta manera, como ya hemos dicho, el mundo engorda de bienes y servicios ofrecidos en un mercado que no se detiene a pensar en beneficios a plazo sino en placeres inmediatos.

Alguna vez, alguien (evidentemente de rigurosa moral) sostuvo que “aquellos que es rico hace mal, engorda o es pecado”. De ninguna manera avalaremos aquí esta afirmación, pero tampoco tenemos argumentos sólidos para desestimarla completamente. Algo de verdad se encierra en ella y no tardaremos en descubrirlo.