

Salvado por la grasa

Comer todas las grasas que desees sería una forma deliciosa de perder peso. Pero no es tan sencillo como crees.

POR CHRIS MOHR, PH.D., R.D.



Recientemente, una de mis clientas me dijo que consumía más de un kilogramo de tocino con su esposo cada semana –usualmente, tres tiras para desayunar y una o dos junto con una ensalada para la cena. He trabajado como nutriólogo por casi 20 años y a estas alturas pocas cosas me sorprenden. Pero tenía que preguntar: “¿por qué hacen eso?”.

Me contó que su marido había escuchado sobre una nueva dieta en la televisión, la dieta ceto, y habían decidido probarla. Seis meses y una cantidad incontable de paquetes de tocino después, su esposo había perdido nueve kilogramos y tenía más energía.

Cada vez escucho a más personas que promueven los beneficios de la dieta cetogénica. “¡La dieta ceto quema grasa rápidamente! ¡Te da un impulso de energía! ¡Combate las enfermedades! ¡Puedes comer todo el tocino que quieras!” Pero, como suele suceder con los regímenes alimenticios, detrás de todo el entusiasmo inicial, hay una prueba de voluntad.

¿QUÉ DEMONIOS ES LA CETOSIS Y CÓMO FUNCIONA?

La cetogénesis ha existido desde que apareció el ser humano. Si consumes una cantidad reducida de carbohidratos, tu cerebro se queda sin glucosa, su fuente principal de energía. Dado que el cuerpo requiere de este combustible para continuar funcionando, el cerebro envía instrucciones para acceder a tus reservas de cetonas. Es como un auto híbrido que se queda sin gasolina, así que utiliza entonces electricidad.

Muy bien, pero ¿qué son las cetonas? Se trata de compuestos creados por tu hígado a partir de las reservas de grasa cuando el nivel de insulina en la sangre es reducido. “Tu hígado produce cetonas todo el tiempo, pero la tasa depende del consumo de carbohidratos y proteínas”, explica Jeff Volek, Ph.D., R.D., un profesor de ciencias humanas de Ohio State University. Si ingieres una cantidad normal de carbohidratos y proteínas, la cetogénesis se reduce. Si disminuyes los hidratos

y las proteínas, ésta se eleva. Se requieren alrededor de tres días para inducir este proceso.

Una dieta cetogénica requiere que del 60 al 80 por ciento de tus calorías totales provenga de grasas. Las proteínas deben sumar entre 10 y 15 por ciento, y menos del 10 viene de los carbohidratos. Así es, menos de la décima parte. Ese es el equivalente de la mitad de una fracción de un bagel.

Si esto te suena como la dieta Atkins, estás cerca, sólo que “las dietas cetogénicas tienden a ser más severas en cuanto a la restricción de carbohidratos y proteínas”, explica Spencer Nadolsky, D.O., autor de *The Fat Loss Prescription*.

Algunas teorías sugieren incluso que si dependes menos de los carbohidratos, tu cuerpo quemará más grasa como combustible, lo cual podría incrementar el rendimiento físico y mental, además de regular el apetito, reducir la insulina y darle un impulso a la inmunidad.

La mayoría de los hombres consume casi la

Así se ve un día de muestra siguiendo la dieta cetogénica
DESAYUNO 4 huevos, ½ aguacate, 1 a 2 cucharadas de aceite de oliva.

COMIDA 115 gramos de salmón horneado con una cucharada de aceite de oliva, ½ racimo de espárragos con 1 a 2 cucharadas de mantequilla.

CENA Un filete de Rib-eye, 2 tazas de espinacas con aceite de coco, 50 gramos de nueces de macadamia.

mitad de sus calorías en carbohidratos, de acuerdo con los CDC. Así que aquí está el reto: ¿puedes mantener la cetosis durante el tiempo necesario para obtener los beneficios para la salud?

¿LA DIETA CETOGÉNICA ES PARA TI?

Esto podrá sonar demasiado simplista, pero la mejor dieta es la que eres capaz de seguir. Para Volek, quien ha mantenido un régimen muy bajo en hidratos durante dos décadas, funciona muy bien. ¿Pero funcionará para ti también?

Desafortunadamente, no existen estudios de largo plazo que comparen la dieta cetogénica con otras. Lo más cercano fue un proyecto realizado en 2007 llamado “The A to Z Weight Loss Study”, el cual comparó las dietas Atkins, Zone, LEARN y Ornish en cuanto a la pérdida de peso a largo plazo. Las participantes femeninas, a las cuales les asignaron una dieta baja en carbohidratos (sólo 20 por ciento), terminaron consumiendo cerca del 35 por ciento después de 10 meses, muy lejos





1. ELIMINA LOS CARBOHIDRATOS VACÍOS

En vez de pensar en el número total de carbohidratos que comes, evalúa lo que esos hidratos te proveen. ¿La mayoría proviene de frutas, las cuales incluyen fibra y antioxidantes que combaten las enfermedades? Fantástico. ¿Los consumes en forma de azúcares añadidos (galletas, dulces, refrescos) o harina refinada? Si es así, sabes lo que debes hacer.

2. NO LE TEMAS A LA GRASA

La dieta cetogénica podrá parecer una locura, pero investigaciones actuales han encontrado que un punto medio es lo que brinda un mayor beneficio para la salud. Facilita las cosas: come por lo menos dos porciones por semana de pescados grasos (salmón o sardinas) y cocina con una variedad de grasas de alta calidad (aceite de oliva, aceite de canola o aceite de aguacate) a lo largo de la semana.

3. CÁRGATE DE VERDE

Los vegetales con hojas están llenos de nutrientes y los seguidores de la dieta ceto los aman, tú también deberías. Hay col rizada, espinacas, bok choy, acelgas y arúgula. Disfrútalas.

¿CÓMO LE FUE A LA PAREJA DEVORADORA DE TOCINO?

Su experimento funcionó hasta que su vida cambió. Tuvieron un hijo y dejaron la dieta atrás. “Era muy difícil de mantener”, me dijo. Esa es la prueba de que incluso algo tan delicioso como el tocino puede cansarte después de un tiempo.

del 10 requerido para estimular la cetosis.

Investigaciones han demostrado que las personas sí pierden peso con una dieta cetogénica, pero hay una condición. En un estudio italiano de 2015, aquellos que siguieron esta dieta perdieron 11 kilogramos en tres meses. Cerca de la mitad de los participantes continuó con la dieta durante un año, pero perdió muy poco peso extra en los siguientes nueve meses. Las personas que llevaron una dieta cetogénica en un estudio español realizado en 2014, perdieron en promedio 20 kilogramos en un año, pero un tercio de ellos la abandonó.

Aunque puedes comer tocino si continúas este régimen, el resto del espectro es bastante limitado. Los vegetales amiláceos como papas, elotes y chayotes son muy elevados en carbohidratos. Lo mismo que la mayoría de las frutas. Nada de leche, frijoles, pasta o pan.

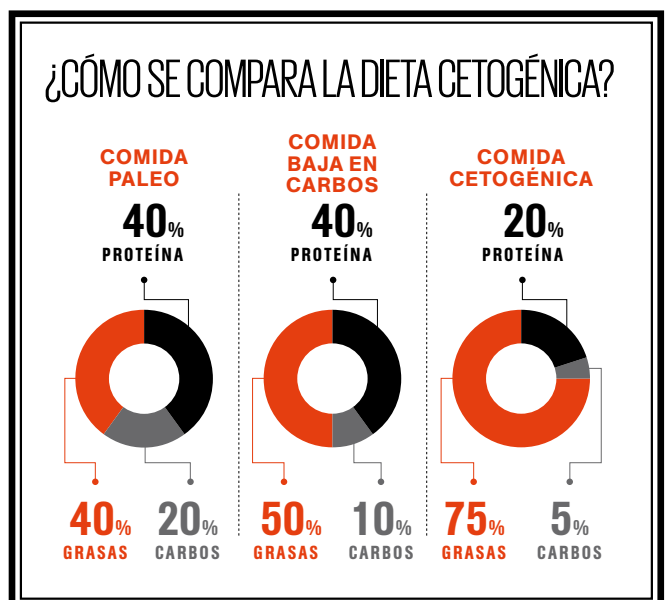
Algunos expertos califican esta dieta como impráctica. “Las dietas extremas, tales como la cetogénica, no tienen un uso terapéutico ni práctico para las personas con desórdenes neurodegenerativos como epilepsia”, señala Alan Aragon, M.S., un asesor en nutrición de Men’s Health.

¿Acaso no puedes tomar suplementos de cetonas? No. Aunque es posible elevar éstas

al consumirlas, “sin el estímulo de la restricción de carbohidratos, no hay un incremento neto en la producción de cetonas, ni una reducción en la insulina o incremento en la oxidación de la grasa”, dice Volek.

No confíes en los entrenadores que aseguran que pueden inducir la cetosis rápidamente sin cambiar tu dieta.

¿La dieta ceto es adecuada para ti? Si eres un atleta de resistencia de nivel élite que puede seguir dietas estructuradas y busca una ventaja, quizá. Si eres un tipo que quiere perder cinco kilos y ha tenido problemas con los rebotes, probablemente no. Pero puedes aprender tres lecciones valiosas de la dieta cetogénica:





5 lecciones del nuevo paleo

El movimiento "Paleo", una dieta basada en la forma en que solían comer nuestros antepasados, podría ofrecer algunas pistas sobre el siguiente paso en la evolución humana.

POR LOU SCHULER

Cuando salí de mi hotel tenía apenas una vaga idea de cómo encontrar un evento llamado Paleo f(x) en Austin, Texas. Pero todo lo que debí hacer fue seguir a una fila de mujeres que lucían suficientemente fuertes como para partir mi esternón en dos como si se tratase de una papa frita, y hombres barbados que se veían felices de enseñarles cómo hacerlo.

Como periodista en el mundo del fitness, estoy acostumbrado a rodearme de personas extraordinariamente saludables, pero esto no era lo que esperaba encontrar en Austin. Durante la reunión más grande del mundo de entusiastas de la dieta paleolítica —personas que adoptan los hábitos del pasado para evitar los padecimientos de la civilización moderna, tales como la obesidad y las enfermedades cardíacas. La juventud y vitalidad de los 3,000 asistentes fue sólo la primera sorpresa. Habría muchas más revelaciones, de parte de entrenadores, chefs y doctores. ¿Lo que tenían en común? Un hambre insaciable por la información más reciente sobre fitness, nutrición, pérdida de peso y salud. A continuación, cinco lecciones que aprendí en esos tres salvajes días.



2 3

LECCIÓN

1

ERES LO QUE NO COMES

Arthur De Vany, Ph.D., un profesor de economía retirado de UC Irvine, tiene casi 80 años cuando sube al escenario en Paleo f(x), pero luce mucho más joven. De Vany desarrolló su propia versión

de la dieta paleo en los años 70 –la edad de piedra de la nutrición– y es uno de sus más grandes y carismáticos defensores.

“Mi dieta no ha cambiado en 40 años”, dice. “El primer ingrediente es nada”. No literalmente, podría comerse una pierna de pavo y una rebanada de melón para desayunar, además de un corte de carne y una ensalada para cenar. Pero según este hombre, son esas ocho horas entre una comida y otra las que hacen más por ralentizar su reloj biológico.

Comer manda una señal para la liberación de insulina, lo cual, entre muchas otras funciones, ayuda al cuerpo a restaurar carbohidratos, grasas y proteínas. Pero cuando tu cuerpo está en modo de reservas, no puede descomponer efectivamente las proteínas viejas en las células. Para eso, de acuerdo con Arthur, usamos una clase de proteínas conocidas como FOXO (siglas en inglés de caja de la cabeza del tenedor). Éstas eligen cuáles proteínas viven o mueren, a través de un proceso denominado autofagia –células que se comen a otras para beneficiar al organismo. “El envejecimiento son

daños no reparados”, comenta. Muchas de esas afecciones son autoinfligidas, como resultado de comer en exceso sin dejar suficiente tiempo entre una comida y otra para que las células se recuperen. La solución obvia es bajarle a la cantidad y a las ocasiones. ¿Pero cómo demonios hacemos eso?

LECCIÓN

2

COME MENOS LLENÁNDOTE MÁS

Menno Henselmans, de Bayesian Bodybuilding, es un entrenador holandés que tiene menos grasa corporal que una figura de palo. Su presentación estuvo enfocada

en comer menos sin contar calorías.

La mejor forma de superar el hambre: consume alimentos que te sacien más y aliméntate con conciencia. Paso 1: disfruta tu comida y no te sientes frente a la televisión o computadora. ¿La sorpresa de Henselmans? No puedes simplemente ingerir más proteína y esperar consumir menos de todo lo demás. Asegura que ésta, si excedes la dosis recomendada (0.8 a un gramo por cada 500 gramos de tu peso corporal cada día), no siempre es más saciante que los carbohidratos o las grasas. Una buena táctica es ingerir

1. La hora del martillo

El coreógrafo de escenas de acción, Cale Schultz, levanta grandes pesos porque eso hace parecer más ligero a todo lo demás.

2. El mercado de la carne

Pre Brands Beef ofrece su carne libre de antibióticos, proveniente de vacas alimentadas con pasto, a los asistentes de Paleo f(x).

3. Un buen jugo

Josh Goldstein sirve el tipo de brebaje que prefieren los hombres paleolíticos: el apropiadamente nombrado Caveman Coffee.

Nutrición

alimentos que llenen tu estómago, activando la sensación de saciedad sin necesidad de muchas calorías. Una sopa con vegetales ricos en fibra es un buen ejemplo. La consistencia también es importante. Cuanto más espeso sea algo, más saciante resultará. Por ejemplo, un plato de queso cottage te llena más que un vaso de leche.

LECCIÓN

3

TANQUE VACÍO AL CORRER, LLENO AL CARGAR

“Otra desventaja de comer con mucha frecuencia, es que le brindamos menos tiempo a nuestros cuerpos para utilizar las reservas de grasa como energía”, se-

gún el fisiólogo del ejercicio, Mike T. Nelson, Ph.D, cuya presentación prometía convertir a los asistentes en “bestias quemagrasas”.

Nelson recomienda hacer cardio de baja intensidad con el estómago vacío, de preferencia justo al despertar. Comienza con una caminata de 30 minutos y progresa a partir de ahí. Un nuevo estudio publicado en *Sports Medicine* afirma que el cardio en ayunas quema más grasa que si se realiza después de comer, además, a largo plazo, entrena al cuerpo para usar la grasa como combustible.

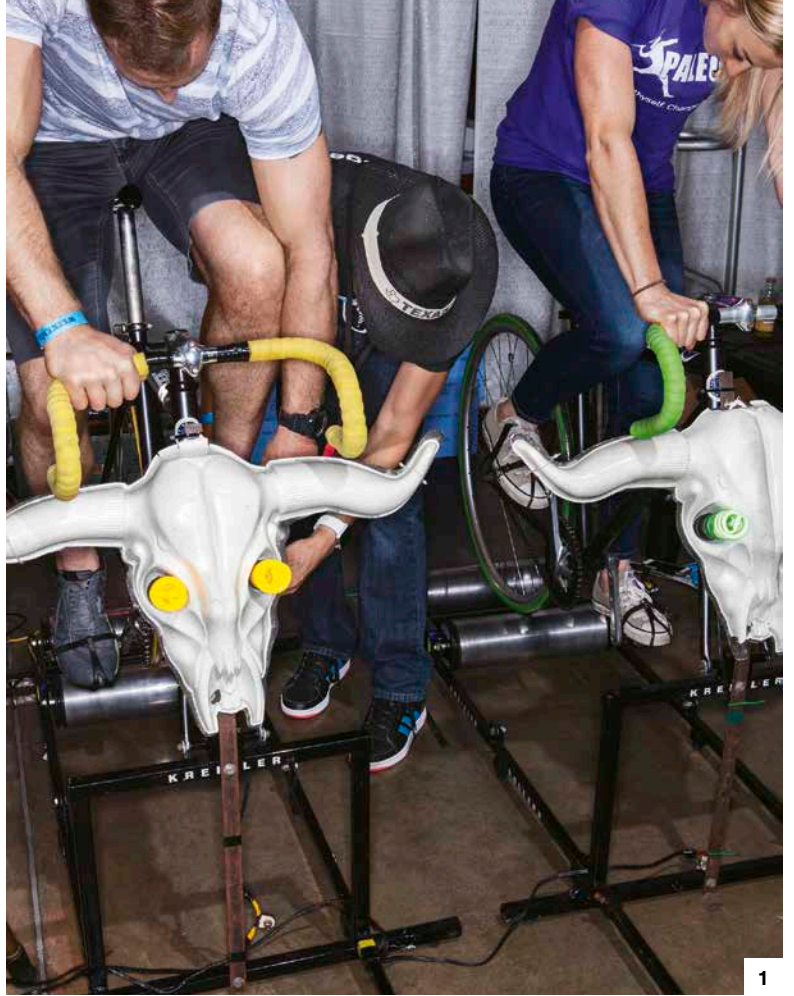
LECCIÓN

4

PARA RESULTADOS POSITIVOS, ELIGE LA OPCIÓN NEGATIVA

Con 100 ponentes y 230 vendedores, el reto más grande en Paleo f(x) es decidir dónde estar en cada momento. Elegir una opción imposibilita el resto, además te

impide interactuar con todos los asistentes en un laberinto de stands y espacios de entrenamiento. Un ejemplo de esto: me encuentro mirando una demostración de jiu-jitsu brasileño cuando veo al científico del ejercicio, Jonathan Mike, Ph.D. Me había perdido su presentación sobre entrenamiento excéntrico (también conocido como negativos, o la parte descendente de un levantamiento) porque tuvo lugar al mismo tiempo que la plática de De Vany. Mike me pide que pruebe una máquina ARX, la cual el entrenador Chris Bever describe como “una barra olímpica mágica que se pone tan pesada como sea necesario” en la porción excéntrica de cada repetición. Sentir la tensión en mis músculos y verlos sacudirse me demuestra cuán difíciles pueden ser los negativos. “El beneficio”, según explica Mike, “es que los negativos activan más células satelitales en tus músculos, conduciendo a mayores ganancias”. Fibras musculares adicionales son reclutadas para levantar cargas más pesadas durante el entrenamiento de resistencia. “Puedes manipular el componente excéntrico con prácticamente cualquier ejercicio”, agrega. Aunque es más sencillo con las máquinas de tren inferior como el leg press, extensiones, curl de pierna y levantamiento de pantorrillas. Un ejemplo es la técnica 2/1: levanta una carga relativamente pesada con ambas piernas y bájala lento usando sólo una.



1

LECCIÓN

5

ABRAZA LO NUEVO, HASTA QUE SE VUELVA VIEJO

En una sesión titulada “Programación cerebral avanzada para el rendimiento cognitivo”, Ben Greenfield, atleta de pruebas de resistencia y consultor, explicó

una gran variedad de dispositivos y prácticas que podrían hacerte más listo –si tienes el tiempo para probarlos. Pero lo que más resalta es el más simple de sus consejos: busca la novedad.

Paleo f(x) es, más que otra cosa, una celebración de lo nuevo, bajo el auspicio de un movimiento basado en prácticas antiguas, quizá por eso el año próximo cambiará su nombre a Health f(x). Y nada de lo que vi me resultó más novedoso que mi encuentro con el camello embarazado. ¿Recuerdas el viejo chiste que dice que un camello es un caballo diseñado por un comité? Muéstrame un comité capaz de diseñar un animal de media tonelada que no sólo pueda sobrevivir en el desierto por largos periodos sin agua ni comida, sino que nos ayude a nosotros, criaturas más débiles, a subsistir brindándonos una leche rica en probióticos. Gracias a Desert Farms, una compañía de LA que cuenta con una red de granjas de camellos a lo largo de Estados Unidos, la probé por primera vez. No fue lo único novedoso que comí ese fin de semana, también degusté jabalí salvaje, además de carne de una variedad de animales alimentados con hierba y libres de hormonas. Pero nada me sorprendió tanto como esa leche de camello, la cual me pareció mucho más ligera y dulce de lo que esperaba, sin ningún sabor posterior. Por 18 dólares obtienes 400 ml, así que está fuera de mi presupuesto, al igual que el resto de lo que vi o probé, pero me brindó la oportunidad de imaginar un futuro con una gran abundancia de opciones y me inspiró a probar algo nuevo cada día.

1. El rodeo

Los asistentes de Paleo f(x) compiten en bicicletas estacionarias en el stand de agua de maple.

2. Comidas balanceadas

Como dijo mamá, “¡Bebe tus vegetales!”. Bonafide Provisions ofrece una gama de caldos nutritivos.

3. Leche sin necesidad de vacas

Desert Farms vende leche pasteurizada de camello, además de kéfir de leche de camello y calostro de hembras de camello embarazadas.



2 3

Nuevas formas de perder peso

POR LAURA TADESCO

1

Sé más inteligente que el hambre

El sistema vBloc Maestro es una alternativa a la cirugía bariátrica y consiste en implantar un dispositivo similar a un marcapasos debajo de la piel, cerca del estómago. Éste emite pulsos eléctricos al nervio vago para bloquear las señales de hambre entre el cerebro y el estómago, haciéndole creer al primero que el segundo está lleno. En un nuevo estudio publicado en *Obesity Surgery*, encontraron que este aparato puede ayudar a la pérdida de peso de manera significativa.

2

Mantén lejos los BPA

El plástico podría hacerte engordar. Un estudio reciente de la Universidad de Iowa encontró que las personas obesas tienden a registrar niveles más elevados de BPA (bisfenol A), un compuesto del plástico relacionado con las alteraciones hormonales. El BPA interfiere con la producción de insulina al imitar al estrógeno, lo cual puede conducir a la resistencia a la insulina, un factor de riesgo para la obesidad. Elige empaques de plástico que estén libres de este compuesto y evita la comida rápida.

3

Observa cómo desaparece la grasa

ShapeScale (299 dólares en shapescale.com) usa un escáner en 3D para crear un avatar digital de tu cuerpo al cual puedes acceder con tu teléfono. Provee estadísticas de composición corporal, tales como el tamaño de tus bíceps o los sitios donde se acumula la grasa. ¿La ventaja? Llevar un seguimiento no sólo del peso, sino de la composición del cuerpo —lo que está creciendo y lo que se está encogiendo— sirve como motivación para perder peso, según un estudio realizado en Turquía.

4

Supera los antojos

Deja que la tecnología te ayude a perder peso. El kSafe, libre de BPA (desde 49 dólares en thekitchensafe.com), luce como un Tupperware común y corriente pero tiene una cerradura y un temporizador. Tu comida se mantiene resguardada durante un periodo establecido previamente, en tanto pasan tus antojos. Una app en etapa de pruebas llamada OnTrack usa un algoritmo para determinar los momentos en que tu riesgo de ceder ante la tentación es mayor y te ayuda a superarlos.

5

Entrena tu cerebro

“Estamos programados para desear el azúcar, pero podrías mejorar tu ‘control inhibitorio’ para resistirte a ese pedazo de pastel”, según Evan Forman, Ph.D., psicólogo de Drexel University. Forman y sus colegas desarrollaron un programa para ayudar a las personas a reprogramar sus respuestas ante la comida que no es saludable. Prueba esto: toma nota de tus tentaciones y resiste deliberadamente. Cuanto más lo hagas, más sencillo te resultará. Inténtalo con el próximo pastel ‘Godín’ en la oficina.