

LIBROS CÚPULA

#1 bestseller de *The New York Times*

# ¡Siempre tengo hambre!

---

Libérate de tus antojos



---

Aprende a identificar los alimentos dañinos



---

Y pierde peso para siempre

---



## Dr. David Ludwig

El destacado experto de Harvard Medical School y «activista contra la obesidad», según la revista *TIME*, ha reinventado las reglas de la pérdida de peso, la dieta y la salud

LIBROS CÚPULA

A la venta el 7 de febrero de 2017

# LIBROS CÚPULA



## ¡SIEMPRE TENGO HAMBRE!

~Dr. David Ludwig~

#1 bestseller de *The New York Times*

- ***¡Siempre tengo hambre!*** Es la respuesta de muchas personas con sobrepeso que lo han probado todo y nunca logran adelgazar. David Ludwig explica por fin por qué las dietas tradicionales no funcionan y presenta un nuevo plan radical para ayudarnos a perder peso sin pasar hambre, a mejorar nuestra salud y a sentirnos mejor.
- Se trata de perder peso sin hacer dieta, con un revolucionario programa de tres fases que ignora las calorías y se centra directamente en las células grasas. El resultado es que las células grasas liberan su exceso de calorías y nosotros perdemos peso (y centímetros) sin tener que pelear contra los antojos y sin hambre constante.
- ***¡Siempre tengo hambre!*** tiene todo lo que necesitamos para poner este plan en acción, e incluye recetas, **planes de alimentación**, **herramientas de automedición**, **listas de la compra** y **pautas** para preparar los alimentos, entre otras cosas. El libro contiene un gran número de **recetas** que incluyen deliciosos alimentos altos en grasas (como nueces, mantequilla de cacahuete, lácteos enteros, aguacate y chocolate negro), sabrosas proteínas y carbohidratos naturales.
- **Dr. David S. Ludwig** es endocrinólogo, investigador y profesor en la Facultad de Medicina de Harvard. Su investigación se centra en cómo afecta la comida a las hormonas, el metabolismo, el peso corporal y el bienestar. La revista *Time* le ha descrito como un «**activista contra la obesidad**», pues ha reinventado las reglas de la **pérdida de peso, la dieta y la salud**.

# LIBROS CÚPULA

**Es hora de olvidar todo lo que nos han enseñado sobre hacer dieta.** Esas dietas restrictivas que somos incapaces de mantener, y que sólo consiguen un efecto rebote tras llevarlas a cabo. Y es que en la mayoría de los programas de pérdida de peso se requiere una reducción de la ingesta de calorías. En éste no. En *¡Siempre tengo hambre!*, **bestseller de *The New York Times***, el reconocido endocrinólogo David Ludwig explica por qué las dietas tradicionales no funcionan y presenta **un nuevo plan radical para ayudarnos a perder peso sin pasar hambre, mejorando nuestra salud y sintiéndonos mejor.**

A lo largo de más de dos décadas, el Dr. Ludwig ha estado al frente de la investigación sobre el control del peso. Sus innovadores estudios muestran que **comer en exceso no nos hace engordar**, sino que es el proceso de engordar lo que nos hace comer de más. Esto pasa porque las células grasas juegan un papel clave a la hora de determinar cuánto peso ganamos o perdemos. **Las dietas bajas en grasa actúan en nuestra contra**, ya que provocan que las células grasas se autoabastezcan con más calorías, dejando muy pocas para el resto del cuerpo.



Esta “grasa hambrienta” activa una peligrosa reacción en cadena que nos deja siempre con sensación de hambre, a la vez que **nuestro metabolismo se hace más lento**, y al final acabamos ganando peso, aunque comamos menos.

Esta obra presenta un revolucionario programa de **tres fases** que ignora las calorías y se centra directamente en las células grasas. Las **recetas** incluyen deliciosos **alimentos altos en grasas** (como nueces, mantequilla de cacahuete, lácteos enteros, aguacate y chocolate negro), sabrosas **proteínas** y **carbohidratos naturales**. ¿El resultado? Las células grasas liberan su exceso de calorías y nosotros perdemos peso (y centímetros) sin tener que pelear contra los antojos y sin hambre constante.

**Olvidémonos de las calorías, de los antojos, de estar a dieta. *¡Siempre tengo hambre!* Revela una nueva y liberadora forma de calmar el hambre y perder peso para siempre.**

## **Las diferentes fases de la dieta *¡Siempre tengo hambre!***

- **Fase 1:** el objetivo es **vencer los antojos**, eliminando (sólo durante dos semanas) los almidones y los azúcares añadidos.
- **Fase 2:** **reprogramar las células adiposas**, volviendo a añadir cantidades moderadas de cereales integrales, verduras con almidón (excepto la patata) y una pizca de edulcorante.
- **Fase 3:** **perder peso de manera definitiva**, reintroduciendo de manera responsable el pan, productos elaborados con patata y algún que otro carbohidrato procesado, dependiendo de cómo le sienten a nuestro cuerpo, y, de este modo, crearemos una dieta personalizada que se adapte a nosotros.

# LIBROS CÚPULA

## ¿Cómo está estructurado este libro?

Aquellos que estén preparados para empezar de inmediato, encontrarán todos los conceptos fundamentales en el **Capítulo 1: Panorama general**, para después pasar directamente a la Parte Dos: La dieta de ¡Siempre tengo hambre!

Para los demás, **en los capítulos del 2 al 4 se hace un análisis más detallado del problema de las dietas convencionales y de cómo funciona el nuevo método científico para perder peso sin pasar hambre.**

El programa de la Parte Dos **tiene todo lo que necesitamos para poner este plan en acción**, e incluye **recetas, planes de alimentación, herramientas de automedición, listas de la compra y pautas para preparar los alimentos**, entre otras cosas.

Por último, en el epílogo se ofrecen ideas para **hacer de la sociedad un lugar más saludable** para todos nosotros.

## DESMONTANDO MITOS SOBRE LAS DIETAS

### Olvidarnos de las calorías

Prácticamente todas las recomendaciones para perder peso procedentes de la Administración federal estadounidense y de las asociaciones nutricionistas profesionales se basan en la noción de que «una caloría es una caloría»; una estrategia de una simplicidad atrayente. «Come menos y muévete más», dicen. «Consume menos calorías de las que quemas y perderás peso.» Pero hay un problema: este consejo no funciona; no para la mayoría de la gente a largo plazo. Los elevados índices de obesidad se mantienen en niveles sin precedentes.



Aunque buscar el equilibrio calórico pocas veces tiene como resultado la pérdida de peso, sí suele causar sufrimiento. Si todas las calorías son iguales, entonces no existen «alimentos malos», y nos vemos obligados a autocontrolarnos.

Nuevas investigaciones han puesto de manifiesto los fallos de este enfoque. **Estudios recientes demuestran que los carbohidratos muy procesados afectan negativamente al metabolismo y al peso corporal de formas que no se pueden explicar sólo con su contenido calórico. En cambio, los frutos secos, el aceite de oliva y el chocolate negro, algunos de los alimentos con mayor contenido calórico del mundo, parecen prevenir la obesidad, la diabetes y las cardiopatías**

# LIBROS CÚPULA

## La locura light

Parece algo lógico: **si no quieres tener grasa en el cuerpo, no introduces grasa en el cuerpo**. La grasa contiene 9 calorías por gramo, en comparación con las 4 calorías por gramo de los carbohidratos o la proteína. De modo que, **en los setenta, destacados expertos en nutrición empezaron a recomendarle a todo el mundo que siguiera una dieta baja en grasas**, convencidos de que comer menos grasas ayudaría automáticamente a reducir la ingesta de calorías y a evitar la obesidad.

Y así empezó el experimento de salud pública más grande de la historia. Durante las siguientes décadas, **el gobierno estadounidense invirtió millones de dólares en una campaña para convencer a sus ciudadanos de que redujesen las grasas**. Aconsejaba comer todos los tipos de grasa de manera ocasional, y comer muchos cereales en su lugar.

La **industria alimentaria** se sumó a esta campaña de buen grado, ya que podía sustituir la grasa de sus productos estándar por carbohidratos refinados más baratos, etiquetarlos como alimento saludable y venderlos a un precio elevado. Desde entonces, **los pasillos de los alimentos se han plagado de productos empaquetados como galletas sin grasa**, aliños de ensalada bajos en grasas, mantequilla de cacahuete light, e innumerables variantes por el estilo. Por el contrario, **los alimentos ricos en grasas naturales** como los frutos secos, el aceite de oliva, el aguacate y el queso empezaron a cobrar **mala reputación**.



Por desgracia, **este experimento no salió bien**. En los sesenta, los estadounidenses obtenían más del 40 por ciento de las calorías de la grasa. En la actualidad, la ingesta de grasa se aproxima al 30 por ciento, el límite recomendado por el gobierno, pero **la tasa de obesidad se ha disparado**.

**Las dietas bajas en grasas produjeron una pérdida de peso menor que las dietas altas en grasas**, incluidas la dieta mediterránea y la dieta baja en carbohidratos, lo que sugiere que existe la posibilidad de que el método más recomendado durante cuatro décadas para reducir la ingesta de calorías ha hecho más mal que bien.

## ALGUNAS IDEAS QUE PROPONE ¡SIEMPRE TENGO HAMBRE!

### CONOCIENDO A LAS CÉLULAS ADIPOSAS

Las células adiposas o grasas acumulan o liberan calorías sólo cuando reciben la instrucción de hacerlo a través de señales externas, y el controlador central es la **insulina**. Demasiada insulina provoca aumento de peso, mientras que demasiada poca insulina provoca pérdida de peso. De modo que, si consideramos la obesidad como una enfermedad asociada a las células adiposas, surge una visión radicalmente diferente: **el hambre y el hecho de que comamos en exceso son las consecuencias de un problema subyacente**.

Cualquier cosa que contenga como ingrediente principal **cereales refinados**, derivados de la patata o azúcar concentrado se digiere niveles de insulina en exceso y programa las células adiposas para que acumulen calorías. Pero los carbohidratos refinados no son el único problema. Otros aspectos de nuestra alimentación altamente procesada y **algunos factores de nuestro estilo de vida moderno**, como

# LIBROS CÚPULA

el estrés, la falta de sueño y el sedentarismo, han obligado a las células grasas a almacenar calorías de manera frenética.

## CAMBIAR LO QUE COMEMOS, NO CUÁNTO COMEMOS

El objetivo del método convencional, la dieta de restricción de calorías, es obligar a las células adiposas a liberar calorías para que perdamos peso, pero, en esa batalla, las células adiposas juegan con ventaja. Para que esas células disminuyan, antes el cuerpo debe sufrir. **Nuestra mente dice: «Come menos», pero nuestro metabolismo dice: «¡NO!», y ésta es una batalla que pocas veces gana la mente.**

La solución está en **acordar una tregua con nuestras células adiposas**, ayudarlas a relajarse y convencerlas de que cooperen con el resto del organismo. Y el modo de hacerlo **es cambiando lo que comemos, no cuánto comemos.**

## GANAR MIENTRAS PERDEMOS

Mucha gente asocia la palabra «dieta» con el sufrimiento, y no sin motivo. La mayoría de las dietas exigen un gran sacrificio en el presente a cambio de la promesa de un beneficio abstracto en algún punto aparentemente distante en el futuro. Ésa es la fórmula para el fracaso.

El objetivo de *¡Siempre tengo hambre!* es **poner la ciencia del metabolismo de nuestra parte**, para que obtengamos el máximo beneficio con el mínimo esfuerzo. Cuando lo que comemos favorece nuestro metabolismo, los beneficios comienzan a notarse de inmediato, antes incluso de perder los primeros quinientos gramos; **tenemos menos hambre, menos antojos, nos sentimos satisfechos después de comer más tiempo y tenemos más energía y un estado emocional más estable.**

## UNA PÉRDIDA DE PESO IMPRESIONANTE FRENTE A UNA SOSTENIBLE

En la actualidad, con demasiada frecuencia, las dietas de moda prometen una pérdida de peso extrema. La mayoría nunca cumplen las expectativas. Pero, incluso si así fuera, **¿dónde está el beneficio en perder seis kilos en diez días, si pasamos hambre, nos sentimos fatigados y nos cuesta mantener el peso perdido?** Estas dietas también pueden tener importantes **consecuencias psicológicas.**

La dieta de *¡Siempre tengo hambre!* está diseñada para funcionar **de dentro hacia fuera**, y **genera condiciones internas para que la pérdida de peso ocurra de manera natural.** Siguiendo el plan de alimentación, comiendo cuando tengamos hambre y parando cuando estemos saciados, pero antes de estar tan lleno que resulte incómodo. De este modo, nuestro cuerpo encontrará el ritmo de pérdida de peso adecuado para nosotros.



# LIBROS CÚPULA

## LA EXPERIENCIA PERSONAL DEL AUTOR

*Durante la mayor parte de mi vida me había mantenido en forma y delgado y había comido bastante bien, al menos según las normas convencionales: no demasiadas grasas, muchos derivados de cereales integrales, varias raciones al día de verduras y frutas y relativamente poco azúcar. Pero al cabo de varios años de mantener un peso constante, estaba al límite del sobrepeso, con un índice de masa corporal (IMC) de 25.*

*Durante mi primer estudio de investigación clínica, experimenté conmigo mismo, guiado por mis conocimientos de nutrición, que evolucionaban a pasos agigantados. **Multipliqué por dos mi ingesta de grasas, con generosas raciones de frutos secos, mantequillas de frutos secos, productos lácteos enteros, aguacate y chocolate puro, y comía verduras empapadas de aceite de oliva.** Aumenté sólo ligeramente la ingesta de proteínas y **reduje los almidones básicos, incluidos el pan, los cereales, la pasta y los pasteles con masa.***

*(...) Para mi sorpresa, al cabo de una semana sentí un **gran aumento en mis niveles de energía y vitalidad**, y tenía una intensa sensación de bienestar que duraba todo el día. (...) Cuatro meses más tarde **había perdido nueve kilos** y necesitaba renovar mi armario porque había perdido dos tallas de pantalón. Pero lo mejor es que todo había **sucedido sin que pasara hambre y sin que tuviera ansias por comer carbohidratos.***

*(...) Con mi nueva alimentación, me sentía **lleno durante horas** después de haber comido. Por primera vez en la vida, **perdí por completo el interés en el pan**, que solía estar presente en todos mis desayunos, comidas y cenas.*

*(...) El buen resultado de este autoexperimento, sumado a mi nueva percepción de la nutrición, renovaron mi entusiasmo por tratar a los pacientes. Estaba emocionado y convencido de que por fin las cosas iban a empezar a funcionar en el consultorio. Durante los años siguientes, cambié el laboratorio animal por la investigación clínica, y **me puse como objetivo explorar dietas alternativas en condiciones científicamente controladas**, y he seguido en esa línea de investigación hasta la fecha.*

## CONTENIDO DEL LIBRO

Prólogo: Una nueva manera de concebir la pérdida de peso

### Parte Uno. Siempre con hambre e incapaz de perder peso

Capítulo 1: Panorama general

Capítulo 2: El problema

Capítulo 3: La ciencia

Capítulo 4: La solución

### Parte Dos. La dieta de ¡Siempre tengo hambre!

Capítulo 5: Prepárate para cambiar tu vida

Capítulo 6: Fase 1: Vence los antojos

Capítulo 7: Fase 2: Reprograma las células adiposas

Capítulo 8: Fase 3: Pierde peso de manera definitiva

Capítulo 9: Recetas

Epílogo: El fin de la locura

### Apéndices

Apéndice A: La carga glucémica de los alimentos que contienen carbohidratos

Apéndice B: Hojas de automedicación

Apéndice C: Pautas para preparar verduras, cereales integrales, frutos secos y semillas

Agradecimientos

Referencias

# LIBROS CÚPULA

El autor: **DR. DAVID LEDWIG**

El Dr. David S. Ludwig es **endocrinólogo, investigador y profesor en la Facultad de Medicina de Harvard** y en la Facultad de Salud Pública de Harvard. También dirige el Centro de Prevención de la Obesidad de la Fundación New Balance en el Hospital Infantil de Boston. Su investigación se centra en cómo afecta la comida a las hormonas, el metabolismo, el peso corporal y el bienestar.



Descrito como un “**activista contra la obesidad**” por la revista *TIME*, el Dr. Ludwig lucha para restringir la publicidad de comida basura dirigida a los niños, mejorar la calidad de los programas de nutrición estadounidenses y aumentar el reembolso de seguros para los programas de prevención y tratamiento de la obesidad. Ha recibido numerosas subvenciones por parte de los Institutos Nacionales de la Salud y ha publicado más de 150 artículos científicos.

El primer libro del Dr. Ludwig se titula *Ending the Food Fight: Guide Your Child to a Healthy Weight in a Fast Food/Fake Food World* (Cómo acabar con la lucha con la comida: Guía a tu hijo hacia un peso saludable en un mundo de comida rápida/comida falsa). Ludwig aparece con frecuencia en la prensa, la radio y la televisión estadounidenses. El Dr. Ludwig vive en Brookline, Massachusetts.

**Para saber más sobre el autor:**

Web: <https://www.drdauidludwig.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/davidludwigmd>

Twitter: @davidludwigmd

## FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

**¡SIEMPRE TENGO HAMBRE!**

Autor: Dr. David Ludwig

Editorial: Libros Cúpula

Formato: 15 cm x 23 cm

464 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta el 7 de febrero de 2017



**Para más información a prensa:**

**Lola Escudero**

**Directora de Comunicación Libros Cúpula**

**Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335**

**[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)**

**[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)**