

Del autor del bestseller *La dieta paleo*

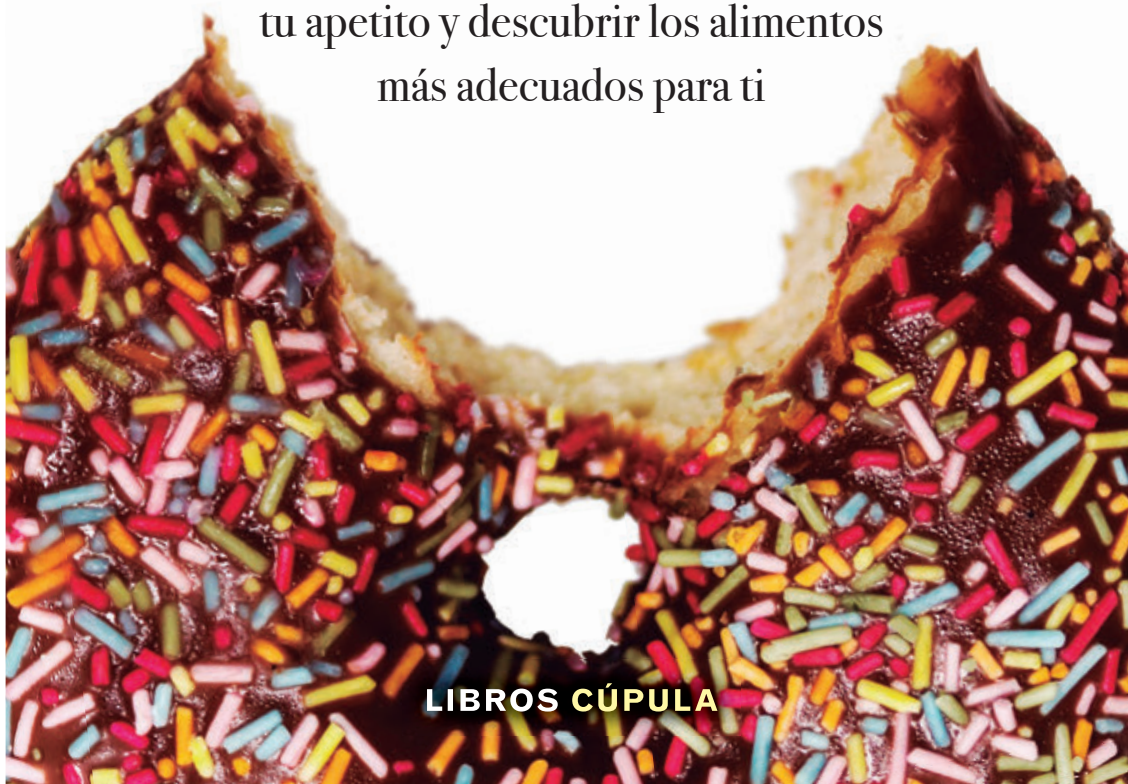
ROBB WOLF

COMER

SIN

ANSIEDAD

Aprende a controlar los antojos, reprogramar  
tu apetito y descubrir los alimentos  
más adecuados para ti



LIBROS CÚPULA

Del autor del bestseller *La dieta paleo*

ROBB WOLF

COMER  
— SIN —  
ANSIEDAD

Aprende a controlar los antojos, reprogramar  
tu apetito y descubrir los alimentos más adecuados para ti

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Publicado originalmente en 2017 por Harmony Books, un sello del Crown Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC, con el título *Wired to eat*

© del texto: Robb Wolf, 2017

© de la traducción: Marta Caro, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

Primera edición: febrero de 2018

ISBN: 978-84-480-2398-0

Depósito legal: B. 26.570-2017

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

## SUMARIO

**Introducción: Más allá de la dieta Paleo** 9

### PRIMERA PARTE

**Conócete a ti mismo: ¿cómo estás programado para comer?**

**Capítulo 1. No todas las dietas funcionan para todo el mundo** 15

**Capítulo 2. No es culpa tuya** 25

**Capítulo 3. Mosquitos, apetito y alimentos hiperpalatables** 35

**Capítulo 4. Sobre la digestión y la obesidad** 53

**Capítulo 5. Glucosa, intestinos y genes** 71

**Capítulo 6. Nutrición personalizada: el futuro es ahora** 91

**Capítulo 7. ¿Funciona la dieta Paleo?** 99

**Capítulo 8. Cómo reequilibrar el sueño, las relaciones sociales y el ejercicio físico** 123

**Capítulo 9. Trampas, moralidad y comida** 151

### SEGUNDA PARTE

**Cómo reprogramarse para perder peso y mejorar la salud**

**Capítulo 10. ¡La hora del test! El plan para alcanzar el éxito** 163

<b>Capítulo 11.</b> Fase 1: La Dieta de reajuste de 30 días	179
<b>Capítulo 12.</b> Fase 2: El Test de carbohidratos de 7 días	213
<b>Capítulo 13.</b> Fase 3: Una nueva vida	223
<b>Capítulo 14.</b> Martillos, taladros y cetosis: Una gran herramienta puede que tu médico nunca utilice	233
<b>Capítulo 15.</b> Recetas para perder peso y más allá	257
<b>Epílogo</b>	355
<b>Agradecimientos</b>	357
<b>Apéndice: listas de la compra</b>	359
<b>Referencias</b>	377
<b>Índice general</b>	411
<b>Índice de recetas</b>	433

## CAPÍTULO 1

### NO TODAS LAS DIETAS FUNCIONAN PARA TODO EL MUNDO

Algo que he aprendido a lo largo de los años es que tendemos a seguir preceptos generales; sin embargo, siempre cabe la posibilidad de que nuestras necesidades individuales sean profundamente diferentes a las de nuestro vecino. De ahí que podamos caer en la creencia de que lo que nos ha funcionado a nosotros o a otras personas le puede funcionar a todo el mundo. Aunque nos gustaría que las cosas fuesen lo más sencillas posible, cuando descendemos al nivel de las necesidades individuales, enseguida se complican.

Comprender cómo y por qué debemos cambiar nuestra dieta y nuestro estilo de vida para estar más sanos o para perder peso puede parecer relativamente sencillo en la práctica («Oye, ¡te recomiendo que hagas *esto!*»), pero para convencer a alguien deben comprenderse los porqués y los detalles, lo cual requiere un poco más de trabajo. ¿Qué es mejor, entonces? ¿La simplicidad o la complejidad? Depende. Ambos enfoques presentan deficiencias. Una visión demasiado simplista de la dieta Paleo llegó a generar preguntas absurdas como: «¿Este alimento es paleo?», en lugar de otras más apropiadas como: «¿Este alimento es bueno *para mí?*». Por otro lado, si los detalles sobre el funcionamiento de la dieta recuerdan a un manual de química avanzada, lo más seguro es que el lector medio prefiera caminar descalzo sobre cristales rotos. En este libro, intento encontrar un equilibrio entre los dos extremos, y lo hago proporcionando información suficiente y sencilla a fin de comprender cómo nuestras elecciones nos pueden ayudar a llevar una vida más sana.

Aunque probablemente sea una historia ficticia, al famoso artista e inventor Miguel Ángel le preguntaron cómo había sido el proceso de creación de la escultura de *David*, una de sus obras maestras, que destaca por su nivel de detalle y verosimilitud, a lo que respondió algo así como: «Tallé todo lo que no contribuía a crear la imagen de David». Escultores, ebanistas, ingenieros y artistas de todo tipo emplean una gran variedad de herramientas y de estrategias para hacer su trabajo. Al principio, utilizan unas concretas para hacer el «trabajo duro», y después otras más específicas para pulir el producto final. Por muy poderoso que sea el enfoque de la salud ancestral o dieta Paleo, en este libro se trata de una herramienta «tosca». Al final de estas páginas, el lector podrá confeccionarse una dieta personalizada para alcanzar sus objetivos.

Recientemente, se han publicado estudios que arrojan luz sobre la necesidad de trascender doctrinas y buscar lo que mejor funciona para cada individuo. En *Comer sin ansiedad*, explico cómo usar esta información con el objetivo de crear una dieta personalizada eficaz y transformadora desde el punto de vista vital y de la salud. ¿Cómo? Se han llevado a cabo estudios científicos consistentes en hacer un seguimiento a cientos de personas que debían comer alimentos diferentes para comprobar cómo respondían los niveles de azúcar en sangre. Para sorpresa de los investigadores, no se halló una única dieta «óptima» para todos los participantes; más bien, encontraron una enorme variación entre las personas y los tipos de alimentos, a los que cada individuo reaccionaba de manera favorable o desfavorable. Se trata de un descubrimiento revolucionario porque indica que algunos alimentos provocan una respuesta positiva en algunas personas y negativa en otras. Demuestra, por tanto, que debemos encontrar los alimentos que más nos convengan según nuestra fisiología en lugar de los que nos perjudican. Nunca antes habíamos tenido una oportunidad como esta, puesto que los intentos anteriores, aunque bienintencionados, carecían de la precisión de la que hace gala la nutrición personalizada, un método que, en la práctica, implica probar alimentos concretos para determinar cuáles contribuyen a adelgazar y a mejorar la salud. La nutrición perso-

nalizada permite recurrir a concepciones amplias como la dieta Paleo para avanzar en la buena dirección. Después, se podrá «cartografiar» con exactitud qué alimentos son mejores (o peores) para cada uno. Descubriremos que hay alimentos «malos» que algunas personas han evitado durante años, como el arroz y las patatas, que sus cuerpos sí toleran. Del mismo modo, veremos que hay alimentos «saludables» que causan más daño que beneficio a algunas personas a la hora de adelgazar o de mejorar su salud.

## Nutrición personalizada para alcanzar el éxito personal

En *Comer sin ansiedad*, mi intención es llegar al lector con dos conceptos clave: en primer lugar, con la comprensión de ciertos factores genéticos y medioambientales, como los hábitos de sueño, el estrés, los alimentos hiperpalatables y el entorno social, ya que pueden impulsarnos a comer demasiado; y, en segundo lugar, con el poder de la nutrición personalizada. Comprender cómo estamos programados para comer nos ayudará a deshacernos de los aspectos morales y de la culpa que a menudo se asocian a los intentos de cambiar de dieta. Este es un plan que permite perfeccionar las normas que hemos aprendido y descubrir cuál funciona mejor para nosotros. El programa que expongo en las siguientes páginas ayudará al lector a reprogramar su cerebro y su apetito, a controlar mejor el azúcar en sangre y a determinar qué alimentos son los más adecuados para perder peso y disfrutar de una salud mejor. Basándonos en la epigenética, comprenderemos que nuestros genes no son nuestro destino.

Al alterar los hábitos de sueño, la dieta, el ejercicio físico y la vida social, se transforman los factores que gobiernan nuestro metabolismo de cara a alcanzar el éxito con facilidad. Recorro también, en gran medida, al conocimiento más reciente del que se dispone sobre los cambios de comportamiento, que se apoyan en la idea de que no somos todos iguales. Algunas personas alcanzan el éxito dejando de comer ciertos alimentos que activan una mala respuesta; otras lo harán moderando (o evitando del



todo) la ingesta de otros. Tras la lectura de este libro, y después de experimentar un poco con uno mismo, el lector sabrá qué estrategia es la más conveniente. Una vez controlados el apetito y el azúcar en sangre, será más fácil adelgazar y prevenir, o revertir, una serie de problemas de salud, desde la obesidad y la diabetes hasta enfermedades cardíacas o neurodegenerativas como el párkinson o el alzhéimer.

¿Y cómo lo conseguiremos? Buena pregunta. En la Fase 1, definiremos las necesidades y los objetivos principales (quiénes somos y adónde deseamos llegar). A partir de ahí, iniciaremos una sencilla y eficaz Dieta de reajuste de 30 días (un programa mucho más detallado que el que aparece en mi primer libro) para reprogramar el apetito y avanzar en la dirección adecuada. Descubriremos entonces si existe resistencia a la insulina (o no) y, a partir de ahí, ajustaremos la ingesta de carbohidratos para descubrir nuestra salud metabólica. Antes solía burlarme de la gente que creía que era un «copo de nieve único», pero la broma se ha vuelto en mi contra. Todos *somos* únicos, atípicos hasta cierto punto. Para abordar esta variedad casi infinita de individuos, he desarrollado una Fase 2, una dieta personalizada a través de un Test de carbohidratos de 7 días basada en los hallazgos científicos más recientes de la nutrición personalizada. Recurriendo a medidas subjetivas fáciles de comprender —por ejemplo, cómo nos sentimos después de comer o qué datos refleja el glucómetro— se puede determinar la cantidad y el tipo de carbohidratos y de otros alimentos que mantienen los niveles de azúcar en sangre en niveles saludables.

Y ahora pasemos a lo que espero lograr con este libro, que es proporcionar una idea al lector de adónde nos dirigimos y cómo este programa mejorará la manera en la que comemos y vivimos.

## **El camino hacia la pérdida de peso permanente**

Millones de personas comienzan una dieta cada año, pero la gran mayoría no logra alcanzar los resultados deseados. ¿Por qué sucede esto? ¿Se trata de una falla moral o a algo más que a una

«voluntad débil»? En lugar de moralizar sobre nuestros hábitos alimenticios, deberíamos tener en cuenta que vivimos en un mundo que no es el más apropiado para nuestra genética; la comida, los hábitos de sueño, el ejercicio físico y las relaciones sociales (los cuatro pilares de la salud, como los denomino) han cambiado, de modo que a nuestro cuerpo le cuesta adaptarse. Si comprendemos que el mundo ha cambiado, pero que nuestra genética está programada para vivir en un mundo distinto, nos podremos liberar de la vergüenza y de la moralina asociada a las dificultades inherentes al cambio. Podremos, por fin, dejar de culparnos a nosotros mismos por nuestra supuesta incapacidad a la hora de perder peso y mejorar nuestro estado de salud. El libro comienza explicando por qué la dificultad a la hora de adelgazar se debe a causas distintas a nosotros mismos y cómo el plan que propongo conduce a un cambio vital.

Los humanos somos el organismo con mayor capacidad de adaptación del planeta, pero los alimentos que ingerimos y el entorno han cambiado tan rápidamente que ya no estamos dotados para enfrentarnos al mundo moderno. Nuestra tendencia genética a sobrealimentarnos es la causa de muchas enfermedades, desde la diabetes hasta la enfermedad neurodegenerativa. Aprenderemos más cosas sobre estos conceptos y sobre nuestra tendencia a comer alimentos de todo tipo de aromas y sabores. Ahora comemos como verdaderos profesionales. Y sí, suena así de mal.

Antes de comenzar con el programa, es necesario tener en cuenta la importancia de la digestión, ya que es mucho más trascendente para la salud que vigilar las calorías que ingerimos. Aprenderemos que sí, que las calorías importan, pero también la cantidad y el tipo de alimentos que comemos, puesto que los macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) afectan a las hormonas de modo diferente y alteran significativamente nuestra sensación de saciedad y plenitud.

Miles de estudios científicos sugieren que muchas de las enfermedades degenerativas que padecemos, desde la diabetes hasta la obesidad y las enfermedades autoinmunes, están relacionadas con un fallo en el sistema digestivo; concretamente, en el intestino. Veremos cómo los carbohidratos refinados lo alteran y

nos predisponen a la resistencia a la insulina y a una serie de problemas, entre los que se encuentran la enfermedad cardíaca, el alzhéimer y el párkinson. También aprenderemos cómo ciertos alimentos (como los que contienen gluten) están involucrados en el desarrollo de las enfermedades autoinmunes y en la inflamación sistémica. Pertrechados con esta información, podremos abordar los principios generales de la salud ancestral y crear un programa personalizado.

La dieta Paleo ha sido muy criticada, así que tendremos en cuenta los conceptos erróneos más comunes que se le achacan y haremos algo totalmente absurdo: apoyarnos en la evidencia científica. La dieta Paleo es una herramienta muy poderosa, pero no es más que un punto de partida. La evolución humana no se detuvo en el Paleolítico. Esta dieta puede curar enfermedades, pero también ayudarnos a personalizar lo que comemos y a cambiar de estilo de vida para optimizar la pérdida de peso, la salud y el disfrute de la vida.

## Los primeros pasos

Una vez hayamos aprendido por qué es difícil evitar la tentación de comer alimentos procesados, podremos hacer algo al respecto. A través de la Dieta de reajuste de 30 días, definiremos los objetivos y hallaremos la mejor solución individual. Un aspecto central de esta fase es que descubriremos si —y hasta qué punto— somos resistentes a la insulina. En caso afirmativo, el camino a tomar pasará por un bajo consumo de carbohidratos y, probablemente, por la cetosis nutricional y el ayuno, al menos hasta que el sistema se reajuste una vez se haya adelgazado y revertido la resistencia a la insulina. Analizaremos cómo podremos acondicionar nuestro entorno y nuestra vida para no perder el rumbo y lograr un progreso duradero.

Luego pasaremos al Test de carbohidratos de 7 días, un plan que tiene un gran potencial transformador y que nos ayudará a seleccionar los alimentos adecuados para nuestro cuerpo y para perder peso. Existen dispositivos tecnológicos modernos, como

los glucómetros, que permiten determinar qué alimentos y qué cantidades producen la mejor respuesta de glucosa en sangre. Analizaremos los carbohidratos que se consumen habitualmente y la respuesta que generan. Esta información es fundamental a la hora de confeccionar una dieta saludable orientada a perder peso de manera efectiva. Y esta es una característica verdaderamente revolucionaria de *Comer sin ansiedad*, porque resulta clave a la hora de comprender cómo normalizar el apetito, reducir la inflamación, perder peso y mejorar la salud.

Ninguna dieta está completa sin hacer referencia a las trampas. En los veinte años que llevo trabajando con personas, he visto cómo muchas arruinan el éxito alcanzado porque piensan, equivocadamente, que han «hecho trampas». Pero esto no es cierto. Simplemente, debemos entender que la elección que hacemos de los alimentos que consumimos tiene consecuencias. Pensar que hacemos trampas es casi una garantía de fracaso y pone el foco en el lugar equivocado, ya que, probablemente, el verdadero problema deba encontrarse en una carencia afectiva y en una falta de conexión con nuestro entorno. Ahora, sin embargo, tenemos la oportunidad de cambiar nuestra mente y nuestra vida.

Más allá de la dieta, crucial para mejorar la salud y el bienestar, es necesario reequilibrar los otros tres pilares: los hábitos de sueño, el ejercicio físico y las relaciones sociales. Elegir bien los alimentos que ingerimos es importante, pero la comida es solo una parte de nuestra salud y de nuestra línea. Primero analizaremos el sueño y la exposición a la luz solar; dormir mal y tener unos ritmos circadianos cambiados influye significativamente en nuestro metabolismo y en la elección de alimentos. Después pondremos el foco en el ejercicio físico desde una perspectiva ancestral y veremos que la actividad física más importante es aquella que más nos gusta, y esa es la que debemos practicar. Por otro lado, aprenderemos que existen tres maneras de minimizar el estrés, aunque, irónicamente, es mucho más importante cambiar la percepción que tenemos de él que aspirar a convertirnos en monjes y vivir en lo alto de una montaña. Por último, analizaremos el elemento que forma parte de la salud y de la felicidad y del que

siempre nos olvidamos: las relaciones sociales. Los humanos somos seres sociales, por lo que la falta de relaciones sociales satisfactorias puede ser tan perjudicial para la salud y para la esperanza de vida como fumar una cajetilla de tabaco al día.

La dieta que incluyo en *Comer sin ansiedad* es sencilla y eficaz. Contiene platos fáciles de preparar que ayudan a adelgazar y a mejorar la salud. Las recetas son obra de Charles y Julie Mayfield, autores de los libros superventas *Paleo Comfort Foods*. Son platos deliciosos que se preparan en poco tiempo, favorecen la pérdida de peso y ayudan a seguir la dieta a largo plazo.

Es posible que para algunos lectores el plan básico contenido en este libro no baste; por eso también incluyo un capítulo dedicado a la dieta cetogénica y al ayuno, que podría responder a sus necesidades, en especial si se trata de personas que padecen diabetes de tipo 2 o que sufren —o tienen un alto riesgo de sufrir— enfermedades neurodegenerativas. La dieta cetogénica se ha usado durante siglos para tratar enfermedades como la epilepsia, y al ayuno se ha recurrido a lo largo de miles de años para remediar determinadas enfermedades. El ayuno y la cetosis ayudan a tratar afecciones que van desde la obesidad hasta las enfermedades neurodegenerativas. Gran parte de la comunidad médica las considera peligrosas, a pesar de que existen estudios que demuestran que son seguras y más eficaces que la mayoría de las terapias convencionales. Veremos si el ayuno o la cetosis son convenientes, cómo implementarlos y cómo descubrir si son la opción adecuada.

Como en mi primer libro, incluyo maneras de abordar el material de manera flexible. Quienquiera ir por libre y lanzarse de lleno, puede saltarse los capítulos 11 y 12 de la segunda parte, aunque no lo aconsejo. Comprender los mecanismos que dificultan el progreso puede solucionar muchas dudas y evitar posibles confusiones. No es necesario comprender el programa para que funcione, como tampoco es necesario entender la física de un motor de combustión interna para conducir un coche. Sin embargo, existe un montón de información al alcance de un clic que entra en conflicto con el contenido de este libro. Es probable que la familia, los amigos y los compañeros de trabajo

intenten echar por tierra el avance conseguido, tanto por razones bienintencionadas como malintencionadas, y que nos saturan de información confusa y contradictoria procedente de los medios de comunicación. Lo que aquí explico está dirigido a mostrar cómo funciona nuestro cuerpo, cómo ha cambiado el mundo y por qué esto da lugar a una serie de circunstancias que afectan a nuestro peso y nuestra salud. Este libro no es *7 sencillos pasos para conseguir unos abdominales asombrosos*, es una historia que va conformándose capítulo a capítulo, y, a medida que se desarrolla, comprenderemos cómo estamos programados para comer y cómo sacar provecho de las últimas investigaciones científicas para respetar nuestra genética en lugar de ir contra ella. Esta perspectiva más cerebral o lógica probablemente no sea la más convincente a la hora de probar el programa, pero sí es la estrategia a la que muchas personas recurren para evitar el cambio, así que recomiendo abordar cada capítulo a su debido tiempo. Puedo garantizar el éxito si el lector *siente*, y no solo entiende, que los problemas a los que nos hemos enfrentado toda la vida no son culpa nuestra, sino un conjunto de circunstancias que deben ser examinadas. Este libro es la culminación de casi veinte años de trabajo con personas. Vivimos un momento increíble, ya que poseemos el conocimiento y las herramientas para conseguir que el cambio sea (casi) fácil. Estoy plenamente comprometido a ayudar al lector y espero que esté preparado para experimentar los beneficios que explico en *Comer sin ansiedad* porque cambiarán su vida.