



José Luis López Morales
Enrique Javier Garcés de los Fayos

Ahora
que he
decidido
luchar con
esperanza



Guía para vencer el apetito



Serendipity

DESCLÉE DE BROUWER

José Luis López Morales
Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz

201

**AHORA QUE HE DECIDIDO
LUCHAR CON ESPERANZA**

Guía para vencer el apetito

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Prólogo	11
1. El comienzo	13
¿Qué es la obesidad?	19
¿Por qué engordo?	22
¿Por qué soy incapaz de controlar mi alimentación?	24
¿Hambre vs apetito?	26
¿Qué ocurre cuando comemos?	28
¿Exclusivamente se produce en la población obesa?	30
Elegir un buen tratamiento	31
2. La puesta a punto	35
¿Realmente tengo unos buenos hábitos?	36
Metas, objetivos y motivos.	41
Es posible el cambio	47
¿Qué debemos cambiar?	52
El viajero.	57
Las consecuencias negativas.	63
Un modo de vivir ideal	68
Fortalezas y debilidades.	74
El camino del cambio	79

3. Hoy comienza mi cambio	85
Primer paso. Conoce al enemigo	86
Segundo paso. Conoce el camino	92
Tercer paso. Planifica el camino	95
Cuarto paso. Visualiza.	99
Quinto paso. Los primeros pasos alimentarios	104
Sexto paso. Precaución con los atajos y los caprichos	110
Séptimo paso. Claves personales	114
4. Es el momento de cambiar	119
La renovación de las medallas	120
El tren de la vida	127
El bosque misterioso.	133
La leyenda de Abrahán	136
Inconvenientes ocultos.	143
Cambio de rumbo	146
El árbol de la autoestima	149
Profesionales	153
Relajación	153
Resolución de problemas	153
Pensamientos	154
5. El amanecer	159
Bibliografía	163
Agenda.	165
Qué debemos cambiar (tarea 4).	166
Quinto paso (tarea 14).	168
Sexto paso (tarea 15)	170



PRÓLOGO

*“En tres tiempos se divide la vida: en presente, pasado y futuro.
De estos, el presente es brevísimo; el futuro, dudoso; el pasado, cierto”.*
(Séneca)

Desde hace varios años, mi preocupación ha sido la dificultad de las personas para adelgazar o cambiar sus hábitos. En verdad, este libro es el resultado de este análisis, no es un método milagroso, fácil y rápido para perder peso, sino más bien es un método surgido de la investigación y de los últimos avances en esta área.

Durante nuestra relación te recomendaré realizar ejercicios con el último objetivo de alcanzar tus metas previendo tus obstáculos. Pronto aprenderás que modificar unos hábitos no es fácil y requiere realizar ejercicios de autoconocimiento, conocer los cambios que tienes que realizar, anticipar las dificultades que puedas encontrar y trabajar en ellas, es decir, para que puedas alcanzar tu meta con menos problemas, trabajaremos en todos los inconvenientes que puedes encontrar.



AHORA QUE HE DECIDIDO LUCHAR CON ESPERANZA

Por desgracia, el pasado y el presente no lo podemos cambiar, pero aún estamos a tiempo de mejorar el futuro. ¡Bienvenido al inicio de tu viaje!

José Luis López Morales

Estimado lector:

Mi nombre es Esperanza y deseo aprender a cuidar mi alimentación. Sé lo que tengo que hacer, dejar de picotear ni comer dulces o bollería, pero creo que me entenderás cuando digo que comer es lo mejor que hay en la vida. Por eso he pensado que necesito ayuda y he ido a un profesional.

Y aquí estoy, me ha convencido para empezar este proyecto y escribir mi historia. Me ha asegurado que puedo ayudar a muchas personas y a la vez me ayudará como un ejercicio de autoconsciencia.

En realidad no lo sé, hoy he adquirido un libro que se llama "Ahora que he decidido luchar con Esperanza". Debe ser una señal, te iré contando.

Hasta pronto.

Esperanza



1

EL COMIENZO

Cambiar los hábitos que nos han acompañado durante mucho tiempo es una dura tarea, aunque esto no significa que no se pueda realizar, todo lo contrario es posible. Sin duda es el reto de todas las personas que quieren empezar a cuidarse o aquellas que quieren perder peso. Posiblemente sea el momento de disminuir las horas de ver la televisión para practicar más actividad física, no consumir todos los alimentos que nos apetecen e incluso algunas veces puede que sea el momento de enfrentarnos a nuestros miedos más profundos para conseguir alcanzar los objetivos. Todas estas tareas forman parte de un gran reto que se puede resumir en la incorporación de unos buenos hábitos en nuestra vida cotidiana.

Desde el momento que has decidido empezar te habrá despertado multitud de preguntas que poco a poco iremos resolviendo. Posiblemente, una de ellas podría ser: *¿Qué tengo que cambiar y cómo lo hago?*, es decir te estarás preguntando qué tienes que hacer para perder peso. Es posible que no sea tu primer intento y puede que en alguna ocasión no lo hayas conseguido de forma permanente. En general, es frecuente la dificultad para perder peso en las personas obesas, ellas suelen tener más dificultades en comparación con la



población delgada, además es una dificultad que es muy difícil de comprender si no se vive. Un ejemplo de estas dificultades se puede hallar en el inicio de la práctica de actividad física o a la hora de disminuir la cantidad de alimentos que comemos; son situaciones que la población no obesa en general no puede entender.

Como te puedes imaginar, no todos tenemos las mismas dificultades para modificar los hábitos, algunos quizás tengan problemas en la incorporación del deporte, otros puede que la comida suponga la recompensa después de un día de esfuerzo o puede que la alimentación sea la última alternativa para afrontar alguna situación. Por lo que tenemos que tener claro la existencia de diferentes tipos de dificultades para conseguir los hábitos adecuados, y por tanto es necesario tener tratamientos personalizados. Un ejemplo: no sirve de nada realizar deporte si el verdadero problema se encuentra en el estrés que provoca el deseo de comer en exceso. Aunque más adelante continuaremos detallando este tema, de momento podemos concluir que lo primero que debemos realizar es conocer a qué nos enfrentamos.

Durante el trascurso de nuestra relación será normal que observes nuevas dificultades, o antiguas con mayor intensidad que antes. En realidad ocurre que eres más consciente de ti mismo. Al mismo tiempo se producirá el proceso contrario, serás más consciente de tus habilidades, y en ese caso eres más capaz de superar los obstáculos. ¿Qué podemos encontrarnos? Diversas dificultades, por ejemplo, para controlar el deseo de comer, dormir 8 horas continuas, comer despacio, realizar deporte o disminuir el consumo de un alimento, etc. Es necesario que seas consciente del camino que te espera, así nos podemos anticipar y prevenir posibles obstáculos.

Imagina que este libro describe un viaje hacia un lugar que te gusta, y ahora mismo nos encontramos en la fase de los preparativos del mismo. Tenemos claro hacia dónde queremos ir e incluso qué haremos allí, es decir, en principio tenemos claro cuántos kilos



de grasa queremos perder y cómo vamos a estar cuando lo consigamos. Sin embargo, ¿qué se suele hacer para preparar un viaje largo? Una primera actividad sería preparar una maleta con toda la ropa y objetivos que necesitamos; en nuestro caso, nos podemos preguntar ¿qué necesitamos? Normalmente, en un viaje nos informamos del tiempo meteorológico con la finalidad de estimar si es necesario llevar ropa de invierno o de verano, e incluso un paraguas. Además, nos planificamos una ruta según nuestros intereses, la más rápida, cómoda o incluso podemos preferir la ruta más cultural. Todo va a depender de nuestros gustos y la información que tengamos de la zona. Para ello, en nuestro caso va a ser fundamental conocer hacia dónde nos dirigimos, qué dificultades vamos a tener o cuántas paradas vamos a realizar. Así que debemos conocer dónde nos encontramos, cuáles son nuestros hábitos alimentarios, cuáles son aquellos que debemos cambiar, cuál debe ser el orden de intervención según tu preferencia y la necesidad, cuáles son las dificultades que podemos encontrarnos y cómo podemos prevenirlas.

Posiblemente no eres el único que quiere comenzar el viaje que vamos a realizar juntos y, cerca de ti, en tu misma ciudad puede que haya miles de personas con tu mismo objetivo. Durante este viaje nos vamos a encontrar con Esperanza, que nos contará su experiencia para darte consejos y ayudarte a reflexionar. Puede que encuentres similitudes con algunas características de ella, es muy difícil que seas idéntico porque cada uno es diferente según las dificultades que tenga para adquirir unos buenos hábitos. Igualmente, te voy a pedir que observes las similitudes que encuentras con Esperanza.

Ella es una mujer con obesidad y con muchas dificultades para controlar su deseo de comer, graves problemas para conciliar el sueño, con alteración en su vida sexual, de pareja, familiar, social e incluso personal. Constantemente está estresada, dice no tener muchas ganas de vivir, hay días que no quiere ni salir de la cama, cuando se pasea por la calle odia cómo la miran, le molesta que sus



familiares y sus amigos hablen de sus hábitos y su peso, se encuentra cansada. Piensa que nadie comprende que no pierde peso porque no puede y no porque no quiere, lo ha intentado muchas veces y muy pocas con éxito. Desde hace muchos años siempre ha sentido culpabilidad y tristeza cuando se ha visto reflejada en el espejo, es un sentimiento difícil de explicar, en ocasiones la comida es el único escape de la oscura realidad donde vive. Incluso cada vez que abusa de los alimentos y consume más de lo que necesita, piensa que ya ha vuelto a caer en la tentación, que no va a poder parar de comer y se siente como una fracasada. Esta situación ha provocado que se niegue a comer fuera de casa para no perder el control, de esta forma consigue no perderlo. También está pensando en empezar a practicar deporte, piensa que es la única solución para controlar su peso.





Estimado lector:

Acabo de tomarme un café con un gran amigo, Carlos. Él tiene muchos problemas pero ninguno es su peso, es deportista, come lo que quiere y está atlético. Esta tarde, en la cafetería donde estábamos, había unos deliciosos bizcochos caseros y oían estupendamente. ¿Te puedes imaginar ese dulce aroma por todo el local? Ha sido increíble. Menos mal que había pensado un truco para no caer en las tentaciones, consiste en llevarme el dinero justo y así no puedo comprar nada más. ¡Era un plan perfecto! ¿Tú tienes algún truco?

Resulta que mi amigo tiene el mismo deseo de comer que yo. Comemos lo mismo y además tenemos casi los mismos problemas, hoy no hemos parado de hablar de la ansiedad, del insomnio, de las conversaciones de nuestros familiares del tipo “no comas eso”, “¿no estabas a dieta?”. La verdad es que nos parecemos muchísimo, la única diferencia es que yo peso el doble que él, que gran ventaja tiene. Ojalá yo pueda comer lo mismo sin engordar.

¡Qué asco me da!, ha comido todo lo que ha querido. Se ha pedido un gran trozo de bizcocho y yo ahí sin poder comer. En fin, he salido de la cafetería con un hambre que me moría. Eso sí, he pasado por una pastelería de vuelta por casa y como son vecinos no les ha importado dejarme unos dulces en mi cuenta.

Parece que mi truco de no llevarme dinero no funciona, pero qué bien me sentía comiendo esos dulces. Por cierto, si estás pensando que esta mancha es de la crema pastelera tienes toda la razón.

¿Cómo voy a poder perder peso si en todo momento hay alguna persona que está comiendo? Mire donde mire, solo veo deliciosa comida y personas disfrutándola. ¿Qué tengo que hacer? ¿Me aílo en mi



AHORA QUE HE DECIDIDO LUCHAR CON ESPERANZA

casa? Te prometo que los mejores días son cuando no voy a trabajar y me quedo en la cama.

Estoy desesperada.

Esperanza

P.D.: Al terminar la carta me ha dado por llorar, y he sentido la obligación de hacerme un bocadillo. He vuelto a fracasar... lo dicho, ¡estoy desesperada!



¿Qué es la obesidad?

Hay que tener en cuenta que la obesidad es un fenómeno muy complejo y que actualmente tiene un gran impacto en nuestra salud. Según los datos de la encuesta nacional de salud del año 2013, casi el 53,7% de la población española tiene obesidad o sobrepeso. Este dato es muy preocupante, ya que la obesidad se asocia con consecuencias negativas, en la tabla 1 se enumeran algunas de estas consecuencias.

Son múltiples las definiciones de obesidad, generalmente se pueden utilizar las siguientes:

- Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.
- Condición caracterizada por un acumulo de grasa corporal, como consecuencia de una ingesta calórica superior al gasto energético del individuo.

Tabla 1. Consecuencias de la obesidad

Enfermedad cardiovascular arteriosclerótica	<ul style="list-style-type: none"> • Cardiopatía isquémica • Enfermedad cerebrovascular
Otras alteraciones cardiorrespiratorias	<ul style="list-style-type: none"> • Insuficiencia cardiaca congestiva • Insuficiencia ventilatoria • Síndrome de apneas obstructivas del sueño
Alteraciones metabólicas	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia a la insulina y diabetes tipo 2 • Hipertensión arterial • Dislipemia aterógena • Hiperuricemia
Alteraciones de la mujer	<ul style="list-style-type: none"> • Disfunción menstrual • Síndrome de ovarios poliquísticos • Infertilidad • Aumento del riesgo perinatal • Incontinencia urinaria



Digestivas	<ul style="list-style-type: none"> • Colelitiasis • Esteatosis hepática • Esteatohepatitis no alcohólica, cirrosis • Reflujo gastroesofágico, hernia de hiato
Músculo-esqueléticas	<ul style="list-style-type: none"> • Artrosis • Lesiones articulares • Deformidades óseas
Otras alteraciones	<ul style="list-style-type: none"> • Insuficiencia venosa periférica • Enfermedad tromboembólica • Cáncer • Hipertensión endocraneal benigna • Alteraciones cutáneas (estrías, acantosis nigricans, hirsutismo, foliculitis, intertrigo) • Alteraciones psicológicas y psicosociales • Disminución en la calidad de vida • Trastornos del comportamiento alimentario

En definitiva, podemos definir la obesidad como la consecuencia de comer más alimentos de lo requerido por el organismo. Por lo que deberíamos responder a la siguiente pregunta: *¿Por qué comemos?* Para ello primero tenemos que saber que una persona requiere de un aporte energético constante, ya que el organismo siempre está gastando. Podemos pensar que nosotros solo gastamos cuando estamos haciendo deporte, pero en realidad nuestro cuerpo consume energía mediante diferentes vías, por ejemplo, cuando se respira o durante la circulación de la sangre se está consumiendo energía, aunque también durante cualquier actividad como cocinar, subir escaleras, asearse, estudiar e incluso durmiendo; durante todas estas actividades estamos gastando energía y aunque el gasto energético es continuo, nuestro consumo es discontinuo y variable, solemos comer cinco veces, de las cuales tres son muy importantes. Por lo que parece lógico pensar que el organismo dispone de un mecanismo que ayuda a controlar este sistema, la regulación metabólica se encarga de liberar o almacenar la energía en las reservas energé-



ticas, según las necesidades de nuestro organismo, es decir se almacena energía cuando estamos comiendo para liberarla en el resto del día.

Vamos a profundizar un poco más, en los momentos que necesitamos comer el estómago segrega una hormona denominada grelina, esta tiene la función de generar deseo de comer. Más tarde cuando la grasa se empieza a almacenar, se produce la hormona leptina que produce la saciación. Entonces, comemos con la grelina y dejamos de comer con la leptina, en este sentido la regulación es completamente perfecta. Sin embargo, el órgano diana de estas hormonas es el cerebro, exactamente el hipotálamo, que viene a ser como el centro del control del hambre y del apetito. Se encuentra integrado por una compleja red neuronal que le permite conectarse con la corteza cerebral y otras partes del organismo. Y entre las muchas funciones que tiene el hipotálamo, podemos destacar el control de la ingesta alimentaria.

Este mecanismo prácticamente es perfecto, con la acumulación de grasa se produce leptina que es una hormona que actúa como un mensajero para que el hipotálamo (centro de control) envíe la señal de saciedad. Sin embargo, el hipotálamo también puede recibir señales contradictorias del córtex que pueden influir en sus funciones y pueden impedir el bloqueo del consumo de alimentos. El hipotálamo recibe diferentes señales, tanto de la regulación metabólica como de la corteza prefrontal y debe decidir entre dejar de comer o seguir disfrutando de la comida. En algunos casos, se ignoran las señales de saciación del estómago y se anticipan las expectativas del placer que se obtiene en el consumo de los alimentos.

