

ADELGAZAR SIN MILAGROS

DE MANERA SANA, RÁPIDA Y PERMANENTE

CARLOS ABEHSERA

Este libro expresa las opiniones personales del autor y no pretende ser utilizado como tratamiento o remedio de ninguna enfermedad ni condición médica. Si sufre o sospecha que puede sufrir cualquier tipo de enfermedad o condición médica, debe visitar a su médico para recibir ayuda especializada y obtener su visto bueno antes de poner en práctica cualquiera de los consejos personales que el autor relata en este libro. Los consejos del autor están basados en su experiencia personal, en su investigación y en lo que ha podido observar en otras personas y los resultados pueden variar en función de los sujetos y de sus circunstancias personales y sociales. Las opiniones vertidas en este libro acerca de los diversos planes nutricionales, dietas y tendencias alimenticias representan únicamente el punto de vista del autor y su opinión personal al respecto de cada uno.

Adelgazar sin Milagros

DE MANERA SANA, RÁPIDA Y PERMANENTE

© 2013 Carlos Abehsera. Todos los derechos reservados.

No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro ni de sus portadas y contraportadas, ni su recopilación en un sistema informático, ni su transmisión por medios electrónicos, mecánicos, mediante fotocopias, por registro o por cualquier otro método, salvo pequeños extractos a modo de reseña, y **citando siempre el título del libro y el nombre del autor**, sin la autorización previa y por escrito del autor.

Primera Edición: Septiembre de 2013

ISBN: 978-84-616-6052-0

Depósito Legal: MA 1638-2013

Impreso en España

Engordar, Adelgazar, Ganar y Perder Peso

Si le pregunto lo que significa engordar seguramente me dirá que se trata de ganar peso y si le pregunto lo que significa adelgazar es muy probable que me diga que significa perder peso. Aunque, en general, estos conceptos se usan como sinónimos, la realidad es que no significan lo mismo. Engordar es aumentar la masa corporal añadiendo grasa a nuestro tejido adiposo. Aumentar la masa a base de grasa es un proceso que nos desfigura, hace mella en nuestra salud, y nos debilita, y se trata en definitiva de una enfermedad llamada obesidad. La obesidad es, sin duda alguna, junto con la diabetes tipo II con la que está estrechamente relacionada, uno de los grandes problemas del ser humano en nuestros tiempos.

Por el contrario, aumentar la masa corporal a base de músculo nos hace más esbeltos y es altamente beneficioso para nuestra salud. Por lo tanto, ser conscientes de que las básculas tradicionales lo que miden es la masa corporal es primordial para entender estos conceptos. Las básculas más avanzadas miden porcentajes de grasa corporal o incluso de músculo esquelético y grasa visceral, y comprender bien lo que ocurre en nuestro cuerpo es muy complicado si no sabemos lo que está ocurriendo con las proporciones de grasa y músculo en nuestro organismo.

Dicho esto, aumentar un kilo nuestra masa corporal no tiene porqué significar que hemos engordado. Lo mismo ocurre con los conceptos adelgazar y perder peso. Lamentablemente, muchas

dietas que prometen ayudarle a adelgazar lo que hacen realmente es fomentar su pérdida de peso (de masa corporal) dejando prácticamente intactas sus reservas acumuladas de grasa en el tejido adiposo. Escoger un plan nutricional que esté enfocado a perder grasa y aumentar masa muscular, incluso si no se pierde un gramo de peso, es fundamental para disfrutar de una buena salud. Me refiero a la famosa frase “convertir grasa en músculo”.

Además de la grasa y los músculos, el agua juega un papel muy importante en la masa de nuestro cuerpo. Como recordará del colegio, en los adultos cerca del 65% de nuestro cuerpo está formado por agua que se encuentra en el interior de las células. En los niños el porcentaje es aún mayor situándose en el 75%. Como es lógico, el agua que se encuentra dentro de nuestras células es responsable de una gran parte del peso que nos muestra la balanza por las mañanas.

Es de vital importancia comprender que aumentar o disminuir nuestra masa corporal no significa necesariamente que hemos adelgazado o engordado, sino que puede ser debido a otros factores. El objetivo de este libro es mostrarle como adelgazar, como perder los kilos de grasa que tiene acumulados. Estos kilos de grasa, como es lógico, van en paralelo con la pérdida de peso, pero no necesariamente son el mismo valor. Usted podría perder 10 kilos de grasa y 7 kilos de peso con relativa facilidad si aplica un entrenamiento muscular concentrado a la vez que sigue su plan nutricional que le haga ganar 3 kilos de músculo. Del mismo modo, podría perder 7 kilos de grasa y 10 kilos de peso si sigue un plan nutricional poco adecuado a sus necesidades que consuma además parte de su tejido muscular.

En casos extremos, algunos planes nutricionales basados sobre todo en el recuento de calorías, hacen que usted pierda peso sin prácticamente eliminar grasa. Esto no es adelgazar, es desnutrirse. Lo mismo ocurre con los planes que basan su pérdida de peso en el deporte, sobre todo en el deporte basado en ejercicio cardiovascular prolongado. Las cantidades de agua y músculo que se pueden perder haciendo mucho deporte de tipo cardiovascular pueden cegarle pensando que está adelgazando con toda naturalidad, cuando, sin embargo, es probable que no esté consumiendo sus reservas de grasa en la medida que esperaba. El ejercicio cardiovascular prolongado, si no va acompañado de una nutrición adecuada al esfuerzo, puede ser bastante dañino para el organismo.

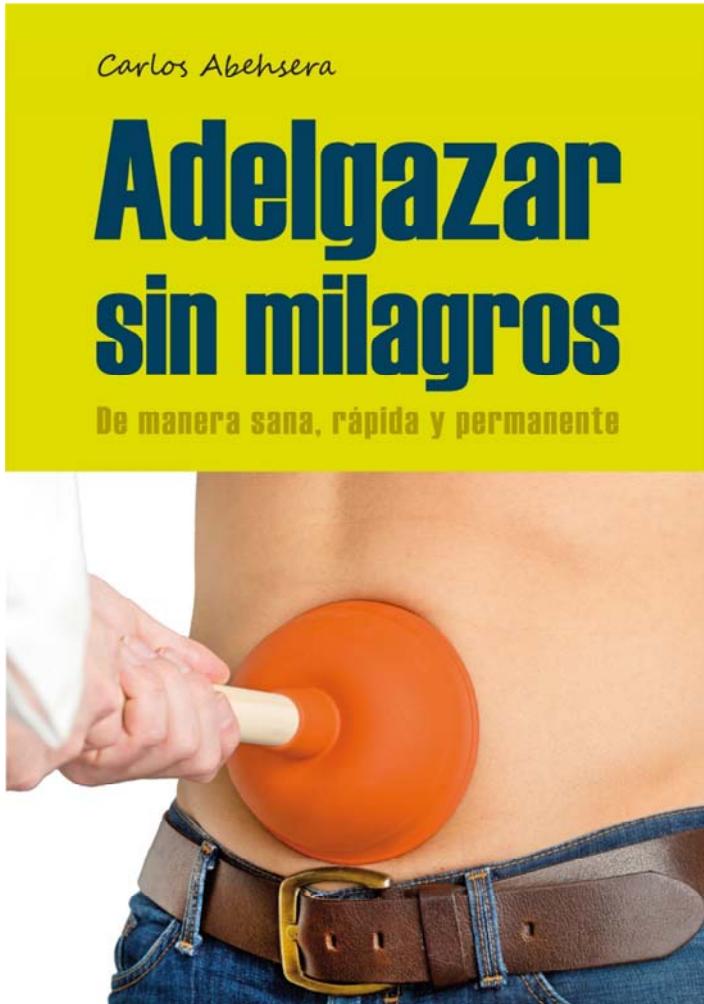
La grasa que el cuerpo humano almacena es la que produce el propio cuerpo a partir de la energía ingerida en exceso. El objetivo del organismo al almacenar esa grasa no es otro que el de poder usarla más tarde cuando se agoten las reservas de energía en la sangre. Si, por motivos que más tarde veremos, usted no consigue que su organismo libere esa grasa de vuelta al torrente sanguíneo para que pueda ser utilizada como energía, fracasará en su intento por perder la grasa acumulada. Por lo tanto, es muy importante comprender que el objetivo primordial de un plan nutricional para bajar de peso debe ser la pérdida de la grasa y no la pérdida de kilos de peso sin importar de dónde han salido.

Por ponérselo de una manera sencilla de comprender, cuando usted tiene hambre, su cuerpo le está diciendo “¡Se nos agotan el combustible y los nutrientes, necesitamos comer!” pero como usted habrá comprobado, en ocasiones tenemos hambre incluso después de haber comido recientemente y, lo que es más curioso,

teniendo suficiente energía almacenada, nuestro cuerpo nos sigue pidiendo que comamos más. ¿A qué se debe esto? ¿Por qué no consume sus propias reservas de energía? Como pronto descubrirá, es una consecuencia más de la pobre alimentación que seguimos por mucho que nos empeñemos en llamarla de las maneras más atrayentes posibles como “alimentación sana y equilibrada” o “dieta equilibrada”.

La verdad es que en circunstancias normales, su cuerpo debería ser capaz de quemar grasas acumuladas cuando necesite energía adicional y los almacenes de tejido adiposo, conocidos comúnmente como michelines, nunca deberían alcanzar los tamaños que alcanzan en nuestra sociedad. En este libro le voy a explicar qué sucede en su cuerpo para que, pese a tener cantidades desorbitadas de grasa almacenada en algunos casos, su organismo no sea capaz de usar esa grasa como combustible y, pese a sus esfuerzos, no consiga adelgazar. Voy a explicárselo de manera sencilla, sin utilizar toda la parafernalia científica, simplificando al máximo los conceptos. Mi objetivo no es otro que asegurarme que comprende las reacciones causa-efecto de lo que come para que usted mismo pueda controlar, de manera sencilla, la grasa que tiene que perder y cómo va a lograr perderla.

Por lo tanto, el objetivo que debe marcarse para mantener la pérdida de peso será perder la grasa acumulada y generar una buena masa muscular en su organismo, y no simplemente perder una cantidad concreta de kilos sin importarle el tipo de tejido del que provienen.



Si le ha gustado este capítulo, quizás le interese leer el resto del libro. [Pinche aquí](#) para más información.