

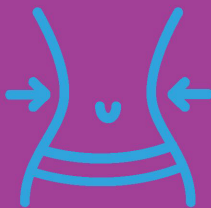
NO PARES
GYM EXTREMO
NO TE CONFORMES

ALEJANDRO GARCÍA

DEL AUTOR DE
MALDITA
CALORÍA

BENDITO METABOLISMO

POR QUÉ DEBERÍAS OPTIMIZARLO
Y **NO BUSCAR ACELERARLO**



ALEJANDRO GARCÍA

**BENDITO
METABOLISMO**



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN | 009

CAPÍTULO 1. ¿QUÉ ES EL METABOLISMO? | 013

CAPÍTULO 2. LA CLASIFICACIÓN DEL METABOLISMO | 019

CAPÍTULO 3. VOLVIENDO A LOS ORÍGENES (LA CÉLULA) | 027

CAPÍTULO 4. EL METABOLISMO DE LA DIGESTIÓN | 045

CAPÍTULO 5. LA MICROBIOMA INTESTINAL | 061

CAPÍTULO 6. EL METABOLISMO DE LOS MACRONUTRIENTES | 071

CAPÍTULO 7. LA LETRA CHICA | 099

CAPÍTULO 8. EL METABOLISMO HORMONAL | 109

CAPÍTULO 9. EL MÚSCULO, LA GRASA Y EL HUESO, Y SU RELACIÓN CON EL METABOLISMO | 119

CAPÍTULO 10. INTEGRACIÓN | 147

CAPÍTULO 11. EL NEGOCIO DETRÁS DEL METABOLISMO | 159

CAPÍTULO 12. BENEFICIOS DE USAR UNA NAFTA *SUPER PREMIUM* | 167

CAPÍTULO 13. ¿CÓMO MEJORAMOS REALMENTE? ¿SE TRATA DE UNA DIETA? | 173

CAPÍTULO 14. VIDA, GENÉTICA Y ENTORNO | 183

CAPÍTULO 15. GUÍA PRÁCTICA PARA MEJORAR EL METABOLISMO | 197

LISTADO DE NOTAS | 233

AGRADECIMIENTOS | 253



CAPÍTULO 13.

**¿CÓMO
MEJORAMOS
REALMENTE?
¿SE TRATA DE UNA
DIETA?**



Creo que el cambio debe plantearse desde otro lugar, que debemos dejar de buscar “la dieta ideal”. Si no acompañamos nuestras búsquedas con un cambio de mentalidad, siempre estaremos condenados a los famosos efectos rebote. El famoso “ya estoy bien, ahora me puedo relajar un poco”.

¿Por qué asociamos un cambio óptimo para nuestra salud con el estrés? ¿Será por los altos estándares de excelencia que nos impone la sociedad? Son muchas las preguntas que podríamos hacer en este aspecto y dudo de que encontremos una única respuesta.

Cuando entendemos que tratar de mejorar nuestros hábitos nutricionales no se trata de un tratamiento por un tiempo limitado, sino de un cambio de actitud en pos no solo de mejorar nuestra estética corporal, sino también nuestra salud integral y nuestra calidad de vida, es muy probable que se haga más simple sostenerlo en el tiempo. De todos modos, la facilidad con la que logremos esto dependerá de cada uno de nosotros.

Es importante que entendamos que no se trata de cumplir con las

altas varas que nos impone esa parte de la sociedad que ha hecho un culto de la estética por encima de cualquier otro objetivo. Se trata de lograr salud.

Cambiar nuestros hábitos en busca de mejorarlos también necesita de nuestra motivación. Somos seres emocionales y sociales. Nuestras emociones también son importantes y debemos aprender a entendernos, aceptarnos y valorarnos. Lógicamente no será lo mismo si estamos emocionalmente bien que si no lo estamos a la hora de cuidar nuestros hábitos. Pero así como nuestros hábitos dependen en gran parte de nuestras emociones, las emociones pueden mejorar con nuestros hábitos. Sentir que estamos haciendo algo por y para nosotros, nos hará sentir mejor anímica y físicamente.

Muchas personas tienen la capacidad de aceptar y afrontar sus sentimientos, pero no todas. Hay personas que prefieren negar sus sentimientos o simplemente no los saben detectar. Cuidado, no estoy sugiriendo que esté ni bien ni mal. No estoy abriendo un juicio de valores al respecto. Pero aprender a conocer nuestras emocio-

nes puede hacer todo mucho más entendible y fácil.

En general (no es una regla ni una ley), cuando estamos emocionalmente bien, tenemos más predisposición y nos sentimos más motivados a realizar un cambio positivo en nuestros hábitos; en tanto que, cuando por algún motivo no lo estamos, es muy común que suceda lo contrario. En este caso, muchas personas suelen “canalizar” esta situación en la comida.

Como mencioné, también somos seres sociales. Compartimos actividades con nuestro entorno y las personas que nos rodean, y claramente será más fácil si nuestro entorno nos acompaña que si no lo hace. Para que se entienda mejor, pondré dos escenarios diferentes:

1 La persona está motivada y con ganas de comenzar a cambiar sus hábitos nutricionales, pero en su hogar nadie la apoya. Es más, la juzgan cada vez que intenta comer saludable o, incluso sin juzgarla, diariamente recibe frases enfocadas en la estética y que fomentan sostener la realidad actual.

2 En casa todos tienen ganas de mejorar y cambiar sus hábitos.

De hecho, ha habido una suerte de maduración grupal donde lo realizan como un estilo de vida, una filosofía.

¿En qué escenario creés que será más fácil?

Si no cambiamos la forma de pensar y seguimos creyendo que el único objetivo por el cual nos debemos cuidar es para lograr bajar la grasa corporal o mejorar el músculo, quizás logremos una mejoría estética, pero seguiremos anclados a nuestro pensamiento habitual. El cuerpo habrá cambiado, pero no nuestros pensamientos. Entonces siempre estaremos esperando retomar esos hábitos que deterioraron nuestra salud y que nos llevaron a la situación en la que estamos. Nuestra mente (que no maduró en el proceso) nos invitará a pensar cosas como: “Bueno, ya estoy bien, ahora me puedo dar un par de gustitos”; “Ya me puedo relajar un poco”; “Ahora me puedo dar permitidos” (aun a pesar de que quizás nunca nadie te haya prohibido nada, nadie más que tu propia mente).

Puede que para muchos dé igual, total la vida es efímera y, como dicen, “de algo hay que morir”. Pero esto se trata de elegir cómo vamos a vivir.

Si todo este proceso está acompañado de un cambio mental con ganas de llevar una vida más saludable (y no una dieta/tratamiento exprés), tu mente nunca jugará en tu contra y te acompañará. Y aunque pueda suceder la eventualidad de que nuestra mente nos juegue una mala pasada, es probable que la maduración del pensamiento te ayude a disminuir el riesgo de que esto suceda. Incluso no habrá ansiedades por lograr un objetivo a corto plazo.

Cambiamos nuestra forma de pensar... y evitaremos los rebotés.

Para cambiar esto, debemos tratar de erradicar los mitos y el pensamiento mágico en torno a la nutrición y nuestra salud. Para tal fin, a continuación intentaré evacuar algunas dudas habituales.

1

¿Comer de modo frecuente mejora el metabolismo?

No. La frecuencia de las comidas dependerá de las necesidades de cada persona en particular e incluso de la calidad de los alimentos y sus propiedades. Si comemos alimentos na-

turales y saludables, su capacidad de saciarnos es mayor que la de los productos procesados. Por ende, quizás será necesario que debamos distribuir más nuestras comidas. De todos modos, en el contexto donde nuestro patrón nutricional sea óptimo, la frecuencia de las comidas no tiene mucha influencia sobre nuestro metabolismo. **Es más importante qué comemos que cómo lo distribuimos.** Eso quedará relegado a hábitos, obligaciones y las particularidades de la calidad del alimento.¹⁵⁸

Los estudios sobre el ayuno intermitente incluso nos han servido, entre otras cosas, para demostrarnos que no es importante comer frecuentemente para mejorar nuestro metabolismo. Las personas que hacen ayunos intermitentes no están comiendo todo el día y, sin embargo, hay estudios que demuestran mejorías en los marcadores de metabólicos de la glucosa, las grasas, etc.¹⁵⁹

2

¿El ayuno es ideal para mejorar el metabolismo?

Hacer ayunos intermitentes o no hacerlos dependerá de cada situación

particular. Lo verdaderamente efectivo es que mejoremos los hábitos y la calidad y cantidad de lo que consumimos habitualmente, y si luego de hacer eso, querés/podés incorporar esta práctica, genial. Pero previamente informate de forma adecuada.

Uno de los grande beneficios del ayuno intermitente es que de una u otra manera, ayuda a mejorar los horarios de las comidas, y eso genera una influencia positiva sobre nuestro ritmo circadiano.

Lo ideal si estás contemplando la idea de hacer ayunos intermitentes, es que pienses que somos animales diurnos. Creo que gran parte de la población ha malinterpretado a su conveniencia el ayuno intermitente y piensa que solo se trata de unas horas sin comer. Gran parte de las personas que lo realizan hacen caso omiso de que también es importante tratar de respetar el ciclo sueño-vigilia.

Vivimos en una sociedad que cada vez se despierta más tarde, come cada vez más tarde y, en consecuencia, se duerme cada vez más tarde. Lo óptimo sería que alineemos las dos ideas: la de respetar el ciclo circadiano y la

de evitar estar comiendo las 24 horas del día. Que le demos al intestino un tiempo de reposo. Es decir que si vas a hacer algún tipo de protocolo de ayuno, es preferible que utilices horarios diurnos (solares), dentro de la medida de las posibilidades y teniendo en cuenta tus obligaciones.

Respondiendo a la pregunta de base: sí. El ayuno intermitente, al mejorar los horarios de ingesta, podría mejorar el metabolismo.

Aún falta mucha evidencia, pero aparentemente, el ayuno intermitente sería una herramienta adicional que podría ser útil para mejorar marcadores metabólicos de salud.¹⁶⁰

Como pretendo disminuir el riesgo de malas interpretaciones por falta de aclaración de mi parte, es importante que se entienda que no es una práctica que debas realizar de forma obligatoria. Habrá personas que se sientan más atraídas por la idea y personas que no. Insisto con lo que mencioné al principio: **lo más importante no son los ayunos, sino que mejoremos nuestro patrón de ingestas y tratemos de sostenerlo en el tiempo.**

NOTA

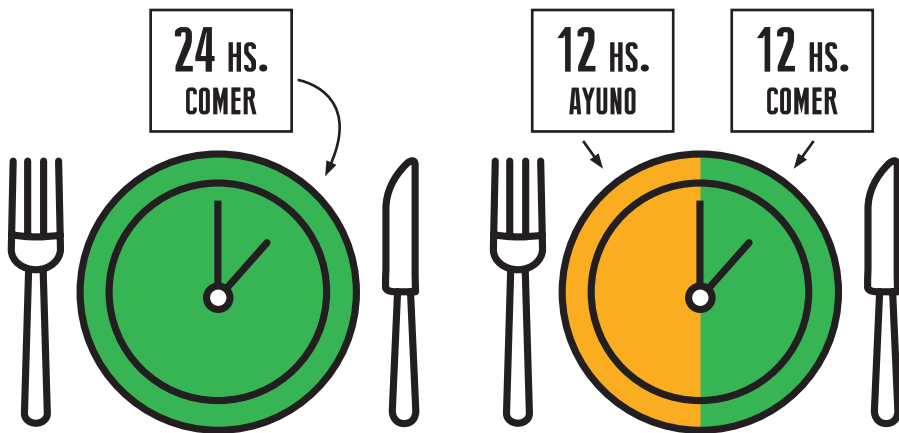
El ayuno intermitente NO es la nueva excusa de moda para dejar de comer o comer menos. Simplemente se trata de una herramienta para controlar la ventana del día en la que decidimos comer. Claramente no es obligatorio ni la solución para todas nuestras necesidades. Hay muchos protocolos y varían en la cantidad de horas que uno decide comer y poner en reposo su estómago.

El más famoso de los protocolos de ayuno intermitente es el 16:8, donde se hacen 16 horas de ayuno (que suelen coincidir con las horas de descanso nocturno) y se utilizan las otras 8 para comer. El primer número de estos protocolos siempre hace alusión a las horas de ayuno, y el segundo número hace referencia a la ventana de horas en las que se comerá en el día.

Existen muchos protocolos que requieren menos tiempo de ayuno (ejemplo, 12:12), y otros, más (ejemplo, 20:4). En este sentido no hay reglas, al igual que no las hay a la hora de decidir en qué momento del día debe comenzar. Dependerá de cada persona.

Aquellos protocolos que requieren menos horas de ayuno (12 o 14 horas), podrían ser utilizados por la mayoría de la población. A medida que las horas de ayuno aumentan, también deberían aumentar las aclaraciones. En lo personal, no creo que sea necesaria la práctica de ayunos prolongados y no los recomendaría para toda la población (personas con antecedentes de trastornos nutricionales, personas que presentan sarcopenia de base, alteraciones metabólicas mal controladas, niños, etc.).

LO IDEAL SI ESTÁS CONTEMPLANDO LA IDEA DE HACER AYUNOS INTERMITENTES, ES QUE PIENSES QUE SOMOS ANIMALES DIURNOS. CREO QUE GRAN PARTE DE LA POBLACIÓN HA MALINTERPRETADO A SU CONVENIENCIA EL AYUNO INTERMITENTE Y PIENSA QUE SOLO SE TRATA DE UNAS HORAS SIN COMER. GRAN PARTE DE LAS PERSONAS QUE LO REALIZAN HACEN CASO OMISO DE QUE TAMBIÉN ES IMPORTANTE TRATAR DE RESPETAR EL CICLO SUEÑO-VIGILIA.



MUCHAS PERSONAS PASAN GRAN PARTE DEL DÍA COMIENDO: DESDE QUE SE LEVANTAN (8 H) HASTA QUE SE ACUESTAN (00 H) Y PERMITEN QUE EL ESTÓMAGO DESCANSE 8 HORAS.

LOS PROTOCOLOS INVITAN A QUE INVIERTAS ESTA SITUACIÓN. INCLUSO SIN DISMINUIR LA CANTIDAD DE ALIMENTO QUE DEBÉS CONSUMIR DIARIAMENTE. ES DECIR QUE PODRÍAS COMER LA MISMA CANTIDAD.

- Esta herramienta es solo una recomendación saludable.
- El tiempo que decidas realizar esta práctica es modificable.
- No es una dieta porque no estipula qué debes comer, sino los horarios.
- No se recomienda en personas con algún trastorno de la alimentación.
- Se sugiere siempre la asesoría previa con un profesional.
- Se sugiere que comiences de forma progresiva.
- Tratá de comer de día para respetar el ritmo circadiano.
- No es la solución a todas tus necesidades.

3 ¿Qué alimentos comer para mejorar el metabolismo?

No hay alimentos que tengan la propiedad aislada de acelerar o enlentecer tu metabolismo. A menudo leemos o escuchamos a personas que sugieren que algún alimento tiene la capacidad de acelerar el metabolismo. Lamen-

tablemente, esto no es cierto, y como he mencionado, tampoco deberíamos buscar "acelerarlo".

Si bien existen estimulantes naturales del sistema nervioso central (por ejemplo, el café), eso no quiere decir que aceleren tu metabolismo o que generen una diferencia significativa en el mismo. Para que esto suceda, es probable que tengas que tomar

cantidades muy superiores a las saludables y pondrías en riesgo tu salud.

También hemos escuchado a personas que sugieren que si tomás agua fría (con o sin limón) a la mañana, acelerarás tu metabolismo. Por un lado, recordemos que el metabolismo no está apagado, y por otro lado, no generarás ningún cambio significativo en tu metabolismo con esta práctica. Tomá agua fría (o caliente) con limón (o sin él) si te gusta y ya tenés el hábito, pero no lo hagas pensando que con eso acelerarás tu metabolismo. Dicho sea de paso, tampoco es un método efectivo contra el cáncer ni desintoxica como algunos suelen sugerir. Las falacias detrás de los remedios caseros tienen un alto impacto en las redes sociales.¹⁶¹

4

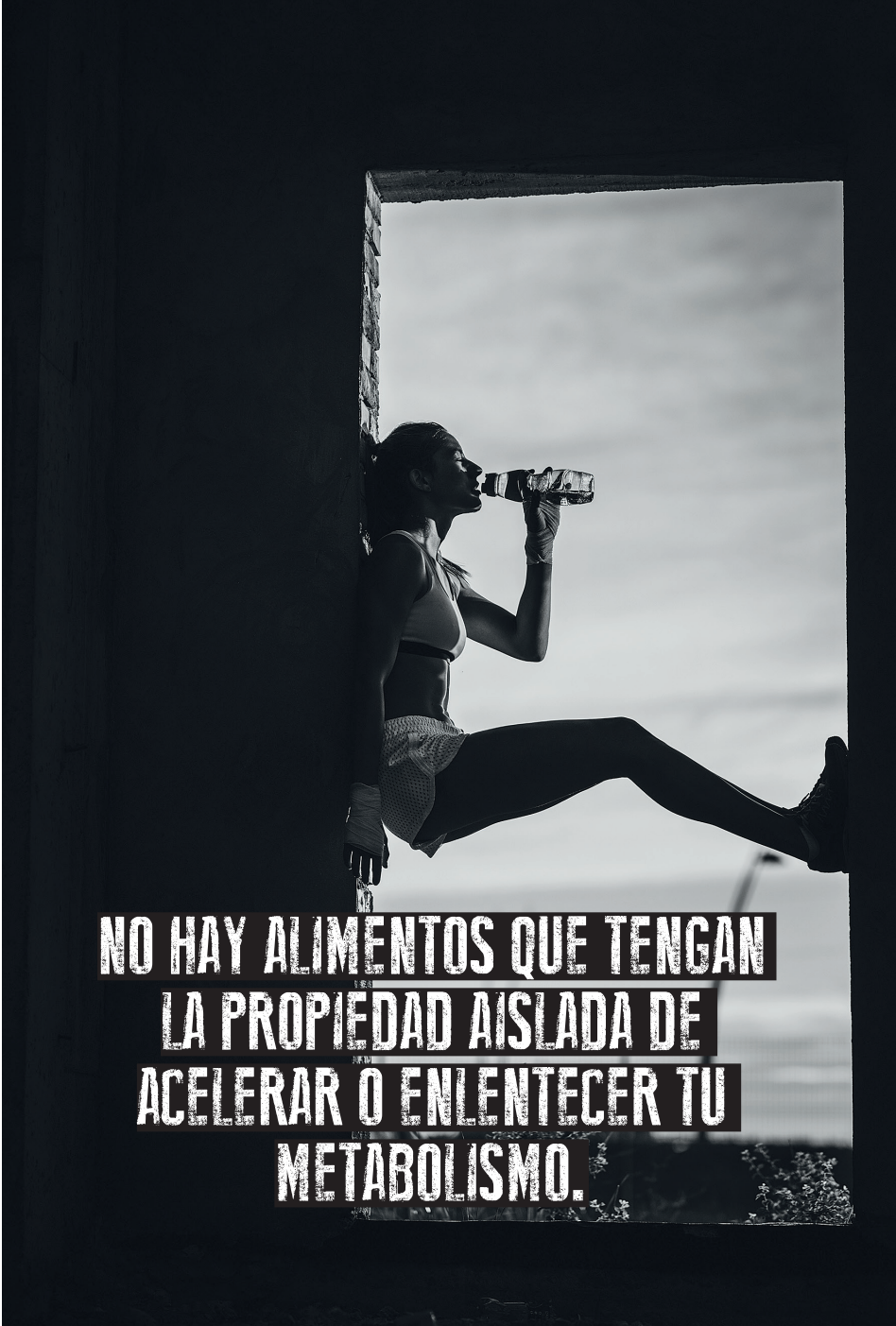
¿Hay algún ejercicio óptimo e ideal para la salud y el metabolismo?

No. Lo más importante es que entiendas que debés moverte más (ponerte excusas que te alejen de la silla) y hacer ejercicio. Después buscaremos cuál es el ejercicio que más te gusta o el más indicado para algún objetivo puntual. Lo principal es que comiences.

NOTA

Ya hemos visto que nuestro metabolismo funciona en todo momento. Incluso cuando dormimos. Si queremos mejorarlo, simplemente debemos ocuparnos de nuestros hábitos. Es indistinto si decidís comer cada 3 horas o más.¹⁶² Sin embargo, en algunos contextos donde uno de los objetivos es mantener masa magra o mejorarla, la frecuencia de las comidas se torna importante (no por el metabolismo puntualmente). No olvidemos, por ejemplo, que la proteína es un macronutriente que genera mucha saciedad.¹⁶³ Por ende, se puede tornar muy dificultoso tratar de comer la cantidad adecuada de proteína en una o dos comidas diarias. Ante esta realidad, es normal que se tenga que distribuir el alimento en más platos diarios. Pero no por una cuestión metabólica.

SI BIEN EXISTEN ESTIMULANTES NATURALES DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL, ESO NO QUIERE DECIR QUE ACELEREN TU METABOLISMO O QUE GENEREN UNA DIFERENCIA SIGNIFICATIVA.



**NO HAY ALIMENTOS QUE TENGAN
LA PROPIEDAD AISLADA DE
ACCELERAR O ENLENTECER TU
METABOLISMO.**

