

«Hay un gran negocio vinculado a la insatisfacción corporal»

Por: Esmeralda R. Vaquero @EsmeRVaquero. 26/11/2024

Cuerpo saludable, dietas, mitos sobre la comida o las implicaciones de la etiqueta «obesidad» son algunas de las cuestiones que la doctora en farmacia y nutricionista Marián García, más conocida como Boticaria García, desgrana en su último libro [‘Tu cerebro tiene hambre’](#) (Planeta, 2024). Junto a un repaso exhaustivo de los distintos ámbitos que influyen en nuestra alimentación, García aborda de forma cercana y con un lenguaje accesible, los mecanismos biológicos y neurológicos implicados en el funcionamiento de nuestro metabolismo. Y, más concretamente, en el de nuestra hambre.

Aunque siempre ha existido un sector de la población interesado por esa cultura de la comida saludable, ¿por qué actualmente la alimentación se ha convertido en un tema que preocupa tanto?

El mundo ha cambiado y esto ha repercutido en nuestros índices de salud. Ahora tenemos más hipercolesterolemia, más diabetes y más hipertensión, por eso se habla de este tema. Y es importante que más allá del punto de vista estético, que suele ser la causa principal por la que la gente se preocupa o quiere cuidarse, sea porque los indicadores de salud han cambiado.

En el libro hablas de distintos tipos de hambre, además de la «necesidad básica de alimentarnos para que nuestro organismo funcione». Hablas de hambre emocional, hambre ambiental, hambre Dragon Khan... Hay que ser muy conscientes de nuestro propio cuerpo para poder diferenciarlas. ¿Cómo hacerlo en una sociedad y unas vidas que van tan deprisa?

Precisamente por esa dificultad yo planteo un algoritmo en el que poder preguntarle a tu hambre qué tipo de hambre es y, en función de ello, qué decisiones tomar. Una de las claves más importantes es preguntarse cómo ha aparecido, si de repente o de forma gradual. El hambre emocional, la del cortisol que corre por las venas, es un hambre fiera que aparece como un león sin que te des cuenta. Después hay que

preguntar «¿de qué tienes hambre?», porque el hambre-hambre lo es de todo, pero si es emocional nos va a pedir alimentos que sean muy dulces o muy sabrosos. La tercera cuestión es cómo me voy a sentir cuando satisfaga esa hambre, si estoy igual si me como unas lentejas que una palmera de chocolate. Tenemos que entender cuál es nuestra relación con la comida y lo importante es saber que hay estrategias para gestionar esa hambre emocional y que esa dopamina, ese cariñito que estamos buscando en los alimentos, la podemos conseguir en otras fuentes saludables, como el ejercicio físico, escuchar música, tocar un instrumento, cantar o, incluso, hablar con alguien, salir a pasear, la relajación o la meditación, aprender cosas nuevas...

La socorrida frase «si quieres puedes» también llega a la hora de querer perder peso, pero tal y como explicas en el libro, no es así, sino que existe un abanico amplio de factores biológicos, genéticos y ambientales que determinan que esto ocurra. ¿Por qué esa costumbre de aludir a la responsabilidad individual en la alimentación y criticar cuerpos o hábitos ajenos que ni siquiera se conocen?

Toda la vida se ha dicho que quien está gordo es porque quiere, porque no tiene fuerza de voluntad, y realmente esto es perverso porque hay personas que tienen su cerebro *hackeado* y le envía una señal de hambre cuando no toca. Los adipocitos de las personas con obesidad están inflamados y no envían correctamente esa señal de saciedad. Es superimportante tenerlo en cuenta, porque se suele culpabilizar a la persona, pero lo que ocurre es que su cerebro tiene hambre. Hay que tener en cuenta que, por un lado, la microbiota la tenemos maltratada, que nuestros miocitos –las células musculares– están tristes y el músculo es un gran regulador del hambre. Pero luego tenemos la genética, y los genes también pesan. Si solo pensamos que una persona con su voluntad puede hacer lo que quiera y no está sujeta a otros condicionantes estaremos culpabilizando y generando frustración, y precisamente esta no ayuda para que alguien mantenga hábitos saludables, sino todo lo contrario. El 90% de las dietas fracasan entre los seis y nueve meses, lo que necesitamos son intervenciones nutricionales, que consisten en adaptar de manera individualizada unas pautas de alimentación acompañadas de ejercicio, y es imprescindible esa individualización. Mientras esto no se haga y busquemos una receta válida para todo el mundo fracasaremos una y otra vez, con todo el daño que supone para el bolsillo y también a nivel emocional.

«El 90% de las dietas fracasan entre los seis y nueve meses, lo que necesitamos son intervenciones nutricionales»

¿Qué puede provocar la gordofobia a nivel de salud en quien recibe esos comentarios?

La sociedad en la que vivimos trabaja el culto al cuerpo y es algo contra lo que es difícil luchar. Como dice el doctor Javier Butragueño: «Hay que entrenar para la vida, no para el espejo». Hay estudios en los que se ha visto que cuando en redes sociales se habla de sobrepeso y de obesidad aparecen comentarios agresivos, y que estos se ceban principalmente con las mujeres, y esto me parece importante tenerlo en cuenta. La [gordofobia](#) es un problema, y quizá deberíamos cambiar el nombre a la palabra «obesidad», porque representa inmediatamente una imagen corporal, mientras que si yo digo «diabetes» o «hipercolesterol» no pensamos en una representación estética. Si usáramos otras palabras que no lleven asociado un estigma, como por ejemplo «disfunción en los adipocitos» o «alteraciones metabólicas», sería muy positivo, porque empezaríamos a ver que es una enfermedad por dentro y no por fuera.

Suele vincularse tener una «alimentación consciente» con tener un cuerpo delgado o perder peso, pero ¿realmente es así? Por otra parte, ¿solo los cuerpos con un peso ajustado a lo que dice el Índice de Masa Corporal (IMC) estarían sanos?

Lo que ocurre con la obesidad metabólicamente sana, el «*fat but fit*», es que aunque las analíticas sean perfectas a día de hoy, si tú tienes obesidad, en tres o cinco años la predisposición a tener enfermedades cardiovasculares y de otro tipo se va a multiplicar. También están los TOFI («*thin out fat in*»), personas que por fuera pueden tener apariencia de delgadas pero que pueden tener una disfunción o una alteración en los adipocitos y tener en su interior grasa acumulada. Es importante no romantizar las alteraciones metabólicas, porque la inflamación crónica de bajo grado, por ejemplo, genera un daño en tus sistemas y eso se debería evitar desde el primer minuto.

«Es importante no romantizar las alteraciones metabólicas»

¿La cultura de las redes sociales está influyendo en el ámbito de la alimentación?

Claro, y ahí es donde se gestan las tendencias, y creo que la responsabilidad de las plataformas también debería ser importante y que no todo valga. Debería haber alguna manera de vigilar ese contenido, pero es complicado llevarlo a cabo y las autoridades sanitarias tienen que trabajar en ello, establecer algún tipo de filtro y, sobre todo, sanciones ejemplarizantes para que quienes se lucran con ese negocio de la insatisfacción corporal tengan consecuencias. A mí me suplantaron la identidad recientemente cambiando mi voz en un programa de televisión donde yo supuestamente anunciaba un producto adelgazante. El vídeo era muy creíble. No hay manera de controlar ese tipo de webs porque están fuera de la UE. Mientras no podamos defendernos contra este tipo de agresiones la ciudadanía se encontrará también indefensa.

¿Cómo distinguir la información nutricional fiable de la que no lo es?

Hoy en día es complicado. Lamentablemente, hay muchos profesionales sanitarios que están difundiendo información que no es rigurosa. Ante eso, mi consejo siempre es acudir a las fuentes primarias, lo que dicen las autoridades sanitarias y las sociedades científicas, no lo que dice un *influencer* concreto, aunque sea médico, nutricionista o entrenador personal.

«Hay muchos profesionales sanitarios que están difundiendo información que no es rigurosa»

Además de las distintas dietas «de moda» que desglosas en el libro, ¿podrías comentar alguna leyenda urbana o rumor que se haya extendido y sea un sinsentido o, incluso, un peligro para la salud?

Me preocupan las cosas que están muy extendidas, como que comer fruta es malo. Todo el mundo habla del azúcar que tiene y a nadie he oído decir «no tomes natillas de postre», pero sí he oído «no tomes fruta de postre». Tendemos a demonizar alimentos que son saludables y buscamos lo malo en lo bueno y lo bueno en lo malo. Inventamos que alimentos ultraprocesados o azucarados son muy positivos. Hay un error de concepto. El chupito de vinagre para bajar la glucosa antes de las comidas puede tener cierto sentido a nivel científico, pero no le sirve a todo el

mundo, tampoco vale para azúcares simples, solo para hidratos de carbono complejos. Estamos siempre buscando la anécdota. Ningún cambio relevante se va a conseguir de la noche a la mañana y con poco esfuerzo. Es importante invertir en alimentación y en ejercicio físico, y eso requiere tiempo. Todo lo demás son atajos. Y el problema es que los adipocitos tienen memoria, y si somos agresivos con nuestro cuerpo lo va a recordar, y ese daño es difícil recuperarlo.

Hablar de inflamación y de la restricción o eliminación de los alimentos que la provocan está a la orden del día, pero ¿realmente es tan peligroso para la salud? ¿Hay alimentos que sean verdaderas bombas para el organismo?

Yo no creo en el concepto de alimento bomba, creo en un estilo de vida bomba. Es el sedentarismo, junto con el poco ejercicio y las malas decisiones tomadas, lo que lleva a que tengamos inflamación. Que comamos de manera puntual edulcorantes o alimentos azucarados no es lo que la provoca. Si la mayor parte de la alimentación de alguien se parece al plato de Harvard –frutas, verduras, hortalizas, proteína saludable y cereales integrales– y realiza ejercicio físico de manera regular no hay ningún problema en que tome esos mal llamados alimentos bomba. Claro que son alimentos superfluos que no aportan y que restan, pero en un cómputo de la alimentación general su efecto negativo es anecdótico. Yo soy contraria a demonizar alimentos porque nos desvía del foco, que es alimentarse bien y construir hábitos.

«Yo soy contraria a demonizar alimentos porque nos desvía del foco, que es alimentarse bien y construir hábitos»

¿El ayuno intermitente quedará para la posteridad como la fórmula mágica para adelgazar?

Tiene sus pros y sus contras, es un modelo de alimentación que se puede llevar a cabo, pero con cuidado. No todo el mundo puede hacerlo ni es necesario hacerlo. Es una estrategia más, pero que no debe desviarnos del objetivo principal. Parece que tenemos más interés en saber cuándo comemos y cómo comemos que en lo que comemos, y el qué es lo fundamental.

Casi todo el mundo conoce –aunque luego no lo pongamos en práctica– la importancia de las frutas, verduras y legumbres en la dieta, los beneficios del ejercicio físico y los riesgos de otros alimentos. Si hay productos tan poco saludables como los ultraprocesados, ¿por qué los seguimos encontrando en los supermercados a un precio tan barato y no tenemos una regulación más

estricta sobre ellos?

Urge que haya políticas de regulación, sobre todo de incentivos, no solo encarecer los que no son saludables, sino que la más saludable sea más barata y accesible. Urge que haya políticas en este sentido. No pasa nada porque estos productos estén en el supermercado, el problema es que sea más barato comprar una bolsa de palmeritas que una bolsa de manzanas y las consecuencias que esto tiene.

En el libro vienes a comentar que, más allá del ejercicio físico, tener el cuerpo activo y en movimiento es importante. Y que no es lo mismo no hacer deporte que ser una persona sedentaria...

Sí, porque aunque tú hagas ejercicio todos los días, necesitamos hacer esos descansos en movimiento cada hora o dos horas para evitar procesos metabólicos que no son deseables. No basta con que nos matemos a hacer *crossfit* en el gimnasio una hora por la mañana, sino que cada hora tenemos que preocuparnos por movernos.

¿Falta cultura de la alimentación o es que la alimentación se ha convertido en una cultura en sí misma?

Hay un gran negocio vinculado a la insatisfacción corporal y hay particulares y empresas que han encontrado una manera de ganarse la vida generando necesidades en personas que quieren mejorar su cuerpo, pero no con los mecanismos adecuados. Es importante que haya planes a nivel nacional y que se involucre a médicos, farmacéuticos, nutricionistas y profesionales del ejercicio físico para que las personas tengan referentes basados en la ciencia a quienes creer. Y para eso hace falta ser valiente, dedicar recursos y entender los beneficios de un Plan Nacional que involucre, además de información, cambios urbanísticos en las ciudades para que sean lugares donde apetezca moverse. Hacen falta políticas de conciliación y flexibilizar los horarios laborales para que la gente tenga más facilidad para incorporar el ejercicio físico a su rutina. Se van dando pequeños pasos, pero son parches. Hay que reflexionar sobre qué hemos hecho para que en 50 años, teniendo más información que nunca, la obesidad y el sobrepeso se hayan multiplicado por tres. Las perspectivas no son nada halagüeñas y es urgente que tomemos cartas en el asunto.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ](#)

Fotografía: Ethic

Fecha de creación

2024/11/26