

MÓNICA KATZ

VALERIA SOL GROISMAN

EL MÉTODO

NO

Dieta

**CÓMO RECONOCER TUS EMOCIONES
PARA COMER MEJOR**

AGUILAR

Katz, Mónica

El método No Dieta / Mónica Katz ; Valeria Sol Groisman.
- 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Aguilar, 2018.
256 p. ; 23 x 16 cm. (Aguilar)

ISBN 978-987-735-207-8

1. Nutrición. I. Groisman, Valeria Sol. II. Título.
CDD 613

©No Dieta es una marca registrada de Mónica Katz.
Prohibida su reproducción sin autorización.

Diseño e ilustraciones: Candela Insua

© 2018, Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.
Humberto I 555, Buenos Aires
www.megustaleer.com.ar

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.
El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento,
promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada
de este libro y por respetar las leyes del *copyright* al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna
parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores
y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

Printed in Argentina – Impreso en la Argentina

ISBN: 978-987-735-207-8

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723.

Esta edición de 6000 ejemplares se terminó de imprimir en Printing Books S.A.,
Mario Bravo 835, Avellaneda, Buenos Aires en el mes de septiembre de 2018.

Penguin
Random House
Grupo Editorial

Para vos, Camila.

Espero que el mundo que habites se parezca más a ese que soñamos.

-

MK

Dedico este libro a mi adorada abuela Betty (Titi).

A todas esas mujeres que aman por muchas razones ajenas al “envase” y que se quieren a sí mismas tal como son: imperfectas, incompletas, insatisfechas, pero sustancialmente únicas. Romi, vos sos una de ellas, y te admiro.

Por último, este libro va dedicado a mis hijas, Sophía y Lucía, que viven en una época en la que “parecer” posee más valor que “ser”. Ojalá las ayude a encontrar razones válidas para correr el riesgo de pedalear contra las ráfagas de viento.

-

VSG



Dedicatoria especial

Diez años después del primer No Dieta, volvemos a dedicar este libro especialmente a todas aquellas personas que se han sometido a innumerables y diferentes dietas; a los que han padecido privaciones, estrés y una sensación de no tener los mismos derechos que el resto del mundo; a los que recuperaron todo el peso perdido o alcanzaron uno aún mayor que el inicial, no sin la frustración y la convicción del “no poder”.

También lo hemos escrito para todos aquellos librepensadores, audaces y de mente amplia que todavía creen que la realidad puede ser distinta y que tener un peso cómodo y saludable es posible sin privarnos del placer primario del alimento.

Y para María Teresa (y todas las “María Teresa” del mundo), que luego de participar de una escapada No Dieta nos abrazó y nos dijo: “¡Gracias por cambiarme la vida!”.

Índice

A diez años de No Dieta por Mónica Katz	13
Un mundo sin jaulas doradas por Valeria Sol Groisman	25
Instrucciones para leer este libro	33

El método No Dieta 39

* Por qué las dietas no funcionan (o 22 razones para NO hacer dieta)	41
* Qué es No Dieta	51
Un mundo de emociones	56
Por qué hablamos de método	58
Sentido común	60
* Las 5 reglas No Dieta	63
Las reglas del juego	66
* Las emociones te informan	85
El estrés, el enemigo de todos	90
El rol de las emociones en la pérdida de peso	91
Cómo afrontar el estrés de manera positiva	98
Un mundo de emociones	99
La inteligencia emocional	106
El hambre emocional	106
No Dieta: un <i>stop</i> a la ingesta emocional	111
* Sumar pasos	115
Inmóviles	119
A moverse, que se acaba la salud	120
El gasto energético	122
Moverte o moverte, ese es el quid de la cuestión	123
Cómo gastamos energía	127
El rol del socio	130
* Las etapas de cambio	135
Mandamientos No Dieta	140

Los fundamentos de No Dieta 143

* Cuando no es posible el diálogo: el fanatismo	145
La profunda raíz del fanatismo	148
Qué hacemos con el "Otro"	149

Por qué creemos lo que creemos _____	150
El fanatismo alimentario _____	156
La fama de la alimentación _____	156
Qué se esconde detrás del fanatismo alimentario _____	159
Dietas de moda ¿o demodé? _____	160
* Infoxicados _____	167
Una distopía que se volvió realidad _____	172
Las arenas movedizas de la salud _____	174
Enredadísimos _____	174
La obesidad vende _____	178
La banalización de la nutrición _____	179
El rating de la nutrición _____	182
La ética del periodismo de salud: ¿publicable, casi publicable o no publicable? _____	185
* Disonancia cognitiva: ¡monólogos cómplices al ataque! _____	191
Ponerle fin al malestar _____	195
Por qué es tan difícil cambiar _____	198
Defenderse y cambiar son los objetivos _____	201
* La pseudociencia y el poder de los mitos alimentarios _____	209
Por qué surge la pseudociencia _____	213
Qué es un mito _____	215
Qué es un mito alimentario _____	216
Los mitos alimentarios más populares _____	218
Kit No Dieta _____	225
No Dieta al plato _____	226
Frases No Dieta _____	236
Lista de compras saludable _____	238
Calendario de pasos _____	240
Diario de emociones _____	241
Autorretrato: ¿qué ves cuando te ves? _____	242
¿Sos la porción justa? _____	243
Sopas de letras _____	244-245
Tarjeta del NO _____	247
<i>Autores que nos inspiraron</i> _____	249
<i>Agradecimientos</i> _____	251



A diez años de No Dieta

Debo confesarte: ¡Estoy muy emocionada! Hace exactamente diez años, sentada frente a una computadora como la que tengo delante en este momento, escribí *No Dieta. Puentes entre la alimentación y el placer*. El primero de la serie, un libro que no pasa de moda, un *long-seller*. Cuando hace algunos años me preguntaron cómo nació *No Dieta*, reconozco que no lo tenía muy claro. Luego de un tiempo, durante uno de esos largos vuelos que gracias al destino y a mi profesión suelo disfrutar, tomé conciencia de que surgió cuando me

atreví a desafiar la práctica habitual de los años ochenta de prohibirles a los pacientes diabéticos los carbohidratos. Recuerdo mi audacia (creo en la medicina basada en la evidencia, pero también en la intuición y la creatividad) de prescribirles chocolate a personas con diabetes y también, su alivio y la evidente mejoría en su autorregulación alimentaria. Me obsesionaba tratar de comprender por qué tanta gente se embarcaba una y otra vez en dietas extremas, mágicas. No soportaba el relato repetido de pacien-

tes maltratados con dietas pasadas de boca en boca o aquellas indicadas por colegas que seguían creyendo en un paradigma ya perimido. Venía escribiendo apuntes absolutamente caóticos, con ideas, experiencias con pacientes, preguntas y dudas que ni me animaba a plantear formalmente a mis colegas. En ocasiones me hacían ruido y eso me obligaba a revisar mis creencias. Pero llegó un momento en el que sentí que ya era hora de poner en orden mis propuestas, escribirlas y echarlas a volar. De esos actos y de esas ideas contraculturales nació aquel libro.

Me formé en la era de las dietas y de las verdaderas anfetaminas, esas que hoy ya no se comercializan. Una época en la que todavía creíamos en la magia de los

tratamientos para perder kilos, en la velocidad del descenso y en el peso ideal. No pensábamos en las necesidades, los temores o las preferencias de la persona que teníamos enfrente. De hecho, si alguien no adelgazaba, le restringíamos aún más la comida. No por maldad, sino con la inocente —y muy naif— creencia de que el secreto del éxito consistía en ordenarle, decirle lo que debía hacer (como si no supiera nada) para que obedeciera. Comería menos, perdería peso, y todos seríamos felices y comeríamos perdices.

Los tiempos cambiaron... Cuando comencé mi formación, no pensábamos en la unicidad. Tampoco teníamos en cuenta que la consulta de personas con sobrepeso u obesidad debe ser un en-

cuentro entre dos expertos: el profesional y el paciente. Que lo central es educar, empoderar. Porque las decisiones y las elecciones más importantes siempre ocurrirán fuera del consultorio, cuando el paciente se encuentre solo en su casa, frente a la heladera, sentado a la mesa con enormes fuentes de comidas tentadoras, en el mercado o a una cuadra de la panadería.

Mi vocación fue siempre la psicología. La historia argentina hizo que terminara estudiando Medicina. Cuando debía empezar la universidad, el gobierno militar había cerrado la Facultad de Ciencias Sociales, en la que se cursaban Psicología y Filosofía, entre otras carreras humanísticas, así que decidí recorrer otro camino. Comencé Medicina con pasión

porque quería ayudar a la gente. Sabía que como médica iba a alcanzar mi objetivo. Pero nunca me olvidé de mi primer amor. ¿Cómo olvidarlo? Finalmente, como dicen las viejas lenguas, las vocaciones te encuentran.

Una mañana de hospital, mientras tomaba café entre paciente y paciente, la casualidad —o la sincronicidad jungiana— hizo que me encontrara con la licenciada María Teresa Panzitta, que trabajaba como psicóloga en la misma institución, en donde Nutrición y Psicopatología compartían piso. ¿Coincidencia? Nos pusimos a conversar y juntas nos dimos cuenta de que nadie atendía a los pacientes que tenían problemas con la comida (por defecto o por exceso). Más bien sospechamos que cierta intención

parecía esconderse en aquella disposición arquitectónica. A decir verdad, no creo en las fuerzas divinas, pero sí en las causalidades. Evidentemente había llegado el momento de enfrentar las patologías relacionadas con la alimentación desde la interdisciplina. Empezamos a abrir los ojos para entender que los cuentos de hadas son fantasía pura y que para lograr eficacia en la pérdida de peso hacía falta mucho más que ingenuidad, autoritarismo o magia.

Así nació el Equipo de Trastornos Alimentarios del Hospital Carlos G. Durand. Corría la década del ochenta y yo acababa de ser mamá por primera vez: nacía Valeria, coautora de este libro.

Profesionales como Alicia Marengo, en el inicio, y Claudia Scharsman, más tarde,

ambas psicólogas, se sumaron al equipo, convencidas de que un cambio era no solo necesario, sino urgente. Algunas son entrañables amigas, además de colegas. Seguimos trabajando juntas, buscando y debatiendo nuevas maneras de abordar las patologías de siempre, que hoy más que nunca requieren estrategias que funcionen y no dañen. Gracias a ellas y junto con ellas, me introduje en el fascinante mundo de las emociones y la mente. A veces pienso qué hubiera sido de mí si la Facultad de Psicología hubiera estado abierta.

Me di cuenta de que me maravilla acceder a lo más profundo de las emociones y de los pensamientos de las personas. Y que como médica necesito conocer además la anatomía neural

de todos ellos. Me apasiona saber cómo funciona el cerebro, con sus escondites y sus complejas redes. Por suerte, los avances en las neurociencias han aportado una enorme cantidad de datos. Es así que aquello que para mí comenzó siendo intuitivo, un conocimiento basado en la observación y en la experiencia clínica, poco a poco va acumulando evidencia científica.

También realicé mis propias investigaciones en comportamiento alimentario. Y definitivamente fue fundamental mi experiencia en Londres, en un evento con integrantes del *Behavioural Insights Team*¹, con toda la fuerza de las estrategias del *nudge* (empujar). Así enten-

dí que era posible “empujar” a la gente, sin interferir con su libre albedrío, para diseñar un entorno en el que lo más saludable podía ser la fruta más a mano. O, dicho de otro modo, generar un espacio en el que la fruta estuviera tan a mano que resultara la opción más fácil, más conveniente y, por supuesto, también la más saludable. Recuerdo la conferencia del psicólogo israelí estadounidense Daniel Kahneman —premio Nobel de Economía 2002—, de quien aprendí cómo tomamos decisiones las personas y qué rol juega la incertidumbre en ese proceso. Era emocionante estar rodeada de mentes brillantes como la suya. Ahí descubrí la llave. No hacía falta diri-

¹ El Behavioural Insights Team es una institución gubernamental inglesa que se dedica a mejorar los servicios públicos a partir de los conocimientos provenientes de las ciencias del comportamiento (www.behaviouralinsights.co.uk).

gir, prohibir, ordenar. Otro paradigma era posible.

A partir de un proyecto de prevención de obesidad al que fui convocada hace algunos años, tuve que revisar la evidencia existente de los programas de prevención y tratamiento de la obesidad en aquel momento. Con sorpresa pude observar que la mayoría carecía de la dimensión emocional o que, al menos, estaba poco jerarquizada. Como si los humanos solo tuviéramos un cuerpo para mover y una boca para comer. Como si la psiquis no fuera un factor esencial de lo que somos, lo que hacemos o lo que decidimos.

Lamentablemente se sigue investigando y publicando cuál de las dietas genera mayor pérdida de peso o lo hace más velozmente. Pocos tienen en cuenta si son

seguras para los pacientes o si son eficaces para adelgazar a largo plazo. En otras palabras, si un plan alimentario podrá ser sostenido en el tiempo o generará rebote. La mayoría pierde de vista que las personas no somos máquinas termodinámicas sino seres deseantes.

Estoy cansada de ver desfilar pacientes y conocidos que han invertido años, esfuerzo, batallas familiares y dinero en dietas de moda, y están más gordos que nunca. Es por eso que sigo preguntándome: ¿cómo podremos prevenir esta epidemia si solo apuntamos a la comida y a la actividad física? ¿Por qué no nos ocupamos de investigar y trabajar las emociones? ¿Por qué no instalamos el aprendizaje emocional desde la escuela e incluso en la universidad?

Por más que reformulemos los alimentos, que regulemos su calidad, sus porciones, su publicidad, por más que mejoremos el acceso a la actividad física y al juego como derecho de grandes y chicos, si no enseñamos que las emociones son necesarias (por eso mismo no deberíamos taparlas con comida), seguiremos sin hallar soluciones.

Todos tenemos, de manera consciente o inconsciente, un mecenas. El mío fue un colega médico que había escuchado una de mis conferencias. Se me acercó y me propuso que escribiera. Según él, mis ideas acerca del tratamiento de la obesidad eran contraculturales. Por esa razón era importante difundirlas, pero yo estaba sola con mi rebelde propuesta. En otras partes del mundo surgían

investigaciones y libros con ideas cercanas, aunque diferentes. En definitiva, cuestionaban los resultados poco satisfactorios de las dietas.

Saber que otros profesionales pensaban la problemática desde una perspectiva similar supuso un alivio. Tengo conciencia de que si una idea solo se le ocurre a uno, lo más probable es que sea un absoluto disparate. Pero que otras mentes del planeta comenzaran a darse cuenta del cambio de paradigma necesario fue, al menos, tranquilizador.

Escribir no es sencillo. Es siempre un trabajo íntimo e intenso. Es atrevido porque sabes que quedará plasmado en un papel para siempre. Es un desahogo y a la vez una forma de denuncia. Es hablar, pero sin voz, aunque sabiendo que hay

otro, un ignoto lector, que leerá tus palabras y que tal vez pueda mejorarlas para que sigan su camino. Es lograr una receta de pastelería casi perfecta, esa que nadie quiere revelar. Implica desprenderte de ideas tuyas que ya no lo serán, viajarán sin dueño, recibirán críticas, te desafiarán al límite. Pero también pueden contribuir a cambiar el mundo. Debo reconocer que, al publicar ese primer libro, me sorprendía que muchos repetían mis palabras sin citarme siquiera. A veces me enojaba. Luego comprendí (crecí con la convicción de que el destino humano deseable es la sabiduría) que las ideas no le pertenecen a nadie. Que no son mías. Nacen cuando son necesarias. Surgen en diferentes momentos que pertenecen a un

mismo campo de la ciencia. Luego fluyen, caminan o corren caprichosamente para formar parte de modelos globales de pensamiento. La mano mágica del editor de Libros del Zorzal, Leopoldo Kulesz —a quien estaré eternamente agradecida por darme el impulso que todo escritor novel necesita—, me apoyó en eso de desestructurar mi cabeza académica tan habituada a manuales de estudio. Juntos decidimos que hubiera una parte teórica y otra con ejercicios, a la manera de un tradicional libro de matemáticas. Eso fue mágico. Así, en noviembre de 2008, salió *No Dieta*, y resultó todo un éxito. Comencé a darme cuenta de que tenía un poder especial: le cambiaba la vida a la gente. De pronto, personas de Chicago, Múnich

o Tel Aviv me contaban que habían perdido peso luego de leerlo. También influía en la práctica de los profesionales que adherían a transformar el paradigma. Parece que mi deseo de modificar la realidad comenzaba a girar la rueda. No pueden imaginarse lo mágico y maravilloso que es para un autor que sus ideas no solo sean elegidas entre tantas de tantos libros que se publican, sino que ellas, como musas inspiradoras, sean las culpables de generar virajes en el destino de la gente.

Luego llegaron la traducción al italiano y la invitación para ir a la Feria del Libro de Frankfurt, una de las más importantes del mundo. Además, hubo una nueva edición con prólogo de Narda Lepes, una amiga ávida de saber.

Hoy entendí (más vieja, pero más sabia) que si quiero cambiar el mundo (en la milésima parte en la que puedo contribuir) debo tener presente que la mayor parte de la salud es autocuidado. Que las personas están a cargo de su bienestar y que solo quienes están enfermos son pacientes de alguien. La nutrición en general y la obesidad en particular continúan siendo las cenicientas de las especialidades médicas, pero a la vez tienen un privilegio: te permiten trabajar y acompañar gente sana para que puedan mejorar sus vidas.

Estoy convencida —como sostenía brillantemente el filósofo Thomas Kuhn en el tiempo en el que yo daba mis primeros traviesos pasos— de que siempre existen inconsistencias en algunos campos del saber, pero que cuando

estas se acumulan e impactan en la vida de las personas se genera una “tensión esencial”. Ese es el momento de modificar el paradigma.

Hace diez años por esta razón me senté a escribir y aún hoy, una década después, ese cambio de paradigma no parece cercano. Al menos como modelo predominante para tratar el exceso de peso. Sin embargo, cosas buenas han sucedido con este hijo pródigo. Muchas mentes jóvenes han acordado en la necesidad del cambio, han adoptado este tipo de abordaje, y me emociona cada vez que un rostro para mí desconocido se presenta y me relata que aplica *No Dieta* con sus pacientes y que la práctica es positiva.

Nos encontramos en un momento especial. Entre el primer *No Dieta* y este, pasaron muchas cosas, como el naci-

miento de las redes sociales y la primacía de Internet. Por eso estoy segura de que será más sencillo que estas líneas lleguen a vos. Además, hace pocos años he descubierto dos cosas muy importantes en mi vida: nació para comunicar (escribir o hablar se me da naturalmente, a veces a mi pesar) y quiero cambiar el mundo. ¡Y sola no puedo!

Querido lector, esta obra tiene un valor muy especial: está escrita por dos mujeres que fueron una durante nueve meses. Te cuento una indiscreción: con mi hija Valeria, coautora de este libro, escribimos nuestros prólogos el mismo día —cada una el suyo—, y, sin ponernos de acuerdo, hicimos hincapié en el vínculo madre e hija que se trasluce en estas páginas.

Tantos años después de esa mañana en la que Valeria asomó su cabecita al mundo, mientras en la radio no se hablaba de otra cosa que de la Guerra de Malvinas, hemos decidido atravesar como autoras, juntas y a la par, este fascinante ejercicio intelectual de escribir. Por eso es que más que nunca

espero que disfrutes de lo que vas a leer, que lo asimiles y, mi mayor ambición, que te apropiés de nuestras ideas hasta hacerlas tuyas.

Abrazo,

Handwritten initials 'MK' in a simple, sketchy style.

Mónica Katz



Un mundo sin jaulas doradas

Hace muchos años, mientras escribía mi tesis de grado —un análisis del discurso de los personajes femeninos de la serie *Sex and the City* desde una perspectiva de género—, una docente y amiga me sugirió que leyera a Susan Faludi. “No podés escribir sobre la mujer sin leer a esta mujer”, recuerdo que me dijo. Faludi es una periodista estadounidense que ganó un Premio Pulitzer en 1991 y que escribió, entre otros, el arriesgado y profundamente inspirador ensayo *Reacción. La guerra no declarada contra*

la mujer americana. Su hipótesis es que, a lo largo de la historia de la humanidad, cada vez que la mujer cobra fuerza y protagonismo, surge un movimiento reaccionario que busca silenciarla y quitarle énfasis a su lucha. Pasé meses buscando su libro (en esa época no existían las bondades de la compra *online*) hasta que un día, de vacaciones en Uruguay, entré a una librería de usados y lo vi. Tapa blanca, tipografía color lila y una imagen que connotaba mucho más que el literal significado de cual-

quier palabra: dos mujeres con la boca tapada por un barbijo que rezaba “censored” (censurada).

Me apasiona leer mujeres, y en mis treinta y seis años, vaya a saber cuántas páginas escritas por ellas he transitado. Pero ese texto me conmovió de una manera especial. Tal vez porque cuando lo leí no solo me encontraba en un momento de introspección respecto a mi condición de mujer y escribiendo sobre ello, sino también porque dentro de mí se estaba gestando una niña, futura mujer: mi primera hija, Sophía (años después llegaría Lucía). Pero había una tercera razón: ese año acompañé a mi mamá, Mónica Katz, gran médica y “mujeraza” —como me gusta llamar a las mujeres como ella—, en la gestación

de *No Dieta. Puentes entre la alimentación y el placer*.

Durante toda su carrera, ella se había rebelado contra las dietas que censuraban el placer y contra las terro-ríficas recetas mágicas que sometían, sobre todo a las mujeres, a vivir en una cárcel sin libertad siquiera condicional. Su espíritu intrépido y a contracorriente la animaba a gritar a los cuatro vientos que era hora de derribar el *statu quo*. No hubiese podido lograrlo de no ser una librepensadora (gracias a mi abuelo José, lector, curioso, sabio, resiliente). Más tarde, me uní a su cruzada. Al principio, tal vez emulándola; más tarde, con mi formación como periodista y licenciada en Comunicación y como corolario de mi propia búsqueda: desacralizar el arquetipo empobrecedor

de la mujer en los medios de comunicación.

Pronto nuestros encuentros se convirtieron en una excusa para discutir nuestras lecturas, compartir nuevos conocimientos y soñar juntas con un mundo mejor. Dos ilusas empedernidas confiadas en que cambiar lo establecido era posible.

Recuerdo nítidamente una tarde en la que, sentadas en el living de su casa, pensábamos qué nombre ponerle a la filosofía que estaba a punto de nacer. La anti-dieta, nada de dietas, basta de dietas, sin dietas, las dietas no sirven... ¡No Dieta! El nombre perfecto para ilustrar lo que queríamos proponer: un mundo sin dietas de hambre, ¡sin jaulas doradas!

Diez años después de aquella tarde en que bautizamos al abordaje del sobrepeso y

la obesidad que mi madre plasmaba en su consultorio, No Dieta es mucho más que un libro. Tuve el honor de ayudarla a transformarlo en una marca, una corriente de pensamiento, un movimiento, una filosofía de vida. Hoy abarca cursos de capacitación, campañas de prevención en redes sociales, intervenciones saludables para empresas y organizaciones, eventos para concientizar acerca de la obesidad como enfermedad y un método que facilita la pérdida de peso sin renunciar al placer. ¿Cómo ofrecer como tratamiento médico la mísera porción de comida, la ración de guerra que había llevado a la desaparición física de nuestros abuelos y bisabuelos en los campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial?

Es verdaderamente impensable. Y... ¿cómo sostener ese lugar tan pequeño para la mujer (el refugio de la belleza) cuando todas merecemos “un cuarto propio”, como decía Virginia Woolf? A mí particularmente me conmueve aceptar que el hambre sea la solución a un problema de salud, sobre todo porque brindando apoyo escolar en barrios carenciados y en escuelas de la frontera argentina, he sido testigo de lo que es sentir hambre.

Por otro lado, debido a mi formación académica con perspectiva de género, me enoja ver cómo las mujeres somos partidarias y a la vez víctimas del hambre como modalidad terapéutica. ¿Por qué estamos dispuestas a sufrir con el único objetivo de lucir una panza más chata? ¿Para qué? ¿Para quién?

Recuerdo a Faludi y me doy cuenta de que hoy las dietas son la “reacción” a nuestra libertad. “Violencia simbólica de género”, parafraseando al pensador y filósofo francés Pierre Bourdieu. Como escribí en *Mujeres liberadas (mucho, poquito, nada)*: “Cada vez que la mujer da un paso adelante en la lucha por ser y hacer lo que le da la gana, algo o alguien aparece para decirle: hasta acá podés llegar, ya hiciste demasiado, mujer”. Las dietas banalizan nuestros logros. Las dietas nos hacen sentir tan solo un número en la balanza. Las dietas nos reducen a un cuerpo cosificado. Las dietas minimizan nuestra existencia. Las dietas empobrecen nuestra autoestima. Las dietas confirman el mito machista de la mujer malhumorada, histérica, gata-

flora: con hambre nos volvemos insoportables, ladramos (¡pero con razón: tenemos hambre!). Las dietas no nos permiten pensar ni crear, tampoco trascender. Las dietas nos invisibilizan. Las dietas nos debilitan. Las dietas son una “reacción” frente a todo lo que como mujeres podemos ser y alcanzar.

“A fin de cuentas, ¿qué se puede esperar de una mujer estúpida (con un cerebro achicado por el hambre) que siempre corre al espejo para ver quién es?”, se pregunta Marilyn French, en su novela *Solo para mujeres*, al reflexionar acerca de la excesiva preocupación de las mujeres por su apariencia. Aunque disiento con ella en el adjetivo que utiliza para describirnos (no creo que seamos estúpidas, pienso que nos toca la ardua tarea de

romper con un mandato que tenemos demasiado arraigado), esta pregunta me pone la piel de gallina. Porque no puede ser más cierta. Si ocupamos todo nuestro tiempo, nuestra energía y nuestra creatividad en el “afuera”, ¿cuánto tiempo, energía y creatividad nos resta para todo lo demás: estudio, carrera, amistad, pasión, amor, reflexión, familia, aventura, solidaridad, espiritualidad? En pleno auge del feminismo sorprende que muchas mujeres sigamos persiguiendo un ideal de belleza y delgadez que tira por la borda todo por lo que venimos luchando. Todo eso que se resume en una sola palabra: libertad. Libertad para ser lo que queremos ser y como queremos ser. Libertad para decidir qué camino seguir.

Libertad para elegir qué cuerpo queremos y lo que queremos hacer con él.

Libertad para decidir qué ponemos en nuestro cuerpo: qué comemos (porque como dice mi mamá: “Cuando no comés, te comés”), pero a la vez con qué estamos dispuestas a cargar.

También de esto se trata No Dieta.

Aunque escribo como la mujer que soy, no desoigo a los hombres. Ellos también sufren, en menor medida, los estragos de la dictadura de la apariencia y son acosados por otros mandatos: el poder, la fuerza, la ambición. Los que no padecen estas imposiciones son padres, tíos, esposos, abuelos, educadores y hermanos de mujeres que sí están acorraladas en este ideal arbitrario. Por eso, este libro es incluso para ellos.

Son estas ideas, ilusiones y broncas las que venimos acumulando mi madre y yo durante los últimos años. Y cuando digo “acumulando” me refiero a intercambiando y archivando en *post-it*, anotadores, mensajes y mails. Todo ese cúmulo de datos devino en lecturas, investigación y debate. Así surgió *Más que un cuerpo*, que impulsó una minirrevolución, la de la belleza real, y que es el preludio de este nuevo libro: *El método No Dieta*.

En *Más que un cuerpo* probamos cómo nos sentimos escribiendo juntas. Ya lo habíamos hecho, pero con roles fijos: una escribiendo, la otra editando. Acá dimos un paso más, y lo hicimos codo a codo. Como madre y como hija. Como médica, especialista en nutrición y académica (ella), y como periodis-

ta, docente universitaria y experta en comunicación y análisis discursivo (yo). Por momentos nuestros discursos se intercalan, a veces se funden en uno solo; en ocasiones se contraponen. Así somos, así estamos. Somos mujeres generacionalmente distintas, con formaciones dispares y miradas esencialmente únicas, pero unidas por un vínculo indestructible: alguna vez fuimos una.

Tal vez esa sea la magia que tiene este libro que estás leyendo. Quizás vos encuentres aquí, en nuestra concatenación de ideas, tu propio hechizo. Ese que te impulse a “reaccionar” para ser tu mejor versión.

¡Hasta el próximo libro!




Valeria Sol Groisman



***INSTRUCCIONES
PARA LEER
ESTE LIBRO***

-

***(un homenaje
a Julio Cortázar
y su manual de
instrucciones)***




*Dejando de lado los motivos,
atengámonos a la manera correcta de [...].*

Julio Cortázar

Todo libro tiene su mecanismo de funcionamiento. Están las novelas, que te plantean una lectura a largo plazo; y los cuentos, que te ofrecen escalofríos y emoción en pocas páginas. Está la poesía, que juega con el ritmo, la rima y los sentidos. Los ensayos te invitan a reflexionar sobre temas que te interesan. Y los textos laberínticos, del estilo “elige tu propia aventura”, te permiten elegir por dónde ir metiendo la cabeza. Pero no sería justo generalizar. Cada autor inscribe en su discurso un acuerdo tácito con su lector, un contrato de lectura, como decía Eliseo Verón², filósofo y semiólogo argentino.

El contrato que aquí te proponemos no es tácito: queremos explicitarlo, hacértela fácil. ¡Bastante difícil es ya la tarea que estás por emprender como para complicártela más!

² Eliseo Verón fue un importante académico argentino. Discípulo de Claude Lévi-Strauss, estudió el discurso de los medios de comunicación y marcó un antes y un después en la semiología, la ciencia que estudia los signos.

Arrancamos con el método No Dieta. Vas a aprender qué es, cuáles son las reglas básicas que lo rigen y cuáles las herramientas que te permiten hacerlo propio. ¡Te vamos a pedir que trabajes y juegues con nosotras! Cuando veas este iconito , buscá un lápiz porque se viene el momento de poner en práctica lo que venís aprendiendo.

La segunda parte del libro explica el marco teórico del método. Vas a conocer nuestras ideas sobre ciertos temas que están muy relacionados con el mundo de la alimentación: el fanatismo, por qué pensamos lo que pensamos (y eso nos lleva a comer de más), el discurso de los medios de comunicación en relación con la nutrición y los mitos alimentarios que pululan dejando huellas difíciles de borrar. También te acercamos autores y lecturas para que, si te interesa y te quedaste con ganas, puedas seguir aprendiendo por tu cuenta.

La última parte es nuestro *bonus track*. Un obsequio que pensamos especialmente para vos. Son recursos que te facilitarán el cambio: una lista de compra saludable, ideas de platos para llevar una alimentación variada y sana, una guía de porciones, un diario de emociones... Porque No Dieta es autonomía: el método te pone en el camino, pero el que camina sos VOS. Y en el camino, cuando no sepas qué decisión tomar, podrás volver a este libro y refrescar tu memoria para actuar de la mejor manera posible. Mucho de lo que aquí encuentres podrás llevarlo con vos a todas partes, colgarlo en tu heladera o pizarrón.

Lo escribimos conscientes de que solo estará completo cuando vos lo leas y le imprimas tu propio sentido a nuestras palabras. ¡Hacelo tuyo! ¿Cómo?

- * **Escribí en los márgenes.**
 - * **Subrayá lo que te llame la atención (con marcador fluorescente, ¡sí!).**
 - * **Dibujá lo que te venga a la mente (¡este puede ser tu cuaderno de notas!).**
 - * **Tachá, borrrá, cuestioná, preguntá. (¡Incluso te vamos a invitar a que arranques algunas páginas!)**
 - * **Doblá las esquinas de las páginas que querés tener bien a mano.**
 - * **Usá *post-its* para volver rápido a leer lo que te resultó útil.**
 - * **También podés escribirnos a info@dramonicakatz.com.ar o visitar nuestras redes sociales para contarnos qué te pareció el libro. ¡Queremos saber de vos!**
- ¡Ya va llegando la hora de arrancar! ¡Ayyyyyyy, qué ansiedad! ¿Estás listo?

***No Dieta
funciona
porque no es
una dieta***

**KA
TZ**




EL MÉTODO NO DIETA





***POR QUÉ
LAS DIETAS
NO FUNCIONAN***

***(o 22 razones para
NO hacer dieta)***



1. La obesidad es exceso de grasa. Por lo tanto, el objetivo de las personas con sobrepeso es perder kilos a expensas de las grasas. Cada kilo de peso perdido tiene una composición promedio: 75% de grasa y 25% de músculo, agua y hueso. Esta se mantiene siempre que no se adelgace demasiado rápido. Si esto sucede, no solo cambiará la calidad del peso perdido —50% de grasa y 50% de masa magra o agua—, sino que además, tal como se observó en el Experimento Minesota³, ¡la reganancia de kilos será en forma de grasa! La composición del peso perdido varía a diferentes velocidades de reducción de kilos.

2. El descenso de peso dispara una respuesta en el organismo que se opone a la pérdida de kilos y genera rebote. El cerebro no sabe de dietas. Si ingresan calorías, se gastan. Ahora, si el organismo no recibe suficiente energía, entonces pone en marcha un mecanismo psiconeurohormonal que limita la pérdida de peso. Esto puede disparar la famosa “meseta” o el rebote.

³ El Experimento Minesota (Minnesota Starvation Experiment) fue un estudio clínico realizado en la Universidad de Minesota, Estados Unidos, entre 1944 y 1945, y que tuvo el objetivo de estudiar los efectos del hambre en personas sanas.

3. Las dietas de moda demonizan grupos completos de alimentos para vender su supuesta novedad: ¡la dieta mágica! Unas eliminan todos los hidratos; otras, la leche o los lácteos, y otras, las grasas. El problema es que al excluir tantos alimentos que aportan nutrientes esenciales, estas propuestas pueden generar deficiencias nutricionales.

4. Las dietas de hambre aumentan una hormona llamada ghrelina. Esta se libera en el estómago cuando no hay alimento en su cavidad. El problema con la ghrelina es que genera ingesta de grasa y aumento de peso.

5. Las dietas clásicas ordenan y dirigen qué comer, pero las personas no las pueden seguir. Entre otras razones porque vivimos frecuentemente un conflicto entre la razón y la emoción. Deseamos comer más de lo que nos place, aunque la lógica es que para perder peso eso no funciona. Por eso no sirve que te demos un menú día por día porque el estrés o una emoción pueden empujarte de un estado reflexivo a uno automático y generar descontrol.

6. Las personas dietantes poseen ocho veces más riesgo de padecer un trastorno alimentario.

7. El paradigma dietante es blanco y negro (¡o estás a dieta o está todo perdido!). Y, por lo general, cuando alguien cree que perdió la batalla, baja los brazos y abandona.

8. Las dietas clásicas te proponen patrones alimentarios insostenibles. Pero la única forma de perder peso y mantenerte es cambiar tu estilo de vida.

9. Todos los humanos necesitamos cada día una dosis de calorías, de nutrientes y de placer. Las dietas clásicas ignoran este último componente. Por eso, la persona percibe un déficit de placer y no puede sostener el tratamiento.

10. Los humanos armamos, por experiencias repetidas, una especie de código de barras (como el de los productos que compramos). Las dietas que eliminan todo lo que te gusta, que te proponen todo *light*, generan una señal de error pues nada tienen que ver con lo que tu mente almacenó. Por lo tanto, cuando el cerebro percibe un menú estilo “ración de guerra” y lo compara con lo que recuerda, se dispara esa señal de error y, por supuesto, ¡dejás la dieta porque no la tolerás más!

11. La dieta yo-yo (*weight cycling*), es decir, los ciclos sucesivos de pérdida y ganancia de peso, se asocia a una mayor patología que un sobrepeso estable.

12. Algunos regímenes extremos y desbalanceados de nutrientes, como los muy altos en proteínas, generan mayor pérdida de peso. Sin embargo, más allá de los seis meses, el resultado es el mismo que con cualquier otra dieta y la permanencia en ellas es muy baja: la gente las abandona.


13. En el mundo, el dietismo crece paralelamente a la obesidad. Si bien no se puede afirmar que este fenómeno sea la causa de la epidemia, al menos no parece haber contribuido a su solución.

14. A corto plazo, las dietas muy bajas en calorías (menos de ochocientas por día) generan descenso de peso, pero luego de unas semanas la cantidad perdida es mínima: solo un kilo, según diversos estudios científicos. Esto se debe al rebote que en general se observa en estos planes alimentarios.

15. Las dietas mágicas te venden que lo mejor es perder peso rápidamente, y cuando eso sucede, descienden los niveles de leptina, una hormona que adelgaza (quita el hambre y eleva el gasto de calorías). Como resultado, el hambre aumenta para reponer la energía.

16. El patrón de consumo de alimentos intermitente-excesivo, durante períodos cortos, genera descontrol alimentario. Hacer abstinencia de algo rico durante cinco días y comer una porción excesiva el fin de semana, como indican las dietas clásicas con “permitidos” y “prohibidos”, genera descontrol alimentario o atracón.

17. La certeza disminuye el deseo. Lo que nos pertenece, lo que constituye nuestro paisaje habitual, nos resulta controlable. Ahora, aquello que no tenemos ni sabemos cuándo estará a nuestro alcance, es decir, la incertidumbre que implican las dietas extremas, genera descontrol y un mayor deseo de comer.



¡Con esto no sostenemos que hay que comerse todo! Apoyamos la idea de que es posible reaprender a comer y a manejar nuestro nivel de placer (dopamina) consumiendo todos los días lo que preferimos en la porción justa.

18. Muchas dietas de moda u ortodoxas te dicen que debés comer cada día o durante un periodo determinado. ¡Eso no sirve! No solo por lo que te explicamos en el punto 5, sino porque el problema no es no saber qué hacer: ¡vos conocés de memoria que pollo y lechuga funcionan! El problema es no poder hacer lo que ya sabés. Tu autorregulación depende del balance entre tu cerebro, tus deseos y emociones. Las dietas clásicas no tienen en cuenta que sos una persona y no una máquina termodinámica que recibe y gasta calorías.

19. En la cultura dietante el peso es el objetivo, y este es únicamente un número en la balanza: solo mide kilos. ¡Y vos sos mucho más que eso!

20. Dietar es el mejor predictor de ganancia de peso dentro de cuatro años. Aquellos individuos que nunca realizaron dietas son más delgados que los que viven a régimen.

21. El dietismo crónico incrementa el cortisol, que es la hormona del estrés. El solo hecho de tener que escribir lo que comés cada día eleva el estrés percibido. Y este aumenta la ingesta de chocolates, dulces y snacks salados.

↘
Moraleja: ¡vivir a dieta te lleva a comer de más!

22. La dieta es no, no, no. Y lo prohibido genera deseo.

↘
Como dice el cantautor guatemalteco Ricardo Arjona:
"Dime que no, me tendrás pensando todo el día en ti planeando una estrategia para un sí".