

Hace tres años y medio, tomé una de las mejores decisiones de mi vida. Como objetivo de principio de año, dejé de hacer dieta, de preocuparme por mi peso y aprendí a ser más cuidadosa con la comida. Ahora como cuando tengo hambre y perdí 4 kilos y medio.

Esta era yo a los 13, cuando comencé mi primera dieta. Miro la foto ahora y pienso, no necesitaba hacer dieta necesitaba una asesora de imagen. (Risas) Pero pensé que necesitaba perder peso, y cuando volví a engordar por supuesto, me culpé a mí misma. Durante las siguientes 3 décadas estuve yendo y viniendo entre diversas dietas. Sin importar cuán duro intentara, el peso perdido siempre regresaba. Seguramente muchos entiendan la frustración.

Como neurocientífica me preguntaba, ¿por qué es tan difícil? Obviamente, el peso depende de cuánto comemos y de cuánta energía gastamos. Pero lo que muchos no aprecian es que el hambre y el gasto energético son controlados por el cerebro. Muchas veces sin siquiera notarlo. Nuestro cerebro suele operar detrás de cámara, y eso es bueno, porque tu consciencia —¿cómo decirlo de forma educada?— se distrae fácilmente. Es bueno que no tengamos que recordar respirar cuando estamos inmersos en una película. No olvidas cómo caminar simplemente porque estás pensando qué vas a cenar.

El cerebro tiene una noción propia de lo que debes pesar sin importar lo que creas conscientemente. Esto se denomina punto de ajuste, pero ese término es engañoso porque en realidad es un rango que varía de 4 a 7 kilos. Puedes hacer cambios en tu estilo de vida para modificar tu peso dentro de ese rango, pero es más difícil mantenerse fuera de él. El hipotálamo, la región del cerebro que regula el peso. Existen más de una docena de señales químicas en el cerebro que le indican al cuerpo que debe ganar peso; más de otra docena para indicarle que tiene que perderlo, y el sistema funciona como un termostato, respondiendo a las señales del organismo al adecuar el hambre, la actividad y el metabolismo para mantener tu peso estable conforme cambian las condiciones. Así funciona un termostato, ¿correcto? Mantiene estable la temperatura en tu casa a pesar de que el clima cambie afuera. Puedes intentar cambiar la temperatura de tu casa abriendo una ventana en invierno, pero eso no va a cambiar el funcionamiento del termostato que responderá aumentando la intensidad del horno para mantener la calidez del ambiente. El cerebro funciona de la misma forma, respondiendo a la pérdida de peso con poderosas señales para empujar a tu cuerpo de vuelta hacia lo que considera normal. Si pierdes mucho peso, tu cerebro interpreta que estás sufriendo de hambruna y sin importar si iniciaste gordo o flaco la respuesta cerebral es la misma. Nos encantaría pensar que el cerebro puede decir si tenemos que perder peso o no, pero no puede. Si pierdes mucho peso. te da hambre y tus músculos consumen menos energía. El Dr. Rudy Leibel de la Universidad de Columbia encontró que la gente que ha perdido el 10 % de su peso corporal quema de 250 a 400 calorías menos porque su metabolismo está suprimido. Eso es mucha comida. Esto significa que una persona en una dieta exitosa debe comer tanto así menos, para siempre, que alguien de su mismo peso que siempre ha sido flaca.

Desde una perspectiva evolutiva, la resistencia a perder peso tiene sentido. Cuando la comida escaseaba, la supervivencia de nuestros ancestros dependía de su capacidad de conservar energía y recuperar el peso cuando hubiera comida disponible, lo que los protegería ante una nueva escasez. Durante el transcurso de la historia de la humanidad, la hambruna ha sido un problema más grave que el sobrepeso. Esto podría explicar una triste realidad. Los puntos de ajuste pueden subir pero difícilmente pueden bajar. Si tu madre te ha mencionado alguna vez que la vida no es justa, a esto se refería. (Risas) Una dieta exitosa no baja tu punto de ajuste. Incluso después de no recuperar el peso por hasta 7 años, tu cerebro sigue intentando recuperarlo. Si ese peso fuera resultado de una larga hambruna esa sería una respuesta adecuada. En nuestro mundo actual de hamburguesas para llevar, esto pareciera no estar funcionando para muchos de nosotros. Esa diferencia entre la escasez de la antigüedad con la abundancia del presente es la razón por la cual al Dr. Yoni Freedhoff de la Universidad de Ottawa le gustaría regresar en el tiempo a algunos de sus pacientes a cuando había menos comida disponible, y es también el motivo de que cambiar el ambiente de la alimentación sea realmente la solución más efectiva contra la obesidad.

Tristemente, un aumento de peso temporal puede convertirse en permanente. Si te mantienes en sobrepeso por demasiado tiempo, para la mayoría probablemente por un par de años, tu cerebro podría decidir que ese es el nuevo estándar.

Los psicólogos clasifican a los que comen en 2 grupos, los que basan su alimentación en el hambre y aquellos que tratan de controlar su ingesta a través de la voluntad, como la mayoría de quienes hacen dieta. Les llamaremos, "comedores intuitivos" y "comedores controlados". Lo interesante de los "comedores intuitivos" es que son menos propensos a tener sobrepeso y pasan menos tiempo pensando en la comida. Los comedores controlados son más vulnerables al sobrepeso en respuesta a la publicidad, a agrandar la orden, a los restaurantes "todo lo que pueda comer", etc. Y un pequeño antojo, como comer una copa de helado, genera un mayor riesgo de llevar a un atracón en los comedores controlados. Los niños son particularmente vulnerables a este círculo vicioso de restricción y posterior atracón. Muchos estudios a largo plazo mostraron que chicas que hacen dietas temprano en la adolescencia son 3 veces más propensas al sobrepeso 5 años después, incluso si comenzaron con un peso normal. Todos estos estudios encontraron que los mismos factores que predicen el aumento de peso predicen también el desarrollo de desordenes de alimentación. El otro factor, por cierto, padres presten atención, fue el ser objeto de burlas de sus familiares por su peso. Así que no lo hagan. (Risas)

Dejé casi todos los gráficos en mi casa, pero no me permití desechar este, porque soy una geek y así es como hago las cosas. (Risas) En este estudio se evaluó el riesgo de muerte durante un período de 14 años basado en 4 hábitos saludables: comer suficientes frutas y vegetales, hacer

ejercicio 3 veces por semana, no fumar, y tomar con moderación. Empecemos por ver a la gente de peso normal del estudio. La altura de las barras simboliza el riesgo de muerte, y el cero, uno, dos, tres, cuatro números en el eje horizontal son el número de esos hábitos saludables que adoptaba la persona. Y como era de esperar, mientras más sano el estilo de vida, menos probable era que murieran durante el estudio. Ahora veamos lo que sucede con las personas con sobrepeso. Las que no tenían ningún hábito saludable tenían un mayor riesgo de muerte. Al agregar un solo hábito saludable la gente con sobrepeso regresa al rango normal. Para las personas obesas sin hábitos saludables, el riesgo es muy alto, siete veces mayor con respecto a los grupos más saludables en el estudio. Pero un estilo de vida saludable también ayuda a las personas obesas. De hecho, si solo miras el grupo con los cuatro hábitos saludables, puedes ver que el peso hace muy poca diferencia. Puedes cuidar tu salud al controlar tu estilo de vida, aun si no puedes perder peso y mantenerlo.

Las dietas no tienen mucha efectividad. Cinco años después de una dieta, la mayoría de las personas ha recuperado el peso. Un 40 % de ellos han ganado aún más. Si piensas en esto el resultado típico de hacer dieta es que es más probable que aumentes tu peso a la larga, antes que bajarlo.

Si los convencí de que hacer dieta puede ser un problema, la siguiente pregunta es, ¿qué hacer al respecto? Y mi respuesta, en una palabra, es consciencia. No estoy diciendo que necesitas aprender a meditar o hacer yoga. Estoy hablando de comer conscientemente: aprender a entender las señales de tu cuerpo y comer cuando tienes hambre y parar cuando estás lleno, porque gran parte del exceso de peso se reduce a los momentos en que uno come sin tener hambre. ¿Cómo hacerlo? Dense permiso de comer tanto cuanto quieran y luego trabajen en descubrir qué hace sentir bien a su cuerpo. Siéntense a comer sin distracciones. Piensen en cómo se siente su cuerpo cuando empiezan a comer y cuando se detienen, y dejen que su hambre decida cuándo están satisfechos. Me tomó un año aprender esto, pero valió el esfuerzo. Ahora estoy más relajada con la comida como nunca antes en mi vida. A menudo ni pienso en la comida. Olvido que tenemos chocolate en la casa. Es como si los aliens hubieran conquistado mi cerebro. Es completamente diferente. Debo decir, no obstante, que esta mirada hacia la alimentación probablemente no les hará perder peso a menos que se permitan en algunas ocasiones comer sin hambre, pero los médicos no conocen ningún enfoque que efectivamente haga perder peso a un número significativo de personas, y esta es la razón por la cual mucha gente se centra ahora en prevenir el aumento de peso en lugar de promover la pérdida de peso. Digámoslo como es: Si las dietas funcionaran, ya todos seríamos flacos. (Risas) ¿Por qué seguir haciendo lo mismo y esperar resultados diferentes? Las dietas pueden parecer inofensivas, pero en realidad causan gran daño colateral. En el peor de los casos, arruinan vidas: La obsesión con el peso lleva a desórdenes alimentarios especialmente en niños pequeños. En los EE. UU. un 80 % de las niñas de 10 años dice que ya ha estado a dieta. Nuestras hijas han aprendido a medir su valor en una escala equivocada. En el mejor de los casos la dieta es un desperdicio de tiempo y energía. Quita la fuerza de voluntad que podrías estar usando para ayudar a tus hijos con sus tareas o para terminar el proyecto de trabajo, y

como la fuerza de voluntad es limitada, cualquier estrategia que dependa de su aplicación consistente está prácticamente condenada a fallar finalmente cuando tu atención se traslade a otro asunto.

Déjenme dejarlos con un último pensamiento. ¿Qué pasaría si les dijéramos a todas esas niñas a dieta que está bien comer cuando tienen hambre? ¿Qué pasaría si les enseñáramos a entender su apetito en lugar de temerle? Creo que la mayoría de ellas sería más feliz y saludable, y como adultas, muchas de ellas probablemente serían más delgadas. Ojalá alguien me hubiera dicho esto cuando tenía 13 años.

Gracias.

(Aplausos)