

MAURICIO GONZÁLEZ ARIAS

DR. MAU

**DOCTOR
EN
CASA**

MEDICINA HONESTA CONTRA
LA CHARLATANERÍA

DIANA

© 2023, Dr. Mau

Diseño de portada: Eduardo Ramón

Fotografía de portada: Cortesía del autor

Diseño de interiores: Mariana Castro [Contramarea Editorial]

Imágenes de interiores:

iStock: pp. 40, 56, 222, 223 y 224

Freepik: pp. 67 y 229

Derechos reservados

© 2023, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: marzo de 2023

ISBN: 978-607-07-9759-0

Primera edición impresa en México: marzo de 2023

ISBN: 978-607-07-9186-4

Este libro no es un tratado de medicina y no sustituye la consulta con ningún profesional de la salud. En tanto que los consejos y sugerencias contenidos en este libro no están destinados a remplazar un tratamiento médico, el autor no asume responsabilidad alguna por el uso que se dé a la información derivada de este libro, ya que solo debe ser considerado como un material de lectura.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México - *Printed and made in Mexico*

Índice

11	INTRODUCCIÓN Seré tu doctor 24/7: La importancia de la medicina preventiva
----	---

15	Mi historia
----	-------------

+ PRIMERA PARTE

25	Alimentación: Nuestro médico de cabecera
25	El primer paso
27	Los cimientos de una buena salud
43	Alimentación saludable
60	Alimentos esenciales
69	¿Realmente existen los <i>superfoods</i> ?
74	Multivitamínicos
81	La triple C
86	Eres lo que comes
89	Ejercicio: Tu propio cuerpo como escudo
89	Una imagen falsa
91	La fuente de la sana juventud
94	Proteger lo que más importa: nuestras células
101	Una revelación médica sobre el ejercicio
118	¿Y yo qué tipo de ejercicio debo hacer?
125	El brillo de la salud

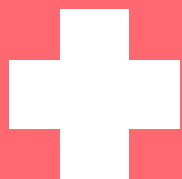
- 127** **Somos cuerpo y mente**
- 127** Las cadenas de la mente
- 129** La mentalidad como medicamento
- 135** La medicina del hábito
- 145** *Mens sana in corpore sano*
- 148** La maravilla de la medicina moderna

+ SEGUNDA PARTE

- 157** **Programa de 21 días para optimizar tu salud y mejorar tu estado físico**
- 157** La mente detrás de la figura
- 159** Radiografía de una alacena saludable
- 163** Las penas con plan son menos: Un diario de tu salud
- 167** Comidas deliciosamente saludables: 7 días de recetas × 3 semanas
- 218** Más maña que fuerza. Plan de ejercitación
- 225** Toma el control de tu vida
- 230** Después de alcanzar debemos mantener: expectativa vs. realidad

- 237** Agradecimientos
- 239** Fuentes

Primera parte



Alimentación: Nuestro médico de cabecera

El primer paso

HOLA, ¿CÓMO ESTÁS HOY? Esta es tu primera vez en este consultorio, y antes de encontrar soluciones me gustaría explicarte cómo identificar los problemas y cómo abordarlos de manera directa con lo que yo llamo una medicina honesta. Hoy comenzaremos una charla que te permitirá, primero, identificar cuáles son tus problemas —que también podemos ver como áreas de oportunidad— y, después, reconocer qué te trajo hasta aquí: mejorar y fortalecer tu salud de forma sencilla y, sobre todo, placentera. Para entrar en confianza, romperé el hielo con una breve historia.

Hace casi 20 años, casi al final de mis estudios en Nutrición, mientras vivía en Puebla, conocí a una chica a través de unos amigos en común. Renata estudiaba Diseño, le gustaban los perros, escalar en roca y podía dibujar cualquier cosa que le dijeras. En aquella época, ella y yo compartíamos gustos e intereses y nuestras personalidades era bastante afines, así que nos volvimos buenos amigos. Renata tenía un estilo único y unas ojeras que le quedaban bien —eso pensaba yo a los 20 años—, era una chica

delgada, con buen tono muscular, pero se veía cansada casi siempre, y en algunas pláticas salió a colación que constantemente se sentía con poca energía. Supuse que sería por la carrera y por la enorme demanda física de escalar una pared de piedra, y la verdad es que no quería hacerle preguntas incómodas ni entrometerme demasiado en su vida, pero me preocupaba su salud; había conocido a algunas chicas que sufrían trastornos alimentarios, principalmente debido a una larga historia de estereotipos idealizados en nuestra sociedad.

No obstante, con el paso de los días me fui dando cuenta de que Renata no tenía un problema evidente de salud. Era delgada, sí, pero su peso se mantenía bastante estable y no daba señales de estar inconforme con su imagen; por el contrario, aunque era una persona reservada, también era muy segura de sí misma. Meses después, ya en confianza, me animé a preguntarle si creía tener algún problema de salud, me confesó que siempre había tenido problemas para aumentar de peso y que sentía poco apetito, pero de ningún modo padecía algún trastorno de imagen ni sentía obsesión por su peso. Quizá fuera una condición genética, pues su madre y su hermana menor también eran de complexión delgada, sin embargo, y aunque de momento no le di tanta importancia, también comencé a observar que su alimentación no era del todo sana. Consumía muchos alimentos procesados y comidas rápidas, que suelen tener una carga calórica alta para mantenerte activo durante desvelos de fin de semestre y durante largas jornadas de esfuerzo físico, pero que ofrecen pocos nutrientes reales para un cuerpo en desarrollo, como el de una persona de 20 años.

Cierto fin de semana mis amigos y yo planeamos una fiesta —seguía trabajando en esos cambios en mi estilo de vida de los que te platicué—, y aunque Renata estaba invitada, nunca llegó. Al día siguiente, ya recuperado del desvelo y con la casa aún hecha un caos, la llamé para saber si estaba bien y me dijo que había teni-

do una infección estomacal y había preferido quedarse a descansar. Le deseé una pronta recuperación y pasamos a otros temas.

Por diferentes motivos no estuve al tanto de ella las siguientes semanas, hasta que un día me llamó preguntando si podíamos vernos. Su voz sonaba débil; sin dudarlo, le ofrecí visitarla. Cuando llegué no reconocía a la persona que tenía enfrente. Aunque siempre había sido delgada, Renata ahora estaba en los huesos, se veía agotada, y tan solo levantarse de la silla le demandaba un gran esfuerzo. Al parecer, la infección estomacal que había sufrido resultó ser más grave de lo que había pensado, y pese a seguir el tratamiento, su cuerpo no había respondido rápido y los extenuantes síntomas se habían aprovechado de su bajo peso por una nutrición, ahora lo sé, deficiente.

Estaba preocupado por ella y sin dudarlo le ofrecí mi ayuda no solo como amigo, sino como nutriólogo en ciernes. Le propuse desarrollar un plan de alimentación. Al principio se mostró renuente y no parecía darse cuenta de lo grave de su situación. «No te preocupes, Mau. Ya te dije que lo mío es genético, siempre he sido delgada. Esto fue por sobrecarga de un proyecto», me dijo un día.

Iba a ser una tarea complicada, pero estaba determinado a verla recuperada. Por un lado, como amigo, no quería ser un metiche, pero como nutriólogo sabía que podía ayudarla a mejorar sin hacer cambios drásticos. Yo mismo lo experimentaba, y el Mau de 20 años se sentía mejor que nunca. Sin embargo, ella debía dar el primer paso, y ese era uno que ni yo ni nadie más podría dar por ella: Renata tenía que ayudarse a sí misma.

Los cimientos de una buena salud

Retomaré la historia de Renata más adelante, ahora que abrí el tema de la alimentación tengo que hacer un paréntesis médico para hablar del primero de los tres pilares de un estilo de vida

saludable, y quizá el más interesante por su complejidad: la nutrición.

¿Qué es la nutrición? Pues bien, el estudio de la nutrición como ciencia comenzó con distintos objetivos a los que tenemos hoy en día. Los primeros esbozos de investigación en materia de nutrición se enfocaron en descubrir vitaminas, minerales y otros nutrientes con la finalidad de mantener el correcto crecimiento del ser humano. Esto fue fenomenal porque ahora conocemos el rol de los micronutrientes en el funcionamiento de nuestro cuerpo, así como el importante papel que desempeñan las proteínas en el crecimiento y desarrollo muscular. Pero en la actualidad la humanidad enfrenta metas distintas. Hoy, por mencionar un solo ejemplo, nos enfrentamos al grave problema de la obesidad y las enfermedades crónico-degenerativas derivadas.

Sin emitir críticas, sin juzgar a nadie, mira a tu alrededor, en tu trabajo, en las calles, incluso en tu propio hogar; es más, incluso echa un vistazo a tu propia persona. La vida sedentaria, los cientos de comodidades para reducir esfuerzos físicos, conjugados con alimentos ultraprocesados altos en grasas y sales, han causado una epidemia. Es casi seguro que en tu entorno haya al menos una persona afectada por los padecimientos nutricionales del mundo moderno. Por ende, debemos integrar lo que sabemos sobre nutrientes, desarrollo muscular y todo el conocimiento médico que hoy tenemos a la mano para buscar protección contra estas enfermedades. Afortunadamente, y para sorpresa de muchas personas, esta no es una tarea descabellada.

El mundo ha dado un salto gigante y la evidencia científica de una alimentación apropiada como agente protector contra múltiples enfermedades ha crecido como nunca en las últimas décadas. Quizá te estés preguntando por qué es importante que sepamos esto, y la respuesta es muy sencilla: los avances en cuanto a potabilización del agua, seguridad microbiana de alimentos

frescos, vacunas y antibióticos han permitido que enfermedades como el escorbuto, el cólera y el beriberi, que antes lastimaban seriamente a nuestra sociedad, hoy se hayan reducido hasta casi erradicarse. Aunque parezca increíble, esto aumentó la expectativa de vida en todo el mundo.

Es muy probable que tú y yo lleguemos a vivir hasta los 80 años, o más. Qué gran regalo, ¿no te parece? Y aunque sin duda es algo positivo, el incremento en la esperanza de vida viene acompañado de un aspecto negativo: el aumento en el riesgo de padecimientos causados por el deterioro del cuerpo. Aquí es precisamente donde entra en juego la alimentación sana que, desde luego, te servirá para verte y sentirte mejor en un par de meses, pero también te protegerá del deterioro fisiológico y prevenirá la aparición de enfermedades crónico-degenerativas durante las etapas avanzadas de la vejez, como obesidad, diabetes tipo 2 y demencia, que hoy en día tienen una gran incidencia alrededor del mundo.

Puede que todo esto te suene demasiado lógico, incluso básico, el problema es que debido a la despampanante revolución del mundo *fitness* y la apabullante cultura de las dietas de moda y los *superfoods*, los conceptos que planteo podrían ser obtenidos por cualquiera, pero se han perdido o han sido enterrados por tendencias que, más allá de adelgazar tu cuerpo, pretenden adelgazar tu cartera y hacerte consumir cualquier milagro médico que te pongan enfrente. Lo fundamental y lo que quiero que tengas muy presente sobre este apartado es que debes aprender a mantener tu salud a lo largo de los años y de la mejor manera, y que el modo más sencillo de hacerlo es comer bien. Debes, encarecidamente, preservar un metabolismo sano a lo largo de tu vida. Ese será nuestro objetivo en este primer apartado, pero no es una meta a alcanzar, sino un compromiso que haremos a largo plazo, un objetivo que reafirmaremos todos los días. **¿De qué sirve conseguir lo que queremos si no sabemos mantenerlo?**

Con esto en mente, me voy a enfocar ahora en las estrategias que tienen un gran peso de evidencia y que pueden lograr efectos palpables. ¿Qué te parece si vemos cómo lograrlo?

Optimización del peso corporal

Quiero que imagines una plática de sobremesa entre familiares o amigos, incluso intenta recordar alguna tuya, de esas charlas que se convierten en una acalorada discusión de la nada y en las que nadie logra ponerse de acuerdo. Quizá el tema de discusión sea algo tan trivial como una serie de Netflix, un libro, o incluso los gustos musicales; quizá sea sobre un asunto complejo, como un tema político o social. Si esto ocurre en un entorno tan íntimo, te podrás imaginar lo complicado que puede ser lograr un consenso dentro del mundo científico. Y uno de los temas que más se han discutido es la nutrición.

Sin embargo, aunque todos los días creamos, debatimos y rechazamos nuevas ideas, sí tenemos algunas certezas sobre la alimentación. Mantener un peso adecuado o evitar ganancias excesivas como herramienta para estar saludable a lo largo de nuestra vida es una de ellas. Claro, esto se dice más fácil de lo que se logra. Mantener un peso estable es hoy en día una tarea titánica debido al incesante crecimiento de los ambientes obesogénicos. Por donde mires encontrarás un establecimiento que ofrece alimentos con exceso de calorías, grasas, azúcares, sal, etc. Debes tener un poder mental sobrenatural para decir **NO**. Te entiendo. Yo también soy presa fácil de esto. Todos estamos en el mismo barco.

En lo personal, para combatir estas trampas dietéticas he desarrollado un estilo de vida «preventivo». ¿A qué me refiero? Verás, es infinitamente más sencillo evitar que algo suceda, a tratar de resolverlo. Esto es verdad en el tema de la ganancia de peso y

también en el de la salud general. Un par de veces al mes me hago un chequeo de presión arterial para confirmar que esta se mantiene estable y no está subiendo, lo que podría indicar un problema futuro. También monitoreo mi peso y perímetro de cintura por lo menos una vez cada dos o tres meses. **Para algunos puede sonar un tanto exagerado (y definitivamente no recomendado para una persona con trastornos de la conducta alimentaria), pero no existe mejor remedio que la prevención.** Permíteme explicarlo con datos duros.

El Estudio de Salud de Enfermeras (Nurses Health Study) y el Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud (Professionals Health Study) son dos de los análisis prospectivos sobre salud más grandes llevados a cabo hasta la fecha. El primero de ellos se encuentra entre las mayores investigaciones prospectivas sobre los factores de riesgo de las principales enfermedades crónicas en las mujeres. Comenzó originalmente en 1976 y en la actualidad se desarrolla su tercera generación. Este estudio es realmente impresionante, ya que cuenta con datos que abarcan desde marcadores de sangre hasta índice de masa corporal en 275 000 mujeres. Gracias a él sabemos la relación entre el volumen de la grasa corporal y ciertos tipos de enfermedades cardiovasculares, vitamina D y pólipos intestinales, entre otros índices. Hoy por hoy, hablamos comúnmente de factores de riesgo a la salud y su relación con nuestra dieta y actividad física, pero este tipo de conocimiento ahora popularizado surgió gracias a los datos extraídos de estudios como este.

El Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud comenzó 10 años después, en 1986, con el objetivo de evaluar hipótesis sobre la salud de los hombres que relacionan los factores nutricionales con la incidencia de enfermedades graves, como el cáncer, las enfermedades cardíacas y otras enfermedades vasculares. Se reclutó a 51 529 hombres en profesiones relacionadas con la salud para participar en el estudio. La razón detrás de escoger a

hombres con profesiones del sector salud era encontrar sujetos motivados a resolver preguntas en un nivel científico. Los investigadores pensaban que un grupo así sería diligente y contestaría puntualmente todos los cuestionarios y se sometería a cada uno de los seguimientos.

Entre ambos estudios suman más de 320 000 participantes, así que la riqueza y diversidad de datos es sobresaliente. El punto de convergencia entre ellos —y la razón por la que los menciono— es que ambos analizaron la incidencia de enfermedades crónicas comunes en personas que mantuvieron su peso estable, es decir, que no aumentaron de peso en más de 2 kg, desde los 18-20 años de edad, y en aquellas personas que aumentaron de 5 a 9.9 kg en el transcurso de varios años.

¿Cuál es la importancia de estos análisis? Pues bueno, algo que siempre discuto con mis pacientes es que las cosas positivas de la vida se potencian entre sí, de modo que entre más hábitos saludables implementes en tu vida, más protección obtendrás. Desafortunadamente, lo mismo se puede decir de los hábitos negativos. Si consumes una dieta rica en harinas, refrescos y carente de fibra, esta puede producir cambios que no vas a percibir al principio, pero con el paso del tiempo se manifestarán como problemas. Diversos estudios han demostrado que la mayoría de nosotros llega al rango de entre 18 y 20 años con un peso normal, y que las ganancias de grasa corporal se presentan en los años posteriores a esta edad. Por eso es interesante analizar las fluctuaciones de peso que se suscitan, ya que nos ofrece una idea más clara de cómo afectan nuestra salud.

Estos análisis dejaron en claro que las mujeres y los hombres que subieron más de 5 kg en el transcurso de su vida adulta tenían un mayor riesgo de enfermedades del corazón, hipertensión, colicitiasis y diabetes tipo 2, en comparación con aquellas personas que no incrementaron más de 2 kg. Evitar el aumento de peso en nuestra vida adulta es uno de los pasos más importantes que

podemos llevar a cabo en pos de nuestra salud. Por ende, considero adecuado tomar algunas medidas para asegurarnos de que estamos en el camino adecuado.

Soy humano y conozco mis debilidades, por lo tanto establecer estos *checkpoints* me ayuda a normar mis conductas. A todos mis pacientes les recomiendo que tomen en cuenta las siguientes recomendaciones, así que te invito a considerarlas para que recibas sus beneficios. Si ya tienes un peso estable, mantenlo a como dé lugar. Si estás por encima de lo normal, adopta los consejos de este libro y verás grandes resultados con sencillas intervenciones.

Por motivos prácticos, vamos a definir el peso estable como un índice de masa corporal (IMC) entre 19 y 24.9. El IMC es una medición de obesidad que se cuantifica dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros. Yo sé que las matemáticas dan un poco de ansiedad, pero no hay por qué temer, solo hablaremos al respecto a grandes rasgos; la fórmula para obtener este índice es muy sencilla:

$$\text{IMC} = \text{peso [kg]} / \text{estatura [m}^2\text{]}.$$

Según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Estados Unidos (NHLBI, por sus siglas en inglés), el sobrepeso se define como un IMC de más de 25. Se considera que una persona padece obesidad si su IMC es superior a 30. Aunque hoy en día existe controversia alrededor de esta medida, esta clasificación sigue siendo práctica. Claro, hay otras métricas que importan, como el perímetro de cintura y la masa muscular. Veremos todo eso más adelante, no te preocupes. Ahora bien, describamos un poco la evidencia científica detrás de esta recomendación.

El exceso de adiposidad, es decir, la grasa corporal, se encuentra implicado en múltiples efectos patológicos, tales como

la diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, neurodegeneración y envejecimiento acelerado. Esto, imagino, lo has escuchado o leído en algún momento. No me gustaría extenderme, ya que me arriesgo a que suene como regaño, y esa no es mi intención; mi único propósito es motivarte para que desarrolles algunos hábitos que te hagan sentir fuerte y saludable, y para ello es necesario que tengas un poco de contexto. La información verificada puede ayudar mucho.

Un ejemplo de cómo mantener un peso estable puede protegernos lo encontramos en un análisis del Consorcio de Cohortes del Instituto Nacional del Cáncer en Estados Unidos en 2020, que incluyó 19 cohortes y 1.46 millones de personas. Después de analizar múltiples variables, la tasa de muerte por cualquier causa estandarizada por edad fue más baja entre los participantes con un índice de masa corporal de 22.5 a 24, es decir, dentro de los rangos recomendados. Estos datos son sólidos, provienen de grupos representativos muy grandes y con metodologías científicas bien establecidas, y nos ofrecen una ventana a la vida de millones de personas por muchos años. Podemos aprender de estas personas.

Además de la información médica verificada, saber que también existe información «médica» tendenciosa o falsa es importante para lograr buenos hábitos. Con la expansión de las redes sociales, la propagación de información falsa ha aumentado, así que hay que estar alertas. Una población informada es una población protegida. Eso incluye revisar y cuestionar los mitos populares sobre la medicina que proliferan por todas partes.

Mitos médicos

Enfermedades crónico-degenerativas

- ✚ **La diabetes es causada por consumir azúcar.** Este es un pensamiento que suena lógico de entrada. Después de todo, el problema con la diabetes es una elevación de glucosa. Sin embargo, no tenemos evidencia de que el azúcar por sí sola cause diabetes tipo 2. Por supuesto, el azúcar no es un alimento sano y su consumo regular está relacionado con obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, pero no es el único factor causal. Sabemos que distintos puntos como el peso, la disposición de grasa en el abdomen, nuestra dieta y nuestra genética forman sinergia para manifestar esta enfermedad. Consumir una dieta rica en plantas, hacer ejercicio y mantener un peso estable siempre serán grandes pasos en pos de una mejor salud.
- ✚ **Los problemas cardiovasculares suceden solo en hombres.** Este es un mito que ha sido desmontado con fuerza en los últimos años. La cantidad de mujeres que tienen el colesterol elevado es parecida a la de los hombres. Las mujeres también sufren de enfermedades cardiovasculares en gran proporción. Por eso debemos promulgar hábitos saludables en todas las personas.
- ✚ **Estoy joven y no necesito checar mis niveles de colesterol en la sangre.** Esto sigue siendo un tema de controversia en algunos países, pero la mayoría de las organizaciones de cardiología en Estados Unidos recomienda hacer análisis de lípidos y glucosa, además de checar la presión arterial, desde los 20 años, y de ahí cada cuatro o seis años. Más frecuentemente si los niveles son anormales.
- ✚ **Hago ejercicio, no bebo y como saludable, así que no puedo tener el colesterol elevado.** Tener hábitos saludables es una inversión fenomenal y te permitirá una mejor calidad de vida. Sin embargo, siempre es bueno checar los niveles de coles-

terol, sobre todo si hay historia de problemas cardiovasculares en la familia. El nivel de colesterol en la sangre está en gran medida dispuesto genéticamente. Existen personas con obesidad que tienen niveles normales y personas delgadas y atléticas con niveles altos.

DOCTOR MAU INFORMA®

Otro estudio que como médico me fascina y que describe perfectamente lo que te propongo es el que llevaron a cabo el doctor Feldman y sus colaboradores de la Universidad de Cambridge. Este grupo analizó en dos ocasiones el peso y la glucosa sanguínea de más de 30 000 sujetos en el condado de Västerbotten, al norte de Suecia, durante un periodo de 10 años. En este amplio grupo había personas con un peso normal, con sobrepeso y otras con obesidad. Nada extraño, esto es normal no solo en la sociedad sueca, sino en muchos lugares de Europa y América.

Al final de los 10 años se pudo comprobar que el porcentaje de personas con diagnóstico de diabetes fue sustancialmente menor en aquellos que mantuvieron su peso. En comparación con el mantenimiento del peso, el aumento de peso de $> +1.0 \text{ kg/m}^2$ se asoció con un mayor riesgo de diabetes, alrededor de 52%, mientras que las personas que perdieron peso experimentaron una reducción en el riesgo de diabetes de 28%. Estos números son impresionantes y subrayan lo importante que es mantener un peso estable y resistir la ganancia de peso entre los 25 y los 50 años de edad. Ajá, pero mantener ese peso es una pesadilla, podrías pensar, pues te equivocas. Al contrario, puede ser una experiencia constante de endorfinas, comida deliciosa, aprendizaje y placer. Es lo que yo he hecho durante 20 años para mantenerme en forma y te mostraré cómo hacerlo a tu manera, a tu ritmo y con tus condiciones.

El estudio realizado por el doctor Feldman formó parte del Programa de Intervención de Västerbotten (VIP, por sus siglas en inglés), que fue establecido en 1985 como un programa comunitario e individual para reducir la morbilidad y la mortalidad por enfermedades cardiovasculares en el norte de Suecia. En el VIP, los participantes visitan su centro de atención primaria durante el año de su cumpleaños número 30, 40, 50 y finalmente 60 para exámenes de salud que incluyen pruebas de tolerancia oral a la glucosa (OGTT, por sus siglas en inglés). Esta prueba mide la glucosa en la sangre después de un ayuno de ocho horas como mínimo. Primero se extrae sangre del paciente, quien después bebe líquido con una concentración particular de glucosa, y más tarde se vuelve a extraer sangre cada hora, tres o cuatro extracciones en total.

Para las personas con un IMC ≥ 30 kg/m², es decir, quienes sufren de obesidad, la recomendación es que los médicos que las atienden les ofrezcan guías sobre cambios en el estilo de vida dirigidos a la reducción de los factores de riesgo, y aquellos pacientes con intolerancia a la glucosa deben realizar una visita de seguimiento profesional cada dos años. En cada visita se pide a los participantes que completen un cuestionario sobre su estilo de vida, salud mental y social. En mi opinión personal y profesional, es un esfuerzo social fascinante que espero se repita en muchos países, ya que se trata de una intervención temprana cuyo valor reside en prevenir la aparición de las enfermedades crónico-degenerativas, y no solo en su atención una vez que los pacientes las padecen.

Lo que llamó poderosamente mi atención de este estudio fue que también comprobó el efecto protector y preventivo de mantener el peso estable a lo largo de esos 10 años, con cambios particularmente favorables en personas que iniciaron el estudio con sobrepeso, entre las que se observó una reducción en la incidencia de casos de diabetes de 20%. Dicho de otra manera, aun teniendo un poco de sobrepeso, evitar ganancias adicionales te brinda ciertos beneficios, y esas son noticias excepcionales por-

que se comprueba en el plano médico que incluso los cambios pequeños en nuestro estilo de vida producen grandes mejorías en nuestra salud.

No se trata de ser robots ni de llevar una vida llena de órdenes e instrucciones, sino de aplicar hábitos de vida que disfrutemos y nos den los mayores beneficios posibles. Es decir, estos estudios de enorme alcance estadístico permiten obtener consejos prácticos para que mejores tu vida de forma inmediata. En ello radica la belleza de los datos científicos.

Muy bien, ya que hemos aclarado la importancia del peso, debes estarte preguntando si existen otras variables, y por supuesto que las hay. De hecho, la ubicación anatómica de esos kilitos de más es igual de importante que la cantidad de sobrepeso. Uno de los límites del IMC es que no permite diagnosticar el verdadero riesgo metabólico, esto es, cómo afecta el peso la probabilidad de padecer condiciones como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, etc. Es poco probable que el IMC pueda pronosticar al 100% el riesgo en todos nosotros. Esto quizá se debe a que la grasa dispuesta en el área abdominal representa un riesgo mayor a tu salud que la grasa que se dispone en otras áreas como, por ejemplo, los muslos. Esta es la razón por la cual se da vital importancia a la medición del perímetro de cintura en nuestras visitas al doctor, y sabemos esto desde 1956, cuando el médico francés Jean Vague pudo notar que la incidencia de enfermedades degenerativas era más prevalente en sujetos con mayor volumen de grasa abdominal.

En 2017 los integrantes de la Sociedad Internacional de Aterosclerosis y el Grupo de Trabajo de la Cátedra Internacional de Riesgo Cardiometabólico sobre Obesidad Visceral se reunieron para hablar de la importancia de la obesidad abdominal como factor de riesgo preponderante para promover la acumulación de grasa en nuestras arterias (padecimiento conocido como aterosclerosis). Este grupo multidisciplinario de expertos declaró que, por sí

mismo, el IMC es subóptimo para evaluar el verdadero impacto del sobrepeso y obesidad en nuestra salud, y recomendaron que la circunferencia de la cintura se adoptara como una medida de rutina en la práctica clínica junto con el IMC para clasificar la obesidad.

Esta es la razón por la cual, además de cuidar tu IMC, debes vigilar que tu cuerpo no almacene exceso de grasa en la zona abdominal, algo mucho más sencillo de lograr. Medir la circunferencia de tu cintura es mucho más completo, práctico y te dará una idea más amplia de cómo mantener sano tu metabolismo que solo subirte a la báscula. No es solo el exceso de grasa, sino dónde se encuentra. Y esto lo puedes analizar en tu propio hogar con la ayuda de una cinta métrica y de tu *Doctor en casa*. En la siguiente tabla puedes observar cuáles son los números óptimos de acuerdo con el género.

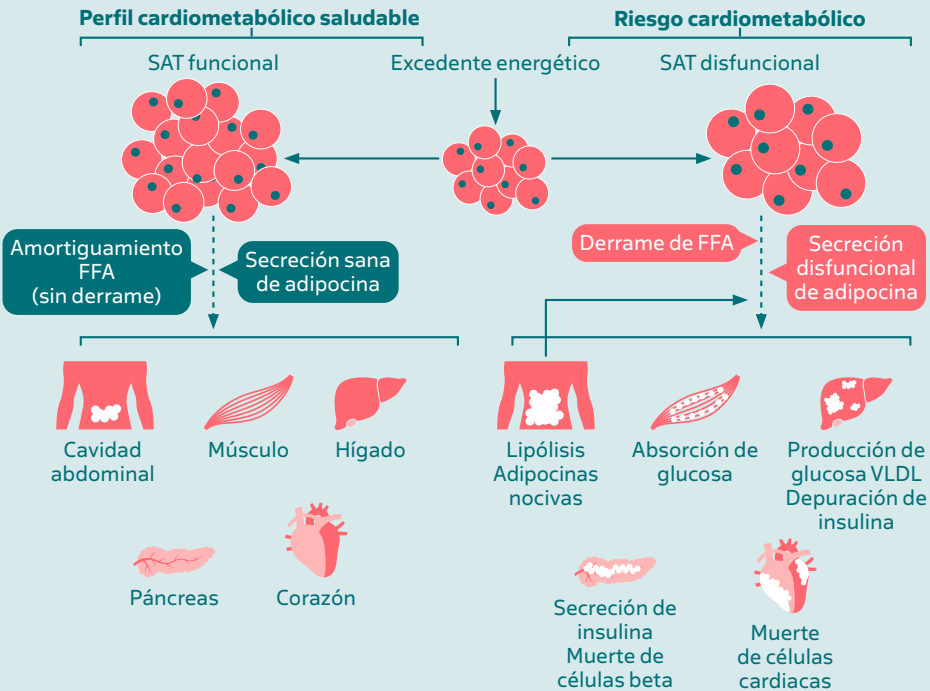
Umbral para la circunferencia de la cintura

- + Mujeres mexicanas y mexicoamericanas, ≥ 80 cm
- + Mujeres afroamericanas, ≥ 80 cm
- + Mujeres blancas, ≥ 80 cm
- + Hombres mexicanos y mexicoamericanos, ≥ 90 cm
- + Hombres afroamericanos, ≥ 94 cm
- + Hombres blancos, ≥ 94 cm

La gran pregunta que siempre me hacen mis pacientes es por qué sucede esto. ¿Cuáles son los mecanismos biológicos por los cuales el exceso de grasa corporal en el abdomen nos pone en desventaja y arruina nuestro metabolismo? Si bien el conocimiento médico se expande geométricamente todos los días para ayudar a que los profesionales de la salud comprendamos los motivos, la explicación en términos sencillos es que el exceso de

grasa alrededor de nuestro abdomen puede «derramarse» hacia órganos vitales, como el hígado y el páncreas.

Este derrame de grasa genera toda una cadena de efectos que terminan por perjudicar tu salud: enciende mecanismos inflamatorios que derivan en una menor toma de glucosa por parte de los músculos y el hígado; también se genera una producción de proteínas grasas que terminan ingresando en nuestros vasos sanguíneos y aumentan el riesgo de sufrir infartos y otros problemas vasculares, y la desafortunada cereza en el pastel es que causan una cascada de radicales libres, moléculas químicas que se acumulan en las células y dañan otras moléculas en ellas, como el ADN, los lípidos y las proteínas; y el efecto que tienen estos radicales en tu cuerpo es que aceleran el envejecimiento. Todos estos procesos desfavorables pueden ser detenidos o retrasados si evitamos que la grasa se acumule en el abdomen.



El exceso de peso y, particularmente, el exceso de grasa en la cintura son muy dañinos para tu metabolismo y salud. Pero no todo es quitar lo malo, también hay que agregar lo bueno. Aquí es donde entra en acción tu masa muscular. Quitar grasa abdominal y construir masa muscular es una de las prescripciones médicas más poderosas que existen para optimizar nuestro metabolismo.

Masa muscular

Como parte de mi labor profesional, siempre escucho noticias y analizo muchas publicaciones en redes sociales sobre supuestos productos milagrosos o dietas para la reducción de grasa. Con miras a bajar de peso, muchas personas se someten a «protocolos» para perder grasas con mezclas de suplementos, *superfoods* y porcentajes de macronutrientes especiales.

Es común que, por el deseo de obtener resultados rápidos, fallemos en subrayar hábitos verdaderamente relevantes para nuestra salud y glorifiquemos acciones de dudosa utilidad o que carecen de un efecto significativo para nuestra salud a corto y a largo plazos. Yo, como profesional de la salud, procuro ser una voz que se encargue de llevar información veraz y confiable respecto a estos temas, pero es necesario que se multipliquen estas voces para contrarrestar los mensajes masivos de dudosa validez, tan abundantes hoy día.

Es menos común escuchar sobre la importancia de mantener un peso estable e incrementar la masa muscular. Esto confunde a muchas personas, quienes terminan por creer que debe haber un *hack* secreto para perder peso y lograr un cuerpo atractivo. La realidad es diferente.

Un óptimo desarrollo de nuestro sistema musculoesquelético es uno de los «seguros de vida» más sólidos que tenemos hoy en la medicina moderna. Piensa en esto: gastamos una cantidad

importante de dinero y otros recursos en un seguro de gastos médicos con miras a protegernos de amenazas a la salud futuras, ¿no es así? Pero no deberíamos dejar todo al azar y a la pasividad, deberíamos actuar a tiempo con el objetivo de enfrentar las enfermedades crónico-degenerativas mucho antes de su aparición, reduciendo enormemente el costo que conllevan sus síntomas, no solo en cuanto a dinero, sino también en la calidad de vida.

Por eso quiero que aprendas y tengas siempre presentes los conceptos que tratamos aquí. A pesar de lo que puedas pensar, sí existe un tipo de vida en la cual podamos minimizar nuestro riesgo. Quizá no podamos eliminarlo al 100%, pero sí podemos modificar nuestra rutina de vida en una manera que nos aporte protección todos los días.

En el pasado pensábamos que los músculos solo eran fibras cuya única función era permitirnos realizar un trabajo mecánico. Hoy los avances científicos nos traen una perspectiva mucho más integral, y en algunos casos bastante sorprendente. Incrementar nuestra masa muscular a través de una buena alimentación y ejercicio nos ayuda a mantener niveles aceptables de glucosa, contrarresta la carga inflamatoria, nos mantiene activos por más años, optimiza nuestro sistema inmune e incluso ayuda a preservar los métodos de autorreparación de nuestro ADN. Uno de los mayores beneficios se ha observado en pacientes con esquizofrenia, quienes tras ejercitarse por semanas o meses experimentan una mejoría en sus síntomas, ya que la actividad física puede generar un crecimiento del hipocampo, la estructura cerebral responsable de la memoria espacial y de la navegación.

Ahora que tienes claro que mantener un nivel bajo de grasas —particularmente alrededor de la cintura— y preservar la masa muscular son dos tareas de suma importancia que debes tener en mente a la hora de entender el poder de nuestra alimentación, podemos entrar de lleno al terreno de la alimentación.