

CAPÍTULO 1



La nueva ciencia del adelgazamiento

Con las armas que nos han dado los últimos avances del mundo moderno, nuestra sociedad está luchando en una batalla sin tregua contra la grasa corporal y la fatiga. Y la estamos perdiendo.

En la actualidad, casi 8 de cada 10 estadounidenses tienen sobrepeso.¹ Millones de personas buenas y motivadas están haciendo su máximo esfuerzo por ponerse y mantenerse en forma. Están invirtiendo enormes cantidades de tiempo, dinero y esfuerzo en esta empresa monumental. No obstante, no están obteniendo los resultados que esperan lograr.²

Nunca hemos tenido más dietas, ni más tecnología, pastillas, gimnasios y columnas de consejos en revistas para ayudarnos a adelgazar. Sin embargo, aun cuando los esfuerzos por bajar de peso parecen estar funcionando, ese cuerpo “más delgado” que vemos en el espejo es invariablemente el resultado de perder libras de líquidos vitales y de tejido muscular saludable y no de grasa corporal de más. Por dentro, la salud y la vitalidad de estas personas se están yendo por el caño. Al seguir todas esas dietas y privarse de tanta comida, las personas que siguen planes altamente restrictivos en efecto se están debilitando día tras día. Tarde o temprano, se dan cuenta de esto y su frustración aumenta.

Necesitamos reconsiderar radicalmente nuestras ideas acerca de cómo eliminar la grasa de más. Tenemos que aprovechar los hallazgos más

recientes en los campos de la neurociencia, la biología evolutiva, la investigación metabólica y toda una gama de campos diversos. En lugar de cuidar nuestro peso, necesitamos aprender las maneras más eficaces de quemar la grasa excedente de forma automática y continua, haciéndonos aliados de nuestro “motor” natural de producción de energía en lugar de tomarlo en cuenta sólo cuando ya es demasiado tarde.

El punto central de este nuevo enfoque revolucionario es un conjunto de distintas áreas del cerebro que yo he llamado el “metastato”: “meta” como en *metabólico* y “stato” como en *termostato*. El metastato controla la quema de grasa y la producción de energía. Es la clave para eliminar la grasa excedente de manera permanente.

EL PORQUÉ DEL PROBLEMA Y CÓMO SOLUCIONARLO

En este momento, usted tiene entre 25 y 30 mil millones de células adiposas (donde se almacena la grasa) en su cuerpo. Cada una de esas células es como un pequeño globo de agua esperando a ser llenado. Sólo que, como usted bien sabe, estas células no se llenan de agua sino de grasa. De hecho, a menos que usted tome medidas preventivas, cada una de estas células adiposas fácilmente puede crecer hasta adquirir un tamaño mil veces más grande que su volumen original.

¿Y qué pasa cuando esas células adiposas se expanden muchas veces más que su tamaño original? Engordamos. Es por esto que se ha dado la crisis de sobrepeso que estamos viviendo en la actualidad. Es muy sencillo: a medida que se vayan hinchando las células adiposas, todo el cuerpo se hace más grande y pesado también.

La buena noticia es que, al igual que las células adiposas se pueden hinchar, también se pueden encoger. En efecto, eso comenzará a ocurrir tan pronto como usted empiece a entender cómo funciona su metabolismo y apoye la genialidad de ese sistema natural. Después de todo, usted es mucho más que un simple conjunto de miles de millones de células adiposas. De hecho, su cuerpo es una planta potente y completa diseñada para quemar grasa, producir energía y generar vida.

Ahora bien, quiero que quede claro que no todas las células adiposas son malas. Algunas son asombrosamente dinámicas y además son



esenciales para efectuar la transmisión de poderosas señales químicas por todo el cuerpo, influenciando no sólo el metabolismo y la fuerza muscular, sino también la cognición y la función inmunitaria. Como lo señala un endocrinólogo de la Universidad de Pensilvania, el Dr. Rexford S. Ahima, PhD, ciertas células adiposas del cuerpo ayudan a “coordinar cuánto comemos, indicándoles a los músculos cuándo pueden quemar grasa y ayudando a controlar el flujo de energía que entra y sale de las células”.³ Por lo tanto, tenga presente que la meta no es deshacerse de *toda* la grasa. Es deshacerse de la grasa *excedente* que hay tanto en su cuerpo como en su plato. Aquí es donde entra en juego su metastato.

Durante las 24 horas del día, su metastato está enviando señales con carácter urgente a estructuras celulares llamadas mitocondrias. Por su raíz, el término *mitocondria* significa “frijolito” y eso es exactamente lo que parecen: pequeñas fábricas de energía con forma de frijoles (habichuelas) que se encuentran dentro de cada una de las células de su cuerpo. Las mitocondrias contienen enzimas que convierten los alimentos en la energía que necesita para estar saludable o para curarse. Y debido a que la grasa forma parte de los alimentos que convierten, sus mitocondrias necesitan trabajar de una manera rápida, segura y eficiente para que estén en condiciones de quemar la grasa corporal sobrante.

Cada una de las mitocondrias está escuchando y respondiendo a señales metabólicas que usted les envía, o, lo que es más probable, *no* les envía. Esto no sucede una vez a la semana ni una vez al día, sino *cada 15 a 30 minutos, durante todo el día*.

Estos pequeños hornos celulares están a la espera de sus indicaciones. Dependiendo de la señal que reciban, le echan leña al fuego —lo que resulta en crecimiento y renovación— o se van apagando. Cuando le echan leña al fuego, suceden cosas buenas. Pero cuando se van apagando o incluso extinguiendo, las células empiezan a almacenar grasa o caen en la fatiga, produciendo una cantidad insuficiente de energía y entrando en desuso.

Unos investigadores de la Universidad Northwestern y del Instituto Médico Howard Hughes han confirmado que puede ocurrir una gama muy amplia de cambios moleculares y conductuales cuando las personas no son capaces de encender su “chispa metabólica” con regularidad y consistencia,⁴ lo que a su vez impide que las mitocondrias cumplan con

su función. “El momento preciso en que se suceden los eventos es un factor crítico para mantener afinada la sinfonía metabólica”, dice el coautor de este estudio de investigación, Joseph Bass, profesor auxiliar de Medicina y Neurobiología de la Universidad Northwestern.

CÓMO QUEMAMOS CALORÍAS

Entonces, ¿cuál es exactamente la manera de lograr que las mitocondrias se queden funcionando a su nivel óptimo durante todo el día? ¿Por qué no necesita hacer un esfuerzo heroico para lograrlo? ¿Realmente cooperará su cuerpo sin que le obligue a usted a detenerse, sentarse y descansar? Para responder estas preguntas, analicemos primero dos procesos fisiológicos íntimamente relacionados que garantizan el éxito de nuestro plan al poner las células adiposas a trabajar a su favor, contrarrestando así su tendencia natural de hacer que usted acumule grasa y se fatigue.

Metabolismo. En su cuerpo hay miles de millones de células que están diseñadas para funcionar como fábricas de energía. Están programadas para llevar continuamente a cabo reacciones químicas para producir un compuesto generador de energía llamado adenosina trifosfato (*ATP* por sus siglas en inglés). Usted necesita *ATP* para hacer que lata su corazón. También lo necesita para respirar, moverse, ver, escuchar, pensar, dormir, sentir y responder productivamente en todos y cada uno de los aspectos de su vida.

Las células producen *ATP* con regularidad y lo usan constantemente. Según algunos cálculos, durante un día vigoroso común, el cuerpo humano fabrica y quema más de 100 libras (45 kg) de este combustible. Si en algún momento dejamos que disminuya la producción de *ATP*, esto dará por resultado una menor energía y un descenso en nuestra capacidad para quemar grasa. Entre los “ingredientes” clave que ayudan en la producción de *ATP* encontramos el oxígeno que respiramos, el agua y otros líquidos, así como las proteínas, las grasas y los carbohidratos que obtenemos de los alimentos y los micronutrientes como las vitaminas y los minerales.

Ahora bien, la adenosina trifosfato no trabaja sola. Entre otros factores que estimulan el metabolismo encontramos la actividad muscular,



la exposición a la luz natural, las temperaturas frías, las reacciones controladas ante el estrés, una disposición mental positiva y el sueño de buena calidad. (Como verá, a través del uso de los Encendedores, todos estos factores están parcial o totalmente bajo su control). Los estudios de investigación sugieren que un ritmo metabólico consistentemente elevado puede incrementar el gasto calórico diario en un 17 por ciento y a veces en mayores cantidades.⁵

En resumen, los siguientes son los factores más importantes que determinan el que usted tenga un metabolismo acelerado o lento.

- La oportunidad y la disponibilidad de nutrientes clave que mejoran el metabolismo, como las proteínas.
- Su tono muscular. Sus músculos son el mejor sitio para quemar grasa y producir energía. Si permite que se debiliten —algo que ocurre con la edad, la inactividad o el desuso— su metabolismo se vuelve más lento. Usted puede —y debe— cambiar esto.
- Su actividad muscular, hora tras hora y día tras día, no sólo de vez en cuando.
- Diversos estimulantes metabólicos clave.

Termogénesis. El término *termogénesis* se refiere a los efectos generadores de calor del metabolismo. Es el calefactor interno que mantiene nuestra temperatura basal al nivel exacto durante las 24 horas del día.⁶

Para medir los resultados de la termogénesis, simplemente colóquese un termómetro oral en la boca. Ahí lo tiene: un calor constante que oscila alrededor de los 98,6°F (37°C), generado por su actividad celular. Pero la producción de ese calor, como ya sabe, requiere una gran cantidad de combustible. Esa es una buena noticia cuando estamos hablando de quemar la grasa corporal excedente para darle más calor y energía natural al cuerpo. Si usted aprende a encender la termogénesis y mantenerla prendida —no sólo una vez al día sino durante todo el día y toda la noche— entonces llevará una ventaja enorme. Usted quemará calorías constantemente en lugar de quemarlas esporádicamente.

Todos los beneficios que le brinda la termogénesis, incluyendo quemar grasa de manera constante y una mayor producción de energía, están bajo su control las 24 horas al día. . . siempre y cuando aprenda

a encender y mantener prendidos los Encendedores apropiados. Los cuatro más importantes son:

- Actividad física que involucre a los músculos con frecuencia a lo largo del día
- Una alimentación razonable que consista en comidas pequeñas pero frecuentes y que esté basada en nutrientes esenciales, como las proteínas de alta calidad, que induzcan la termogénesis ⁷
- Temperaturas frías que estimulen la producción de calor
- Mayor exposición a la luz brillante, ya sea solar o artificial

Entre más grasa tenga dentro de su cuerpo, menor será la termogénesis que genere. En parte, esto se debe a que la grasa corporal sella el calor. ¡Es como si estuviera usando sudaderas las 24 horas del día! Su cuerpo necesita quemar menos grasa para mantenerse caliente. Por otro lado, entre más adelgace, mayor será la cantidad de calor que deberá generar su cuerpo de manera continua. El cuerpo genera este calor al quemar tanto las calorías que usted ingiere a través de los alimentos como las calorías provenientes de la grasa almacenada.

NUESTRA HERENCIA ESBELTA

A lo largo de miles de años de evolución, nuestros antepasados desarrollaron toda una gama de estrategias para adaptarse al mundo. A medida que una generación engendraba a la siguiente, también se estaban desarrollando rutinas exquisitamente precisas. Algunas de esas rutinas implicaban acción y reposo. Otras tenían que ver con la exposición a la luz.

Quienes sobrevivieron y prosperaron fueron los que eran capaces de mantener su energía. Y ellos eran los más fuertes, no sólo para cargar cosas pesadas y cazar animales, sino para resistir enfermedades, curar heridas e ingeniar soluciones creativas cuando estaban en situaciones difíciles.

Según un investigador de la Universidad Emory, el Dr. S. Boyd Eaton, más del 99,9 por ciento de nuestra conformación genética se formó antes del inicio de la era agricultora, es decir, 500 generaciones o 10.000 años atrás.⁸ En términos exactos, el genoma humano ha cambiado



menos de un 0,02 por ciento en los últimos 40.000 años. Nuestros genes y nuestros procesos bioquímicos están profunda e incluso terciariamente diseñados para funcionar como lo hacían hace mucho tiempo, basados en ciclos ancestrales de abundancia y hambruna, energía y supervivencia.⁹

Usted y yo heredamos este sistema maestro. Como parte de nuestros genes, contamos con un programa completo de actividad y nutrición óptimas para ser personas delgadas y vigorosas y para estar en buena forma física. No obstante, en cuestión de unas cuantas generaciones, la mayoría de nosotros hemos perdido prácticamente por completo tanto la consciencia de este sistema como la capacidad de usarlo.

Cabe aclarar que no tenemos ni un gramo de culpa por esta regresión evolutiva. Cuando tenemos la opción de transportarnos en un auto o en un autobús (guagua, camión), no necesitamos la energía que alguna vez requerimos para huir de nuestros depredadores o para evitar otros riesgos naturales. La posibilidad de apagar y encender luces a nuestro antojo nos ha hecho mucho menos conscientes de la manera en que nuestros cuerpos responden a la luz y la oscuridad. Además, ha alterado nuestros patrones naturales de sueño y vigilia (controlados por la oscuridad y la luz del día) que regularon nuestras reservas de energía durante tantos miles de años. Ya no tenemos que cazar o recolectar para alimentarnos. Simplemente vamos al supermercado. Por lo tanto, ha cambiado drásticamente la proporción de gasto energético al consumo de alimentos que nos dan energía, ya que es mucho más fácil empujar un carrito que cazar un venado, por ejemplo. Asimismo, el advenimiento de los medicamentos potentes incluso ha cambiado nuestro sistema inmunitario, prolongando definitivamente nuestra esperanza de vida, pero también haciéndonos más dependientes de las pastillas que de los combatientes de las enfermedades generados por nuestro propio cuerpo.

Pero a pesar de todos estos cambios en nuestro estilo de vida, lo cierto es que nuestra fisiología metabólica ha sido diseñada para responder con una precisión exquisita a las señales que le enviamos. Nuestras acciones siguen gobernando las decisiones que toman nuestros “hornos celulares”. Nuestra programación metabólica ancestral sigue existiendo. Si usted trata de ignorar esa programación, lo estará haciendo bajo su propio riesgo.

La verdad es que usted y yo hemos alcanzado un nivel tan elevado de evolución que nuestras mentes y nuestros cuerpos tienen todo lo que necesitan para influenciar y controlar el metastato. Pero para lograrlo, necesitamos hacer uso de las habilidades que se nos han dado (como seres humanos) en lugar de hacer uso de las comodidades con las que ahora contamos (como sociedad próspera).

Su metastato ha sido meticulosamente programado a través de incontables generaciones para vigilar cuidadosamente y responder a cualesquiera señales que reciba o deje de recibir a lo largo del día. ¡Todo lo que necesita practicar es cómo usar esas señales y luego hacerse el hábito de usarlas!

ANTECEDENTES ACTIVOS

A estas alturas, quizá se esté preguntando si estoy descartando todas las pruebas que indican que el metabolismo y el tipo de cuerpo están influenciados por una gran cantidad de factores genéticos. Por supuesto que no. Todos somos distintos de diversas maneras y es obvio que mi conformación genética es diferente de la suya. Pero dicho lo anterior, le recomiendo que haga un poco de investigación genealógica.

Hace un siglo, un porcentaje mucho mayor de personas —en efecto, casi todas las personas— se mantenían delgadas y en buena forma física a pesar de que tenían una alimentación relativamente escasa. Su concepto de comida rápida era la salchicha caliente ocasional en la feria del pueblo. Además, no contaban con equipos modernos para fortalecer los músculos abdominales o darles forma a las asentaderas (pompis).

Ahora, recuerde las fotografías de sus bisabuelos, tíos abuelos y tías abuelas. ¿Tenían sobrepeso? Casi nunca.

Bueno, quizá usted argumente que vivían a un ritmo tan ajetreado, con tanta privación y con tantas dificultades, que no tenían los lujos que ahora disfrutamos, como dispositivos que nos ahorran trabajo, tiempo libre y la oportunidad de saborear los pequeños placeres de la vida. Pero en su interior, usted sabe que esto no es completamente cierto. De hecho, apuesto a que en este mismo momento se está preguntando: ¿cuál tiempo libre?

En realidad, tenemos pruebas de que ellos bien pudieron haber vivido mucho menos estresados que nosotros. Y si tiene la oportunidad de leer



cartas y mirar sus regalos y recuerdos, quizá compruebe que ellos, de muchas formas, se sentían más plenamente vivos. Ellos se enfrentaban a las presiones y a las dificultades de su vida diaria de forma muy similar a nosotros. Pero yo me atrevería a sugerir —al menos por lo que yo puedo inferir de su legado— que muchos de mis antepasados tenían una mayor apreciación de los placeres sencillos y misterios asombrosos de la vida. Instintivamente, ellos renovaban continuamente su propio vigor. Ellos sabían lo mucho que importaba.

No soltaban humo por las orejas mientras estaban atorados en el tráfico ni se colapsaban en un estado casi comatoso durante horas y horas frente al televisor o la pantalla de la computadora. En realidad, rara vez se sentaban durante más de 10 ó 15 minutos a la vez. Ellos subían escaleras, cargaban leña, salían a caminar, lavaban los trastes a mano, barrían los pisos, sacudían los tapetes en lugar de aspirarlos, preparaban la comida sin un horno de microondas, no pedían comida para llevar, hacían trabajos manuales y quehaceres diarios activos. Lo que es interesante es que todas estas actividades cotidianas se sumaban para dar por resultado una serie de acciones pequeñas y eficaces que se completaban más o menos cada media hora, a lo largo de todo el día.

Por supuesto, también existían otras diferencias evidentes entre su estilo de vida y el nuestro. Ellos dormían profundamente en dormitorios (recámaras) fríos con las ventanas abiertas, jugaban juegos físicamente activos en lugar de juegos de computadora, usaban sus mentes inventivas en lugar de sentarse a recibir la programación pasiva que irradia un televisor. También sospecho, con una certeza casi absoluta, que ellos se reían (con mucha mayor frecuencia que la mayoría de nosotros en la actualidad) de las simples maravillas y aquellos momentos para recordar que nos brinda la vida.

Si analizáramos detalladamente un día típico en la vida de nuestros antepasados, veríamos que incluía acciones muy simples y breves que conducían a tonificar los músculos, expandir los pulmones, estimularse por medio de la luz y potenciar el estado de alerta cada 15 a 30 minutos, durante todo el día. Pero estas acciones tampoco eran demasiado intensas, porque ellos notaban siempre que alguna acción alteraba sus sentidos o los hacía sentirse fatigados. Incluso aunque hubieran pasado por épocas en las que comían en exceso o tenían una alimentación poco

ideal, ellos consumían cantidades suficientes de alimentos nutritivos como para mantener su metastato trabajando a todo vapor y, por lo tanto, se mantenían delgados, activos y con un vigor impresionante.

Tal vez las acciones de nuestros antepasados se hayan visto dictadas por la necesidad, pero podemos aprender mucho de los patrones de vida que ellos seguían de manera más instintiva. Los científicos actuales han llegado a la conclusión interesante de que necesitamos esos intervalos regulares de acción, tanto como necesitamos comer, respirar y dormir. Y gracias a todos los estudios de investigación recientes, los científicos ahora también saben que si podemos agregar una nutrición de alta calidad a este patrón comprobado para “encender la chispa” y acelerar nuestro metabolismo, nuestra recompensa es la quema de grasa y un nivel más elevado de energía.

CONOZCA LA CHISPA

En los próximos capítulos, ofreceré ideas para encender la chispa y, a su vez, prender el metastato para que empiece a quemar calorías. También señalaré las acciones y los comportamientos que consumen todas nuestras energías y nos engordan. Pero por ahora, quisiera darle un ejemplo de la manera en que se enciende la chispa para activar el metastato. Pruebe el siguiente ejercicio; sólo le tomará unos cuantos minutos y de hecho, puede hacerlo en este mismo momento. Lo importante es que le preste toda su atención al ejercicio mientras lo esté realizando.

Por un momento, centre su atención en su postura. Imagine que un imán está jalando la parte superior de su cabeza, levantando suavemente su cabeza, cuello y columna, desde su cintura. No haga demasiado esfuerzo. Sólo deje que lo jale el imán. . . y que lo jale. . . y que lo jale. . . levantando suavemente la parte superior de su cabeza tan alto como pueda. Después de unos cuantos momentos, puede eliminar mentalmente el imán. Pero quédese en esa posición natural, recta y alineada hacia la cual lo jaló.

Una vez que esté en esta posición, concéntrese en su respiración. En lugar de llenar sus pulmones y elevar sus hombros, llene su diafragma expandiendo su vientre. Para asegurarse de que lo esté haciendo de la forma correcta, coloque su mano sobre la parte blanda de su estómago. Luego, expanda suavemente su diafragma, jalando aire hacia

sus pulmones. Deberá sentir que su mano se mueve hacia afuera y hacia adentro siguiendo el ritmo de su respiración. Si desea, puede cerrar sus ojos mientras esté haciendo esto. Repítalo cinco o seis veces.

Ahora párese con los pies separados de modo que queden alineados con sus hombros y coloque sus manos sobre sus caderas. Sin hacer esfuerzo alguno, deberá poder mantener la postura recta que acaba de practicar. Siga “respirando con el vientre”, igual que como lo ha estado haciendo. Al inhalar, gire ligeramente hacia la derecha la parte superior de su torso sin mover sus pies. Regrese a la posición frontal mientras exhala. Repita lo mismo, girando esta vez la parte superior de su torso hacia la izquierda. Repita un total de tres veces a cada lado, manteniendo su respiración durante todo el tiempo. De nuevo, si quiere puede cerrar sus ojos mientras hace esto.

¡Y eso es todo!

Por lo pronto, no entraré en mucho detalle acerca del impacto que tiene este simple ejercicio en sus sistemas nervioso, muscular y cardiovascular. Lo que importa es que usted sepa que esta secuencia sencilla de tres pasos ha encendido la chispa. Y por consiguiente, su metastato ahora está prendido, listo para quemar calorías y darle energía. Fíjese que no necesitó apartar un tiempo, inscribirse a un gimnasio ni empezar a seguir un programa especial para bajar de peso. Todos los recursos necesarios para activar su metastato están ahí, en su propio cuerpo.

Si bien los efectos de ejercicios como este —que aparecen a lo largo del libro bajo el nombre de “Elementos Encendedores”— variarán, aun así usted sentirá la chispa encenderse. Poco a poco, se irán produciendo cambios sutiles en su cuerpo tanto a nivel fisiológico como a nivel psicológico. Al encender la chispa y activar su metastato, usted altera la manera que se relaciona con su cuerpo y con su entorno. Por supuesto, un cambio en el metabolismo no es algo que sentirá inmediatamente. Pero se irá dando cuenta con el tiempo, después de que se acostumbre a encender la chispa con las estrategias que aprenderá aquí.

UN EFECTO ACUMULATIVO

Una de las características más fascinantes y benéficas de los 12 Encendedores es su efecto acumulativo. En cuanto emplee uno, se sentirá notoriamente más fuerte y con una mayor agudeza mental. Al activar

otro —o aun si vuelve a emplear el primero de nuevo— después de 15 a 30 minutos, la diferencia será incluso más pronunciada.

A medida de que se vaya formando el hábito de encender la chispa —y activar el metastato— cada 15 a 30 minutos a lo largo del día, llevará su fisiología a un nivel muy elevado de quema de grasa y mantenimiento de la energía. No obstante, el esfuerzo que requiere para alcanzar ese alto nivel de función metabólica no es más extenuante ni más estresante que la mayoría de las acciones normales que realiza todos los días como respirar, estirarse o soñar despierto. Es asombroso cómo unas acciones y conductas tan sencillas —cuando siguen un patrón regular— pueden llegar a acumular tal poder de transformación.

¿Qué tanto beneficio quiere obtener de su rutina diaria de Encendedores? Eso depende, en gran medida, de usted. Su metastato es como un horno bioquímico que quema la grasa excedente y genera energía las 24 horas del día. Cada día, usted tiene que encenderlo a intervalos regulares. Cada vez que enciende la chispa y prende el metastato, es como subir la temperatura unos grados. Con más calor, se quema más grasa y se produce más energía. Pero tiene que encender la chispa para echar a andar todo este proceso.

ES CUESTIÓN DE SINCRONIZACIÓN

Entonces, ¿cómo se compara este concepto de encender la chispa con los programas convencionales de dieta y ejercicio? Hasta los programas para bajar de peso más avanzados y novedosos hacen énfasis en un control estricto de la dieta y en una actividad física ocasionalmente intensa. Estos programas pueden ofrecer resultados mensurables, por lo menos al principio. Es cierto que sí le harán bajar un poco de peso. Quizá hasta hagan que se sienta mejor durante un tiempo, siempre y cuando la dieta no le esté privando de nutrientes esenciales y el ejercicio le haga aumentar su capacidad aeróbica y su fuerza. Sin embargo, casi inevitablemente irán decayendo los resultados y esto irá acompañado de un menor entusiasmo por seguir adelante con el programa.

¿Por qué? Si es un programa tan bueno, ¿por qué es tan difícil seguirlo llevando? Si le brinda algunos resultados inmediatos, ¿por qué luego uno se estanca? Si parece fácil al principio, ¿por qué requiere más

determinación y voluntad con el tiempo, a medida que los días se conviertan en semanas y las semanas pasen cada vez más lentas hasta convertirse en meses?

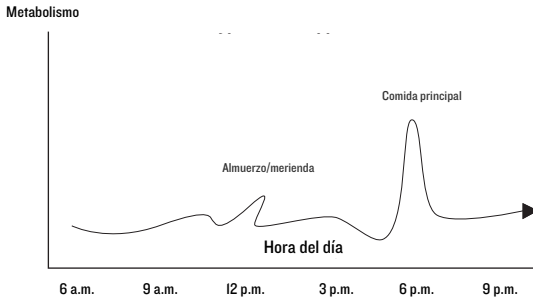
Como usted ya podrá haber adivinado, esto se debe a que, a diferencia de lo que ocurre con el plan para encender la chispa, estos programas no se convierten en algo automático. Y no toman en cuenta el factor más importante de todos: el momento indicado para hacer las cosas. Estos programas le dicen qué y cuánto debe comer, recomiendan tipos de ejercicio y hasta el número de repeticiones que debe hacer, pero no toman en cuenta los ritmos biológicos complejos e intrincados de su cuerpo que van mucho más allá de los típicos ciclos de sueño y vigilia. Muchísimos estudios de investigación recientes indican el poder y la influencia que tienen estos ritmos, los cuales ocurren cada 60 a 90 minutos durante el día.¹⁰

Ahora miremos más de cerca dos factores en los que “el momento indicado” tiene una gran influencia: la nutrición y la actividad física. Existen patrones similares que son aplicables a otros Encendedores.

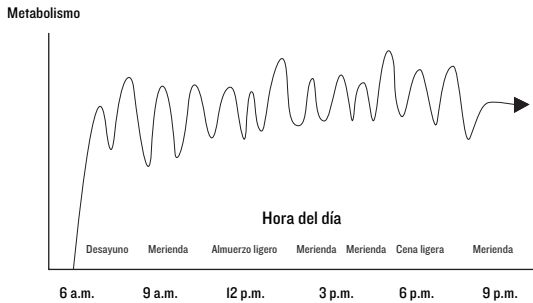
La nutrición y su metastato. En primer lugar, si usted come con poca frecuencia, como se muestra en el primer diagrama que aparece en la página siguiente, su cuerpo quema grasa con mayor lentitud y la almacena a una mayor velocidad. También ocurren problemas similares cuando come alimentos que apagan el metastato. En esencia, su cuerpo empieza a sentir que se está muriendo de hambre (debido a una falta generalizada de nutrientes o a una falta de los alimentos correctos para producir energía) y “cierra con llave” a las células adiposas para que la grasa pueda entrar pero no salir de ellas. Por otra parte, cuando usted come comidas y meriendas (refrigerios, tentempiés) ideales, deliciosas y ligeras en los momentos indicados, aumenta drásticamente la cantidad de grasa que quema y la cantidad de energía que produce durante todo el día, como se muestra en el segundo diagrama.

La actividad física y su metastato. De igual forma, simple y sencillamente es una mala estrategia depender de brotes poco frecuentes (y, en ocasiones, intensos) de actividad física. Cada vez que pasan más de 15 minutos sin que haya una “chispa” que acelere y mantenga su metabolismo a un nivel elevado, el ritmo al cual usted produce energía y quema grasa desciende drásticamente. Luego, se queda a un nivel

Enfoque típico de las dietas



El plan que enciende la chispa



similar al de un oso en hibernación durante el resto del día, elevándose solamente en una o dos ocasiones. Esto, por supuesto, no es suficiente.

Para comprender las diferencias que existen entre el plan que enciende la chispa y otros tipos de programas para bajar de peso, vea los dos diagramas que se encuentran en la página 18. En ambos diagramas, el eje vertical representa su metabolismo. Esa es la cantidad de actividad para quemar combustible que está ocurriendo en su cuerpo a medida que convierta los alimentos en energía a lo largo de todo el día.

En el diagrama de arriba, he puesto en una gráfica los patrones metabólicos para tres niveles de actividad distintos. El “sedentario” —un término con el que todos estamos familiarizados— se refiere a cualquier persona que pasa mucho tiempo sentada (en el carro, en el sofá, frente a la pantalla de su computadora) y muy poco tiempo moviéndose. Una persona sedentaria no necesita mucho combustible y naturalmente tampoco quema mucho combustible. Por lo tanto, su metabolismo se mantiene al mismo nivel a lo largo de todo el día.

Compare ese estilo de vida con el del segundo tipo de persona que

aparece en la gráfica, es decir, el “idealista”. Con toda probabilidad, esta persona es alguien que sigue un programa tradicional para bajar de peso. Aunque sus actividades cotidianas son bastante sedentarias —y por lo tanto, hacen que la persona se mantenga a un ritmo metabólico bajo— estas personas gastan energía al final del día durante un brote planeado de actividad extenuante que dura de 30 a 60 minutos.

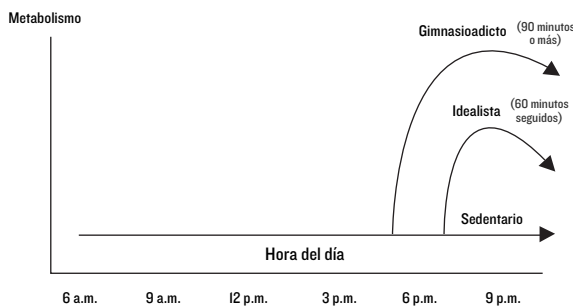
La primera gráfica también muestra el patrón metabólico del “gimnasioadicto”, es decir, aquella persona que se ejercita intensamente hasta una hora y media cada día. Al igual que el idealista, el “gimnasioadicto” realiza una actividad extenuante durante un período concentrado, durante el cual quema muchas calorías. Pero en muchos otros aspectos, el resto de sus actividades cotidianas requieren un nivel bajo de actividad, razón por la cual su metabolismo permanece en un estado casi latente durante gran parte de las horas que esta persona pasa despierta.

Ahora pase a la gráfica de abajo. Esta es la gráfica del metabolismo —o medida clave de la energía— que logrará tener durante todo el día si aprende a encender la chispa. En vez de permanecer relativamente inactivo durante gran parte del día, estará produciendo chispas que activarán constantemente a su metabolismo a través de los Encendedores simples y adaptables. No necesita apartar un tiempo específico para ir —o, en algunos casos, arrastrarse— al gimnasio para realizar una sesión de ejercicio intensa y desafiante al final del día. No necesita contar calorías ni gramos de grasa ni planear sus comidas con un cuidado meticuloso para ceñirse a un programa en particular. Al encender la chispa, su cuerpo estará en el ritmo de su patrón más favorable, la producción de energía se mantiene a lo largo del día y sus requerimientos para “cargar combustible”, es decir, pequeñas meriendas y comidas modestas, son satisficentes en lugar de ser restrictivos.

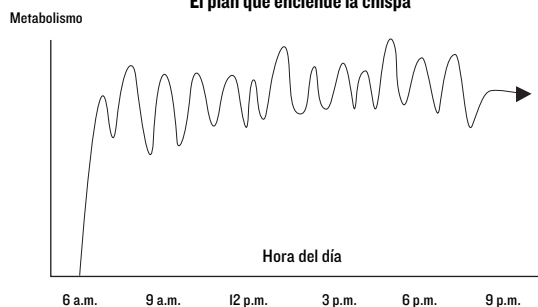
BASADO EN LOS PREMIOS, NO EN LA CULPA

Si alguna vez ha hecho una dieta restrictiva, entonces ya sabe lo que significa seguir un programa “basado en la culpa”. Estos programas generalmente requieren que coma ciertos tipos de alimentos y, al mismo tiempo, limitan severamente su consumo de otros tipos de alimentos. ¿Pero qué ocurre si está siguiendo uno de estos programas y come alguno de los alimentos “prohibidos”? Lo más probable es que sienta

Enfoques típicos para hacer ejercicio



El plan que enciende la chispa



un gran remordimiento al instante. Es como si estuviera tirando la toalla. Probablemente se sentirá como si estuviera retrocediendo y volviendo a caer de nuevo en sus malas costumbres.

Con la chispa, su actitud es bastante diferente. La comida no es algo que le haga “aumentar” o que le ayude a “bajar” de peso. El plan para encender la chispa toma en cuenta muchas otras cosas. Yo le pediré que considere todos los factores que son relevantes a sus hábitos alimenticios, como la hora en que hace sus comidas o disfruta una merienda, los líquidos que bebe y qué tan vigorizado, satisfecho o descansado se siente. De esa forma, usted podrá descubrir sus preferencias personales en cuanto a sus patrones alimenticios y tipos de alimentos. Al mantener activado su metastato, usted continuamente se dará recompensas de formas que realmente cuentan, por ejemplo, derivando placer de lo que come y eligiendo el momento más indicado para comer o merendar de modo que su energía se elevará al máximo, para que en última instancia termine por sentirse más saludable, más vigorizado y más vivo.

Habilidad, no voluntad

Quemar grasa y al mismo tiempo mantener su energía podría ser más fácil de lo que usted cree. Pero sí tendrá que hacer una serie de cambios específicos en sus hábitos cotidianos. Muchas personas recurren a la fuerza de voluntad —hacer más de lo mismo, pero con un mayor esfuerzo— para lograr hacer un cambio y mantenerlo. Pero la fuerza de voluntad sólo funciona durante un rato. Lo que realmente funciona es la habilidad.

Lo que usted necesita es la habilidad de ejecutar un conjunto de estrategias sumamente prácticas basadas en la ciencia, estrategias que a su vez se hayan adaptado a sus necesidades específicas. Estas estrategias son eficaces y seguras. Y no requieren que siga una enorme lista de reglas. Al emplear la habilidad que desarrollará conforme va leyendo este libro, los resultados se producirán automáticamente.

Según más de 50 estudios de investigación en los que participaron más de 30.000 hombres y mujeres, para que un cambio sea eficaz, *es necesario que se haga lo indicado en el momento correcto*.¹¹ Tiene poco sentido combatir la grasa saliéndose por la tangente, como lo hacen los programas que sólo se enfocan en la dieta o en el ejercicio. Por ejemplo, según un estudio de investigación, la mayoría de las personas que cuidan su alimentación son físicamente inactivas, mientras que muchas personas que hacen ejercicio con regularidad ignoran la necesidad de tener una alimentación que sea moderada en carbohidratos y grasas, así como rica en proteínas y fibra.¹²

Otra revisión de más de 80 artículos de investigación indica que uno de los elementos más importantes para que el cambio sea exitoso es el control percibido,¹³ es decir, aquella sensación de que uno tiene las riendas en sus manos para llevar a cabo los pasos requeridos. Según un destacado equipo de investigadores, “Las personas que dependen exclusivamente de su fuerza de voluntad se autocondenan al fracaso”.¹⁴ Esta es la razón por la cual el plan para encender la chispa se adhiere al principio fundamental de “habilidad, no voluntad”.

En lo que se refiere a ejercicios, nuestro plan para encender la chispa es muy diferente a otros programas basados en hacerle sentir culpa. Con estos programas, usted siente remordimiento si deja de ir al gimnasio unos días, si acorta su sesión de ejercicio o si hace menos repeticiones de las que normalmente haría. Estos programas se basan en la disciplina estricta y en la autonegación. Algunas personas se empiezan a sentir absolutamente fracasados si retroceden o fallan hasta en la cosa más insignificante.

En cambio, con el plan para encender la chispa no existen las mediciones estrictas ni los retrocesos ni las fallas. Usted no estará castigando a su cuerpo para que logre un mejor desempeño ni se tendrá que auto-flagelar por dejar de ir un día al gimnasio. En vez, constantemente contará con toda una gama de opciones, algunas de las cuales le brindarán recompensas inmediatas, mientras que otras beneficiarán su salud y bienestar a largo plazo. Independientemente de la manera en que use sus opciones personales para integrar los Encendedores a su estilo de vida, usted sentirá sus beneficios y cosechará sus recompensas.

Como usted verá al seguir nuestro plan, encender la chispa es un proceso rítmico, instintivo y natural. Respeta sus necesidades físicas y mentales de sustento continuo, relajación periódica, cambios sensoriales y liberación del estrés. Su cuerpo y su mente pueden dar cabida a las presiones y restricciones de cualquier estilo de vida. Una vez que amplíe su gama de habilidades al adoptar los Encendedores y los Elementos Encendedores, creando ciclos de relajación y tensión, usted contará con todos los recursos que necesitará para elevar su energía, aumentar su fuerza y bajar de peso. Sus ciclos diarios se volverán fáciles y automáticos en lugar de parecerle difíciles y hacerlo sentirse culpable.

Al uno aprender a encender la chispa, el estrés ni siquiera es un factor a considerar. De hecho, se hace énfasis en *aliviar* el estrés, lo cual es mucho mejor para su salud y longevidad. Lo único que hace es simplemente satisfacer sus necesidades físicas y mentales de la manera más natural posible.

ADELGACE A TRAVÉS DE UN EFECTO DOMINÓ

Una sola acción inteligente —algo tan simple como unos cuantos segundos más de tonificar sus músculos aquí y allá a lo largo del día,



beber a sorbos un poco de agua helada o comer meriendas pequeñas con un contenido alto de proteínas en vez de pasarse horas sin probar bocado— puede iniciar un efecto dominó que le hará quemar más grasa y elevar su nivel de energía, y todo esto de manera natural. Con un poco de práctica, se vuelve automático. Sus sentidos detectarán una ligera caída en su energía y le indicarán que debe elevarla. De esta forma, usted inconscientemente empezará a dominar el arte de mantener su metastato funcionando al máximo.

Y desde el punto de vista científico, esto tiene mucho sentido. Un biólogo llamado George Land nos recordó que cada día de nuestra vida, estamos creciendo o muriendo.¹⁵ No hay un punto intermedio. “La vida no es más que un conjunto de hábitos prácticos, emocionales e intelectuales (. . .) sistemáticamente organizados para llevarnos a la grandeza o causarnos dolor”, concluye el sicólogo y filósofo William James.¹⁶ Le preguntaron, ¿es posible cambiar estos hábitos? Él respondió que sí podemos cambiar estos pequeños hábitos que nos van llevando a lo largo de cada día. Y luego agregó que debemos reconocer que, independientemente de que los cambiemos o los ignoremos, “estos hábitos nos conducen irresistiblemente hacia nuestro destino”.

Durante muchos años, muchos de nosotros hemos estado ocupados atacando la grasa con tácticas bien intencionadas pero finalmente ineficaces o usando métodos fragmentados que, desde un punto de vista bioquímico, nos han condenado al fracaso. Pese a nuestros esfuerzos heroicos y la gran popularidad que recientemente han adquirido las dietas bajas en carbohidratos o sin carbohidratos, los programas convencionales para bajar de peso en realidad pueden aumentar las actividades del cuerpo que van dirigidas a producir y almacenar grasa.

En una carta al editor que apareció en la *Journal of the American Medical Association* (Revista de la Asociación Médica de los Estados Unidos), el Dr. F. Xavier Pi-Sunyer, director del Centro de Investigación de la Obesidad en el Hospital St. Luke's-Roosevelt en la ciudad de Nueva York, hizo sonar una alarma médica, señalando que el aumento observado a nivel nacional en el nivel de grasa corporal de los adultos comunes había puesto a millones de estadounidenses en mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes, derrames cerebrales, gota, artritis y algunas formas de cáncer.¹⁷ En sus propias palabras, el exceso de grasa corporal ha alcanzado niveles “epidémicos”

en los Estados Unidos y el sobrepeso puede tener un impacto tan severo en la salud como el tabaquismo.

¿Entonces cuál es la mejor manera de empezar a cambiar esta situación? Con una sola decisión que puede tomar en este mismo momento, sea cual sea el punto en el que se encuentre en sus esfuerzos por bajar de peso: dejar de tratar cada vez más.

Los estudios de investigación muestran que hacer más de lo mismo, sólo que con mayor intensidad —más ejercicio, más privación, más dietas, más voluntad, más culpa— no es el camino al éxito. De hecho, esto puede hacer que el problema empeore. Usted se ciega a otros caminos que son mejores y cada vez logra menos y menos. Además, tarde o temprano va a llegar a un punto en que ya no pueda hacer un mayor esfuerzo, un punto en el que sus recursos físicos y mentales se agoten o en que su motivación desaparezca por completo. Hacer un mayor esfuerzo no es la solución. Es hora de dar un giro y romper con las viejas rutinas.

