

GABA

Un método para cambiar los
hábitos alimentarios, sentirse mejor
y disfrutar más la vida



GABA

Un método para cambiar los
hábitos alimentarios, sentirse mejor
y disfrutar más la vida

Dra. Georgina Alberro

EDICIONES URANO

ARGENTINA – CHILE – COLOMBIA – ESPAÑA
ESTADOS UNIDOS – MÉXICO – PERÚ – URUGUAY – VENEZUELA

Alberro, Georgina

GABA : Un método para cambiar los hábitos alimentarios,
sentirse mejor y disfrutar más la vida. - 1a ed. - Ciudad
Autónoma de Buenos Aires : Ediciones Urano, 2014.
424 p. ; 21x14 cm.

ISBN 978-950-788-167-1

1. Nutrición. I. Título.
CDD 613.2

Edición: Anabel Jurado

Diseño de interior: Marcelo Torres

Diseño de Tapa: Raquel Cané

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida,
sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las
sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o
total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos
la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución
de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

© 2013 by Georgina Alberro

© 2013 by EDICIONES URANO S.A. - Argentina

Paseo Colón 221 – C1063ACC – Ciudad de Buenos Aires

info@edicionesurano.com.ar

www.edicionesurano.com.ar

1ª edición

ISBN 978-950-788-167-1

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723

Impreso en Arcángel Maggio – División Libros,

Lafayette 1695 (C1286EAC), Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Julio 2014

Impreso en Argentina. *Printed in Argentina*

Índice

Prólogo	
Por la Dra. Marcela Barrios	9
Introducción	
El porqué de este libro	13
Capítulo 1	
Obesidad: la enfermedad de nuestra época.....	19
Capítulo 2	
Peso, contorno y composición corporal.....	27
Capítulo 3	
¿Por qué engordamos?.....	35
Capítulo 4	
Plan GABA - Primera parte: bases y objetivos	57
Capítulo 5	
Plan GABA - Segunda parte: planes y recetas	69
Capítulo 6	
Plan GABA para hombres.....	95
Capítulo 7	
Plan GABA para ovolactovegetarianos.....	115
Capítulo 8	
Plan GABA para celíacos.....	143
Capítulo 9	
Plan GABA para adultos mayores.....	171

Capítulo 10	
Programa COMESANI (Come Sano Niño)	193
Capítulo 11	
Cómo dejar de fumar sin aumentar de peso I	219
Capítulo 12	
Cómo dejar de fumar sin aumentar de peso II	233
Capítulo 13	
Cómo dejar de fumar sin aumentar de peso III	249
Capítulo 14	
Plan GABA para comer afuera	335
Capítulo 15	
Beneficios de la prevención cardiovascular	351
Capítulo 16	
Tips y recomendaciones para situaciones especiales	359
Anexo I	
Mitos de los alimentos asociados al descenso de peso	379
Anexo II	
Ejercicio y salud	391
Anexo III	
Diabetes: ¿qué hay que saber?	397
Anexo IV	
La hidratación	405
Anexo V	
La fibra dietética	409
Glosario	415

Para mis padres y mis hijos.



PRÓLOGO

Dra. Marcela Barrios*

Cuando la Dra. Georgina Alberro me propuso prologar su nuevo libro, me sentí halagada y también me pregunté: ¿por qué me eligió?

Luego de leerlo hallé la respuesta: si bien el siglo XXI trajo aparejados muchos adelantos tecnológicos y científicos, que implicaron el aumento del promedio de vida, paradójicamente también ha aumentado la aparición de enfermedades tales como la obesidad, la enfermedad cardiovascular, la hipertensión, la diabetes, el tabaquismo, etc., enfermedades que podríamos llamar «culturales» y que afectan cada vez más nuestra salud. ¿Qué ocurre? Esta pregunta difícil de responder es, sin duda, una de las grandes paradojas de la Medicina.

La explicación es una sola: **un fracaso rotundo de la prevención**, tema del cual se habla mucho y se practica poco.

Este no es un libro de «recetas médicas». Su autora busca transmitirle a la comunidad su experiencia, esfuerzo y conocimientos para que todos puedan reconocer –y valorar– aquello que toma un verdadero sentido cuando lo perdemos: la salud.

A lo largo de su obra, la Dra. Alberro no solo nos enseña a erradicar las dietas mágicas; también nos explica de forma clara y concisa por qué hay que alimentarse mejor. A su vez nos ayuda a entender

*Directora de la Carrera de Medicina. Directora de la Carrera de Especialista en Medicina Familiar. Universidad Maimónides, Buenos Aires, Argentina.

al paciente obeso, nos da *tips* sobre cómo mantener nuestro plan alimentario y seguir teniendo una vida social, acudir a reuniones, compartir con amigos, y nos recuerda que **«uno de los objetivos clave del Plan GABA es bajar de peso y no recuperar los kilos perdidos»**, esos que se recuperan después de las dietas que nos imponemos en primavera para lucir bien en el verano.

Hay que destacar el capítulo destinado a los hombres que, como nos explica la Dra., **«son más reacios a cuidarse pero cuando se lo proponen son mucho más cumplidores que las mujeres»**. Debo confesar como médica que nunca había hecho esta distinción al tratar a un paciente con sobrepeso y me parece más que acertada, ya que los cuerpos y el metabolismo del hombre y la mujer son distintos y, por lo tanto, los tratamientos también deben diferenciarse.

Al contar su experiencia personal como paciente celíaca, la Dra. Alberro desmitifica la enfermedad, nos habla sobre cómo integrar a los celíacos en la sociedad, o mejor aún, cómo la alimentación libre de gluten puede ser beneficiosa para todos. Lo mismo hace con la diabetes, no ya desde la perspectiva de quien la padece sino de quien recibe cientos de consultas sobre esta enfermedad, sobre la cual señala: **«La dieta debe ser suficiente, armónica, completa, balanceada y adaptada a las necesidades individuales, culturales y económicas de cada persona»**; no nos habla de prohibiciones sino de libertades, nos enseña también a los médicos cómo debemos tratar a los pacientes.

Me parecen de vital importancia los capítulos dedicados al tabaquismo, donde con infinita paciencia nos explica que **«la nicotina produce tolerancia (se necesitan cada vez más dosis para producir el mismo efecto), compulsión (deseos irrefrenables de consumo), síndrome de abstinencia y además actúa sobre neuroreceptores específicos. Por estas razones, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha determinado que [el tabaco] produce adicción y aconseja no usar más el término de hábito»**.

El tabaquismo reduce en doce años la expectativa de vida. La Dra. Alberro nos enseña cómo ayudar a nuestros pacientes a dejar de fumar, sin que por esta causa adquieran sobrepeso y tengan una batalla más que pelear.

Después de leer el libro, entendí por qué me eligió a mí, que ejerzo la medicina familiar pero al mismo tiempo dirijo la carrera de medicina en una prestigiosa universidad. El médico de familia ocupa el lugar perdido del médico de cabecera. Por tal posición concentra una diversidad en las consultas que le permite permanentemente monitorear el estado de salud de los pacientes que entrevista y que deriva a especialistas. Desde esta posición privilegiada, es fundamental **no solo el tratamiento sino la prevención** que el médico de familia ejerce al estar en contacto constante con el paciente y su entorno.

Pienso que este libro, accesible para el público en general, debería encontrarse no solo en la biblioteca de todo médico sino también en todas las facultades de ciencias de la salud, ya que la prevención está en crisis, como señalé más arriba.

Como profesionales de la salud, somos pocos los que tratamos el tabaquismo interdisciplinariamente; menos aún los que hacemos concurrir a nuestros alumnos fumadores al consultorio de tabaquismo: desde que años atrás introdujimos junto a la Dra. Alberro la materia tabaquismo en la carrera de Medicina, muchos alumnos han abandonado esta adicción. **La prevención del tabaquismo y de la obesidad es crucial para vivir más y mejor.**

A mi amiga, a mi colega y con toda la admiración que despertó en mí la lectura de este libro, quiero desearle lo mejor que puedo augurarle a un comunicador en salud: que su libro sea muy leído. Y esto no solo lo deseo por el cariño que le tengo, sino porque considero que es una necesidad imperiosa que la comunidad esté informada. De igual modo es fundamental continuar educando a alumnos y a colegas para que puedan transmitir a sus pacientes lo esencial de la prevención, tal como la Dra. Alberro lo hace en este libro.



INTRODUCCIÓN

El porqué de este libro

Plan Alimentario GABA para bajar de peso

Soy médica especialista en nutrición, experta en tabaquismo y psicoanalista. Muchos se preguntarán qué relación tienen entre sí estas especialidades: les diré que están íntimamente conectadas. Siempre consideré importante que todos los profesionales de la salud que tenemos la dicha de atender pacientes tengamos una formación más amplia que abarque los aspectos psicológicos y no solo «lo físico».

Por mi parte, además, tuve que aprender a cambiar rotundamente mis hábitos alimentarios a partir del diagnóstico de mi enfermedad celíaca. Conozco de las limitaciones personalmente. Por esto y por mis años de experiencia clínica, **no podría indicar un tratamiento que yo no pudiera cumplir.**

Entiendo que la alimentación puede curar o enfermar a las personas. Cada vez más, las enfermedades se relacionan con la alimentación. En las últimas décadas el sobrepeso está produciendo desastres sanitarios. Muchas enfermedades actuales se vinculan directamente con el tipo y cantidad de comida ingerida: diabetes, aumento del colesterol en sangre, hipertensión, aumento del ácido úrico en sangre, enfermedad cardiovascular, etc. Entonces, ¿no deberíamos plantearnos muy seriamente qué y cuánto comemos?

En nuestra época se valoran mucho los cuerpos delgados, pero lamentablemente las tendencias muestran que la gente, en nuestro país, y en muchos otros, es cada vez más gorda. ¿Qué nos está pasando? ¿Qué nos lleva a comer sin medida? ¿Por qué no podemos pensar antes de comer? ¿Por qué no podemos elegir mejor los alimentos? ¿Será solo por la falta de tiempo? ¿Por qué buscamos satisfacer necesidades afectivas comiendo? Estos son solo algunos de los interrogantes que podemos formularnos con respecto a la cuestión de nuestra actitud hacia la comida, y que procuraremos responder a lo largo de esta obra.

Todas estas preguntas no tienen una sola respuesta. El ritmo de la vida actual exige inmediatez para todo, impone una necesidad de resultados rápidos y positivos y esto no escapa a la problemática de la obesidad: hay gente que quiere bajar diez kilos hoy mismo de ser posible, ni siquiera mañana. Y esto tiene que ver no solo con la actualidad: **la obesidad siempre fue de la mano de la búsqueda de soluciones inmediatas y mágicas**. La compulsión que se manifiesta comiendo, el llenarse sin medida y rápidamente, lleva consigo el mismo impulso que luego busca la misma inmediatez en los resultados.

La dieta de la Luna, del astronauta, la disociada, otras dietas con nombres propios de acuerdo al «inventor» y muchísimas más han pasado por las manos y oídos de todos nosotros. Se trata habitualmente de dietas monótonas, aburridas, insostenibles en el tiempo, pero que venden «milagros». Resultan muy atractivas porque prometen resultados a corto plazo y/o mejoras estéticas en alguna zona específica del cuerpo (por ejemplo: panza chata). Pero sabemos que no funcionan ya que no tienen en cuenta *a quién* se la están indicando, ni las consecuencias que provocan. Además, lejos de ellas está la propuesta de modificar hábitos alimentarios y la posibilidad de sostener el peso deseado a largo plazo. Por otra parte, en los tiempos que corren, se suman las nuevas cirugías para bajar de peso: en este caso la solución viene literalmente «de afuera». Que otro haga algo para que yo deje de comer... ¡pero la cabeza no se opera! **El que**

tiene una actitud compulsiva, la seguirá teniendo si no se trata en forma adecuada. Puede ser muy peligroso (psicológicamente) que de un día para otro se *tenga* que dejar de comer porque ya no se dispone de la capacidad física para hacerlo.

Los seres humanos creamos hábitos y rutinas para todo, aunque nos quejemos de ello. Con la comida pasa lo mismo: comemos de manera muy monótona, en el transcurso de una semana repetimos varias veces el mismo plato, desayunamos lo mismo y merendamos lo mismo cada día, salvo excepciones. ¿De qué hablamos cuando decimos que debemos cambiar los hábitos alimentarios y **que no se trata de hacer una dieta?** Estamos acostumbrados a comer de determinada manera porque así lo hicimos por años; si pudimos crear esa forma de comer... ¿por qué no crear otra, más saludable? La transmisión cultural y los mensajes publicitarios nos señalan que los alimentos ricos no son los buenos y que los saludables son los menos sabrosos... ¿pero es realmente así? Al menos demos lugar a esta pregunta.

Hacia otro cuerpo

Lo más probable es que usted esté leyendo este libro porque pretende bajar de peso. Mi tarea –y la de los profesionales que me acompañan– es decirle que tal objetivo **es posible** pero que **no existen las soluciones mágicas**. Este libro procura brindar las herramientas necesarias para transitar el camino *hacia otro cuerpo* de la mejor manera posible, **comprendiendo hacia dónde se va y por qué**.

A lo largo de la lectura descubrirán por qué se engorda, qué mecanismos psicológicos están implicados y cómo abordar un tratamiento que sea factible, con la idea de que no se trata de cuidarse por un tiempito para después volver a lo de antes, sino de **construir un cambio que se sostenga**. ¿Por qué se va a sostener? **Porque no pasará hambre, porque es fácil de llevar a cabo y porque se sentirá mejor desde el primer día**.

La idea es proporcionar herramientas útiles, sencillas y claras para lograr el objetivo de bajar de peso y mantenerlo en el tiempo. Por ende, procuramos encontrar un abordaje distinto, una vinculación diferente con la comida, **que sea sostenible teniendo en cuenta las distintas dificultades individuales.**

En tal sentido, este libro pretende ser un disparador que oriente primero respecto a qué nos referimos cuando hablamos de obesidad, sobrepeso y buen comer y luego sobre cómo se puede lograr bajar de peso sin sufrimientos, comer saludablemente y no recaer en la misma problemática. Para alcanzar esta meta, tenemos un instrumento de vital importancia: el **Método GABA.**

El Método GABA para bajar de peso

Cuando los pacientes me preguntan si van a tener que cuidarse toda la vida para estar bien, yo les respondo preguntándoles si se lavan los dientes todos los días o solo algunas veces al año... Por supuesto que para estar bien hay que cuidarse de manera sostenida, ¡pero la idea es que esto no sea torturante!

Cuando una persona decide dejar de fumar, no solo está pensando en dejar de echar humo y evitar sus consecuencias, también está buscando «vivir mejor». Del mismo modo, **el método GABA propone ganar calidad de vida.** Y no solo en los pequeños grandes problemas cotidianos, como poder atarse los cordones de las zapatillas sin morir en el intento (y de esto un obeso sabe), sino también a la hora de prevenir un sinnúmero de enfermedades asociadas a la mala alimentación.

GABA son las siglas del **Grupo de Ayuda para la Buena Alimentación.** Se trata de un grupo de profesionales de la salud (médicos, psiquiatras, licenciados en nutrición, licenciados en psicología y endocrinólogos) que formé en 2006 con la idea de acompañar y ayudar a comer mejor, evitando en el proceso las enfermedades relacionadas con la nutrición. Entre ellas, el sobrepeso y la obesidad ocupan un lugar primordial.

En relación a lo explicado, el plan GABA persigue cinco objetivos principales:

- Lograr un peso saludable y **mantenerlo en el tiempo**.
- **Cambiar teoría por acción:** no basta con «saber» lo que se tiene que hacer para bajar de peso, hay que *poder realizarlo*.
- Evitar el «**efecto rebote**».
- **Prevenir enfermedades** relacionadas con el sobrepeso, la obesidad y la mala alimentación.
- Mejorar la **calidad de vida**.

Por supuesto, hay mucho más: el resto de los detalles los verán en las páginas que siguen. En suma, espero que disfruten de la lectura y que este libro los ayude no solo a ganar nuevos conocimientos y desterrar mitos, sino también a vivir mejor y por ende, con más felicidad.

Dra. Georgina Alberro
Médica especialista en nutrición



CAPÍTULO 1

Obesidad: la enfermedad de nuestra época

¿Por qué comenzamos este libro hablando de la obesidad? ¿Por qué se ha vuelto un tema tan preocupante en los últimos años? La obesidad es una enfermedad presente desde la antigüedad, que persistió y se incrementó a través de los siglos, **hasta convertirse hoy en una pandemia con consecuencias nefastas para la salud.**

Si se evalúa la figura humana en el tiempo a través de la imagen plástica, se comprueba que la obra de arte más antigua que se conoce representa una figura femenina con obesidad mórbida: la Venus de Willendorf, que no es una sola sino más de cien esculturas, la mayoría de figuras obesas y que evidencian la presencia de esta enfermedad desde hace más de 25.000 años. Los griegos plasmaron con precisión el cuerpo humano y en sus obras la obesidad no es un hecho frecuente, más bien priman las figuras delgadas. Sin embargo, a medida que las sociedades se extienden y con ellas el arte pictórico, que no es más que su reflejo, la figura humana es cada vez más rolliza, lo que se muestra en las esculturas y pinturas de Miguel Ángel y Rafael, Rubens, Velázquez y Goya por citar algunas.

Y es que el hombre, con el paso del tiempo, ha abandonado, adquirido o reformado costumbres que, junto a una base genética fa-

vorable, han originado la explosión de este fenómeno que es cada vez más serio y peligroso por sus consecuencias.

Obesidad: el origen de la palabra

Remontándonos al origen de esta enfermedad, surge una pregunta inevitable: ¿en qué momento de la historia comenzó a utilizarse la palabra «obesidad»? Según explica Georges Vigarello, historiador francés y profesor de la Universidad de París, director de estudios en la Escuela de Altos Estudios en Ciencias Sociales y autor de varios libros, particularmente *L'histoire de l'Obésité* (Historia de la obesidad), «la primera definición importante de la obesidad aparece en el tratado *La Grande Chirurgie, Chirurgica Magna, escrito por Guy de Chauliac en 1363, donde dice que una persona es gorda cuando 'se convierte en un gran montículo de grasa y de carne que le impide caminar sin enojo, tiene dificultad para calzarse los zapatos a causa del tumor de su vientre y no puede respirar sin impedimento'. Es un texto decisivo que muestra muy bien las dificultades que había en el siglo XIV para hacer una distinción sutil entre gordo, grasa y carne». Y agrega Vigarello: «La palabra 'obesidad' comienza a utilizarse en Francia a comienzos del siglo XVIII y se la equipara a un concepto ligado a una representación patológica. A partir de allí se multiplican los vocablos que atañen a la obesidad –por ejemplo: grueso, rollizo, regordete, corpulento, orondo, robusto–. La mirada se toma su tiempo para percibir formas de gordura diferentes para luego objetivarlas». (1)*

Infobesidad

En la actualidad, la **obesidad es una enfermedad que atañe a gran parte de la población mundial** y es importante conocer de qué se trata para poder enfrentarla exitosamente. Otra vez citamos a Vigarello: «Durante el siglo XVIII la estructura del cuerpo era vista de una manera mucho más tónica y mecánica, mientras que en la época actual lo decisivo es la información. Un cuerpo capaz de absorber y reaccionar a la información: saber qué podemos comer, qué no podemos comer, cómo nos ayuda el ejercicio, qué tantas calorías contienen los alimentos, etc.».