

SALUD

# ¿Por qué funciona una dieta?

No hay milagros ni secretos, todo está en la motivación y saber para qué se cambia

**P. Campos**  
ADN

**D**ietas hay casi tantas como personas que las han probado alguna vez. Dukan, Pronokal, de la Zona, hipocalórica, disociada, de proteínas, batidos o que abusan de algún tipo de alimento. ¿Pero qué hace que funcionen?

Además de cumplirlas de forma más o menos estricta, la clave está en saber qué motiva a una persona a llegar a tener sobrepeso. No hay milagros ni dietas mágicas. Hay que analizarse a uno mismo. Es la forma de encontrar esas razones.

“La motivación sale de necesitar el cambio y ser consecuentes con ello. Hay que buscarla pero siempre desde uno mismo. Es la única forma de

poder comprometerse. Y cuando sabes qué te sucede, qué pasa por detrás, puedes cambiarlo y hacer que sucedan las cosas que realmente deseas”.

Quien lo explica es Eva Campos Navarro. Psicóloga y experta en *coaching*, y una mujer que ha sufrido en su piel un problema de obesidad mórbida toda la vida. Cuando encontró ese *click*, se puso a ello. Ha perdido 70 kilos y ahora comparte esa reconciliación consigo misma en *¡Soy más lista que el hambre!* (Plataforma. A la venta a finales de mes).

**LA MÁSCARA DE LOS KILOS**

“Encontré que mis kilos de más eran una máscara para no ver una cara de mi personalidad llena de miedos, complejos y autolimitaciones. No era feliz y lo peor es que vendía a mi entorno que

sí lo era. Era la típica que nunca conseguía adelgazar hasta que descubrí por qué no me lo permitía”, explica.

Por tanto, el secreto antes que en una dieta milagrosa o encontrar una meta externa –como querer ponerse un determinado vestido o un bikini, o jugar con los niños– está en saber para qué una persona deja que los kilos de más se asienten, descubrir cómo le afectan a todas las esferas de la vida y decidir qué es una vida sana y cómo la quiere conseguir. “El objetivo final tiene que ser el ser feliz con nosotros mismos y tener una relación sana y amistosa con la comida”, dice.

Pero como nadie escarmentaba en cabeza ajena, Campos Navarro propone una especie de *homework*

**Las cifras**

**40%**

de españoles ha realizado una dieta en los últimos seis meses o la está haciendo ahora, según la encuesta ‘Quiero perder peso’ elaborada por Pronokal.

**41%**

de las personas que llevan a cabo un proceso de pérdida de peso lo hacen por motivos estéticos. Únicamente un 10% por salud.

o ejercicios para ayudar a ese conocimiento personal. Con sencillas preguntas hace al lector diseccionar, y reflexionar, sobre sus hábitos, creencias, el uso de la comida o el respeto al cuerpo. “Todo está enfocado a saber qué te pasa y qué quieres que te pase. No es un método ni unas pautas de vida sana, sino un proceso para descubrirse a uno mismo”, matiza.

Junto a este viaje interior, es muy importante también el proceso de identificación porque “permite darnos cuenta de que no estamos solos”. Por eso, el libro recoge testimonios de personas con sobrepeso y obesidad, con los que la autora ha trabajado como *coach* en *soy-más-lista-que-el-hambre.com* (donde ofrece charlas, recetas, ejercicios y conferencias online).

MAÑANA, MARTES

**Redes & Apps**



● **El chocolate amargo** es tan bueno como el ejercicio para las células generadoras de la energía. Eso sí, en pequeñas cantidades.

● **Para pensar mejor**, que la vuelta al cole sea menos dura y estimular el razonamiento deductivo: nueces.

● **Una de cada cinco** mujeres con la menopausia se haría un tratamiento estético.

● **La vitamina D** aumenta la velocidad de los espermatozoides.

● **Un tercio de las visitas** a urgencias, por efectos no deseados de los fármacos.

● **El 20% de los casos** diagnosticados de cáncer son considerados “raros”.

● **Un 3,5% de los niños** tiene alergia a la leche. Una investigación demuestra que desaparece con una introducción pautada.

JAVIER MATEO



**El Libro**



**‘¡Soy más lista que el hambre!’**

EVA CAMPOS  
Plataforma  
Para adelgazar no existe un secreto. La clave está en un proceso de análisis interno y crecimiento personal que este libro ayuda a recorrer.

**Las dietas de los famosos**



**Dukan**

**SE BASA EN:** Las proteínas.  
**MÉTODO:** Cuatro fases que van desde la ingesta sólo de proteínas a la normalización.  
**CLAVES:** Pérdida rápida. Posibles problemas de riñón y efecto rebote.  
**CELEBRITIES:** Pe Cruz, JLo la princesa Catalina.



**De la zona**

**SE BASA EN:** Mezcla de proteínas, verduras y frutas.  
**MÉTODO:** Divide el plato en 40% de glúcidos, 30% de proteínas y 30% de lípidos.  
**CLAVES:** Para mantenerse.  
**CELEBRITIES:** Demi Moore a sus 48 años no tiene nada que envidiar a las jovencitas.



**Detox**

**SE BASA EN:** Desintoxicar el cuerpo y limpiarlo de toxinas.  
**MÉTODO:** Muy vegetariana con ayunos, mucho líquido y verduras y frutas orgánicas.  
**CLAVES:** Es lo más ‘in’. El tiempo máximo son 7 días.  
**CELEBRITIES:** Jennifer Aniston es su estandarte.



**Factor 5**

**SE BASA EN:** Proteínas, pocos glúcidos y mucha pasión.  
**MÉTODO:** 5 comidas al día con 5 alimentos y 5 entrenamientos durante 5 semanas.  
**CLAVES:** Puede derivar en un trastorno alimenticio.  
**CELEBRITIES:** Lady Gaga es muy fan. También Alicia Keys.



**Ayurveda**

**SE BASA EN:** La medicina tradicional India.  
**MÉTODO:** Equilibrar los tres tipos de energía Ayurveda asociados a ciertos alimentos.  
**CLAVES:** Desequilibrada y es fundamental un experto.  
**CELEBRITIES:** Miguel Bosé perdió 22 Kg. para ‘Cardio’.