El método BECK para adelgazar

Entrene su mente
para **pensar** como
una persona delgada

El método BECK para adelgazar

Entrene su mente para **pensar** como una persona delgada

Dra. Judith S. Beck

Instituto Beck de Terapia Cognitiva e Investigación

Prólogo de Aaron T. Beck, Doctor en Medicina

gedisa

Título del original en inglés: *The Beck Diet Solution. Train your Brain to Think Like a Thin Person*

© 2007, Judith S. Beck, Ph. D.

Traducción: Noelia Jiménez

Diseño cubierta: Departamento de diseño Editorial Gedisa

Edición: Àtona, S.L.

Primera edición: abril de 2009, Barcelona

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

© Editorial Gedisa, S.A.
Avda. Tibidabo, 12, 3º
08022 Barcelona (España)
Tel. 93 253 09 04
Fax 93 253 09 05
Correo electrónico: gedisa@gedisa.com
http://www.gedisa.com

eISBN: 978-84-9784-905-0

Impreso en España
Printed in Spain

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio de impresión, en forma idéntica, extractada o modificada, en castellano o en cualquier otro idioma.

A mi marido

Índice

Agradecimientos 13

Prólogo: **Una nueva aplicación de la terapia cognitiva, a cargo del Dr. Aaron T. Beck** 15

Introducción 19

La terapia cognitiva y la pérdida de peso

Capítulo 1: La clave del éxito 25

Capítulo 2: Lo que le hace comer 37

Capítulo 3: Cómo piensan las personas delgadas 47

Capítulo 4: Cómo usar *El método Beck para adelgazar* . . 61

El programa

Capítulo 5

Semana 1: **Preparados: sentar las bases** 71

Día 1: **Anote las ventajas de perder peso** 72

Día 2: **Escoja dos dietas razonables** 83

Día 3: **Coma sentado** 91

Día 4: **Reconozca sus logros** 96

Día 5: **Coma despacio y conscientemente** 102

Día 6: **Búsquese un compañero de dieta** 108

Día 7: **Prepare su entorno** 115

Capítulo 6

Semana 2: **Listos: prepárese para empezar la dieta** 123

Día 8: **Saque tiempo y energía** 124
Día 9: **Elija un plan de ejercicio** 135
Día 10: **Márquese un objetivo realista** 142
Día 11: **Distinga el hambre de las ganas de comer y el deseo compulsivo** 145
Día 12: **Practique la tolerancia al hambre** 151
Día 13: **Supere el deseo compulsivo de comer** 158
Día 14: **Planifique su primer día de dieta** 168

Capítulo 7

Semana 3: **¡Ya!: comience su dieta** 175

Día 15: **Haga un seguimiento de lo que come** 176
Día 16: **Evite comer lo que no había planificado** 185
Día 17: **Deje de comer más de la cuenta** 189
Día 18: **Cambie su idea de lo que es estar lleno** 195
Día 19: **Deje de engañarse a sí mismo** 200
Día 20: **Retome el buen camino** 204
Día 21: **Prepárese para subirse a la báscula** 210

Capítulo 8

Semana 4: **Neutralice los pensamientos saboteadores** 219

Día 22: **¡Qué le vamos a hacer!** 220
Día 23: **El síndrome de injusticia** 226
Día 24: **No se desanime** 231
Día 25: **Identifique los pensamientos saboteadores** 235
Día 26: **Reconozca sus errores de pensamiento** 239
Día 27: **Domine la técnica de las siete preguntas** 243
Día 28: **Prepárese para subirse a la báscula** 248

Capítulo 9

Semana 5: **Supere las dificultades** 251

Día 29: **Resista los ofrecimientos de comida** 252
Día 30: **No pierda el control cuando coma fuera** 261
Día 31: **Tome una decisión acerca del alcohol** 269
Día 32: **Prepárese para viajar** 273
Día 33: **La comida y las emociones** 278
Día 34: **Resuelva los problemas** 284
Día 35: **Prepárese para subirse a la báscula** 289

Capítulo 10

Semana 6: **Consolide sus nuevas habilidades** 291

Día 36: **Créaselo** 292
Día 37: **Reduzca el estrés** 299
Día 38: **Periodos de estancamiento** 304
Día 39: **Siga haciendo ejercicio** 307
Día 40: **Enriquezca su vida** 313
Día 41: **Elabore una nueva lista de tareas** 319
Día 42: **Practique todo lo que pueda** 324

Hacia delante

Capítulo 11: Cuándo dejar de perder peso y empezar a mantenerlo 329

Capítulo 12: Cómo mantenerse en su nuevo peso 339

Bibliografía selecta 343

Índice de materias 347

Agradecimientos

Quiero dar las gracias especialmente a Phyllis Beck y Naomi Dank, dos mujeres extraordinarias cuyos ánimos, consejos y apoyo me han permitido escribir este libro. También a Debbie Busis, que me ayudó a desarrollar y poner en marcha este programa. Muchas gracias igualmente a Richard Busis y Alice Beck por su cuidadoso trabajo y sus estupendas sugerencias.

También me gustaría dar las gracias a las numerosas personas que me han servido de estímulo, que me han proporcionado información y que han producido este libro: Sarah Busis, Ruth Hanno, Lois Whitman, Barbara Whitman, Jody Beck, Jane Hausner, Brian Carnahan, Beth Grossman, Mary Guardino, Mickey Stunkard y el personal del Instituto Beck.

Mi más profundo agradecimiento a mi magnífica editora, Alisa Barman, que me ayudó a dar forma a mi visión y traducirla, y a Debora Yost, que me ayudó a avivar mi estilo. Y muchas gracias a mi extraordinaria agente, Stephanie Tade, que confió en el manuscrito y desempeñó un papel decisivo en todo momento hasta convertirlo en este libro.

Gracias también a todas las personas a dieta con las que Debbie Busis y yo hemos trabajado y de las que tanto hemos aprendido. Por último, quiero expresar mi profunda gratitud y gran orgullo hacia mi padre, el Dr. Aaron T. Beck, cuyo desarrollo de la terapia cognitiva supuso una revolución en el campo de la salud mental.

Prólogo

Una nueva aplicación de la terapia cognitiva

Estados Unidos está atravesando una grave crisis de salud que va en aumento: casi dos tercios de la población adulta, además de un número cada vez mayor de niños y adolescentes, padecen sobrepeso u obesidad. Las investigaciones continúan demostrando que las personas con un sobrepeso significativo tienen un mayor riesgo de contraer una serie de enfermedades. Sin embargo, la mayoría de las personas que pierden peso gracias a una dieta comienzan a recuperarlo al cabo de un año. Se han desarrollado pocos tratamientos médicos para paliar este problema, y los que existen presentan inconvenientes significativos. Por ejemplo, la medicación puede ser eficaz a corto plazo pero va acompañada de efectos secundarios no deseados y no es una solución duradera: los pacientes tienden a recuperar el peso perdido cuando dejan el tratamiento. La cirugía bariátrica para el tratamiento de la obesidad, como todas las operaciones, entraña riesgos y exige que los pacientes reduzcan drásticamente las porciones de comida que ingieren (normalmente sólo pueden tomar unas cucharadas).

El método Beck para adelgazar ha concebido para ayudar a dar una respuesta a este problema de salud. Este programa contiene el ingrediente que falta en otros métodos de pérdida de peso: está basado en las técnicas de la terapia cognitiva para ayudar a cambiar su manera de pensar y su conducta alimentaria no sólo a corto plazo, sino durante el resto de su vida.

Los estudios demuestran que las personas pueden aprender a cambiar su comportamiento y, lo que es más importante, a mantener esos cambios. Por ejemplo, las parejas que se pelean pueden aprender a comunicarse con más eficacia, y las personas tímidas pueden aprender a ser más asertivas. Sin embargo, a menos que cambien también su modo de pensar, por lo general tienden a volver a los viejos hábitos de comportamiento tarde o temprano. Este tipo de recaídas son habituales cuando se sigue una dieta. A menos que el paciente cambie su forma de pensar, no será capaz de consolidar y mantener sus nuevos hábitos alimentarios.

La Dra. Judith Beck ha creado un novedoso programa paso a paso con un enfoque dual para cambiar tanto el comportamiento como el modo de pensar acerca de la pérdida de peso. La mayoría de las personas que sigue una dieta sabe que es necesario alimentarse bien, perder peso lentamente, hacer de la dieta una prioridad, adquirir buenos hábitos alimentarios, ser asertivos cuando se les ofrecen alimentos que no deben consumir, tolerar el hambre y el deseo compulsivo de comer, hacer ejercicio, no buscar consuelo emocional en la comida y motivarse continuamente. No obstante, la mayoría o bien no sabe cómo conseguirlo o no sabe comportarse de esa forma rutinariamente.

Cuando comencé a desarrollar la terapia cognitiva para tratar la depresión no tenía ni idea de que una nueva generación de psicólogos y psiquiatras iba a aplicar ese tratamiento a un gran número de trastornos psiquiátricos, dificultades psicológicas y problemas de conducta. Aunque las técnicas específicas varían de un problema a otro, todos los tratamientos se concentran en ayudar a las personas a cambiar sus ideas y creencias contraproducentes. Cuando los pacientes empiezan a pensar de forma más realista, se sienten mejor y son capaces de lograr objetivos razonables. Los pacientes con depresión, por ejemplo, tienen pensamientos negativos acerca de sí mismos, del mundo que les rodea y de su futuro. Esto no sólo les provoca tristeza, sino que interfiere con sus quehaceres diarios. Los pacientes que sufren ansiedad sobreestiman el peligro en diversas situaciones y por tanto se sienten nerviosos la mayor parte del tiempo.

La Dra. Judith Beck ha identificado las principales distorsiones cognitivas y los pensamientos negativos que asaltan a las personas que tratan de seguir una dieta y les impiden alcanzar y mantener el peso deseado. Ha identificado los «pensamientos saboteadores» más importantes, como por ejemplo la racionalización («No pasa nada si como esto porque…»), la subestimación de las consecuencias («No importa si como esto»), el autoengaño («Ya que he comido un poco de algo que no debería, da igual si como lo que quiera durante el resto del día»), las normas arbitrarias («No hay que desperdiciar la comida»), la habilidad para «leer la mente» («Mi amigo pensará que soy un maleducado si no pruebo el pastel») y la exageración («No soporto tener hambre»).

Aprender a corregir estas distorsiones cognitivas, a resolver los problemas relacionados con la dieta y de otros tipos, a motivarse a uno mismo para adoptar un comportamiento alimentario saludable: todo

esto es lo que distingue el programa de la Dra. Beck de todos los demás. Ella ha desarrollado este programa durante dos décadas, aprendiendo de sus pacientes que deseaban perder peso, así como de su propia experiencia.

Por todo ello, recomiendo este libro de todo corazón y con gran orgullo. Mi orgullo es tanto profesional como personal, ya que Judith es mi hija. No obstante, hablo con objetividad cuando digo que Judith no es sólo una experta mundial en terapia cognitiva, sino también una excelente terapeuta, supervisora y profesora. Además de escribir más de cincuenta artículos y monografías sobre diversas aplicaciones de la terapia cognitiva, ha escrito varios libros, entre ellos un manual fundamental en el campo de la psicología cognitiva que ha sido traducido a dieciocho idiomas y se usa en todo el mundo. Ha dirigido cientos de talleres y ha impartido formación en terapia cognitiva a miles de personas, tanto a nivel nacional como internacional. Mi pronóstico es que su última contribución al campo, *El método Beck para adelgazar*, tendrá un profundo impacto sobre las personas que desean perder peso.

Dr. Aaron T. Beck
Catedrático de Psiquiatría
Universidad de Pensilvania
Facultad de Medicina

Introducción

Me alegra mucho que haya escogido *El método Beck para adelgazar* para ayudarle a perder peso y no recuperarlo. He desarrollado este programa durante todo el tiempo que he trabajado en terapia cognitiva y ha sido maravilloso orientar a personas que querían perder peso durante los últimos veinte años. Ha sido muy gratificante ver cómo han mejorado sus vidas, cómo a medida que adelgazaban iban ganando confianza en sí mismos y cómo esa seguridad les ha ayudado a establecer nuevas relaciones, mejorar en su profesión y enriquecer su vida con nuevas actividades. Tan importante como todo ello es constatar que adelgazar les ha ayudado a mejorar su salud, sentirse mejor físicamente y mejorar su calidad de vida.

Aunque cada una de las personas a las que he orientado tenía una historia ligeramente distinta, todas ellas se habían esforzado por adelgazar, a veces desde la adolescencia. No es que no lo hubieran intentado antes: todos habían llegado a perder algo de peso, pero habían vuelto a recuperar la mayor parte —cuando no el total— de los kilos perdidos. Entonces, ¿por qué no habían tenido éxito?

Porque esas personas pensaban que no habían sido capaces de perder peso o de mantenerse porque eran débiles o no tenían la suficiente fuerza de voluntad. Sin embargo, tales explicaciones sencillamente no eran ciertas: esas personas no habían perdido peso o lo habían recuperado enseguida porque no sabían cómo hacerlo. No sabían motivarse continuamente, no sabían cómo actuar cuando se sentían tentados a hacer trampas y saltarse la dieta, no sabían ver sus deslices como equivocaciones temporales en lugar de señales para darse por vencidos. No sabían qué hacer cuando se sentían agobiados, desesperados o incapaces de seguir adelante. No se daban cuenta de que se puede aprender a seguir una dieta con éxito, de la misma manera que se aprende a conducir o a usar un ordenador.

Tampoco sabían que es natural que al seguir una dieta se sufran altibajos. Para muchas personas, el comienzo es relativamente fácil, pero llega un punto en que se ven obligadas a enfrentarse a las primeras dificultades y se les hace muy duro; esto es algo que le sucede a todo el

mundo. Aun sí, una vez que estas personas aprendieron a ver venir estas rachas difíciles —y a decidir con antelación cómo enfrentarse a ellas—, fueron capaces de perseverar y superar esas dificultades temporales. Antes de comenzar la dieta, siempre preparo a mis pacientes por medio de muchas tareas y técnicas para adquirir habilidades. Dicha preparación les enseña exactamente qué deben hacer cuando les cuesta seguir la dieta.

El método Beck para adelgazar le preparará a usted de la misma manera: será capaz de enfrentarse a las dificultades con confianza porque sabrá exactamente cómo superarlas y, cada vez que lo haga, seguir su dieta le resultará más fácil. La gravedad y frecuencia de las dificultades disminuirá de forma gradual hasta que comer de una manera diferente forme parte de su estilo de vida.

Me gustaría que comenzara su viaje hacia la pérdida de peso con la sabiduría de aquellas personas que se han enfrentado a rachas difíciles en su intento de seguir una dieta y las han superado. Recientemente pedí a algunos de mis pacientes que elaboraran una lista de las cosas que saben ahora y que desearían haber sabido años atrás. Esto es lo que dijeron:

Ahora sé que…

- Puedo controlar lo que como si planifico con antelación lo que tengo que hacer y practico lo que debo decirme a mí mismo una y otra vez.
- Cuando esté tentado de comer algo que no debería, tengo que sacar mi lista de razones por las que quiero perder peso.
- Que tenga hambre no quiere decir necesariamente que deba comer.
- El deseo compulsivo de comer siempre se debilita, y hay cosas que puedo hacer para que desaparezca más deprisa. No debo rendirme ante él.
- Un buen desayuno es importante para no comer más de la cuenta durante el resto del día.
- Si la dieta que escojo no es nutritiva es más probable que me la acabe saltando.
- Tengo que sacar tiempo para seguir la dieta y hacer ejercicio.
- Tengo que prepararme con antelación para contrarrestar los pensamientos saboteadores.
- Tengo que sentarme y comer lentamente, prestando atención a cada bocado, en todas las comidas.

- Si como algo que no debería haber comido, tengo que recordar que es sólo una equivocación. No significa que no tenga remedio o que me haya portado mal. No debería agravar el error comiendo lo que quiera durante el resto del día.
- A veces tengo que dar prioridad a mis necesidades.
- Está bien decir no a las personas que me ofrecen comida.
- Tengo que tener cuidado de no caer en el autoengaño. Todas y cada una de las veces que me llevo comida a la boca son importantes.
- Tengo que reconocer mis logros y felicitarme por ellos cada vez que haga lo que tengo que hacer.
- Si vuelvo a ganar peso, siempre puedo volver a emplear las técnicas que he aprendido para perderlo.
- ¡Puedo hacerlo! Ahora tengo las habilidades necesarias. Sé cómo hacerlo y conservaré estas habilidades para siempre.

Si en las primeras sesiones les hubiera dicho a mis pacientes que un día harían estas afirmaciones, no me habrían creído. Es posible que usted tampoco lo crea al principio, pero pronto lo hará. Poco a poco, paso a paso, *El método Beck para adelgazar* le dará seguridad. Cuando termine el programa, de aquí a seis semanas, vuelva a esta página y lea de nuevo la lista de frases. Se dará cuenta de que está de acuerdo con todas y cada una de ellas. Y también se dará cuenta —esta vez sí— de que su pérdida de peso será permanente.

Pensar

La terapia cognitiva y la pérdida de peso

Capítulo 1

La clave del éxito

Si ha tenido dificultades para perder peso o lo ha conseguido pero después lo ha recuperado, tal vez se haya culpado a sí mismo por ello, pensando: «Soy demasiado débil, no estoy lo suficientemente motivado»; quizá le echó la culpa a su cuerpo, diciendo: «Me pasa algo, soy incapaz de perder peso»; o tal vez lo atribuyó a su dieta, concluyendo: «Esto no funciona conmigo».

Me complace decirle que la razón por la que no tuvo éxito con su dieta es completamente diferente: sencillamente, usted no sabía cómo hacerlo. Una vez que sepa cómo seguir una dieta, se subirá a la báscula y verá una cifra más baja cada vez, semana tras semana. Bajará varias tallas, experimentará los maravillosos beneficios que acompañan a un cuerpo más esbelto: más energía, más seguridad, una salud mejor y una autoestima más elevada, además de un menor número de molestias físicas y dolores. Usted puede conseguir todo esto y conservarlo durante el resto de su vida. No tiene por qué perderlo, como le ha sucedido en otras ocasiones, sino que puede poner fin al ciclo de pérdida y recuperación de peso para siempre.

Podrá hacer todo eso cuando haya aprendido a seguir una dieta continuamente. *El método Beck para adelgazar* le enseña cómo evitar hacer trampas, cómo resistir la tentación de comer —incluso aunque la comida se encuentre en la mesa, delante de usted—, cómo afrontar el

hambre, el deseo compulsivo de comer, el estrés y las fuertes emociones negativas sin dejar que la comida se convierta en un consuelo. También aprenderá a motivarse para hacer ejercicio, incluso aunque no esté inclinado a ello por naturaleza. Pronto descubrirá cómo hacer todo lo que necesita hacer para seguir una dieta con éxito cambiando su modo de pensar.

La mayoría de las personas que acabaron en mi consulta habían estado a dieta, de modo intermitente, durante años. Todas tienen una cosa en común: no saben pensar como una persona delgada. Las personas que se esfuerzan por perder peso tienen una mentalidad que sabotea sus esfuerzos. Por ejemplo, a menudo piensan cosas como:

- *Sé que no debería comer esto, pero me da igual.*
- *Esta bien si sólo como esto esta vez.*
- *He tenido un día tan duro... Me merezco comer esto.*
- *No puedo resistir esta comida.*
- *Estoy disgustado. Tengo que comer.*
- *He comido algo que no debería, así que puedo saltarme la dieta durante el resto del día.*
- *Esto es muy duro, me da pereza seguir a dieta.*
- *Nunca voy a adelgazar.*

Si alguno de estos pensamientos le resulta familiar, es usted el candidato perfecto para *El método Beck para adelgazar*. Este programa le enseñará a reaccionar ante los pensamientos saboteadores de forma convincente. Cuando escuche una vocecilla en su interior que diga: «Vamos, cómetelo y ya está… da igual», será capaz de decirse a sí mismo: «No da igual… quiero estar delgado… cada vez que como algo que no debo comer, es más probable que vuelva a rendirme a la tentación la próxima vez… Si lo como, gozaré de unos segundos de placer, pero después me sentiré mal… Yo soy capaz de resistirme… Mi deseo de perder peso es mucho más grande que el deseo de gozar de dos segundos de placer».

Cualquier dieta razonable ***funciona*** si se afronta con la mentalidad adecuada.

Se acabó «hacer trampa»

La expresión «hacer trampa» no vuelve a aparecer en este libro fuera de este cuadro. La he omitido intencionadamente porque muchas de las personas que intentan seguir una dieta y no lo consiguen son maniqueas acerca de su forma de alimentarse, es decir, piensan que es siempre cuestión de todo o nada: «O sigo la dieta a rajatabla, o hago trampa... Si he hecho trampa, la he fastidiado, así que bien podría seguir haciendo trampa durante el resto del día/semana/mes/año». Me he dado cuenta de que las personas que se ven a sí mismas como tramposas, normalmente se sienten desmoralizadas o incluso «malas», lo que les dificulta todavía más retomar la dieta.

En lugar de «hacer trampa», en este libro se habla de «comer algo que no estaba planificado» o «comer más de la cuenta». Estas expresiones tienen una menor carga negativa. Las personas que las emplean son capaces de ver las cosas de un modo más benigno y dicen: «Muy bien, he comido algo que no había planificado» o «He comido más de lo que debería haber comido». Pero también son capaces de añadir: «Sólo ha sido un error, no tiene mucha importancia. Retomaré el buen camino y seguiré la dieta durante el resto del día».

El método Beck para adelgazar es un programa psicológico, no un plan de alimentación y, por tanto, no le dirá qué debe comer; usted puede escoger la dieta que guste, siempre que sea nutritiva. Esto es así porque cualquier dieta razonable funciona si se afronta con la mentalidad adecuada. *El método Beck para adelgazar* le enseña a comer lo que debe comer. Le muestra cómo responder a la vocecilla interior que le dice: «no quiero, no tengo por qué o no puedo hacerlo».

Para escoger los alimentos adecuados y tener un comportamiento alimentario apropiado de forma regular y permanente, usted tiene que aprender a emprender un cambio en su modo de pensar. Con este programa, completo y paso a paso, será capaz de no abandonar su dieta, perder peso y mantenerse durante toda su vida.

La fuerza de la terapia cognitiva

El método Beck para adelgazar está basado en los principios de la terapia cognitiva (también conocida como terapia cognitivo-conductual

El peso es importante para todos

Si no tiene claro si empezar el programa Beck, considere lo siguiente: muchas personas cogen unos kilos todos los años debido a una ralentización natural del metabolismo que tiene que ver con la edad. Además, está probado que sólo hacen falta veinte calorías de más al día para engordar 1 kilo al año. Esto significa que si usted tiene un sobrepeso de 5 kilos hoy y no hace nada al respecto, de aquí a un año su sobrepeso podría ser de 6 o 7 kilos; el año siguiente, tal vez de 8 kilos... y así sucesivamente. Pero en lugar de engordar, usted puede perder peso y mantenerse poniendo en práctica los principios que aprenderá en *El método Beck para adelgazar*.

o TCC), el tipo de terapia más eficaz y sobre la que más se ha investigado en todo el mundo. Mi padre, el Dr. Aaron T. Beck, desencadenó una revolución en el campo de la salud mental cuando, en la década de 1950 y principios de la de 1960, sus investigaciones desafiaron las teorías de Sigmund Freud. Freud y sus seguidores creían que la depresión y otros tipos de enfermedades mentales tenían su raíz en los conflictos y miedos reprimidos del paciente, y por tanto trataban a esos pacientes por medio de sesiones de psicoanálisis diarias durante periodos de varios años.

Mi padre descubrió, no obstante, que los pacientes con depresión podían mejorar su salud rápidamente, por lo general con sólo diez o doce sesiones de terapia. Cuando él ayudaba a sus pacientes a marcarse objetivos, resolver problemas y cambiar su mentalidad depresiva, la depresión remitía rápidamente. Puesto que uno de los componentes fundamentales del tratamiento se centraba en corregir las distorsiones cognitivas (o errores de pensamiento) de las personas, llamó a este nuevo tratamiento «terapia cognitiva». La palabra *cognitiva* se refiere al pensamiento.

Durante los años siguientes, mi padre y otros investigadores de todo el mundo adaptaron la terapia cognitiva para tratar diversos trastornos y problemas psicológicos. Cientos y cientos de estudios han demostrado que dicha terapia ayuda a las personas a superar un diverso número de problemas, entre ellos la depresión, la ansiedad, los trastornos de la alimentación, la obesidad, el tabaquismo y otras adicciones. Lo que resulta todavía más admirable es que las personas no sólo mejoraban, sino que se mantenían así. Aprendían a cambiar los pensamientos ine-

xactos y desfavorables con el fin de sentirse mejor emocionalmente y comportarse de un modo más productivo para alcanzar sus objetivos.

Un estudio reciente elaborado en Suecia ha demostrado la eficacia de la terapia cognitiva para el adelgazamiento, puesto que las personas que participaron en el programa perdieron una media de 8 kilos en dos semanas de tratamiento. (Mientras tanto, las personas que estaban en la lista de espera para someterse al tratamiento no perdieron ni un gramo.) Pero esto es lo realmente admirable: cuando los participantes en el estudio fueron evaluados, un año y medio después de terminar el tratamiento, casi todos —el 92 %— no sólo habían mantenido el peso, sino que la mayoría había seguido adelgazando. Esto es lo que diferencia la terapia cognitiva de otros tipos de terapia y de otros tipos de programas de adelgazamiento.

Compare estos resultados con los de las personas que siguen una dieta sin la ayuda de la terapia cognitiva: un estudio realizado por la Universidad de Tuft muestra que entre el 50 y el 70 % de las personas que empieza una de las cuatro dietas más usadas fueron incapaces de seguir la dieta y seguir perdiendo peso durante un año. Y lo que resulta aún más desmoralizador: otros estudios que realizan un seguimiento de las personas que pierden peso desvela una tendencia aleccionadora: la mayoría de las personas que pierden peso, sea cual sea la dieta que sigan, lo recupera al cabo de un año.

Cómo funciona la terapia cognitiva

La terapia cognitiva se fundamenta en la idea de que la manera de pensar de las personas afecta a lo que sienten y a lo que hacen. Por ejemplo, digamos que usted piensa: «Tengo hambre». Si después tiene pensamientos saboteadores como «esto es terrible… no lo soporto… ¡tengo que comer!» se sentirá nervioso y comerá algo. Sin embargo, si usted contrarresta esos pensamientos con «reacciones útiles» como: «No pasa nada… voy a comer en un par de horas… puedo esperar», se sentirá dueño de la situación y enseguida logrará distraerse, dedicándose a cualquier actividad. La terapia cognitiva le ayuda a identificar sus pensamientos saboteadores y a neutralizarlos, con el fin de sentirse mejor y comportarse de una manera favorable para usted mismo.

La terapia cognitiva enseña a las personas a resolver problemas, y quienes siguen una dieta de adelgazamiento tienen muchos proble-

mas. Por ejemplo, ¿alguna vez ha abandonado una dieta por alguna de las siguientes razones?:

- Se terminó toda la comida que había en su plato pero no se sentía satisfecho.
- Se sentía mal y pensó que comer le haría sentirse mejor.
- Se sintió demasiado tentado por los alimentos que vio en el supermercado.
- Estaba demasiado cansado para cocinar, de modo que optó por la comida rápida.
- Fue demasiado educado como para rechazar ese postre que preparó su amigo.
- Estaba en una fiesta y decidió darse un capricho.

La terapia cognitiva le ayuda
a identificar los pensamientos saboteadores
y reaccionar ante ellos eficazmente
con el fin de sentirse mejor y poder
comportarse de un modo más favorable.

Para conseguir perder peso y no recuperarlo, es necesario resolver este tipo de problemas prácticos. También necesitará resolver algún problema psicológico, como por ejemplo:

- Sentirse abrumado por las exigencias de la dieta.
- Sentirse insatisfecho.
- Sentirse desalentado cuando no pierde peso constantemente o no pierde tanto como se esperaba.
- Sentirse estresado por otros problemas de la vida.

La terapia cognitiva le ayuda a resolver tanto los problemas prácticos como los psicológicos, a aprender a pensar de otro modo y a adquirir habilidades de conducta de las que se beneficiará el resto de su vida. No sólo superará sus problemas actuales, sino que también aprenderá a usar esas nuevas habilidades para superar los venideros.

¿Es usted como Sue?

Durante más de veinte años he usado la terapia cognitiva para ayudar a muchas personas a resolver numerosos problemas muy diferentes, entre ellos la necesidad de perder peso. Sue* es un ejemplo típico. Antes de comenzar el tratamiento, había probado muchas dietas, que había seguido de forma intermitente desde el instituto, y lo único que consiguió fue verse atrapada en un ciclo conocido: durante las primeras semanas perdía peso con seguridad y sentía que controlaba la situación; no obstante, al final siempre había algo que le hacía abandonar la dieta.

Las razones eran diversas: un día su jefe le pidió que se quedara unas horas más en el trabajo, lo que según ella fue la «causa» de que encargara una *pizza* de camino a casa. En otra ocasión, después de una discusión con su marido, se sentía disgustada y «se encontró» comiéndose medio kilo de helado de chocolate. Otra vez, estando de vacaciones, «perdió el control» durante una fiesta en la que había un bufé lleno de platos tentadores.

Siempre que Sue se daba a sí misma una excusa para saltarse la dieta, su resolución se debilitaba con rapidez. De manera que continuó comiendo sin control. Después se sintió un fracaso, llegó a la conclusión de que nunca sería capaz de perder peso y se rindió por completo, hasta que recuperó todo el peso que había perdido, e incluso más.

Sue comenzó una dieta más después de su primera consulta conmigo. Las primeras dos o tres semanas todo fue sobre ruedas, pero entonces tuvo un momento de debilidad. Estaba tan disgustada por una situación que tuvo lugar en su trabajo que comenzó a comerse «todo lo que veía». Afortunadamente, Sue vino a verme al día siguiente. Cuando examinamos lo que había comido, se hizo evidente que no «la había fastidiado por completo», como ella decía. Le ayudé a ver que si retomaba la dieta enseguida, como mucho engordaría 200 gramos esa semana, cantidad que no tiene una gran importancia. Al cambiar su pensamiento de «soy un fracaso… nunca conseguiré adelgazar» por el de «puedo comenzar de nuevo en este preciso instante», Sue fue capaz de retomar la dieta.

A pesar de todo, Sue tuvo varios momentos de debilidad a lo largo del tiempo, pero aprendió a verlos con perspectiva. También aprendió a prepararse con antelación para afrontar las temporadas de mayor es-

** Los nombres de todos los pacientes que aparecen en este libro son ficticios.*

trés. Llegó un momento en que fue capaz de seguir la dieta a rajatabla, independientemente de lo que estuviera pasando en su vida. Así rompió su trayectoria de «yo-yó», perdió casi veinticinco kilos, y se ha mantenido en el mismo peso durante más de doce años.

La historia de Sue es típica de las personas a las que trato ahora y a las que he orientado a lo largo de los años. Ahora también puede ser su historia.

Tanto si se siente deprimido como si es feliz, tanto si es una madre trabajadora como si se queda en casa, tanto si su problema con la comida es social como compulsivo, tanto si es usted un novato en esto de las dietas como si ya es todo un profesional... **El método Beck para adelgazar** *puede ayudarle.*

No hay causas perdidas

El método Beck para adelgazar está basada en el mismo plan que empleé con mis pacientes que querían perder peso. Funciona sea cual sea su carácter, su estilo de vida y sus circunstancias familiares. Tanto si se siente deprimido como si es feliz, tanto si es una madre trabajadora como si se queda en casa, tanto si su problema con la comida es social como compulsivo, tanto si es usted un novato en esto de las dietas como si ya es todo un profesional… *El método Beck para adelgazar* puede ayudarle.

En ocasiones anteriores, tal vez fuera usted capaz de cambiar sus hábitos alimentarios temporalmente para perder peso, mas, cuando se puso complicado, abandonó esos hábitos porque no sabía responder a pensamientos saboteadores tales como:

- *Seguir una dieta es muy duro.*
- *Tengo que comerme esto. No tengo autocontrol.*
- *No quiero herir sus sentimientos, así que comeré lo que han preparado.*
- *No puedo seguir una dieta cuando estoy estresado.*

El conjunto de estrategias psicológicas que se presenta en este libro le ayudará de muchas maneras. Aprenderá a resistir el impulso de co-

mer más de la cuenta cuando se enfrente al hambre, al deseo compulsivo de comer, al estrés, a las presiones sociales y a un sinfín de problemas más. Aprenderá a seguir su dieta y su programa de ejercicio pase lo que pase. Aprenderá a pensar como una persona delgada. Dominar estas estrategias requiere práctica, pero con el tiempo se vuelven automáticas.

Mi historia

Yo puedo entender personalmente las dificultades a las que se enfrentan las personas que tratan de seguir una dieta, y del mismo modo puedo atestiguar la eficacia de la terapia cognitiva para ayudar a superarlas. Yo comencé a seguir una dieta tras otra en la adolescencia, y seguí haciéndolo durante muchos años, porque también tenía muchísimos pensamientos saboteadores, como por ejemplo:

- *Tengo que comer lo menos posible.*
- *Si los demás no me ven comer, no cuenta.*
- *Si sucumbo a la tentación es culpa mía, por ser débil.*
- *Ya que he comido algo que no tenía planificado, qué más da que abandone la dieta el resto del día.*

¿Cómo conseguí finalmente perder peso y mantenerlo? Aprendí de los pacientes a los que trataba. Una de las primeras personas a quien traté cuando me hice psicóloga fue una mujer que sufría depresión y ansiedad. Después de varias semanas de terapia, comenzó a sentirse mejor y me dijo que tenía un nuevo objetivo: quería adelgazar. Bueno, no me resultó difícil ver qué poco realistas y qué inexactos eran sus pensamientos acerca de la alimentación y las dietas. Pude ver enseguida que tenía que cambiar su modo de pensar para poder cambiar su comportamiento. Aprendí un montón de ella y de muchos otros pacientes que vinieron después y que también deseaban perder peso. Entonces apliqué todo lo que había aprendido a mí misma y perdí cerca de 7 kilos. De eso hace muchos años, y me he mantenido en el mismo peso hasta el día de hoy.

Durante los últimos veinte años, he aprendido por el método de ensayo y error qué funciona y qué no. Durante este tiempo, he observado una serie de factores cruciales. Por ejemplo, he llegado a la conclusión

de que para perder el exceso de peso y no recuperarlo es importante hacer lo siguiente:

- Escoger una dieta nutritiva.
- Sacar tiempo y energía para dedicarle a la alimentación.
- Planificar lo que se va a comer y cuándo.
- Buscar apoyo.
- Sobreponerse al desánimo.
- Entender que comer más de la cuenta es un problema que se puede resolver.
- Enfrentarse al hambre y al deseo compulsivo de comer.
- No hacer de la comida un consuelo emocional.
- Reconocer los propios logros y felicitarse por ellos.

Usted todavía no sabe cómo hacer todas estas cosas —o cómo hacerlas siempre, de manera rutinaria—, pero pronto lo sabrá.

Con *El método Beck para adelgazar*, aprenderá una nueva habilidad cada día, y al cabo de seis semanas habrá aprendido todo lo que necesita para continuar adelgazando y no recuperar el peso perdido.

Llegará un momento en que reaccionará de forma distinta cuando vea alimentos que sabe que no debe comer.

Su nuevo yo

Probablemente reconocerá en el acto de seguir una dieta y perder peso un ciclo predecible: durante la primera semana y tal vez la segunda le parecerá que seguir la dieta es relativamente fácil. Luego las cosas se pondrán más difíciles: el deseo compulsivo de comer se hará más intenso y las cosas de la vida interferirán, porque usted está muy ocupado. Se sentirá estresado emocionalmente y es posible que se le ocurran varias razones por las que abandonar la dieta.

No obstante, si sigue practicando las habilidades que se describen en este programa, todo saldrá bien. Le resultará más fácil seguir la dieta, el deseo compulsivo de comer y el hambre disminuirán, y aprenderá a lidiar con el estrés. Su modo de pensar cambiará. De hecho,

llegará un momento en que reaccionará de manera distinta cuando vea alimentos que sabe que no debe comer. En lugar de decir «Ojalá pudiera comer eso» y sentirse triste, o «qué injusto es que no pueda comer eso» y sentirse infeliz, automáticamente dirá: «Me alegro mucho de no estar comiéndome eso». Habrá un momento en que cambiará el «odio privarme de cierto alimento» por «¡cuánto me alegro de no haber comido más de la cuenta!». Lo único que debe hacer es avanzar día a día, como se sugiere en este libro. ¡Verá como lo conseguirá!

La solución de un vistazo

- La terapia cognitiva es un tratamiento psicológico que le ayudará a perder el peso que le sobra y no recuperarlo.
- Su modo de pensar acerca de la comida, los alimentos y las dietas afecta a su comportamiento y a cómo se siente emocionalmente.
- Ciertas formas de pensar dificultan el hecho de seguir una dieta y mantener el peso.
- *El método Beck para adelgazar* le guiará en un proceso de cambio, que durará seis semanas, para sustituir los pensamientos saboteadores (las causas de que abandone su dieta) por pensamientos positivos (que le llevarán a conseguirlo).

Capítulo 2

Lo que le hace comer

Alguna vez ha tenido la sensación de que come de manera automática, como si comer fuera algo que está más allá de su control consciente? Muchas de las personas a las que he orientado se han sentido así a veces.

Pues bien, la buena noticia es que comer no es un proceso automático. Los procesos automáticos son involuntarios, como por ejemplo el latir de su corazón o la digestión de los alimentos. Usted no decide cuándo late su corazón ni pone en funcionamiento los procesos digestivos, pero usted sí decide comer. Y he aquí otra buena noticia: usted puede aprender a controlar mejor sus decisiones alimentarias.

El pensamiento viene primero

Es posible que no sea consciente de ello, pero siempre hay un pensamiento antes de comer. Digamos que usted ve un paquete abierto de galletitas con mantequilla de cacahuete en la encimera. Usted no coge una galleta y se la mete en la boca sin más. Sus pensamientos influyen sobre sus actos. Si usted piensa: «Tengo muchas ganas de comer… no importa si sólo como una» y no responde a esos pensamientos, al final cogerá la galleta. Por el contrario, si usted piensa: «Tengo muchas ganas de comerme una galleta, pero no debería porque no está en mi die-