EL PES DESITJAT EN 11 PASSOS

Joan Majó i Merino



Cossetània Edicions

prisma

EL PES DESITJAT EN 11 PASSOS

Col·lecció Prisma - 29

EL PES DESITJAT EN 11 PASSOS

JOAN MAJÓ MERINO

Cossetània EDICIONS

Primera edició impresa: febrer del 2012
Primera edició electrònica: març del 2012

© Joan Majó Merino
© Cossetània Edicions

Edita: Cossetània Edicions
C/ de la Violeta, 6 • 43800 Valls
Tel. 977 602 591 • Fax 977 614 357
cossetania@cossetania.com
www.cossetania.com

Disseny i composició: Imatge-9, SL

ISBN edició impresa: 978-84-15456-03-2
ISBN edició electrònica (PDF): 978-84-15456-81-0

PRÒLEG

Que el teu aliment sigui la teva medicina,
que la teva medicina sigui el teu aliment.

Hipòcrates

S'ha escrit un munt sobre dietes, mètodes d'alimentació saludable i la quantitat de literatura sobre règims és, literalment, inabastable. Sorprèn molt que una matèria tan aparentment senzilla pugui donar tant de si essent, com hauria d'ésser, quelcom de natural i senzill: l'acte d'una nutrició saludable.

És obvi que cal alimentar-se de forma assenyada, justa i correcta per gaudir tothora dels beneficis físics, psíquics i espirituals que es deriven d'aquesta simple constatació. I no obstant això, aquesta constatació dictada pel mínim sentit comú ha acabat transformant-se en un acte diferent: *menjar*. No sempre l'acte de menjar comporta *alimentar-se* i, de fet, en moltes ocasions, menjar acaba per representar tot el contrari al fet de la *nutrició*, entesa com a suport i plaer necessari a la vida humana.

Així, ja no és tan estrany que aquell acte simple —alimentar-se— s'hagi tornat difícil i complex, fins al punt de requerir un coneixement i una educació pròpia: la necessària per desenvolupar-nos personalment amb benestar i satisfacció. La salut, en definitiva, no és una altra cosa que això.

D'altra banda, és un fet preocupant que la mala conducta alimentària trobi una sèrie d'argumentacions perfectament banals per justificar-se: la manca de temps, el treball, un mal dia, l'ansietat, una transgressió puntual… Arguments infantils, per tal com, privats dels beneficis d'una correcta alimentació, acabem emmalaltint.

Sempre he pensat, i he entès com a fet inseparable del meu exercici mèdic, que aquesta tasca informativa m'era obligada, no tant en termes de prohibir com d'assessorar, de forma que, tot havent ofert les orientacions pertinents en aquest sentit, hom fos capaç de comprendre i responsabilitzar-se, per ell mateix, de la transcendència que té l'acte d'alimentar-se.

En aquest sentit, en Joan Majó, amb el seu llibre, aporta quelcom de preciós a aquell compromís que he esmentat: coneixement i consciència, pedagogia, instrucció, en paraules clares i entenedores, assequibles a tothom. Es pot demanar més? Aquesta és, sense dubte, una cultura necessària, àdhuc urgent, que en Joan proposa de forma molt adequada i ajustada a la doctrina científica: en aquesta obra, el lector trobarà, exposades de forma divertida i engrescadora, una sèrie de fórmules dietètiques que hom pot ajustar a les seves necessitats personals, diguem-ne *dietes a mida del consumidor*, mai millor dit.

Els canvis d'hàbits són abordats aquí des d'una perspectiva holística, de la persona considerada en la seva integritat, i aquest fet augmenta notablement el valor del seu treball.

En resum: en Joan ha aconseguit fer fàcil el que semblava complicat. Es necessita ser un mestre per aconseguir-ho!

Dra. Ariadna Borràs Julibert

INTRODUCCIÓ

La idea d'escriure aquest llibre em va sorgir després de veure com donant uns consells molt senzills d'aplicar als meus pacients, aquests experimentaven un canvi que ni ells podien arribar a creure's. D'aquesta manera he volgut plasmar en paper petits consells i trucs que us ajudaran a aconseguir aquest canvi que consisteix a trobar el benestar i el vostre pes desitjat.

El cas és que durant els anys que porto rebent clients m'he fet un fart d'escoltar gent que busca solucions ràpides, que volen menjar allò que tant els agrada, sense passar gana. Solen ser gent que fan molts àpats fora de casa, que tenen horaris diferents segons la setmana, que s'independitzen i no saben com organitzar l'alimentació, que no tenen temps per fer esport i que han provat una infinitat de dietes. El discurs sempre és el mateix: "El principi em va anar bé, però després em vaig cansar…", "m'he gastat molts diners en barretes, en preparats de proteïna per fer sopes i torno a tenir el mateix pes que abans…", "passo molta gana i al tercer dia no puc més…", "visc sol des de fa tres mesos i m'he engreixat vuit quilos…", "viatjo molt i per això no puc seguir cap dieta…". El que inicialment sembla una missió impossible pot no ser-ho si es canvien uns quants costums del dia a dia d'una forma senzilla i aplicable a tothom. És clar que la societat necessita posar fre al sobrepès que ens amenaça. És evident que, cada vegada més, la gent està preocupada i té ganes de canviar. L'arrel del problema és que no disposen de les eines adequades.

Durant aquest temps, he fet les mateixes preguntes a tothom que ha passat per les meves mans. He preguntat si era la primera

vegada que volien perdre pes i què havia fallat en les altres ocasions, si és que n'hi havia hagut. En la majoria de casos no era la primera vegada que intentaven retrobar-se amb el seu pes de feia anys, però les dietes que havien fet havien fallat en diferents aspectes. Al principi, sempre hi havia resultats positius, la gent perdia pes i mantenia un compliment molt acurat de la dieta. De fet, no és gaire difícil perdre pes quan estem molt motivats i ens sobren uns quants quilos. Podem fer la dieta que vulguem, perdrem pes segur! Però a mitjà termini la gent es desmotiva, s'avorreix, es cansa i torna a l'alimentació anterior perquè passa gana, no s'ho pot compaginar amb la feina o simplement se'n cansa. I ja podeu imaginar quin és el final. Tornen al pes d'abans amb menys temps del que han dedicat a perdre pes, i, fins i tot, encara s'engreixen més. Llavors ens trobem davant de l'anomenat *efecte io-io*.

Per tant, la meva preocupació va més enllà. Hem de perdre pes saludablement, d'una forma que sigui viable amb la nostra vida, la feina, els horaris i les obligacions. Hem de perdre pes sense passar-ho malament, ni passar gana, ni menjar cada dia allò que no ens agrada, ni dependre d'una càpsula o algun beuratge. Hem de perdre pes d'una manera còmoda, sense complicacions, sense que ens diguin cada dia el que hem de menjar, i el més important, hem de perdre pes per a no tornar-lo a recuperar mai més.

No hi ha cap dieta que tingui totes aquestes característiques, ni la més clàssica, ni la més moderna. L'única possibilitat que tenim d'aconseguir triomfar en la nostra missió és portar a terme un *canvi d'hàbits*.

No podem oblidar que el sobrepès i l'obesitat no són un problema només estètic, sinó que estan directament relacionats amb les malalties cardiovasculars. Especialment les cardiopaties i els accidents vasculars cerebrals, que són la principal causa de mort a tot el món.

L'acumulació de greix a la zona abdominal, també coneguda com obesitat androide, més habitual en els homes que en les dones, està directament relacionada amb la diabetis, que s'està transformant ràpidament en una epidèmia mundial. L'OMS (Organització

Mundial de la Salut) calcula que les morts per diabetis es doblaran en els pròxims anys.

L'excés de pes també és el culpable de malalties de l'aparell locomotor, en particular l'artrosi i també d'alguns càncers, com el de mama i el de còlon.

Totes les patologies i problemàtiques que van associades a l'augment de pes, quan el perdem i el mantenim on ha d'estar mitjançant un canvi d'hàbits, disminueixen i fins i tot desapareixen.

Apreciat/ada lector/a, tots tenim clar que alguna cosa s'ha de fer per frenar aquesta epidèmia que ens amenaça…

Tots tenim les ganes de canviar i posar una solució definitiva a aquest problema…

Molts de vosaltres heu provat moltes dietes diferents amb un final no gaire satisfactori…

Us proposo el canvi definitiu!

Comencem?