

EL
PÈS
DESITJAT
EN 11 PASSOS



Joan Majó i Merino





Col·lecció Prisma - 29

EL PES DESITJAT EN 11 PASSOS

JOAN MAJÓ MERINO

Cossetània
EDICIONS





Primera edició: febrer 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

Impressió: Romanyà-Valls, SA

ISBN: 978-84-15456-03-2

Dipòsit legal: B-125-2012





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. Sorpren 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 meua 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?





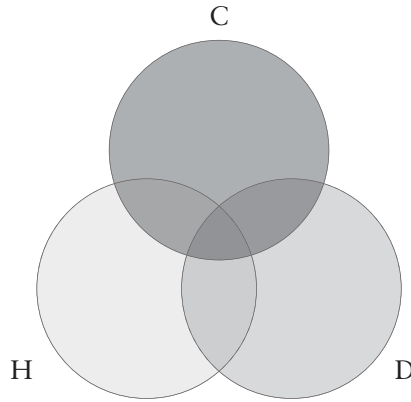
PER QUÈ UN CANVI D'HÀBITS?

Si ara llegeixes aquest llibre segurament no estàs gaire content amb el pes que tens actualment. Potser fa temps sí, però actualment no, o potser no ho has estat mai. Probablement no et trobes malament del tot, però no pots afirmar que tens una gran sensació de benestar. Aquesta sensació va lligada amb l'estat d'ànim i amb la felicitat, que, encara que et vagin bé les coses més importants de la vida, mai no pot ser completa perquè et veus impotent a l'hora d'aconseguir el benestar que comporta tenir el pes desitjat. Després de tants intents fallits, tens un sentiment de frustració que, a més a més, ha afectat la teva autoconfiança i la teva seguretat a l'hora d'aconseguir altres objectius que et proposes.

No tens temps, estàs esgotat/ada, tens molta feina i l'últim/a de la llista sempre ets tu. Estimat/ada lector/a, ha arribat el moment que tot això canviï. És tan senzill com fer el *canvi d'hàbits* de forma seriosa i senzilla. Has de fer un canvi, ja que és evident que si segueixes igual que ara no hi haurà forma d'arribar al pes desitjat i de beneficiar-te del que tot això comporta.

Abans de començar un canvi d'hàbits hem de saber què és un hàbit. Un hàbit és una acció que fem repetidament per algun motiu concret, a l'inici voluntàriament i més endavant ja de forma inconscient a causa de l'aprenentatge. Doncs bé, per al nostre objectiu, definirem hàbit com la interacció del coneixement, l'habilitat i el desig. El coneixement és el paradigma teòric: *què fer i per què*. L'habilitat és *com fer-ho*. I el desig és la motivació: *voler fer-ho* (Stephen R. Covey, *Els 7 hàbits de la gent altament efectiva*).





EL CONEIXEMENT

Què fer? I per què?

Per què hem de canviar?... Per què estem per sobre el pes que hem de tenir?... Per què no ens trobem bé?... Per què tenim patologies i problemes a causa de l'excés de pes?... Per què hem perdut la confiança i la seguretat en nosaltres mateixos?... Per què no podem tenir la felicitat plena sense la sensació de benestar amb un mateix?

Per canviar hem de modificar la nostra forma de veure l'alimentació, hem de transformar el nostre paradigma. Fins ara cadascú tenia el seu paradigma de l'alimentació; per tant, menjava perquè menjar el feia sentir millor, perquè menjar era el seu únic plaer del dia, perquè menjar el tranquil·litzava, perquè menjar el feia sentir bé (mentre ho feia, no pas després), perquè menjar és sempre menjar allò que més ens agrada, perquè menjar és l'acció que fem quan tenim molta gana.

Quan decidim que hem de perdre pes i fem una dieta, el nostre paradigma no canvia, simplement fem un parèntesi momentani fins que deixem la dieta. Realment el que fem, doncs, no és solucionar el problema. És comparable a una persona que té mal de cap cada dilluns i el que fa és prendre's una aspirina. L'aspirina no soluciona el problema, simplement l'amaga. Aquesta persona, si cada dilluns li fa mal el cap, el que ha de fer és parar-se a pensar què pot estar fent malament que li provoqui el mal de cap del dilluns i, si ell no se'n surt, ho ha de consultar amb un metge.





El nostre paradigma de l'alimentació ha de ser el de saber que l'acte de menjar comporta un plaer en el moment, però també comporta la sensació de com ens trobarem l'endemà; ha d'admetre que si sempre mengem el que més ens atrau a la vista, a la llarga no ens trobem bé; ha de contemplar que el petit sacrifici de menjar de forma correcta pot ser un pèl difícil a l'inici, però a la llarga el benestar que tindrem no ens deixarà alimentar-nos d'una altra forma.

Si aconseguim canviar des de dins, interioritzar que el canvi no és un afegit des de fora, sinó un canvi personal interior, que el principi serà provocat, però que al cap del temps ja el portarem a terme sense pensar-hi... Si aconseguim això, triomfarem! Si no és així, per molt que llegiu els consells i indicacions del llibre, no us servirà per a res. Serà mera informació que llegireu i no aplicareu.

EL DESIG

Volem fer un canvi d'hàbits?

Primer de tot has de tenir la intenció mental de fer un canvi, sense aquesta decisió presa a consciència no seràs conseqüent amb els canvis que has de fer. Has de tenir clar que *l'acció segueix el pensament*; per tant, quan tenim la decisió presa de canviar, se'ns grava aquesta idea al cap i consegüentment totes les accions que fem, conscientment o inconscientment, aniran encaminades a assolir el nostre objectiu. Així doncs, estàs segur/a que has pres la decisió? Fes-te aquesta pregunta fermament, si la resposta és afirmativa avances; en cas contrari, pensa si estàs preparat/ada per prendre-la i, si no és així, proposa't una data no gaire llunyana com a data límit i llavors t'hi poses.

L'HABILITAT

Com fer-ho?

Aquests canvis seran lents perquè els podem anar assimilant sense que suposi un gran esforç fer-los. De fet, si t'hi fixes, quan has de fer un gran esforç, el que busques és una gran recompensa a curt termini, i, si no ho aconseguixes, llavors deixes de fer l'esforç i et relaxes. Podem trobar un munt d'exemples com podria ser el de la prepa-



ració d'un examen. En aquest cas sabem que els últims dies hem de fer un gran esforç per poder aprovar l'assignatura i aprofitem totes les hores per estudiar, deixem de fer altres coses i fem un excés d'estudi. La gran recompensa a curt termini serà aprovar l'examen i ens oblidarem d'aquesta forma de l'assignatura perquè ja la tindrem aprovada i deixarem d'estudiar-la tant. Si t'hi fixes, després d'aquest període tan intens passes inevitablement a l'altre extrem. En comptes de no estudiar tant, el que fas és no estudiar gens.

En el camp de la nutrició passa el mateix. Quan vols perdre pes, ho vols fer de forma immediata i et poses a fer una dieta molt estricta en la qual no pots menjar de res i et poses a practicar esport cada dia. Lògicament perds una mica de pes, però ho deixes perquè tant d'esforç és inaguantable, et poses de mal humor, passes gana i no et pots moure d'agulletes. Com he comentat abans, després del gran esforç la recompensa és haver perdut una mica de pes i deixar de menjar tan poc i fer tant d'esport. La realitat és que passes a l'altre extrem i no et mous ni un pèl i menges tot el que dies abans no et permeties menjar. Llavors la conseqüència és que acabes amb un pes superior a l'inicial i amb la moral enfonsada.

Ara podem plantejar-nos: per què el que fem no és estudiar tot el curs unes quantes hores, que ens permetin fer la resta de tasques que hem de fer, que no ens cremin i realment fem l'aprenentatge dels coneixements en curs i no només l'intensifiquem una mica dies abans de l'examen? Això farà que tinguem més bona nota i que a la llarga recordem aquests coneixements nous adquirits i dies després de l'examen encara puguem estudiar a estones perquè no hem avorrit l'estudi. Doncs ara apliquem l'exemple a la nutrició. Quan hem decidit que s'ha de fer alguna cosa i aplicar un canvi d'hàbits, que no és tan estricte com una dieta, i fer esport cada dia, que no ens aportarà uns resultats immediats tan importants però ens permetrà poder-ho fer molt de temps amb un esforç no tan gran... Quan tinguem aquests hàbits interioritzats, llavors serà quan es produiran canvis importants de pes sense ni adonar-nos-en perquè l'esforç quasi serà inexistent i aquests hàbits faran que el nostre pes desitjat no torni a desaparèixer mai més.



PER QUÈ LES DIETES NO FUNCIONEN?

Primer de tot, m'agradaria deixar clar que, quan dic “les dietes no funcionen”, no em refereixo a l'alimentació que forma part d'un tractament d'un malalt, ja sigui en un hospital, en una residència geriàtrica, per alguna al·lèrgia o intolerància o alguna altra problemàtica. En aquest cas són necessàries i d'obligat compliment per a la bona evolució del pacient. Em refereixo a les dietes fetes per gent amb excés de pes i orientades a acabar amb el sobrepès.

Avui en dia, quan una persona vol perdre pes pot trobar milers de dietes per fer-ho. Algunes amb més anomenada que altres, però totes tenen inconvenients importants. Fem una repassada a les més utilitzades!

LES DIETES ANOMENADES *HIPOCALÒRIQUES* O BAIXES EN CALORIES CLÀSSIQUES

Aquestes dietes són les més utilitzades actualment. Consisteixen a limitar molt el que pots menjar. Si es fan bé, donen resultats importants a curt termini, però a la llarga acaben cansant i provocant mal humor. Tot seguit en veurem els problemes més destacats.

Cada dia et diuen el que has de menjar. Inicialment pot semblar un avantatge perquè no has de pensar què cuinar cada dia. Però a la llarga no pots triar el que et vingui de gust. A qui li agrada que li imposin el que ha de menjar cada dia? Una persona ha de poder triar i ser fidel a les seves ganes de menjar un o altre producte. També és molt probable que hi trobem algun aliment que no ens agradi. Quan has de menjar fora de casa és un problema.





ÍNDEX

PRÒLEG, <i>per Ariadna Borràs</i>	5
INTRODUCCIÓ.....	7
Per què un canvi d'hàbits?.....	11
Per què les dietes no funcionen?	15
Quin ha de ser el nostre objectiu?.....	19
NIVELL 0. ESTIL DE VIDA POC ADEQUAT	25
Pas 1. Menja sense presses.....	27
Pas 2. Dorm les hores que toca.....	29
Pas 3. La importància de l'aigua.....	31
Pas 4. Sopa poc	35
Pas 5. Mou-te cada dia.....	37
NIVELL 1. RUTINES DIÀRIES ADEQUADES	41
Pas 6. Utilitzem coccions senzilles	43
Pas 7. La importància de fer 5 àpats al dia	49
Pas 8. Què hem de menjar? I amb quina freqüència?.....	53
Pas 9. Organitzem el nostre menú	67
NIVELL 2. HÀBITS ALIMENTARIS CORRECTES	71
Pas 10. Anem de compres.....	73
Pas 11. Mantenim els canvis i fem-los definitius!.....	81





118 *Índex*

NIVELL 3. ESTIL DE VIDA SALUDABLE	89
Alguns mites de l'alimentació	91
Ensenyem els hàbits als més petits	97
ANNEX.....	101
PARAULES CLAU	113

