ANNAMARIA COLAO

Dieta hormonal

El régimen médico que te hará adelgazar actuando en la raíz de tu metabolismo

EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado
de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés
(Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad,
Tradición…) y gustosamente le complaceremos.

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Salud y Vida natural
DIETA HORMONAL
Annamaria Colao

1.ª edición: marzo de 2025

Título original: *La dieta degli ormoni*
Traducción: *Manuel Manzano*
Maquetación: *Marga Benavides*
Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*
Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2024, Sonzogno de Marsilio Editori® S.P.A. Venecia, Italia
(Reservados todos los derechos)
© 2025, Ediciones Obelisco, S. L.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.
Collita, 23-25 Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-232-2
D L B 20032-2024

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls, S. A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación,
incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada,
transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio,
ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación
o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)
si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Ciencia para la vida

Serie creada y dirigida por Eliana Liotta[1]

El estudio del cuerpo humano es una puerta que se abre a lo sublime. No hay inteligencia artificial que pueda igualar la complejidad de la mente, no hay robot que alcance la perfección de los cinco sentidos.

En tan solo un centímetro cúbico, el cerebro tiene millones y millones de neuronas que piensan, aman y crean. El corazón es un músculo programado para sus incesantes contracciones, cien mil latidos al día. Y el intestino es un filtro atravesado, en una existencia media, por lo que queda de 30 toneladas de alimentos y 50.000 litros de líquidos. «Estoy entre los que piensan que la ciencia tiene una gran belleza» –señaló Marie Curie–. Un erudito en su laboratorio no es solo un técnico, es también un niño ante fenómenos naturales que le impresionan como en un cuento de hadas».

La serie Ciencia para la Vida tiene como objetivo contar la historia de los encantos y sorpresas de nuestro progreso en este planeta, con sus avances y sus retrocesos. Pero los objetivos de la genética, la medicina o la neurociencia no se quedan en pura teoría: son los puntos de partida para ofre-

---

1. Periodista y divulgadora científica, es autora de *best sellers* como *La Dieta Smartfood* y *L'età non è uguale per tutti* «La edad no es igual para todos». Su último libro es *La vita non è una corsa* «La vida no es una carrera», en la editorial La nave di Teseo.

cer consejos que los lectores pueden aplicar en la vida cotidiana. Es decir, investigación al servicio de todos.

En una batalla constante contra las *fake news*, contra esa información falsa que resulta aún más insoportable en un ámbito delicado como es la salud, los libros de la serie se presentan como brújulas, buenos para orientarse en una vida que se espera sea larga, luminosa y llena de generosidad.

PRIMERA PARTE

Sistema endocrino
y nutrición

1

Perder peso

Por qué seguir una dieta hormonal

Perder peso es una cuestión de hormonas. Regulan las sensaciones de hambre y saciedad, modulan nuestra capacidad para digerir diversos alimentos y absorber calorías, pero el estado de ánimo, la serenidad y el sueño también dependen de estas moléculas. Desde hace años, con mi equipo de la Universidad Federico II de Nápoles, estudio los delicados equilibrios que dictan nuestra relación con la mesa: el último resultado es el libro que tienes en tus manos, un manual que permite a todos perder peso de manera sana, rápida y duradera.

Cuatro planes para controlar el peso

Las hormonas son conocidas por su función sexual: la testosterona en los hombres, los estrógenos en las mujeres. Sin

embargo, su importancia va mucho más allá y afecta también a nuestra relación con la mesa. Diré de entrada que el sistema del que forman parte se llama «endocrino», uno de los tres grandes sistemas que regulan las funciones de todo el organismo, como el sistema inmunológico y el sistema nervioso.

El sistema endocrino parte de una pequeña zona del cerebro, el hipotálamo, que registra todas las influencias del exterior. Registra la luz, y por tanto la influencia que tienen el día y la noche en nuestro organismo. Registra la temperatura, las relaciones sociales, la progresión de nuestra edad, y, como consecuencia, el paso de niño a adolescente, de adulto a anciano. También regula la sensación de hambre y saciedad.

El hipotálamo está conectado a la glándula pituitaria, una glándula endocrina fundamental para el bienestar humano, y juntas controlan las demás glándulas de nuestro cuerpo: la tiroides, la glándula suprarrenal, los ovarios y los testículos, las paratiroides y luego todo el sistema endocrino extendido. No hay órgano que no tenga una connotación endocrina, es decir, que no intervenga en la secreción de hormonas: el corazón es un órgano endocrino, el riñón lo es y el intestino también. Esto significa que la influencia hormonal afecta a los latidos del corazón, a la presión arterial, al estado de ánimo y, de hecho, a la digestión.

En este intrincado panorama, es imposible pensar que nuestro deseo de comer y nuestra sensación de saciedad puedan controlarse solo reduciendo las calorías del menú. Si queremos adelgazar, y hacerlo de manera duradera, debemos implicar a nuestro sistema endocrino. Necesitamos una dieta hormonal.

En la primera parte del libro te ayudaré a descubrir cómo funciona el complejo vaivén hormonal de nuestro organismo, los mecanismos que gobiernan la digestión de los nutrientes y el equilibrio hídrico.

En la segunda parte, sin embargo, presentaré mi programa, dividido en cuatro planes dietéticos, que se pueden seguir en diferentes momentos de la vida, según las necesidades individuales y los consejos del médico:

- El plan insulina stop, destinado a reducir la insulina circulante, adecuado para atacar las reservas de grasa y, en particular, la grasa abdominal.
- El plan serotoninérgico, que debe combinarse con actividad física, es una dieta que va acompañada de la liberación de serotonina, la hormona de la felicidad.
- El plan de la leptina, que restablece el equilibrio entre la grelina y la leptina, las hormonas del hambre y la saciedad, respectivamente.
- Finalmente, el plan melatonina plus, que favorece la producción de melatonina, la hormona de las buenas noches, y permite un reinicio periódico del metabolismo.

Qué son las hormonas

Vuelvo a las hormonas para intentar explicarlas muy bien. Normalmente, cuando hablamos de ello nos vienen a la mente situaciones de descontrol: las hormonas «locas» de la adolescencia, las «desaparecidas» de la menopausia, las «intoxicadas» de los momentos en los que nuestro organismo se descontrola.

En realidad, hay que pensar en ellas exactamente al revés, es decir, como las grandes reguladoras del equilibrio del organismo, instrumentos que tocan al unísono en una orquesta para hacer que los órganos funcionen al máximo. Cada una de nuestras acciones, en diferentes momentos del día, está regulada por las hormonas, y por eso es fundamental conocerlas.

Las estructuras que las producen, las glándulas, forman parte del sistema endocrino, que gestiona el funcionamiento del organismo humano.

Una hormona liberada por una determinada glándula actuará en un órgano distante. De hecho, el término «hormona» deriva del griego *ormao*, que literalmente significa «fluir», poner en movimiento: las hormonas se introducen en el torrente circulatorio y a través de la sangre van de una parte de nuestro cuerpo a otra, regulando sus funciones fundamentales: del crecimiento a la fertilidad, de la sensación de frío a la de hambre y sed, de la presión arterial a la tensión muscular.

Como ya escribí, además de las glándulas de las que tanto oímos hablar (epífisis, hipotálamo, hipófisis, tiroides, paratiroides, páncreas, testículos y ovarios), hay órganos como el intestino y el propio tejido adiposo que también pueden ser considerados glándulas endocrinas, porque producen hormonas.

¿De qué manera funciona el sistema endocrino? Pensamos en las hormonas como mensajeros químicos que salen de las glándulas para alcanzar un objetivo incluso a larga distancia. Para entender cómo funcionan podríamos imaginar una llave encajando en la cerradura. Del mismo modo que las llaves son todas diferentes entre sí y cada una corresponde a una única cerradura que abre una puerta, cada

hormona tiene su propio receptor. La primera es la llave, el segundo la cerradura. Cuando la hormona llega a su receptor, ubicado en una célula objetivo, la llave gira, hace clic en la cerradura y activa el segundo mensajero de esa hormona específica e inicia su función.

Los receptores pueden encontrarse en la membrana de la célula (esto se aplica a las hormonas de naturaleza peptídica, como la insulina, las hormonas pituitarias y neurohipofisarias, como la oxitocina y la vasopresina), o en su interior (es el caso del cortisol y los estrógenos, que tienen una estructura lipídica y atraviesan la membrana celular). Una vez que la cerradura hace clic, la hormona induce a esa célula a realizar la tarea para la que está programada en nuestro organismo, secretando sustancias como proteínas u otras hormonas.

Se trata de una especie de fenómeno en cascada, en el que la producción de una hormona bloquea la de la hormona que la generó: en la práctica, la hormona «hija» desactiva la hormona «madre». Este fenómeno se conoce como «retroalimentación negativa».

Todo esto influye mucho en nuestro deseo de comer, nuestra digestión y nuestro metabolismo. Si queremos adelgazar, debemos mirar dentro de nosotros mismos antes de pensar en la nutrición en sí.

El peso y la salud

Soy médico y me centro en los kilos de más, porque no es solo una cuestión estética, sino también de salud física y psicológica, además de un tema con un gran impacto social y económico.

Nos golpean mensajes contradictorios con los que inevitablemente tenemos que lidiar. Por un lado, en el mundo hay más de dos mil millones de personas con sobrepeso y obesidad y, por otro, poblaciones enteras siguen pasando hambre y no tienen acceso a alimentos nutritivos suficientes (345 millones, según Save the Children). Por no hablar del uso del agua dulce, esencial para la cría de animales, pero al mismo tiempo un recurso primario que falta en algunas zonas del mundo. Menciono estos datos porque me gustaría que sirvieran de reflexión sobre el valor que se le debe dar a los alimentos, por el bien del organismo, del medio que nos rodea y de la sociedad en la que vivimos.

Creo que todos deberían hacer la parte que les toca:

- Los médicos endocrinólogos, que llevamos años estudiando el fenómeno de la obesidad, con todas las complicaciones patológicas que de ella se derivan.
- Las familias, que se encargan de alimentar a sus hijos.
- Los empresarios y alcaldes de nuestras ciudades, que deberían tener en mente la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos (y el peso es un aspecto).

Para que esto suceda, es importante que todos estemos más informados, que seamos más conscientes y que estemos más atentos, más comprometidos.

Mejor informados: los datos alarmantes

Cuando hablamos de control de peso no podemos dejar de referirnos al fenómeno de la obesidad, una alarma global en

España, Europa y el mundo. Nos referimos al aumento generalizado del índice de masa corporal de la población, o del peso de la población en relación con la altura: se trata de un fenómeno, cuanto menos, alarmante, dadas las cifras.

Consideremos que, según datos proporcionados por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), desde 1980 el número de personas con sobrepeso y obesidad se ha más que duplicado en casi todo el mundo, a excepción de algunas zonas concretas del planeta, donde existe una gran pobreza nutricional, como en África y determinadas zonas de Extremo Oriente.

Según estimaciones actuales (World Obesity Federation & RTI International, 2022), hay casi mil millones de personas obesas, y habrá 1900 millones en 2035, una de cada cuatro personas. De ellas, 1,5 adultos y aproximadamente uno de cada cinco niños.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud para Europa (2022), el 59 por 100 de los adultos y casi uno de cada tres niños tienen sobrepeso o son obesos.

En países como Italia, por ejemplo, según las últimas estimaciones, hay más de 25 millones de personas con sobrepeso, es decir, más del 46 por cien de los adultos y el 26,3 por cien de los niños y adolescentes. La distribución geográfica, sin embargo, presenta diferencias notables entre el norte y el sur, en claro detrimento de este último. En el sur y en las islas, el porcentaje de sobrepeso y obesidad está por encima de la media nacional, con un pico en mi región, Campania.

Italia ocupa el cuarto lugar a nivel europeo en prevalencia de sobrepeso y obesidad en la infancia y la adolescencia (según el último informe de la Iniciativa Europea de Vigilancia de la Obesidad Infantil de la OMS, elaborado por la

oficina europea de la Organización Mundial de la Salud). En España, el 39 por 100 de los niños de 7 a 9 años tiene sobrepeso. Y recuerda que un niño obeso tiene entre un 75 por 100 y un 80 por 100 de posibilidades de convertirse en un adulto obeso con alto riesgo de diabetes.

Un último dato: en Italia la obesidad afectará al 31 por 100 de los adultos de aquí a 2035, con un aumento anual del 2 por 100 (según el informe Atlas Mundial de la Obesidad 2023).

Más conscientes: el entorno obesogénico

¿Por qué deberíamos prestar atención al aumento exponencial de peso de la humanidad? Esto es lo que intentaré explicar en estas páginas, que pretenden orientar a las personas en la elección de unos alimentos frente a otros, teniendo en cuenta su equilibrio hormonal.

Para ello, sin embargo, debemos ser conscientes del entorno en el que vivimos y de los cambios que ha sufrido a lo largo del tiempo, de lo que nos resulta bueno y de lo que nos perjudica. De hecho, los factores que provocan la obesidad son muchos y todos contribuyen a crear lo que hoy los expertos definen como un entorno obesogénico, precisamente aquel en el que vivimos cada día. Aquí están los cinco principales.

1. *La genética.* Desempeña un papel muy importante en el aumento de peso a partir de la vida intrauterina. ¿Cómo se alimenta la futura madre durante los nueve meses de

embarazo? ¿Cuánto se mueve? ¿En qué entorno vive? Las respuestas a estas preguntas influirán en la vida futura del niño, porque sus primeros mil días de vida extrauterina determinarán casi por completo su metabolismo a lo largo de su vida.

2. *La situación familiar.* Si un niño tiende a ganar peso, hay que prestar atención al contexto en el que vive inmediatamente. Según una encuesta del ISTAT, en Italia, por ejemplo, el 25 por 100 de los niños y adolescentes con sobrepeso tiene un progenitor obeso o con sobrepeso, y el porcentaje aumenta al 34 por 100 cuando los problemas de peso afectan a ambos progenitores.
3. *La mala alimentación.* No sólo los alimentos con un alto contenido en grasa y azúcar son los que provocan un aumento de peso. Comemos mal incluso cuando cocinamos mal, prefiriendo platos preparados, demasiado condimentados, demasiado abundantes, comiendo a horas irregulares (por eso dedico un capítulo entero a la cronomutrición, en la página 175) y con prisas, sin escuchar los mensajes que nos envía nuestro cuerpo.
4. *El estilo de vida.* Quizá sea el elemento más «culpable» en la lista de las causas de la obesidad. La dependencia de la electrónica, por ejemplo, nos afecta en todo: desde trabajar desde casa pegados al ordenador, quizá comiendo en el escritorio, hasta quedar con gente por videollamada, renunciando a esas oportunidades de convivencia que, como explicaré en el capítulo 9, son la base de un correcto plan dietético. El sedentarismo y la falta de movimiento a menudo hacen que cualquier intento de perder peso sea inútil.

Calcular el índice de masa corporal

El índice de masa corporal (IMC) es el indicador de referencia tanto para estudios epidemiológicos, es decir, poblacionales, como para el cribado de obesidad: permite evaluar en qué medida una persona está por encima o por debajo del valor de peso considerado normal. Sin embargo, tiene un límite: este número no proporciona ninguna información sobre la composición corporal, ni dice específicamente si nuestro peso está dado por masa grasa o magra o cuál es el nivel de hidratación.

¿Cómo se calcula? Dividiendo el peso (en kilos) por la altura al cuadrado (expresada en metros).

¿Un ejemplo? Si un adulto pesa 73 kilos y tiene una altura de 1,80 metros, su IMC será:

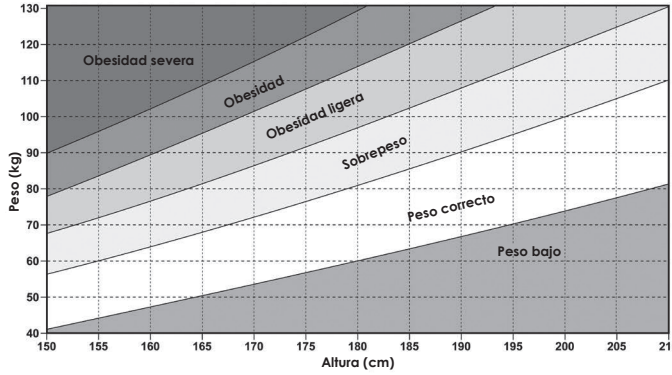
$$73 : (1{,}80 \times 1{,}80) = 22{,}53$$

Éstos son los criterios definidos por la Organización Mundial de la Salud:

- Peso insuficiente si el valor es inferior a 18.
- Peso normal si el valor varía entre 18,5 y 25 (incluso si se trata de una cifra que no tiene en cuenta la edad).
- Sobrepeso si oscila entre 25 y 30.
- Obesidad si es superior a 30.

A su vez, la obesidad se divide en:

- Leve (grado 1), entre 30,1 y 35.
- Moderada (grado 2), entre 35,1 y 40.
- Grave (grado 3), con un IMC superior a 40.



5. *Las condiciones socioeconómicas.* Los estudios demuestran que los ingresos y la vida social que uno lleva influyen en el peso, es decir, que influyen en el acceso a una buena alimentación. Y el nivel de educación también es inversamente proporcional al peso en una población determinada.

Más atentos: la cuestión social

Si queremos garantizar una vida más sana y más larga para nosotros y para nuestros hijos, no podemos ignorar el peso. La obesidad suele asociarse a otras enfermedades crónicas, incapacitantes y de riesgo para la salud, como enfermedades cardiovasculares, respiratorias, metabólicas, ligadas a alteraciones del sistema nervioso central, pero también a depresiones y tumores.

Uno de los estudios internacionales más importantes sobre la esperanza de vida en relación con el peso, realizado en 2001 en Europa y América del Norte, destacó cómo la tasa

de mortalidad aumenta rápidamente cuando los individuos superan un índice de masa corporal (IMC) de 25. La esperanza de vida de una persona con obesidad (con un IMC de entre 30 y 35) es cuatro o cinco años inferior que la de una persona con un peso normal. Una cifra que llega a diez años menos si la obesidad es severa (IMC de entre 40 y 45).

Naturalmente, el nivel de atención también depende de la percepción que cada uno de nosotros tenga del problema. En Italia, por ejemplo, los padres consideran que el 40,3 por 100 de los niños con sobrepeso tienen un peso normal (según el quinto informe del Barómetro italiano de la obesidad, 2023).

Precisamente sobre esta conciencia debemos trabajar, para comprender que los kilos de más son un problema nacional y social.

Más ocupados: en casa, en la escuela, en el trabajo

Pero ¿qué podemos hacer para mantener nuestro peso dentro de los límites normales? A nivel individual podemos hacer mucho. Pero también a nivel social cada uno puede (¡y debe!) contribuir. En primer lugar, la familia: prestar atención a cómo los padres alimentan a sus hijos, porque un niño con sobrepeso tiene una alta probabilidad de convertirse en un adulto con obesidad y, por tanto, posiblemente en una persona con graves problemas de salud.

En la escuela: los niños pasan la mayor parte del día en clase y es fundamental que no tengan acceso a chucherías y bollería industrial, ricas en grasas saturadas y azúcares, que

no hacen más que desencadenar mecanismos hormonales incorrectos que conducen al aumento de peso. En este sentido, el sistema escolar, en colaboración con las familias, puede hacer y ya está haciendo mucho, con programas de educación nutricional desde primaria para conseguir que nuestros pequeños aprendan a elegir el alimento adecuado en el momento correcto.

Los empresarios: ellos también quedan en entredicho en la lucha contra la obesidad, porque cuantos más problemas de peso tenga el trabajador, más disminuirá su rendimiento, comprometiendo el rendimiento general e influyendo en la productividad.

Mide tu cintura

Según el Código Europeo contra el Cáncer (OMS), se considera de alto riesgo una talla de cintura superior a 102 centímetros en hombres y 88 centímetros en mujeres.

Medirlo es sencillo: basta con coger una cinta métrica y colocarla alrededor de la circunferencia. La posición estándar es a la altura del ombligo: para ser precisos, a medio camino entre la parte superior del hueso de la cadera y la parte inferior de la costilla más baja).

Además, por parte de los trabajadores, hay que recordar que el exceso de peso es a menudo una fuente de discriminación: varios estudios muestran cómo las personas obesas reciben por término medio un salario más bajo o, en todo caso, son excluidas de determinadas tareas y, a menudo, en el proceso de acceso a ellas. En el mercado, quienes tienen

sobrepeso reciben un trato diferente (en Gran Bretaña, por ejemplo, las personas obesas en edad de trabajar tienen entre un 1,5 por 100 y un 20 por 100 menos de probabilidades de conseguir un empleo).

Los alcaldes: ellos también pueden y deben hacer mucho, creando espacios en cada ciudad para que los niños y los jóvenes puedan jugar y moverse con seguridad, alejándolos de los dispositivos electrónicos que no hacen más que favorecer el aumento de peso. Sería importante especialmente en aquellas situaciones –y aún hay muchas en algunos países– en las que no todas las familias tienen la posibilidad de llevar a sus hijos a practicar deporte dos o tres veces por semana.

El sistema sanitario: es innegable que la obesidad tiene un coste, que se hace sentir significativamente en el presupuesto de nuestra asistencia sanitaria, aumentando también el riesgo de hospitalización. Pensamos que una persona con obesidad severa o muy severa cuesta cada año entre 450 y 550 euros más que una persona con peso normal. Otra razón más para luchar contra el problema.

El mundo de la cultura: como profesora universitaria, además de médico, estoy obviamente involucrada. Está demostrado que cuanta más educación tienes, más capaz eres de mantener tu peso bajo control, y ésa es la dirección en la que debemos avanzar para darle a un segmento cada vez mayor de la población la oportunidad de aprender, estudiar y profundizar. Y estar mejor.

Índice

PRIMERA PARTE
Sistema endocrino y nutrición 9
1. Perder peso 11
2. Frenar el hambre 25
3. Los carbohidratos 37
4. Las proteínas 51
5. Las grasas 63
6. El agua 71

SEGUNDA PARTE
Los planes de la dieta hormonal 81
7. La dieta se sigue de cuatro maneras 83
8. El plan insulina stop 91
9. El plan serotoninérgico 113
10. El plan de la leptina 139
11. El plan melatonina plus 159

PARTE TRES
Estilos de vida para adelgazar 173
12. Horarios de las comidas 175
13. La hora de dormir 183
14. Abajo el sedentarismo 189

Breve glosario 193
Bibliografía 215