

consigue rebajar un promedio de 20 libras en seis semanas y con esa motivación avanzan.

El documentar esto, ha permitido cuestionarnos sobre *¿Por qué estas personas no respondían a las dietas de calorías?* Pues hemos demostrado que cuando el páncreas comienza a tener una función alterada o es híper insulinémico –pero aún tiene una reserva de insulina adecuada para mantener estables los niveles de glucosa en sangre, aunque las dietas de calorías aún pueden ser efectivas. Sin embargo, cuando se va agotando su función, la insulina liberada no es suficiente para no permitir que el nivel de glucosa se eleve en nuestros organismos luego de las comidas, es allí, donde dejan de tener efectividad las dietas de calorías. Si en esta etapa, se impulsa la pérdida de peso usando dietas de calorías, se tendrá mayor pérdida de masa muscular que de masa grasa, lo que no mejorará la salud, aunque sobre la balanza aparentemente se vean avances. Es importante, tener presente el análisis que Atkins (1955) que promulga “que el ser humano es un sistema variable, y no todos los organismos responden igual a todas las formas de alimentación, como respuesta a esta adaptación vemos aparecer y reaparecer “nuevas y viejas tendencias” que eran de uso común a mitad del siglo pasado, y que usan mayor grasa y proteína, según estos postulados” (Atkins, 1955, Revolución Dietética, párr. 3). Actualmente se promueve la dieta Paleolítica y la cetogénica, y más frecuentemente vemos a profesionales que antes creían ciegamente en la teoría de calorías virar a estas tendencias que son muy útiles cuando de bajar de peso se trata, pero carecen de ciertas variables para corregir los problemas metabólicos, aún con esta modificación el aplicar dietas más altas en proteínas y de índices glicémicos menores, contiene una gran gama de vacíos, que pensado para la colectividad no son el camino más idóneo.

### 3.5 El equilibrio hormonal y uso de hCG en el control de la grasa corporal

Las hormonas son las moléculas más potentes de la naturaleza, son capaces de hacernos crecer durante la niñez, transforman nuestro organis-

mo durante la pubertad haciéndolo más fuerte y fértil.

Las hormonas dejaron de ser conocidas en el pensum médico debido a sus abusos en las décadas de 1970 y 1980 por el mundo del fisicoculturismo, de allí se aprendió a usarlas en crisis, por ejemplo, para ayudar a un asmático con una vía aérea cerrada o en crisis de alergias que necesitaban de esteroides. Se usan en ginecología para detener hemorragias agudas, pero no se posee expertise suficiente para usarlas en el proceso de mantenimiento de un organismo estable y saludable, lo que causa cierto nivel de desconfianza o temor. Además, poseen cualidades médicas en el tratamiento de una glándula que falló como es el caso del hipotiroidismo, pero normalmente se olvida como usarlas en la etapa de pre enfermedad para que no llegue a colapsar esa glándula.

Focalizar la atención en una de las hormonas que lleva más de 50 años de uso en el tratamiento del sobrepeso, ha sido y es una tarea altamente productiva e enriquecedora; la *hCG* o *Gonadotropina Coriónica Humana*, es una hormona glucoprotéica no esteroidea, su trabajo principal se da a nivel cerebral balanceando el centro de regulación hormonal general, actúa directamente sobre la hipófisis o gerente general de nuestro sistema endócrino, su uso ha sido uno de los pilares fundamentales para bajar la grasa corporal por su característica de regulador general. Fue descrita por primera vez por el Dr. Simeons (1940) “dentro de su trabajo en el Hospital Salvador Mundi en Italia, mientras atendía a niños utilizaba esta hormona, y se dio cuenta que reducía la grasa corporal como un hallazgo secundario” (p.26), de allí, vino su experiencia para empezar a trabajar con personas utilizando esta hormona inyectable, y usando dietas muy bajas en calorías<sup>11</sup>, el tratamiento se exten-

---

11 En ese momento la dieta contenía dos grisinos o melbas al día (pequeños panes) y se hacía uso de un grupo mayor de vegetales, todo el registro de su efectividad quedó está en su libro *Pounds and inches* (1954) sentando las bases del tratamiento para descenso de peso con hCG, (Simeons, 1940, p. 28.)