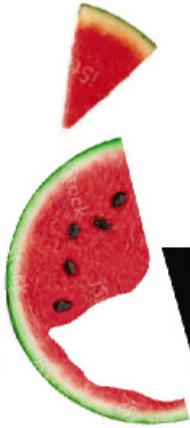


ALBERTO ALVAREZ

**ATROVETE**  
**A**  
**COMER**

UNA FORMA DISTINTA DE VER LA COMIDA

PARA UNA VIDA MÁS FELIZ

OBERON

ALBERTO ÁLVAREZ

**ATRÉVETE  
A  
COMER**

OBERON

# Índice

## **PRÓLOGO**

*Pág. 12*

## **INTRODUCCIÓN**

*Pág. 18*

## **CAPÍTULO 1**

**Nos gusta complicarlo todo**

*Pág. 21*

## **CAPÍTULO 2**

**Mente científica**

*Pág. 35*

## **CAPÍTULO 3**

**Pensamiento crítico**

*Pág. 53*

## **CAPÍTULO 4**

**Básicos Vs. Detalles**

*Pág. 71*

## **CAPÍTULO 5**

**Tu mente, tus límites**

*Pág. 93*

## **CAPÍTULO 6**

**Asume tu responsabilidad**

*Pág. 111*

## **CAPÍTULO 7**

**No esperes a saberlo todo**

*Pág. 135*

## **CAPÍTULO 8**

**Atrévete a comer**

*Pág. 155*

## **TIENES UN EMAIL**

*Pág. 174*

## **Lecturas recomendadas**

*Pág. 182*

**¿Quieres comer en los sitios que han visitado  
Massimo y Lennox?**

*Pág. 184*

**Ahora te toca a ti**

*Pág. 186*

**Otros libros de Alberto Álvarez**

*Pág. 188*

## **EPÍLOGO**

*Pág. 190*

## **EXTRAS DEL LIBRO**

*Pág. 195*

## **AGRADECIMIENTO**

*Pág. 196*



**«Lo que haces hoy  
te convierte  
en quien serás mañana,  
elige con cuidado.»**

# Prólogo

«Tienes el análisis de sangre de un hombre de ochenta años que lleva sin moverse de su silla los últimos cuarenta. Pero ¿cuántos tienes tú, veinte?».

Tenía veintiuno y esto es lo que me dijo un tío en bata al que acababa de conocer tras acabar en la cama del hospital al desmayarme de camino al trabajo. Hasta donde yo sabía mis análisis no estaban tan mal, quitando el pequeño detalle de que tenía el colesterol por las nubes, la glucosa en niveles de probador oficial de fábrica de golosinas y el hígado con tanta grasa que podríamos hacer un genial *foie gras* de pata negra.

Siempre he pensado que era un chico «de huesos anchos y metabolismo lento». Me gustaba la comida y pasaba gran parte del día sentado, pero, aparte de eso, me consideraba bastante «sano». Aquella mañana fue un toque de atención para mí. Me sentía impotente y sin dirección alguna. ¿Qué debía hacer para solucionar aquello? ¿Tendría solución?

Recuerdo perfectamente esa sensación. Tenía que hacer algo. Aceptar el diagnóstico que el médico me había dado y empezar a tomar pastillas era el camino fácil, pero ¿era lo que realmente quería?

Cada mañana pasaba por un edificio enorme con un gimnasio en la azotea superchulo, así que decidí parar allí y simplemente preguntar. Al menos, eso contaría como ese «hacer algo» que me había prometido unos minutos antes y podría volver a mis hábitos de siempre y las pastillas del médico para solucionar mis problemas.

Al entrar y contar lo que me pasaba, hablé de mis objetivos con un chico llamado Ben. Sin saberlo, lo que Ben me dijo en ese momento cambiaría la forma en la que veo el mundo desde entonces.

«Me parece perfecto, Alberto. ¿Qué te parecen diez años como horizonte para conseguir esos objetivos?».

El hacer que viera todo tan a largo plazo me transmitía paz, me hacía ver que todo llevaría tiempo y que si, simplemente, me dedicaba a trabajar un poco en mí a diario, podría llegar a donde quería llegar. Estaba dispuesto a tomar esas pastillas que mencionó el médico de por vida, así que... ¿por qué no invertir diez años en esto?

Los meses siguientes fueron de auténtica dedicación a la causa. Cambié los 2x1 en pizzas nocturnas por 2x1 en sesiones de cardio y entrenamiento a primera hora de la mañana. Empecé a pedir ayuda y a investigar por mi cuenta sobre qué, cuánto y cuándo comer. Hice nuevos amigos en el gimnasio... ¡Hasta decidí cambiar mi carrera por una en el *fitness*!

Unos meses más tarde, y con unos sesenta y cinco kilos menos, creía tenerlo todo controlado. Me tenía en buena estima por primera vez en mi vida, me veía fuerte y podía hacer cosas que jamás habría pensado posibles.

¿El problema? Mentalmente era un desastre.

Había exprimido tanto todo contra mí mismo durante esos meses de lucha que no sabía parar a oler las rosas por el camino. Sí, seguía teniendo claro que esto iba para largo, pero haber conseguido resultados tan rápidos me hacía sentir más ansioso de lo normal. Creía que si «apretaba» un poco más, podría de alguna manera reducir esos años a uno o dos, tan solo necesitaba más disciplina.

No salía con amigos a cenar, no iba al cine, no comía absolutamente nada fuera de la lista de «alimentos permitidos». Lo aprendido sobre nutrición parecía no valerme de nada en ese momento. Quería hacerlo más y más duro, con la inocente idea de que así conseguiría mejores resultados y que otros simplemente tardaron más porque no eran tan disciplinados, o les faltaba motivación.

¿Te suena de algo todo esto? Tal vez en algún momento de tu vida te has sentido un principiante en algo, has disfrutado de un poco de éxito tras una época de dedicación completa y luego has caído en el error de pensar que sabías más que nadie sobre ese tema.

Solo para, a toro pasado, darte cuenta de que no era para nada así.

O quizás has empezado algo, tan solo para abandonarlo al poco tiempo tras ver lo complicado que parecía todo. ¿Por qué no existe un camino sencillo? Todo estaría mucho más a nuestro alcance y no reservado para algunos elegidos, ¿verdad?

Escribo esto diez años después, con toneladas de experiencias bajo el brazo, miles de conversaciones que me han ayudado a probarme diferentes gafas con las que ver el mundo y decenas de estrías en mi piel como recuerdo de que cometer errores es parte del juego de la vida. Sigo sin tener mucha idea de nada, pero, gracias a las personas que me voy encontrando por el camino, mi perspectiva sobre el mundo va evolucionando y voy añadiendo herramientas a mi caja para afrontar los obstáculos que van saliendo.

Lo que descubrirás en las próximas páginas son las etapas de un viaje de dos personas que se conocen de forma fortuita en el avión y deciden compartir el camino. Un viaje en el que desearía haber estado yo hace justamente diez años, cuando empezaba todo para mí, y que me habría ahorrado bastante sufrimiento y confusión.

Escrito en modo conversación, el objetivo del libro es que viajes junto a ellos al mismo tiempo que, quizás, te sientas identificado en algún diálogo o recuerdes algún lugar mencionado porque hayas estado o quieras visitarlo.

Aprender con historias ha transformado mi vida y este es mi intento de hacer algo parecido. Quién sabe, puede que la simple acción de parar en el gimnasio de vuelta a casa allá por 2010, sea la razón por la que tú estás hoy leyendo estas palabras.

*Alberto.*

*Florencia, 1 de junio de 2021*







NOS GUSTA  
COMPLICARLO TODO





**1**

**Nos gusta  
complicarlo todo**



**«La sencillez es una gran virtud  
pero requiere de mucho trabajo  
para lograrla y educación  
para apreciarla.**

**Y para empeorar las cosas:  
la complejidad vende mucho más.»**

**Edsger W. Dijkstra**

# CAPÍTULO 1

## SICILIA. NOS GUSTA COMPLICARLO TODO



Tras despedirse en el aeropuerto se van cada uno a su alojamiento. Lennox tiene el tiempo suficiente para darse una ducha, hacer una compra rápida en un supermercado cercano y encontrar a su nuevo conocido en internet.

Navega por su web y redes sociales. Con tan solo veinte minutos de lectura rápida le parece conocer completamente a Massimo. Y hay cosas que Lennox no comparte, en absoluto.

En el taxi de camino, Lennox no despega los ojos de su teléfono. La verdad es que está disperso, no puede dejar de pensar en lo que Massimo divulga. Lennox lleva varios años frustrado con todo el tema de salud y sobre todo con la nutrición, ha intentado de todo pero el resultado es vivir angustiado y sin conseguir su objetivo. Así que la mera idea de «comer de todo y disfrutar de la comida consiguiendo tus objetivos» le resultaba completamente absurda.

**MASSIMO.**— ¡Lennox! ¿Qué tal tu primera impresión de la ciudad?

**LENNOX.**— Bien... tampoco he visto mucho.

**MASSIMO.**— Pues ahora te voy a enseñar mis dos cosas favoritas de Sicilia; los sicilianos y su comida.

**LENNOX.**— ¿En este sitio? Parece muy... ¿simple?

**MASSIMO.**— Ja, ja, ja. Venga, vamos a entrar, cogemos lo que queramos para llevar y nos lo comemos en la plaza del tribunal que está aquí al lado, ¿te parece?

**MASSIMO.**— Eso de ahí son *arancini*. Son unas bolas de arroz rellenas de carne u otras cosas, rebozadas y fritas. También hay *brioche* relleno de ragú, pescado frito, albóndigas de sardina... echa un vistazo, ¿qué te apetece?

**LENNOX.**— La verdad es que nada. Solo agua.

**MASSIMO.**— ¿Seguro?

**LENNOX.**— Sí, antes he ido al supermercado y tengo lo necesario para mi cena, además, es demasiado pronto para mí.

**MASSIMO.**— Como quieras. Puedes probar un poco de mi *arancini*.

**Arancini y agua en mano, Massimo y Lennox se acomodan en un banco al sol. Es octubre, y esos rayos al atardecer se agradecen.**

**Lennox sigue dándole vueltas a la cabeza y su expresión es seria. No puede aguantar más, tiene que decirle que todo lo que divulga son tonterías, hay cosas que no sabe y que puede estar confundiendo a la gente con sus artículos.**

**MASSIMO.**— ¿Quieres probar?

**LENNOX.**— No, gracias. Además, quería hablar contigo. ¿En serio crees que podemos comer de todo, disfrutar de la comida y estar sanos y delgados?

**MASSIMO.**— Vaya, ¡qué directo! Veo que has leído un poco, gracias por ello. En cuanto a lo que dices... Sí, si nos paramos a conocer y aplicar unos sencillos principios básicos, sí.

**LENNOX.**— ¿Sencillos principios básicos? No sé qué ves de sencillo en la nutrición.

**MASSIMO.**— Es sencillo, solo que nosotros nos emperramos en complicarlo. Aun así, que algo sea sencillo no significa que sea fácil.

**LENNOX.**— A ver, es sencillo para la persona que come lo que sea y no engorda gracias a su genética y no tiene que preocuparse por nada. Pero para una persona como yo no, no lo es.

**MASSIMO.**— ¿Por qué para ti no lo es?

**LENNOX.**— Pues porque tengo que hacer cinco comidas al día, controlar macronutrientes, revisar los ingredientes que me inflaman... Te aseguro que es complicado, ¡muy complicado!

**MASSIMO.**— ¿Todo eso tienes que hacer cada día para comer?

**LENNOX.**— Sí...

**MASSIMO.**— Suena a trabajo duro, siento que tengas que pasar por ello. ¿Te apetece comentarlo un poco más o simplemente querías decirme que no estabas de acuerdo con lo que escribo en mi blog?

**LENNOX.**— No, no, claro que me apetece comentarlo. Seguramente pueda decirte algunas de las cosas que vivo

y así puedas cambiar todas las ideas que tienes mal en tu contenido. ¿Has pensado en el daño que puedes hacer a alguien que piense que puede «comer de todo» y no sea así?

**MASSIMO.**— Entiendo. Déjame preguntarte algo, ¿cómo crees que sería esto de comer si fuera sencillo? ¿Cómo comerías tú si no tuvieras que hacer todas esas cosas que comentas de forma obligada?

**LENNOX.**— Hombre, pues me encantaría poder comer pan sin preocuparme, por ejemplo. También comería menos veces al día, hay veces que me levanto sin hambre, pero tengo que desayunar porque es la comida más importante del día. Estaría ralentizando mi metabolismo de no hacerlo, ¡y ya lo tengo suficientemente lento, créeme!

**MASSIMO.**— Ya veo...

**LENNOX.**— Es que no entiendo cómo puedes compartir todo lo que escribes cuando está clarísimo que es así, Massimo. Si fuera tan sencillo como tú lo describes, todo el mundo estaría delgado y sin problemas de salud.

**MASSIMO.**— Que algo se pueda hacer no significa que estemos dispuestos a hacerlo. Que sea sencillo no lo hace fácil, pero tampoco ganamos nada por complicarlo todo innecesariamente. De todas formas, dices que comerías menos veces al día, que a veces te despiertas y no tienes hambre, ¿verdad?

**LENNOX.**— Sí, ¿por?

**MASSIMO.**— ¿Has probado alguna vez a hacerlo? ¿Has experimentado qué pasa cuando quizás te tomas un simple café, empiezas tu día y paras a comer cuando realmente tienes hambre?

**LENNOX.**— Por supuesto, llevo años probando todo.

**MASSIMO.**— Genial, ¿y qué ha pasado?

**LENNOX.**— Se me ralentizó el metabolismo y gané peso, como te he dicho antes. Mi cuerpo funciona así, soy complejo, ¡somos complejos!

**MASSIMO.**— Tengo curiosidad, ¿cómo has medido exactamente que tu metabolismo se hiciera más lento? ¿Y esa ganancia de peso que comentas?

**LENNOX.**— Bueno, lo del metabolismo lo leí en un libro de un médico superconocido por su trabajo endocrino. Al ver que ganaba peso, leí el libro y vi claramente que lo que me estaba pasando era esto que te cuento del metabolismo lento.

**MASSIMO.**— ¿Ganabas peso de forma constante? ¿O simplemente fue algunas veces cuando te pesabas y veías que tu peso cambiaba?

**LENNOX.**— Depende, había días que ganaba mucho y otros que menos, pero los días de mucho era después de no desayunar, tal y como decía el libro del doctor. Otros días era por comer pan, de eso también habla en su libro con un montón de estudios científicos que lo respaldan.

**MASSIMO.**— Me encantaría echarle un ojo al libro y esos estudios que comentas, aprender siempre mola. Pregunta rápida: ¿has desayunado, comido pan y otras cosas en algún momento de tu vida?

**LENNOX.**— Claro, pero todo cambió cuando por fin leí la verdad sobre las hormonas, el metabolismo, los carbohidratos, etc.

**MASSIMO.**— ¿Tenías algún problema para conseguir tus objetivos antes o es algo que no te habías planteado?

**LENNOX.**— Bueno, nunca le había prestado mucha atención a mi salud hasta entonces. Simplemente vivía según lo establecido por la sociedad y ya está, tenía otras cosas en la cabeza. ¿Por qué lo dices?

**MASSIMO.**— Es fácil caer en que lo complicado debe dar mejores resultados, es parte de nosotros.

**LENNOX.**— ¿Qué estás queriendo decir? ¿Que soy yo el que me estoy complicando? Sí, claro. Me encanta complicarme la vida...

**MASSIMO.**— Más o menos, pero es algo que todos hacemos de una forma u otra. Antes de enfadarte, te dejo un ejemplo personal. Yo mismo nunca he tenido problemas con mi economía como tal, pero el otro día leyendo un libro de finanzas superfamoso casi acabo con una hipoteca, un plan de inversiones y otras cosas más que seguramente no necesito para nada. No digo que lo que contenga ese libro esté equivocado, sino que es muy sencillo adaptar lo que conocemos al mensaje que queremos dar.

**LENNOX.**— ¿Adaptar lo que conocemos al mensaje que queremos dar? No entiendo lo que quieres decir.

**MASSIMO.**— Imagina que creo una imagen de marca sobre cómo comer únicamente carne es lo mejor que todos podemos hacer porque a mí me ha funcionado. Desde ahí, eso evoluciona y miles de personas van replicando el mensaje, haciendo que tenga más y más atención. Ahora puedo elegir usar la evidencia para apoyar mi mensaje y ya no será únicamente mi experiencia personal, ¿verdad?

**LENNOX.**— Supongo que sí, pero la evidencia es evidencia, ¿cómo vas a poder usarla para apoyar algo que no dice?

**MASSIMO.**— Podemos encontrar cosas en la evidencia que apoyen casi cualquier mensaje si las elegimos a dedillo. Y sí, eso incluye el mensaje que ves en mi blog y que tan raro te resulta.

**LENNOX.**— Claro, pero es que al leer tus artículos se ve claramente que te falta parte de la información que yo sí conozco.