

## ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| PRÓLOGO . . . . .   | 5  |
| SER O ESTAR GORDO . . . . .   | 7  |
| Una enfermedad . . . . .  | 8  |
| Hacia una definición . . . . .  | 8  |
| Cómo calcular el peso correcto . . . . .  | 10 |
| ¿Qué es la obesidad? . . . . .  | 11 |
| Sus efectos . . . . .   | 13 |
| Dichos y hechos . . . . .   | 15 |
| El factor psicológico . . . . .   | 17 |
| Compañero procede de «cum panis» . . . . .                                      | 18 |
| Digerir . . . . .   | 20 |
| Diabetes . . . . .  | 20 |
| ALIMENTACIÓN . . . . .  | 24 |
| Una alimentación para cada edad . . . . .                                       | 24 |
| El hambre . . . . .   | 29 |
| ¿Qué es una caloría? . . . . .  | 30 |
| Los principios inmediatos: hidratos de carbono,<br>proteínas y grasas . . . . . | 31 |
| Las vitaminas . . . . .   | 36 |
| Los minerales . . . . .   | 42 |
| Digestión y asimilación . . . . .   | 44 |
| El túnel digestivo . . . . .  | 48 |
| Y la asimilación . . . . .  | 52 |
| Tabla de composición de alimentos . . . . .                                     | 53 |
| METABOLISMO . . . . .   | 60 |
| Las variaciones . . . . .   | 61 |
| ¿Por qué se acumula en forma de grasa? . . . . .                                | 61 |
| Hacer el metabolismo . . . . .  | 62 |
| La mayoría tiene un metabolismo normal . . . . .                                | 62 |
| El metabolismo no se cambia . . . . .   | 64 |
| La oxidación de los alimentos . . . . .   | 64 |
| Las cifras del metabolismo . . . . .  | 66 |
| ¿Hemos cambiado? . . . . .  | 66 |
| LA CELULITIS . . . . .  | 69 |
| Nombre incorrecto . . . . .   | 69 |

|  |     |
|--|-----|
| Las causas . . . . .   | 70  |
| ¿Qué hacer en tales casos? . . . . .   | 72  |
| Cirugía plástica . . . . .   | 74  |
| <b>LAS DIETAS</b> . . . . .  | 75  |
| ¿Qué es una dieta correcta? . . . . .  | 76  |
| El aburrimiento . . . . .  | 78  |
| Pastillas . . . . .  | 79  |
| Cirugía . . . . .  | 80  |
| Ejercicio físico . . . . .   | 81  |
| Hay numerosas dietas: del pomelo, de los astronautas,<br>de los sobres, etc. . . . . | 85  |
| Perder peso no es adelgazar . . . . .  | 95  |
| <b>PSICOLOGIA DE LA OBESIDAD</b> . . . . .   | 97  |
| Hambre y apetito . . . . .   | 98  |
| Gordos y delgados . . . . .  | 100 |
| La civilización como causa . . . . .   | 101 |
| <b>EPIDEMIOLOGIA</b> . . . . .   | 102 |
| Edad . . . . .   | 102 |
| Sexo . . . . .   | 108 |
| Clase social y obesidad . . . . .  | 108 |
| Asociación de edad, sexo y<br>clase social . . . . .                                 | 109 |



Las fotografías que aparecen en la obra, proceden de los archivos: Firo-Foto, Zardoya, Index, Fotostock, Image Bank, Salmer y archivo editorial.