



Sobrepeso

© Facundo Pereyra, 2026

Derechos mundiales exclusivos
de edición para todas las lenguas
© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial
El Ateneo, 2026

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos

Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com

www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Gerencia editorial: Marina von der Pahlen

Edición: Magalí Corraró

Edición interna: Juliana Palermo

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Armado de tapa e interior: Claudia Solari,
sobre maqueta de Julián Balangero

1ª edición: octubre de 2026

ISBN: 978-950-02-1826-9

Impreso en Printing Books,
Mario Bravo 835, Avellaneda,
provincia de Buenos Aires,
en octubre de 2026.

Tirada: 5000 ejemplares

Libro de edición argentina.

Queda hecho el depósito que establece
la Ley 11.723.

Pereyra, Facundo

Sobrepeso / Facundo Pereyra. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires :
El Ateneo, 2026.

160 p. ; 19 x 14 cm.

ISBN 978-950-02-1826-9

1. Salud. 2. Obesidad. I. Título.
CDD 610

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).

Facundo
Pereyra

Sobrepeso

Guía práctica
para **escuchar**
tu cuerpo

 *Editorial El Ateneo*

7 Introducción

Parte I

El peso en la actualidad

Capítulo 1

El tsunami del sobrepeso hoy

- 17 El escenario alimentario
- 19 El problema de contar calorías
- 21 Un cuerpo sin pausas

Capítulo 2

Señales del sobrepeso

- 27 La balanza no cuenta toda la historia
- 28 Indicadores corporales

Parte II

Las causas del sobrepeso

Capítulo 3

La alimentación actual

- 39 Adicción alimentaria
- 40 Comer, saborear, estar presente

Capítulo 4

El sedentarismo

- 44 El movimiento como parte del sistema
- 45 Actividad física

Capítulo 5

Estrés, ansiedad y depresión

- 48 Lo emocional también pesa
- 49 El cortisol: “modo supervivencia”
- 51 Lo que el cuerpo intenta decir

Capítulo 6

El metabolismo desregulado

- 54 Cuando el cuerpo entra en “modo defensa”
- 56 Hambre y saciedad
- 58 Insulina: una hormona clave en el aumento de peso
- 60 Sexo y edad: cuerpos que no responden igual

Capítulo 7

La inflamación y el intestino

- 66 La microbiota
- 68 El intestino permeable
- 72 Autotest:
¿podría tu intestino estar
influyendo en tu sobrepeso?

Capítulo 8

Genética y epigenética

- 77 El papel de los genes
en el sobrepeso
- 78 El entorno también
deja huella
- 81 Nuevas líneas
de investigación

Parte III

Dietas bajo la lupa

Capítulo 9

¿Por qué las dietas tradicionales no resultan?

- 88 Lo que pensamos también
se “come”
- 90 Líquidos, grasa y músculo:
no es lo mismo

Capítulo 10

Dietas populares

- 93 Las que pueden funcionar
- 100 Las que es mejor dejar pasar

Parte IV

Plan integral para bajar de peso

Capítulo 11

¡A la acción!

- 109 Alimentación baja
en carbohidratos
- 127 Gestión del estrés
- 133 Suplementación y otras
herramientas nutricionales
- 135 ¿Qué pasa si no bajé de
peso haciendo el plan?

Parte V

Tu nuevo estilo de vida

Capítulo 12

¡Bajé de peso! ¿Y ahora qué?

- 141 El verdadero desafío
empieza aquí
- 144 Aprender a comer
de otra manera
- 145 Una nueva etapa

Capítulo 13

Vivir ligero

- 150 Saber volver

153 **Palabras finales**

155 **Bibliografía**

157 **Agradecimientos**

159 **Biografía del autor**



Introducción

Recuerdo a un paciente que atendió mi padre en Mendoza. Llegó cansado, frustrado, con esa expresión de quien ya probó de todo para bajar de peso y siente que su cuerpo no acompaña.

Mi padre le indicó eliminar alimentos inflamatorios por un tiempo, y un año después volvió al consultorio solo para agradecer. Había bajado más de treinta kilos, pero lo que más me impresionó fue otra cosa: la artrosis que lo tenía al borde de una cirugía ya no le dolía, la rinitis desapareció, se sentía más activo y enérgico que en décadas y había descubierto que ciertos alimentos —sobre todo lácteos y harinas— le disparaban síntomas sin que nadie se lo hubiera explicado antes.

Esa fue una de las primeras veces que entendí algo que la medicina tradicional todavía no termina de ver con claridad: hay personas que no pueden bajar de peso hasta que no se desinflama su cuerpo. No se trata solo de

comer menos, sino de que el organismo pueda funcionar sin estar en alerta permanente.

A lo largo de los años, vi cientos de historias parecidas. Personas que llegaban a mi consultorio con sobrepeso, pero también con cansancio crónico, dolores, alergias, irritabilidad, tristeza, pérdida de libido, hinchazón, sueño alterado, estrés constante y la sensación de que habían fallado.

Muchos venían con culpa, otros con vergüenza, algunos con desesperanza. Muchos ya casi no podían moverse por el dolor, algunos comían por ansiedad y otros hacían todo bien y aun así no bajaban ni un gramo. Cada uno traía su propia historia, pero todos tenían algo en común: creían que su problema era la falta de voluntad, cuando en realidad su cuerpo estaba pidiendo ayuda.

Con el tiempo comprendí que el sobrepeso moderno no se explica por una sola causa. Vivimos rodeados de alimentos diseñados para romper la saciedad, de azúcar y harinas que activan zonas del cerebro como las adicciones, de estímulos permanentes, estrés crónico, falta de sueño y un ritmo de vida que altera nuestro metabolismo. A esto se suman otros factores de los que casi no se habla: medicamentos que aumentan el peso, hormonas fuera de balance, un intestino inflamado que retiene de tres a cinco kilos de líquido sin que la persona se dé cuenta, y un ambiente emocional que muchas veces condiciona cada decisión alimentaria.

Y hay algo más que, por años, pasó inadvertido: el síndrome del intestino permeable, una condición que altera la microbiota, enlentece el metabolismo, aumenta el apetito, inflama y puede trabar la pérdida de peso incluso cuando la persona hace todo lo que le indicaron.

Cuando logramos reparar esa barrera intestinal, la inflamación baja, la energía vuelve, los antojos disminuyen y el cuerpo finalmente se siente seguro para soltar. Muchas de las personas que realizan mi plan para descender de peso bajan primero el líquido retenido, luego la ansiedad por comer y, recién entonces, empiezan a bajar grasa de manera estable.

Durante décadas, la conversación sobre el peso estuvo centrada en las calorías. Se repetía la idea de “comer menos y moverse más”, como si el cuerpo fuera una calculadora perfecta. Pero hoy sabemos que no es así, no todas las calorías provocan las mismas respuestas hormonales. No todos los cuerpos manejan la glucosa de la misma manera, no todos los organismos responden igual al estrés, al sueño, a los alimentos o a las emociones no procesadas. Y no todas las personas pueden dejar ciertos alimentos de un día para el otro: algunas desarrollan una verdadera adicción biológica al azúcar y a las harinas.

Por eso digo siempre que el sobrepeso no es un problema de voluntad, es un problema de biología que necesita ser ordenada. Y cuando se ordena, la persona deja de

pelear con su cuerpo y empiece a trabajar con él. Ahí es cuando todo cambia.

Este libro es para eso. Para explicarte, de manera simple y clara, qué está pasando en tu cuerpo y cómo puedes acompañarlo para volver a un estado saludable. Quiero que entiendas tu metabolismo, tu intestino, tu energía, tus emociones y tus hábitos con un enfoque integrativo, completo y realista.

Todo lo que vas a leer está apoyado en estudios, revisiones y artículos médicos. Pero también está atravesado por mi experiencia de años acompañando a personas con sobrepeso que lograron cambiar su salud y su relación con su cuerpo. Mi trabajo es unir ambas cosas y traducirlas a un lenguaje claro.

Y es importante aclarar algo: algunos de los artículos científicos que se mencionan en este libro están realizados en poblaciones con obesidad, y no solo en personas con sobrepeso. ¿Por qué? Porque la obesidad, al ser considerada por la OMS como una enfermedad y representar un mayor riesgo para la salud, ha sido mucho más estudiada.

Aun así, muchos de los mecanismos que la explican —como la inflamación, la resistencia a la insulina o las alteraciones metabólicas— también están presentes en el sobrepeso, aunque en menor grado. Por eso, en algunos casos se toman esos datos como referencia.

Mi objetivo, entonces, es que puedas reconocer en qué punto estás, por qué no funcionó lo que intentaste antes y qué caminos sí pueden funcionar para ti. A medida que avances por las partes del libro, vas a poder identificar si tu sobrepeso está relacionado al metabolismo, al intestino, al estrés, a la genética, a la comida ultraprocesada, a la ansiedad, a la falta de sueño o a una combinación de todo esto.

Además, vas a encontrar un plan claro, paso a paso, que integra alimentación, actividad física, gestión del estrés y suplementos. Es un plan flexible, humano y sostenible, no una dieta más, sino un reseteo que te permite recuperar el control de tu cuerpo, entender tus señales internas y sostener resultados a largo plazo sin vivir restringido.

Lo que espero es que esta lectura te genere alivio. Alivio de saber que no te falta disciplina, que no es “todo mental”, que lo que te pasa tiene explicación y que tu cuerpo puede cambiar cuando le das las condiciones adecuadas.

Si hoy llegas a estas páginas con dudas, con miedo de volver a fracasar, con cansancio, con enojo o con esa sensación de “ya probé todo”, quiero decirte algo importante: **todavía no probaste entender tu biología desde adentro.** Y una vez que lo hagas, tu historia con la comida y con tu cuerpo puede ser muy diferente.

No importa cuántas veces lo intentaste antes. Si subiste, bajaste, volviste a subir y te frustraste. Lo que importa

es que hoy estás aquí, y eso ya es un acto de valentía. Cuando llegues al final de esta introducción, quiero que te quede resonando una sola idea: tu cuerpo quiere ayudarte a bajar de peso y no está en tu contra. Solo necesita que le abras el camino.

Este libro es una guía para hacerlo.

Empecemos.



El peso
la actual

El peso en la actualidad



Capítulo 1

El tsunami del sobrepeso hoy

Durante muchos años, el sobrepeso fue visto como algo que le pasaba a “algunos”. Personas que comían mal, que no se cuidaban o que habían abandonado toda actividad física. Sin embargo, en algún punto de las últimas décadas, eso cambió.

En el consultorio empecé a notar que el sobrepeso ya no era la minoría. Personas jóvenes, activas, informadas, que incluso intentaban comer sano, llegaban con el mismo problema: el cuerpo no respondía.

Hoy, el sobrepeso atraviesa edades, clases sociales y estilos de vida. Ya no distingue entre quien cocina en su casa y quien come afuera, entre quien intenta cuidarse y quien no. Esto obliga a hacer una pregunta: si cada vez hay más personas con sobrepeso, **¿estamos realmente frente a un problema individual o frente a un cambio profundo en el entorno en el que vivimos?**

Cuando uno escucha a los pacientes con atención, empieza a notar patrones que antes no eran tan frecuentes. Personas cansadas desde que se levantan, con dolores articulares que les impiden moverse, con hinchazón persistente, con infecciones respiratorias más frecuentes, con bajo deseo sexual, con irritabilidad o tristeza que no saben bien de dónde viene.

Muchos viven preocupados por su cuerpo, se sienten observados, juzgados o directamente derrotados. Otros siguen intentando dietas, planes, restricciones, ejercicio, y aun así no bajan. Eso, con el tiempo, erosiona profundamente la autoestima.

El sufrimiento no siempre se ve en la balanza, sino en la relación con el espejo, la ropa, la comida y el propio cuerpo. Hay personas con sobrepeso que se sienten incapaces de empezar un cambio porque el cansancio y el dolor las paralizan, y hay otras que hacen todo lo que les indican y no logran resultados. En ambos casos, el mensaje interno suele ser el mismo: “Algo en mí está fallado”.

El problema es que el sobrepeso actual no puede explicarse solo por lo que comemos. Importa tanto o más cómo, cuándo y en qué contexto lo hacemos. Vivimos en un ambiente de estímulos constantes, con alimentos disponibles todo el tiempo, diseñados para ser irresistibles, combinados con estrés crónico, mal descanso, pantallas

y un ritmo de vida que mantiene al cuerpo en estado de alerta. Comer dejó de ser un acto biológico regulado por el hambre y la saciedad, y pasó a estar atravesado por la ansiedad, la culpa, el apuro y la distracción.

■ El escenario alimentario

Durante los años noventa se instaló una pirámide alimentaria que colocó a los cereales y a las harinas en la base de la alimentación diaria. En su momento, ese esquema tenía sentido en contextos de escasez y hambre. Pero trasladado al mundo actual, con comida disponible todo el tiempo y niveles de actividad mucho más bajos, terminó siendo parte del problema.

A esto se suma algo que no existía con esta magnitud hace décadas: **el deterioro de la microbiota intestinal**. Las generaciones actuales crecen con una microbiota más pobre y menos diversa. Cada vez más nacimientos por cesárea, el uso frecuente de antibióticos desde edades tempranas, el consumo habitual de alimentos ultraprocesados y la falta de contacto con ciertos estímulos naturales fueron modificando ese ecosistema interno que regula, entre muchas otras cosas, el metabolismo y el apetito.

Cuando la microbiota se altera, el cuerpo tiende a volverse más eficiente para almacenar energía y menos eficaz para regular el hambre. Muchas personas sienten

más apetito, antojos y un metabolismo más lento, incluso comiendo “mejor” que antes.

También es importante entender que **los alimentos ya no son lo que eran**. Esto es por la cantidad de procesos industriales que atraviesan: emulsionantes, colorantes, conservantes y saborizantes mejoran textura, duración y sabor, pero al mismo tiempo impactan sobre la microbiota intestinal.

De hecho, algunas personas cuestionan: “Antes se comía pan todos los días y no pasaba esto”. La diferencia es que ese pan no tenía los mismos procesos, no se combinaba con azúcar, no se consumía cada pocas horas ni dentro de un entorno de sobreestimulación.

Por otro lado, la industria alimentaria se ocupó de diseñar **productos cada vez más atractivos para el cerebro** que combinan azúcares, grasas y sal de una forma que activa los circuitos de recompensa y libera dopamina. En ese contexto, la elección no siempre es tan libre como creemos: muchas veces no decide la voluntad, decide el cerebro cuando busca placer instantáneo.

A esto se suma la **disponibilidad permanente**. Hoy se puede comer en cualquier lugar y a cualquier hora. Kioscos, estaciones de servicio, supermercados, *delivery*, *snacks* al alcance de la mano. El cuerpo, que evolucionó para tolerar períodos sin comida, se ve expuesto a estímulos constantes que lo invitan a “picotear” incluso sin hambre real.

El estrés moderno termina de cerrar el círculo. Vivimos más apurados, más exigidos y menos descansados. **El estrés crónico, la ansiedad y la falta de sueño** no solo alteran las decisiones alimentarias, sino que modifican el funcionamiento del metabolismo. Las personas cansadas eligen peor, tienen más antojos y menos registro de saciedad.

Además, convivimos con un mensaje contradictorio permanente: por un lado, redes sociales que promueven cuerpos irreales y generan comparación; por otro, un entorno que empuja al consumo constante de productos ultraprocesados. El resultado es una población cada vez más insatisfecha con su cuerpo y, al mismo tiempo, más expuesta a alimentos que alteran los mecanismos naturales de regulación.

Cuando la comida se convierte en una fuente de ansiedad, el cuerpo deja de escuchar sus señales. Aparecen la culpa, el control excesivo, el miedo a ciertos alimentos y el clásico “empiezo el lunes” o “ya fue”.

■ El problema de contar calorías

Durante años nos hicieron creer que todo pasa por un número: hay que mirarlo, contarlo, restarlo. Que si te pasas, está mal, y si te quedas corto, está bien. Incluso puede dar miedo dar vuelta un paquete y ver cuántas calorías tiene, como si ese número definiera si un alimento es “bueno” o “malo”. Con el tiempo, las calorías generaron obsesión

y, en muchos casos, hasta temor. Y aunque usamos la palabra todo el tiempo, no siempre está claro qué es realmente una caloría.

Una caloría es una forma de medir la energía que aportan los alimentos. Esa energía proviene de lo que comemos y el cuerpo la usa para todo: respirar, moverse, pensar, mantener la temperatura y reparar tejidos.

Durante décadas, el discurso dominante se apoyó en el modelo de las calorías: si comes más de lo que gastas, engordas; si comes menos, bajas. El problema es que ese modelo ignora cómo responde el organismo a distintos alimentos. **No todas las calorías generan la misma respuesta ni activan los mismos mecanismos de saciedad ni impactan igual en el metabolismo.**

En el consultorio suelo explicarlo de esta forma sencilla: dos comidas pueden tener un valor calórico parecido, pero producir efectos completamente distintos en el cuerpo. Por ejemplo, un plato de ensalada con verduras, proteínas y aceite de oliva puede aportar una cantidad de calorías similar a la de un alfajor. Sin embargo, una de esas comidas sacia, mantiene estable la energía y permite que el organismo funcione con normalidad, mientras que la otra suele generar hambre pocas horas después, ansiedad y mayor tendencia a almacenar grasa.

Cuando una persona insiste durante años con dietas muy bajas en calorías, el organismo no comprende que

quiere bajar de peso. Entiende que hay falta de alimento. Frente a esa señal, activa mecanismos de defensa: reduce el gasto energético, intensifica el hambre y prioriza el almacenamiento. Así, al principio puede haber un descenso de peso, pero con el tiempo el cuerpo se adapta y termina recuperando lo perdido.

■ Un cuerpo sin pausas

Durante muchos años también se instaló otra idea errada que hoy casi nadie cuestiona: “Debemos comer cada 3 o 4 horas”. Desayuno, colación, almuerzo, merienda, colación, cena.

Esta recomendación se popularizó entre las décadas del sesenta y noventa. Se basaba en la creencia de que comer seguido ayudaba a mantener estable la glucosa y a prevenir el hambre. Este enfoque tenía sentido en ciertos contextos médicos, como la diabetes, pero terminó aplicándose de forma generalizada a toda la población, sin tener en cuenta que no todos los cuerpos funcionan igual ni tienen las mismas necesidades metabólicas.

Otra idea muy difundida fue que comer más veces al día “activaba” el metabolismo. Se creía que fraccionar la comida en muchas tomas hacía que el cuerpo gastara más energía solo por el hecho de estar digiriendo. Hoy sabemos que esto no funciona así. El gasto energético

depende principalmente de cuántas calorías se consumen en total, no de cuántas veces se come. Para el organismo, ingerir dos mil calorías repartidas en tres comidas o en seis implica, en términos metabólicos, prácticamente el mismo esfuerzo.

Con el tiempo, la mirada empezó a cambiar. Desde los años 2000 en adelante, la investigación dejó de enfocarse tanto en cuántas veces comemos y empezó a preguntarse en qué estado metabólico vive el cuerpo la mayor parte del día.



La lógica de comer con frecuencia

Cada vez que comemos, el organismo libera insulina. Cuando se come cada 2 o 3 horas, esta hormona permanece elevada durante gran parte del día. En consecuencia, el cuerpo pasa más tiempo en un modo de almacenamiento y le cuesta acceder a sus propias reservas de energía. Por el contrario, cuando se dejan espacios más largos entre comidas, el organismo entra en un estado distinto. La insulina desciende y el cuerpo puede alternar mejor entre usar la energía que proviene de los alimentos y la que tiene almacenada. En el capítulo 6, vamos a profundizar en el rol de la insulina y por qué es tan importante en el aumento de peso.

Además, el metabolismo no responde igual a cualquier hora del día. El cuerpo tiene ritmos internos que regulan

la digestión, las hormonas y el uso de la energía. Comer constantemente, y sobre todo hacerlo de noche, desorganiza esos ritmos. Esto se asocia a peor control de la glucosa, más inflamación, alteraciones del sueño y mayor tendencia a acumular grasa abdominal.

El intestino también necesita pausas. Cuando se come todo el día, se interrumpe un mecanismo natural de limpieza y movimiento intestinal que solo se activa en períodos sin ingesta. A largo plazo, esto puede favorecer distensión, gases, desequilibrios de la microbiota y otros problemas digestivos.

Pero quizás uno de los efectos más importantes de comer todo el tiempo es la pérdida de señales internas. Cuando el cuerpo no tiene espacio entre comidas, se pierde la percepción del hambre real. El hambre fisiológica aparece de manera progresiva, con señales corporales claras. Comer por reloj o por costumbre interfiere en ese proceso y hace que muchas personas ya no sepan si comen porque tienen hambre, porque están cansadas, porque están ansiosas o simplemente porque “toca”.

También se debilita la saciedad verdadera. Para que el cuerpo registre un “ya está, estoy lleno”, necesita comidas completas y tiempo suficiente para activar las hormonas que indican plenitud. El **picoteo** constante genera la sensación de comer poco, pero muchas veces nunca aparece una saciedad profunda.

Con el tiempo, el cuerpo también pierde flexibilidad metabólica. Se vuelve dependiente de la glucosa, le cuesta usar grasa como combustible y aparecen síntomas como fatiga, necesidad constante de *snacks*, bajones de energía y ansiedad por comida. Muchas personas describen que comen seguido no porque disfruten, sino porque sienten que si no lo hacen se descomponen.

A esto se suma el impacto emocional. Cuando se come todo el tiempo, la comida se convierte fácilmente en un regulador del estrés, aburrimiento o tristeza. Se pierde la capacidad de diferenciar hambre física de necesidad emocional, y ninguna de las dos termina de satisfacerse.

Todo esto explica por qué comer muchas veces al día puede resultar perjudicial. Entender implica **empezar a escuchar al cuerpo**, recuperar señales que se fueron perdiendo y cuestionar recomendaciones que durante años se dieron por sentadas, pero que hoy sabemos que no funcionan igual para todos.