

## GENERACIÓN XXI: MARTA GARAULET AZA

Catedrática, farmacéutica y nutricionista

GINÉS CONESA

**«Hay mucho farsante que se aprovecha de la preocupación de los obesos»**

Una de las dos patentes que posee lleva su apellido. Se trata del 'Método Galauzet', una fórmula para el tratamiento de la obesidad que unifica técnicas americanas de control de estímulos, con los principios de la dieta mediterránea española. En su libro más famoso ('Pierde peso sin perder la cabeza') afirma que la solución a la obesidad nunca pasa por renunciar al placer por la comida —«sería renunciar a uno de los placeres de vivir», dice Marta Garaulet, una mujer vitalista, positiva y risueña, cuyo trabajo científico le ha convertido en toda una autoridad en materia de nutrición. Para estar al día cruza el Atlántico con cierta frecuencia, ya que fue en EE UU donde comenzó su interés por combatir la obesidad.

—¿Porque vio muchos obesos?

—Sí, vi muchos obesos, pero también por interés propio. Durante mi estancia en América engordé 16 kilos y mi marido perdió 18... [ríe] ¡parecía que me lo estaba fagocitando! Pero es que además la nutrición es preciosa porque tienes que saber de alimento y de cuerpo. La ilusión de mi vida es buscar una solución a la obesidad y tratar de hacer algo que sea útil a largo plazo.

—¿Es así de alegre porque está bien nutrida?

—[Ríe] Pues no lo descarto. No sé si soy positiva porque como bien o si como bien porque soy positiva, yo pienso que es esto último. De todas formas hay una relación muy grande entre las emociones y el apetito.

—¿Me recomienda alguna dieta-milagro?

—No existen las dietas-milagro. Hay mucho engaño aún. Ahora se ha puesto de moda hacer un test, por el que te cobran 500 euros y te dicen los alimentos a los que eres alérgico: eso no tiene ningún sentido, ninguno, cero. Hay mucho farsante que se aprovecha de la preocupación de los obesos, porque la obesidad afecta a la autoestima, inseguridad e insatisfacción consigo mismo. Fíjate: de los 1.800 pacientes que estoy estudiando o tratando, un 60 por ciento cambia de humor según el peso que ha dado cada mañana. Eso crea mucha demanda y llama a mucho oportunista.

[Durante la conversación, nutrida de ejemplos, anécdotas y explicaciones, Marta Garaulet deja latente su condición de científica e investigadora. Como tal,



:: GUILLERMO CARRIÓN/AGM

es más partidaria de la duda que de las certezas simplistas considerando, además, que la nutrición es una ciencia nueva en la que hay muchas cosas que no se saben incluso científicamente. Le recuerdo entonces que hace unos días, durante la presentación del libro de José Antonio Lozano Teruel 'La Nutrición es conciencia', Garaulet se mostró muy crítica con la dieta del médico francés Dukan, cuyo marketing pregona 'adelgaza fácilmente y para toda la vida'. —«Sí», responde, «ya había dietas de ese tipo, a base de solo proteínas, en los años 60. Y ahora parece que han vuelto. ¡Pero si eso es engañoso y más viejo que la tana! Somos omnívoros, hay que comer de todo, en la cantidad adecuada, pero de todo.»

—Y no debe ser igual para todos, que cada cuerpo es un mundo ¿no?

—Claro. No hay dietas-milagro y yo creo que nos la habrá nunca. La obesidad que es multifactorial

**La autora de 'Pierde peso sin perder la cabeza' reafirma que las dietas-milagro no existen y va a publicar en EE UU el primer libro de cronobiología y obesidad**

**«Hay muchos componentes sociales que conducen a la obesidad»**

y muy compleja. Un estudio sobre 1.400 personas ha demostrado que 200 de ellas son menos obesas cuanto más grasa comen, o sea que cada uno es cada uno. —Y ahí entra la ciencia, para diseñar 'trajes a medida'.

—Eso es. Hay que hacer un traje para cada persona teniendo en cuenta sus genes, su microbiología, todo. Por eso muchas veces los mensajes generales son inadecuados porque a unos les funciona y a otros no. Hay que ser prudentes. Yo ahora investigo en EE UU sobre nutrigenética.

—¿Lo de la obesidad es genético?

—No tiene por qué serlo en todos los casos. Cuando fui a EE UU, en 1989, me quedé alucinada con las obesidades mórbidas americanas. Y ahora en Murcia hay listas de espera y se operan cada semana diez casos de obesidad mórbida. ¿Eso es que los genes murcianos han cambiado? No. Eso es que nos estamos abandonando.

—¿Falta de fuerza de voluntad?

—No quiero decir que sea eso. Hay muchísimos componentes sociales y de nuestra propia vida que conducen a la obesidad. Vivimos muy rápido, comemos muy rápido y mal, luego llega la dieta y algunas son demasiado restrictivas y contraproducentes. Si le prohíbes comer, en cuanto puede el paciente se come unas galletas a escondidas. Llegamos a esa ridiculez. Te quitan el pan y 'matas' por una galleta, porque tu organismo te está pidiendo glucosa. Además las dietas restrictivas influyen en todo, incluida la conducta: crean ansiedad.

—¿En qué consiste la nutrigenética que investiga en América?

—En buscar la interacción entre los alimentos y tus propios genes, los cuales puedes modular con tu conducta. Antes se decía 'has nacido de una manera y te morirás así', no, el obeso no nace y muere obeso. Que se enciendan los genes buenos y se apaguen los malos va a depender de tu conducta vital y de lo que comas. Y para combatir la obesidad, aparte del tratamiento es fundamental la motivación del paciente. Si está motivado, lo conseguirá. Eso lo aprendí en EE UU donde son muy buenos en técnicas conductuales y de motivación.

[Así que Marta, por su amor a Murcia donde vive desde que tenía 3 años, investiga lo último de lo último en EE UU y se lo trae a España. Ello le obliga a cruzar el Atlántico con cierta frecuencia, pero en USA también se lo agradecen: la prestigiosa editorial Springer le va a publicar el primer libro del mundo sobre cronobiología y obesidad —«lo cual me supone un honor», dice. —Merecido, concluye el periodista.]

## QUIÉN ES

► **Nombre.** Marta Garaulet Aza.

► **Lugar y año de nacimiento.** Madrid, 1965.

► **Estado civil.** Casada con el arquitecto Gabriel Albasini. Tres hijos.

► **Profesión.** Farmacéutica y Nutricionista. Catedrática de Fisiología y Bases Fisiológicas de la Nutrición en la Universidad de Murcia.

► **Aspiraciones.** Hallar soluciones para la obesidad.

► **Aficiones.** Lectura.

► **Le agrada.** Las personas y la ciudad.

► **Le disgusta.** El colectivo. «Me defrauda lo difícil que resulta unir a personas de valía en objetivos comunes».

► **Idiomas.** Inglés y francés.

► **Creencias.** El individuo y la ciencia bien hecha. «Soy poco de religión y de política».

► **Breve historial.** Doctora en Farmacia y Máster en Salud por la Universidad de Harvard (EE UU) la actividad docente e investigadora de Marta Garaulet siempre ha estado relacionada con temas de nutrición, en especial la obesidad, sobre los que ha publicado más de 100 artículos científicos en las mejores revistas del mundo, tales como la 'American Journal of Clinical Nutrition', 'International Journal of Obesity', 'Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism' y 'Current Opinión in Lipidology', entre otras. En la actualidad es editora de la 'Revista Española de Obesidad'. Autora de los libros 'Adelgazar sin milagros', 'Obesidad: causas y consecuencias', 'Pierde peso sin perder la cabeza', '535 recetas para adelgazar comiendo' y 'Niños: a comer', también ha participado en más de cien congresos nacionales e internacionales, que avalan su producción científica.

Tras su aprendizaje en la Universidad de Gotemburgo (Suecia) hizo su tesis doctoral y fue incluida como investigadora en el equipo del profesor Lafontan en el Hospital Rangueil de Toulouse (Francia). Su estancia en el departamento de Nutrición y Genética de la Universidad de Tufts (Boston - EEUU) y su colaboración con el doctor José María Ordovás, le ha permitido comenzar el estudio de una ciencia tan novedosa como es la nutrigenética.