



LEO CERRUD

Dime qué comer

“No estáis solos”. Este es el consejo que Leo Cerrud, de profesión coach nutricional, quiere darle a todos sus pacientes. Afirma que tiene un don que es hacer que la gente pierda peso. Este doctor de la clínica de estética Beauty and Co de Madrid, ayuda a las personas a estar más en forma y a la vez más cómodas consigo mismas.

¿Cómo se define un coach nutricional y qué diferencia hay con un nutricionista?

La función del nutricionista es intervenir en la medida de lo posible en la parte alimentaria de la vida del paciente pero sin tiranías ni falsas expectativas. Y la función del coach nutricional, que es lo que yo hago, es hacer un seguimiento exhaustivo de esas intervenciones. Asegurarse de que el paciente está procesando correctamente la información que recibe y la está poniendo en práctica.

¿Has cambiado la vida de tus pacientes?

No se trata de cambiar la vida de nadie. Esa es una guerra perdida. Probablemente la vida del paciente cambiará, como consecuencia de todo esto, en cosas prácticas como aprender a hacer la compra de manera más sana, saber enfrentarse a una carta en cualquier restaurante sin saltarse la dieta, saber qué, cómo y cuándo puede comer según la hora, la actividad física programada y el contenido de cada alimento.

¿Es ahora después del verano cuando más personas llaman a tu puerta en busca de consejo?

No, para nada. Es innegable que después del verano hay un pico importante en la demanda de tratamientos de pérdida de peso pero realmente es en abril y mayo cuando esta se dispara. La operación bikini tiene mucha más repercusión que la vuelta al cole.

Y desde el punto de vista de un coach nutricional, ¿cuál es la importancia de hacer ejercicio?

Cuando consigues ejercer cierto control sobre lo que comes y sobre la actividad física que realizas te sientes bien contigo mismo por dos razones muy distintas. La primera, porque estás guapo y sano, y la segunda porque descubres que sí puedes controlar tus malos hábitos, que sí eres capaz de coger las riendas de tu vida nutricional y de actividad física. Ambas razones desembocan en una misma: mejorar la autoestima, la llave de la felicidad. Y si quieres una re-

lación te diría que la importancia es 60% dieta y 40% hacer ejercicio.

¿Cuál es el mejor aliado y los peores enemigos a la hora de seguir uno de tus planes?

Los mayores enemigos son la desmotivación, la falta de resultados y el entorno obesogénico y hostil. Por otro lado, nuestros mejores aliados son el coach nutricional, la motivación y el entorno favorable.

¿Qué opinión tienes sobre las “dietas milagro”?

Las dietas milagro deberían estar perseguidas por ley. No solo son dañinas a nivel salud por los efectos secundarios y desequilibrios que pueden provocar en el organismo sino que además son nefastas porque des-educan a la población y siembran de malos hábitos la conciencia colectiva.

Hay gente que se despierta un día y decide romper con sus hábitos alimenticios y empieza a comer más sano. ¿Es mejor esta ruptura total o una adaptación más paulatina?

Llevo casi 20 años poniendo dietas y te puedo asegurar que no he visto nunca a nadie que le pasara esto que dices. Ojalá fuera cierto, eso sería fantásticamente fácil. Y con respecto a la otra parte de la pregunta, no existe una fórmula universal que se aplique a todo el mundo como una varita mágica. Cada paciente es un mundo y cada mundo trae sus propios hábitos. Buenos y malos. Habrá gente que necesite “romper con el pasado y empezar de cero”, pero habrá otros que necesiten ser llevados de la mano de manera lenta, organizada, sin prisas, con pausas, mucha paciencia y mucha mano izquierda.

¿Cómo de personal y específica es la dieta que te marca un coach nutricional? ¿Puedo seguir el plan que tan bien le ha ido a mi vecino?

Hay dos palabras que definen la forma actual de acercarse a un tratamiento de pérdida de peso: personal e individualizada. No es que no te sirva para nada la dieta de tu vecina, es que probablemente no te vaya tan bien como le fue a ella.

¿Cuál es tu comida favorita y cuál es un alimento que no puedas ni ver?

Me gusta todo y como de todo. Sin embargo, en mi casa no entra una patata desde 1997. La patata es un tubérculo absurdo que no aporta más que gordura. Es mi opinión como consumidor, no como nutricionista.



LEO CERRUD (PANAMÁ, 1965). Coach nutricional.

Leo Cerrud es Médico Estético, especialista en pérdida de peso y coach nutricional. Tiene un don y disfruta mucho repartiendo luz y belleza desde Beauty & Co en la Policlínica Retiro, Madrid.