

# Jean-Michel Cohen, nutricionista

---

## "La cantidad de dietas milagro en el mundo siempre será proporcional al número de idiotas"

---

Este médico ha declarado la guerra a las dietas milagro. En especial a la Dukan. Tanto que su autor, Pierre Dukan, lo demandó por difamación... Y perdió. Antes de publicar su nuevo libro, el médico a quien consultan Nicolas Sarkozy, Sarah Jessica Parker o Jennifer Aniston vuelve a la carga. Habla de los 'gurús dietéticos'; de la industria alimentaria; de su madre, obesa... «No tengo nada que ocultar», avisa.



## Privadísimo

► Tiene 53 años, está casado y es padre de tres hijas.  
► Estudió Medicina

por seguir la tradición familiar.  
► Se hizo nutricionista influido por la obesidad que padecía su madre.  
► Hace unos años

realizó un programa de televisión sobre la obesidad: *He decidido perder*

peso, que causó gran escándalo en Francia.  
► Su web de seguimiento nutricional atiende, pagando, a 50.000 personas al día.



# D

**Dice Cohen que la dieta Dukan es un peligro para la salud: «Puede aumentar el colesterol, causar problemas cardiovasculares y cáncer de mama».**

ANTES DE ÉL, LAS AUTORIDADES SANITARIAS francesas y españolas ya habían advertido sobre los riesgos de un método que ha hecho millonario al francés Pierre Dukan. Cohen, que publica esta semana en España *1800 calorías para ser feliz* (Ed. Planeta), una novela decididamente autobiográfica sobre cómo sobreponerse a distintos trastornos alimentarios, es un crítico acérrimo de las dietas milagro. El nutricionista, sin embargo, no ofrece una 'dieta Cohen'. Cree que el sobrepeso, la obesidad o la anorexia han de tratarse de forma integral. «El aspecto psicológico, la razón por la que alguien tiene un problema con su cuerpo, es tan importante como la alimentación», afirma. Y a la hora de adelgazar, propone a sus pacientes, más que medidas drásticas, «un cambio de alimentación, pero sin necesidad de alejarse mucho de sus hábitos». En su consulta de París, donde recibe a clientes ilustres cuyo nombre evita revelar, da un repaso completo, sin tapujos, al mundo de la alimentación. «Soy feliz con lo que hago y conmigo mismo, así que no tengo nada que ocultar». Esa es, al menos, la impresión que da.

**XLSemanal. Hoy en día los gurús de las dietas son casi todos franceses: Dukan, Montignac, usted... ¿Casualidad?**

**Jean-Michel Cohen.** Hay una gran tradición en Francia. Si algo nos define es: gastronomía y dieta. Nuestras mujeres son las más delgadas, quizá porque comemos más cereales que nadie [se detiene]. Y, por favor, no me incluya entre esos 'gurús'.

**XL. ¿Qué lo diferencia de ellos?**

**J.M.C.** Para empezar, no hay una 'dieta Cohen'. Yo escucho a mis pacientes y les propongo una dieta personalizada, ajustando el número de calorías en función de sus necesidades, que, en el caso de una anoréxica, pueden ser ganar peso. Los tipos que menciona son gente que sabe vender su producto. No son nutricionistas, son dietistas, es muy distinto. Su prioridad no es la salud del paciente ni ayudarlos a que vivan más, sino que sus clientes adelgacen. Es una cuestión exclusivamente comercial, muy americana: lanzas tu propio método y, ¡hala!, a hacerse rico.

**XL. Pero usted también es una estrella...**

**J.M.C.** Como médico siempre me ha ido bien. Salgo en televisión, tengo buenos clientes... Confieso que, cuando no era conocido, me resultaba mucho más difícil obtener resultados con mis pacientes. Ahora me consideran una celebridad y eso los obliga más, sienten que si no pierden peso es culpa suya, ya que yo no tengo nada que demostrar.

**XL. ¿A qué atribuye el éxito de Dukan o de la dieta Atkins?**

**J.M.C.** Un profesor mío decía siempre: «El número de dietas milagro en el mundo siempre será proporcional al número de idiotas». Ahora le toca a Dukan; en cinco años será otro. La gente quiere perder peso rápido, sin esfuerzo y sin tener en cuenta nada más. Es indudable que si alguien come 2000 calorías por día y reduce a 1000 bajará de peso. El problema es que perder peso de forma equilibrada lleva tiempo. Todos quieren acelerar el proceso, pero eso tiene un precio: la salud.

## DIETAS MILAGRO O DIETAS PESADILLA



**1 Dukan, la hiperproteica**

**EN QUÉ CONSISTE.** Hiperproteica, con incorporación progresiva de hidratos. Se divide en cuatro etapas.

**PROS.** Pérdida rápida de peso, gran variedad de alimentos permitidos (unos 70), eludiría el efecto rebote, aunque el 80 por ciento recupera su peso en cuatro años.

**CONTRAS.** Triplica la ingesta recomendada de proteínas y la de fibra es diez veces menor, lo que origina fatiga muscular y colesterol elevado. Puede ocasionar problemas hepáticos y renales.



**2 Atkins, fuera el azúcar y los hidratos**

**EN QUÉ CONSISTE.** Ingesta de alimentos de bajo contenido en glúcidos, lo que ocasiona que el organismo consuma las reservas de glucógeno y de grasa.

**PROS.** Por un periodo limitado de tiempo y bajo control médico puede ser eficaz, ya que la pérdida de peso es rápida y no limita la cantidad de los alimentos permitidos.

**CONTRAS.** El abuso de alimentos ricos en proteínas aumenta el ácido úrico y el colesterol. El déficit de hidratos y fibra provoca fatiga muscular y problemas intestinales.



**3 Montignac, los alimentos 'buenos' y 'malos'**

**EN QUÉ CONSISTE.** Clasifica los alimentos según su índice glucémico. Se divide en una fase estricta y una segunda en la que está permitido comer 'alimentos prohibidos'.

**PROS.** La clasificación de los glúcidos en buenos y malos (patatas, pan blanco...) permite incorporar alimentos ricos en fibra, lo que mitiga los efectos nocivos de tanta proteína.

**CONTRAS.** Su propuesta más polémica: reducir o eliminar el consumo de leche en los niños tras la lactancia para prevenir la obesidad infantil.



**XL. Usted y Dukan publican en Francia en la misma editorial...**

**J.M.C.** Sí, bueno, pero llevo años con ellos.

**XL. ¿Conoce personalmente a Dukan?**

**J.M.C.** Lo he visto una vez y, créame, no me tiene mucho aprecio. Me demandó por decir que su dieta puede causar graves problemas de salud entre algunos pacientes, como un fuerte aumento del colesterol, problemas cardiovasculares o cáncer de mama, y perdió. El juez entendió que no había nada calumnioso en mis afirmaciones.

**XL. Dice Dukan que todos los que lo critican le tienen envidia porque se está haciendo rico.**

**J.M.C.** Yo, desde luego, no me puedo quejar, incluso me planteo pasar consulta gratis un día a la semana... Pero bueno, es cierto que en este negocio hay mucho dinero en juego. Una dieta popular genera millones: el libro, la web,

**"Si quieres publicar un libro de dietas lo primero que te dice el editor es: 'Consigue que un famoso la siga y hable de ella'. Si lo haces, te da luz verde"**

**grupo de oportunistas peleándose por el pedazo más grande del pastel...**

**J.M.C.** Lo sé, lo sé. Todos los periódicos han hablado de mi disputa con Dukan. ¿No hay problemas más importantes? ►

los productos que puedes asociar a tu nombre... La gente conoce los inconvenientes y peligros de la dieta Dukan, lo dicen las autoridades sanitarias de Francia y España y nutricionistas de todo el mundo, pero a muchos eso no les importa.

**XL. La imagen que dan es la de que son ustedes un**



**De la zona, la de las proporciones**

**EN QUÉ CONSISTE.** Consumo de carbohidratos, proteínas y grasas en una proporción 40:30:30. Se está en la zona cuando los niveles de insulina y azúcar se mantienen estables.

**PROS.** Cuando no hay 'picos' hormonales, el cuerpo liberaría sustancias con efectos similares a la aspirina. Aboga por la ingesta de hidratos de absorción lenta y grasas omega 3.

**CONTRAS.** Adelgazar no es un objetivo de la dieta, solo un efecto colateral. Sobrecarga de los riñones.



**Pronokal, la de los sobres**

**EN QUÉ CONSISTE.** Sobreabundancia de proteínas y escasez de hidratos. Busca que el metabolismo entre en cetosis (al tercer día) y quemar las reservas de grasa.

**PROS.** La acetona tiene efectos euforizantes y quita el hambre. Se pierde peso con celeridad y no se pierde músculo.

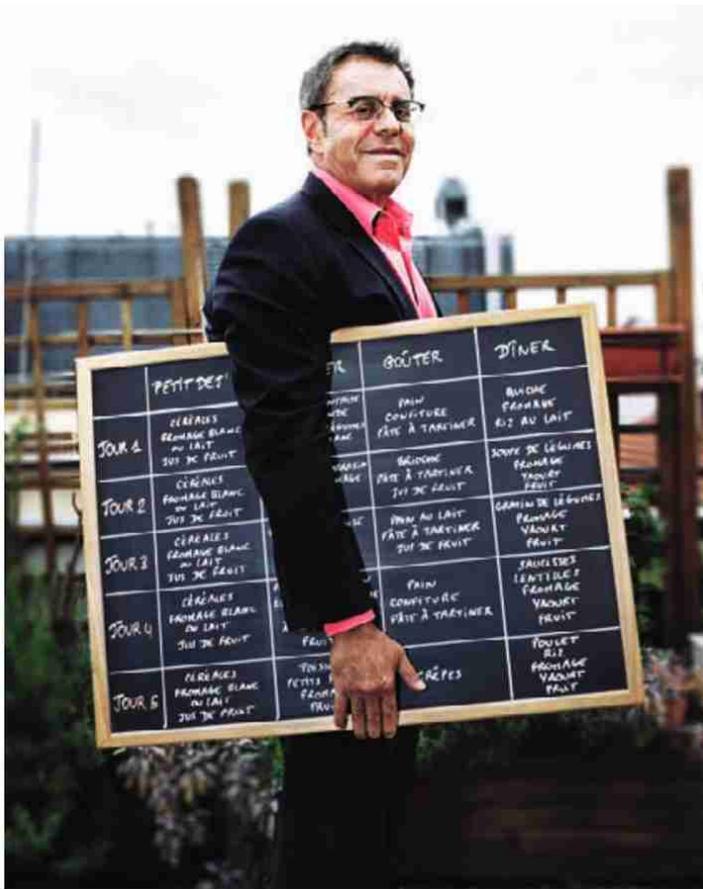
**CONTRAS.** La cetosis provoca sufrimiento en el hígado. El organismo, en fase de desnutrición, genera toxinas que los riñones deben eliminar. Hay que comprar los nutrientes (en sobres) y puede resultar caro.



**Disociada, no mezclar algunos alimentos**

**EN QUÉ CONSISTE.** No mezclar alimentos ricos en proteínas con hidratos de carbono. Por ejemplo, si se come carne, no se comen patatas. Y viceversa.

**PROS.** No hay que contar calorías ni pesar los alimentos, lo que facilita su seguimiento. Se puede comer de todo.  
**CONTRAS.** Alteraciones gastrointestinales, malestar, sequedad en la piel, pérdida de pelo, insomnio, estreñimiento, irritabilidad. Y el efecto rebote, pues lo que se pierde es masa muscular y líquido.



## UNA DIETA A SU GUSTO

**CAMBIAR DE HÁBITOS**  
No existe, como tal, una 'dieta Cohen', pero este nutricionista francés también tiene consejos para adelgazar. Cohen diseña dietas hipocalóricas personalizadas para sus pacientes basadas en el número de calorías. A saber:

- a) Cómoda. 1400 calorías por día.
- b) Semirrápida. 1200 calorías por día.
- c) Rápida. 900 calorías por día.

**d) De estabilización.** 1600 calorías por día. Para Cohen lo principal es el equilibrio. A partir de ahí todo está permitido... con moderación. «Lo importante no es la dieta en sí –alecciona Cohen–, sino aprender buenas costumbres alimentarias: una dieta sería es un cambio definitivo en el comportamiento alimentario. Para ello –prosigue– has de resolver un reto psicológico para el paciente: ¿Cómo hago para preferir la ensalada al foie, el filete de pavo al jamón serrano? La clave es cambiar de alimentación, pero sin alejarse mucho de tus hábitos. Si eres muy drástico, te costará mantener los nuevos hábitos por mucho tiempo. No puedes pedirle a alguien que se someta seis meses a dieta prohibiéndole salir a cenar o anulando cualquier posibilidad de sentir placer con la comida».

Es absurdo, pero a la gente le interesa. ¡Qué le vamos a hacer! Cuando Dukan se hizo famoso, los medios lo presentaron como alguien con una solución milagrosa entre manos; ahora se meten con él: que si gana dinero a costa de la salud de la gente y bla, bla, bla. Hay mucha hipocresía de por medio.

**XL. ¿De verdad nunca ha pensado hacer su propia dieta?**

**J.M.C.** No. Mire, la receta del éxito de una dieta de estas es sencilla: que sea muy fácil de entender y que un par de famosos hablen de ella. En EE.UU. cuando vas a publicar un libro, lo primero que te dice el editor es: «Consigue que alguien famoso siga tu dieta». Si lo consigues, te da luz verde. Todos ganan dinero: la editorial, las tiendas, los medios..., mientras la pobre gente que sigue tus consejos pierde la salud. No son pacientes, son clientes.

**XL. Se dice que Sarah Jessica Parker, Jennifer Aniston o Nicolas Sarkozy figuran entre sus pacientes...**

**J.M.C.** Atiendo a gente muy conocida, sin duda.

**XL. ¿Atiende a mucha gente frustrada por dietas milagro?**

**J.M.C.** He atendido a pacientes cuya alimentación consistía en 400 gramos de carne en cada comida o gente que solo comía piña. El sobrepeso es un problema

de energía: la diferencia entre lo que comes y lo que quemas. Perder peso rápido es sencillo. Puedes inventarte lo que quieras. El problema de Dukan no es el exceso de proteína animal, sino que elimina muchas cosas importantes para la salud. Algo muy grave es el potasio. Si no tomas fruta y vegetales, te baja el potasio, lo que afecta a muchos procesos de nuestro organismo.

**XL. Y usted, ¿ha hecho dieta alguna vez?**

**J.M.C.** ¿Sabe por qué me convertí en nutricionista? De niño comí más de lo que es recomendable. Mi madre era obesa. Me quería mucho y lo demostraba dándome comida. En mi familia siempre hablábamos del peso de mi madre, de qué médico veríamos a continuación, cuánto nos costaría... Visitó a doctores de medio París; todos, ladrones. Con el tiempo entendí lo que había ocurrido. La obesidad suele ser

una historia familiar. El problema de mi madre, a la que adoraba, me llevó a estudiar nutrición.

**XL. ¿Y a hacer dieta?**

**J.M.C.** Indirectamente sí, pero la razón principal fue un desengaño amoroso. Mi prometida me dejó plantado y yo estaba convencido de que era por mi peso. Diseñé mi propia dieta, la primera que receté en mi vida [se ríe], a base de proteínas, fruta y ejercicio.

**XL. Parecido a la dieta Dukan, entonces...**

**"Cuando no era conocido, era más difícil obtener resultados con mis pacientes. Ahora que soy famoso, creen que si no pierden peso es culpa suya"**





**J.M.C.** [Serio]. No lo creo. Dukan, en todo caso, no ha inventado nada. Es lo mismo que propuso en 1958 un tal doctor Pennington.

**XL.** En materia de obesidad, ¿cuál es el gran villano de nuestro tiempo?

**J.M.C.** Nuestros hábitos. Nos movemos poco y comemos más de lo necesario. Somos estimulados constantemente a comer.

**XL.** Culpa, entonces, a la industria alimentaria por el aumento de la obesidad...

**J.M.C.** Son los grandes responsables. Le contaré un encuentro que tuve en EE.UU. con directivos de Walmart [el mayor minorista del mundo] para hablarles del problema de la obesidad. Les expuse mis opiniones y, al acabar, me dijeron: «Bueno, somos una empresa, vendemos productos, no podemos ayudarlo. Si consigue cambiar los hábitos de los consumidores, adaptaremos nuestros productos, pero de momento...». La obesidad, digamos, no es su problema. Es, además, una industria muy poderosa que genera miles de puestos de trabajo y millones. Ningún gobierno quiere molestarlos mucho.

**XL.** Decía que nos estimulan a comer...

**J.M.C.** Así es, y no solo con la publicidad. ¿Sabe cuál es la receta para vender más? Primero añades azúcar a tu producto. Después, si quieres vender todavía más, pones un poco más de grasa, ya que esta acrecienta el sabor del azúcar. Entonces, tus competidores pondrán más azúcar y también más grasa. Y así va.

**XL.** Deberíamos cocinar más, ¿no?

**J.M.C.** Cuando preparas tu comida, sabes la cantidad que pones de cada ingrediente. Si compras una lata o un bote, no lo sabes. Preparar la comida es importante por esto, también por lo que pones de ti en ella y porque si la compartes con la familia o los amigos refuerzas un vínculo. La comida es compartir. En la comida hay amor. ¿Qué amor encuentras en un plato precocinado?

**XL.** Su nuevo libro, *1800 calorías para ser feliz*, es una novela, no el típico manual para seguir una dieta. ¿Es el fruto de sus aspiraciones literarias o se trata, más bien, de una forma distinta de transmitir sus ideas?

**J.M.C.** Ambas cosas. A través de una novela pensé que mucha gente con los mismos problemas se identificaría con las historias que cuento. La obesidad es algo muy serio y hay que probarlo todo. Es increíble lo difícil que resulta explicar a la gente que en cuestiones de nutrición no hay milagros y que quienes ofrecen dietas rápidas no

**"La industria es la gran responsable de la obesidad. Lo suyo es vender, nos estimulan a comer más: nuestra salud no les preocupa en absoluto"**

**"La gente conoce los peligros de la dieta Dukan, lo dicen las autoridades sanitarias de Francia y España, pero a muchos eso no les importa"**

indagan en la raíz del asunto.

**XL.** Que es...

**J.M.C.** La raíz del problema es: quién está delante de ti pidiendo ayuda y cuáles son mis límites.

**XL.** ¿El mensaje de su novela sería: «No se puede curar a nadie si no se le escucha»?

**J.M.C.** Me gusta. Quería mostrar que hay un factor humano en toda especialidad; este está en el corazón del problema y es algo que se olvida con frecuencia.

El sobrepeso, la obesidad o la anorexia se suelen tratar como

un problema exclusivamente médico, pero tienen muchas capas diferentes.

**XL.** Siendo nutricionista, y no psicólogo, ¿cómo consigue que los pacientes le abran su intimidad?

**J.M.C.** Cuando hice mis primeras prácticas en el hospital, lo primero que mi tutor sugirió fue que pasara un año en el servicio de psiquiatría. Así conseguí profundizar en las implicaciones psicológicas de estos trastornos.

**XL.** También atiende a anoréxicas. Dice que las que se quedan embarazadas se curan al momento...

**J.M.C.** Así es, siempre. Recuperan de pronto la conexión con su madre y establecen el vínculo con su bebé. Se sienten mejor consigo mismas y se curan. El vínculo es la raíz de todo. La anorexia, para las chicas, es una forma de rebelión.

**XL.** ¿Recibe a mucha gente con depresión?

**J.M.C.** El 60 por ciento. Con frecuencia están en el paso previo a necesitar ayuda psiquiátrica. La vida es el balance entre los placeres. A veces la gente necesita tabaco, alcohol, cocaína o píldoras para compensar carencias. La comida actúa de una forma similar. Lo que tú comes representa quien eres, tu familia, dónde y cómo vives, cuánto dinero tienes; tu alimentación es parte de tu identidad. Desde tu primer día de vida.

**XL.** Otro de sus libros, *Bien manger en famille [Comer bien en familia, 2005]*, habla de todo esto, ¿no?

**J.M.C.** Mi mujer y yo queríamos contar como es dar de comer a tus hijas, tenemos tres, mientras van creciendo, a lo largo de 18 años. Ella, como madre, explica cómo se

hace y yo, como médico, lo que deben comer. Todos los padres del mundo han pasado por eso. Tu hijo no quiere comer algo y empiezas a distraerlo o a hacer gracietas. Esto es muy interesante porque la comida no es solo comida; es parte de la relación con tus padres, es diversión, bromas: es placer. Decimos también que cocinar para tus hijos es asimismo muy importante, no se puede abusar de las comidas preparadas. La comida es vínculo. ■