Joan Majó

La RECETA de la SALUD

Consejos fáciles para una vida sana

Amat editorial

La receta de la salud

Amat
editorial

Si desea recibir información gratuita sobre nuestras publicaciones, puede suscribirse en nuestra página web:

www.amateditorial.com

o, también, si lo prefiere, vía email:

info@amateditorial.com

Síganos en:

Travessera de Gràcia 18-20, 6° 2ª
08021 - Barcelona
Tel. (34) 93 410 97 93

Joan Majó

La receta de la salud

Consejos fáciles para una vida sana

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

© Joan Majó, 2015
© Amat Editorial, 2015 (www.profiteditorial.com)
Profit Editorial I., S. L. Barcelona, 2015

Diseño cubierta: XicArt
Maquetación: gama, sl
Ilustraciones interior: XicArt
Fotografía solapa: Buch Fotografía

ISBN: 978-84-9735-786-9

Referencias

Sobre los autores

Joan Majó Merino es diplomado en Dietética y Nutrición para la Universidad de Barcelona y postgraduado en Alimentación Hospitalaria para la Universidad de Navarra. Desde hace más de 10 años se ha dedicado a enseñar a la gente a saber cómo controlar y conocer su cuerpo para tener unos hábitos y un peso estético y saludable.

Más información sobre el autor

Sobre el libro

¿Qué puedes hacer para cuidar tu salud día a día?

Tener una buena salud es un proceso de cuidado diario, un conjunto de hábitos saludables que te garantizan un bienestar duradero.

Conocer el propio cuerpo y sus necesidades, saber alimentarse adecuadamente, practicar ejercicios y seguir unas pautas saludables, son pasos claves de La Receta de tu Salud.

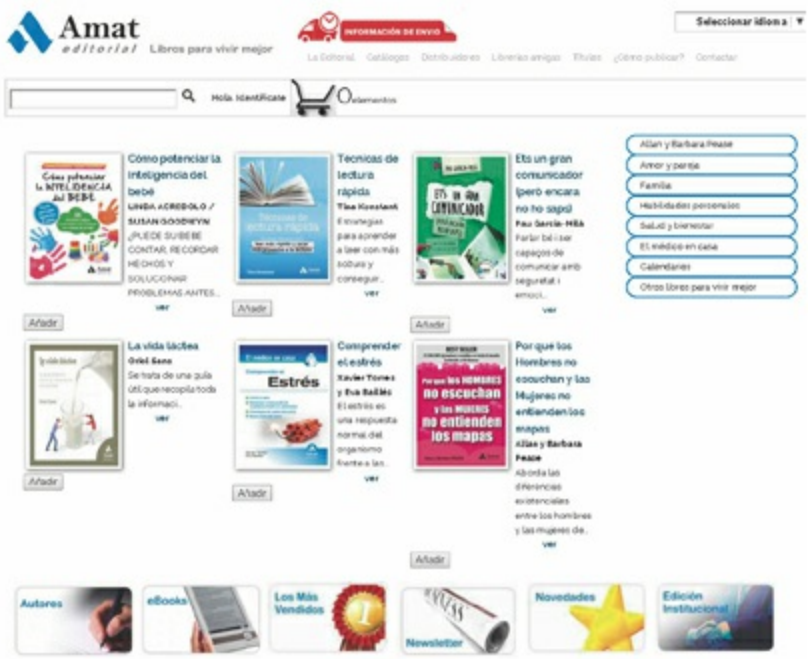
Con este libro, Joan Majó, coach nutricional, te ofrece todos los ingredientes para estar bien. La Receta de la Salud está en tus manos. Saboréala cada día.

«La cocina mediterránea a base de vegetales de temporada es uno de los ingredientes más importantes de La Receta de la Salud y es señal de respeto a la tierra y a uno mismo.»

Carme Ruscalleda

Más información sobre el libro y/o material complementario

Otros libros de interés



Web de Amat/Profit Editorial

Contenido

Aperitivo de prólogos

Agradecimientos

Introducción

1. Qué encontrarás en este libro

2. ¿Qué es la salud?

3. ¿Qué es un hábito?

4. Rutinas diarias saludables
   La motivación
   Una buena base

5. Los hábitos alimentarios
   Soy un dietista al que no le gustan las dietas
   Compra bien y comerás mejor
   ¿Dónde ha ido la dieta mediterránea?
   ¿Tradicional o ecológico?
   ¿Nos intoxica el aspartamo?
   Tendencias alimentarias para los nuevos tiempos
   Descome a diario
   Comer lo que te gusta ¡es sano!
   El panga, ¿ángel o demonio?
   La piña, una buena aliada
   ¿Tomar suplementos alimenticios permite cuidar la salud?
   Envejece sin sobrepeso

6. Una buena actitud

7. ¿Te conoces realmente?
   Nuestro entorno
   Nuestro estilo de vida
   Los genes

8. Mejor una pizca de egoísmo

9. Si quieres, puedes

10. El secreto es el equilibrio

Plan semanal

Quiero dedicar éste proyecto a Sandra, mi mujer, ella es la persona que hace que todo tenga sentido. Me anima cuando estoy triste, me baja al suelo cuando me subo a las nubes y siempre tiene una sonrisa para curar todos mis males. También lo quiero dedicar a mis dos hijos, Jan y Gisel. Ellos me aportan algo más que salud, me aportan ilusión y alegría. Me gustaría que éste libro fuera de los primeros que les caiga en las manos cuando aprendan a leer, para complementar la educación que reciban en casa y en el colegio. De ésta manera pretendo que usen el sentido común para ser saludables.

Aperitivo de prólogos

Si en el primer libro, Joan nos sorprendió con el rigor —no exento de sencillez—, de un discurso sobre la nutrición equilibrada y sometida a un orden sensato, ahora nos vuelve a sorprender con una obra de mayor madurez, dada la profundidad del contenido, al ampliar esa guía, a un nivel superior de comprensiones relativas a cómo lograr una mayor conexión con la Naturaleza, considerada en sus órdenes físico, psíquico y espiritual, elementos de obligada observación si se aspira a una vida saludable y llena.

DRA. ARIADNA BORRÀS
Medicina familiar y homeopatía
Mi admirable amiga y maestra

Son muchos los factores que determinan la salud de una población y, por ende, la de un individuo (Dahlgren y Whitehead, 1991), sin duda en las sociedades occidentales los estilos de vida tienen un papel relevante y entre ellos destacan aquellos que se relacionan con los hábitos alimentarios.

A medida que los niveles de vida en una sociedad aumentan, crece con ellos la prevalencia del sobrepeso y la obesidad. Así la obesidad se ha transformado en nuestras sociedades en una enfermedad crónica que está detrás de la aparición de muchas otras enfermedades como las cardiovasculares, diabetes, trastornos muscoloesqueléticos y algunos cánceres. Así actualmente es el sexto factor principal de muerte en el mundo. (Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva n° 311, Agosto de 2014. OMS 2014).

El libro que tenéis entre manos ofrece instrumentos muy prácticos y concretos para la persona que quiere modificar sus hábitos relacionados con el peso. Son instrumentos que no solo nacen de la formación académica del autor, sino, lo que es más importante, de muchos años de experiencia y trabajo cotidiano con personas con sobrepeso u obesas. Cambiar hábitos no es nada sencillo, pero el autor con este libro asume el reto y nos ofrece un listado de ideas y estrategias útiles que, como también afirma, cada persona tiene que adaptar a su idiosincrasia y circunstancias.

DR. XAVIER MAJÓ

Salud pública
Mi adorable tio

Sin duda, *La Receta de la Salud* es un libro lleno de sabiduría y sencillez. Es la receta del sentido común, de todo lo necesario para gozar de la vida y de la buena salud sin restricciones, sin dietas y sin imposiciones. En él encontramos hábitos, actitudes y consejos de gran valor que nos ayudarán a manejar los ingredientes necesarios para disfrutar comiendo. Es el libro que deberíamos tener en la botica de casa y sacarle jugo cada cierto tiempo, porque en él tenemos las vitaminas necesarias para vivir gozando. Las sugerencias que nos hace Joan son interesantes herramientas preventivas en muchos casos, y destaco la facilidad para incorporarlas en nuestras vidas; grandes consejos que con su implacable sencillez nos aportan un equilibrio en el día a día.

CARMEN ROLDÁN
Profesora y terapeuta de Shiatsu y terapias naturales
Mi amiga íntima de la infancia

Nuestra esperanza de vida ha ido aumentando en los últimos años de forma que, actualmente, esperamos vivir entre 80 y 85 años. Pero ¿qué precio tiene tal longevidad? En nuestro oficio, cada vez tratamos más con gente de mayor edad pero muchos también con peor calidad de vida. Claro está que no se pueden evitar ni prevenir todas las enfermedades, pero está demostrado que sí podemos hacer mucho para llegar a nuestra vejez con la mejor autonomía y calidad de vida posibles, y una de las principales acciones que podemos hacer al respecto es llevar, día a día, unos buenos hábitos de vida.

En éste libro, Joan, nos hace ver la importancia de tener unos hábitos de vida saludables, y no sólo eso, sino que te da las herramientas necesarias para que hacer éstos cambios, que tanto agradecerás a corto y sobretodo a largo plazo, te sea lo más fácil posible.

DRA. MARIA MAJÓ
Residente RHB y deportista de élite
Mi querida hermana

En tus manos tienes un libro que concibe la salud no como algo pasivo, sino como un elemento para trabajar a diario. Empezando por adquirir unos buenos hábitos y continuando con un trabajo psicológico para ayudar a reinterpretar todo aquello que nos afecta. Realizar este proceso de cambio será más fácil si consigues reunir todos los ingredientes necesarios que Joan consigue detallar en esta receta.

¡Adelante con este proceso de cambio!

SANDRA BLAVI
Psicóloga
Mi dulce mujer

Durante nuestra vida nos preparan para casi todo, hay educación para realizar todo lo que quieras hacer y el mundo se empeña en establecer la manera para que tu te enteres de ello. Tenemos años de Instituto y luego de Universidad y a cada lugar donde vamos nuevas cosas que aprender.

Ahora, mi pregunta es; Si para todo lo que queremos realizar el primer paso es tener una buena salud o más importante aún, mantenerla durante toda nuestra vida, ¿por qué nadie nos obliga a aprender cómo?

En este libro he encontrado muchas herramientas para ello, consejos que gracias a mi experiencia en salud soy capaz de reconocer como imprescindibles y que el autor además se encarga de simplificar para incorporarlos fácilmente a nuestra vida diaria. ¡No dejes de descubrirlos!

DR. CRISTIAN FIGUEROA
Residente RHB
Es mi futuro cuñado

El encuentro con Joan surgió como la mayoría de los acontecimientos, por afinidad hacia unas ideas y una forma de vivir. Fué de una manera grata y el hallazgo para mi de una persona con una tremenda inquietud para conocer y saber; es decir, investigar para después compartir con su entorno y los demás. Eso hace de Joan un ser especial que dedica su vida, además de a su familia ya que es entrañable padre y esposo, a la búsqueda de la armonía del ser humano en lo primero que debemos aspirar a tener: Salud, base para todo desarrollo que deseemos hacer en la vida.

Es un placer leer *La Receta de la Salud*, pues hace un recorrido ameno, alegre, estructurado y sobretodo bien documentado para el lector y a la vez con la magia de la simplicidad, lo que hace de él una joya para toda persona interesada en la salud. También ofrece muchas respuestas a las preguntas que nos hacemos en nuestro día a día, en estos tiempos en que la inmediatez nos hace hasta olvidar nuestra salud.

La Receta de la Salud, nos hace reflexionar sobre nuestros hábitos adquiridos y nos dirige hacia el final de la lectura hacia un cambio de actitud que nos permite reconducirnos al equilibrio de nuestras vidas, de una manera holística, es decir de una

manera total.

Gracias Joan por compartir tu saber con todos nosotros.

Mª LUÍSA MORENO
Terapias alternativas
Es mi terapeuta y amiga

> *El doctor del futuro no dará medicinas, sino que animará a sus pacientes a que se interesen por el cuidado del cuerpo, la dieta y la causa y prevención de las enfermedades*.
>
> T. A. EDISON (1890)

Nadie puede negar que la medicina está contribuyendo extraordinariamente a facilitarnos una vida larga y de calidad. Llegó, pero, el momento que Edison anunciaba. Los tratamientos genéricos y protocolarizados deben personalizarse. Llegó el momento de conocer el propio cuerpo y de autoresponsabilizarse de la propia salud y bienestar y, en definitiva, de la propia felicidad.

Fruto de su experiencia en la atención de personas que quieren mejorar sus hábitos alimentarios, Joan, nos transmite en este libro, con convicción y entusiasmo, las claves que nos facilitarán el camino de la vida saludable.

ANDREU MAJÓ
Profesor de Filosofía
Es mi entrañable padre

Medicina Predictiva, Preventiva, Personalizada y Participativa. La Medicina de las 4 «P», hacia la que vamos, conlleva tomar uno mismo las riendas, el control de su salud y de su bienestar. Joan nos facilita con su estilo cercano y llano, y su consolidada y experimentada sabiduria la receta para hacer realidad el nuevo paradigma: «el mejor cuidador de tu salud y bienestar eres tu mismo».

Sabido es que lo que más influye en nuestra salud es nuestro estilo de vida y que los responsables de lo que hacemos y comemos diariamente solo somos nosotros mismos: ¿a que estas esperando?, solo depende de ti. Gracies Joan por tus recetas.

DR. JOAN GUANYABENS
Consultor

Es gran amigo de la familia

La propuesta saludable de Joan para mantener y conservar nuestro peso y nuestra salud es divertida y se realiza sin esfuerzo, sin tener la sensación de ascender una montaña y llegar a la cima para deslizarte por la pendiente y volver a llegar al punto de partida, que es lo que suponen la mayoría de dietas que llenan las publicaciones existentes en la actualidad.

ISABEL MERINO
Naturópata
Es la preciosa mujer que me trajo al mundo

Agradecimientos

Quiero agradecer a todas las personas integrantes del «Aperitivo de prólogos», no solo su aportación en el proyecto, sino su aportación a mi persona en momentos clave de mi vida. Todas han sido y son a día de hoy, básicas para mi salud, bienestar y felicidad.

En el libro podreis leer consejos para mejorar la salud individual, pero para que sea plena, hay que tener un entorno que te ayude, te respalde y te quiera. En mi caso, ese entorno son ellos y especialmente mi mujer.

Muchas gracias.

Introducción

El viejo continente está envejeciendo a una velocidad vertiginosa. Cada vez hay menos nacimientos y a causa de la crisis económica, cada vez también hay menos inmigrantes. Sin embargo, la evolución del sistema sanitario nos permite gozar, en la mayoría de los casos, de una vida más larga.

Diagnósticos más precoces, fármacos más efectivos y profesionales más preparados y especializados son algunos de los causantes.

Este entorno nos presenta un panorama donde cada vez son más los que llegan al centenar de años, incluso los pasan. Donde cada vez hay menos niños en los colegios, y las residencias de la tercera edad están más llenas.

Todo eso obligará a las diferentes Administraciones a abordar el sobrecoste que comportará un exceso de gente mayor, seguramente con problemas recurrentes de salud y un número cada vez más pequeño de trabajadores cotizando para sostenerlo.

Aparte de las decisiones de Estado que tendrán que tomar los diferentes gobiernos europeos, ¿hay alguna cosa que podamos hacer para aportar nuestro granito de arena en todo eso?

Estamos destinados, seguramente, a vivir más años que nuestros abuelos pero... ¿viviremos esos años con la calidad de vida y bienestar que podríamos? ¿ O hemos dejado en manos del sistema sanitario el cuidado total de nuestra salud? Y ahora, con los recortes, ¿qué pasará?

En muchas ocasiones hacemos caso omiso a las señales que nos envía nuestro cuerpo, como estrés, cansancio, sobrepeso, insomnio, depresiones... Y sólo nos dedicamos a visitar profesionales sanitarios de vez en cuando. ¿Es eso suficiente?

Es cierto que cada vez hay más especialidades médicas, más especialidades sanitarias, e incluso disponemos de diferentes corrientes a las que recorrer cuando tenemos un mal mayor que nos perturba. Pero, aparte de intervenciones agudas que nos liberan de dolores e incomodidades, ¿nos tomamos nuestra salud en serio? ¿Le damos a nuestro cuerpo el cuidado regular que necesita, como máquina compleja que es?

1

Qué encontrarás en este libro

Este libro pretende ser un manual práctico y educativo en el ámbito de la salud de uno mismo. Pretende mostrar al público en general, y con un lenguaje sencillo y poco técnico, cuáles son las actuaciones que hay que hacer para tener la máxima calidad de vida en detrimento de la enfermedad.

El secreto de la receta está basado en la adquisición de una serie de hábitos y rutinas saludables para que, a modo de promocionar un estilo de vida saludable, podamos brindar de una vida más sana.

El proyecto también cita algunos de mis artículos que se han publicado en el magazine online en el que colaboro. GENERACIÓN FÉNIX (www.generacionfenix.com).

Los tres principales ingredientes de esta «receta de la salud» son:

1. Adquirir las cinco rutinas diarias saludables.
2. Tener unos hábitos alimentarios saludables que nos permitan gozar de salud, pero también de «comidas placer» sin perder el peso deseado.
3. Jugar un papel proactivo con nuestra salud.

Con ejemplos, trucos y consejos, voy a darte argumentos para convencerte de que tú eres tu mejor terapeuta, voy a darte razones para que desees cultivar tu salud, voy a complementar el conocimiento que puedas tener sobre un estilo de vida saludable y, sobre todo, voy a darte herramientas para que desarrolles la habilidad de llevarlo a cabo.

¿Quién eres? ¿Te has hecho alguna vez esa pregunta? ¿Te conoces realmente?

«TÚ eres la persona más adecuada para cuidar de ti mismo, de tu salud y de tu bienestar.»

¿Te animas a aprenderlo?

2

¿Qué es la salud?

Antes de hablar de salud tenemos que saber qué es. La OMS (Organización Mundial de la Salud) define «salud» como «El estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades». En 1992 se amplió la definición con «y en armonía con el medio ambiente».

Por lo tanto, podemos ver que para mantenernos sanos tenemos que basarnos en cuatro pilares básicos:

- ✔ *El físico*
- ✔ *La psique*
- ✔ *La relaciones sociales*
- ✔ *La armonía con el medio ambiente*

Todas las partes son sumamente importantes, pero en este libro nos vamos a centrar en la salud como parte individual de cada uno. Así pues nos vamos a centrar en EL FÍSICO y la PSIQUE.

Por lo que hace a LAS RELACIONES SOCIALES y LA ARMONÍA CON EL MEDIO AMBIENTE las vamos a dejar de lado, no por su falta de importancia, sino por que se alejan del objetivo del proyecto. Sin embargo, es evidente que el ser humano es un animal social y, como tal, está necesitado de un entorno familiar y/o de amistad que le aporte valores como el amor, la comprensión, el compartir, el cariño... También es evidente que por muy sano que esté un individuo y su círculo social, si su entorno está contaminado, poco a poco va a caer enfermo.

Así pues, también es de vital importancia tener una vida que respete al máximo nuestro entorno natural y urbano. Hay que ser responsable con las actividades contaminantes y tener actitud activa en actividades como el reciclaje y el cuidado de la naturaleza.

Centrándonos pues en la salud individual de cada uno, hay cuatro actuaciones básicas que debemos hacer:

- ✔ *Evitar*
- ✔ *Promover*
- ✔ *Revisar*
- ✔ *Tratar*

Por lo que a **EVITAR** se refiere, entendemos evitar el consumo y/o exposición a peligros que pueden causar daño a nuestra integridad física y/o psíquica. Por ejemplo:

EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL. Cuanto menos alcohol bebamos será mejor. Lógicamente queda prohibido en embarazadas, menores, cuando se va a conducir y en medio de un tratamiento farmacológico.

EVITAR EL CONSUMO DE TABACO. No fumar y evitar zonas con mucho humo previene muchas enfermedades mortales.

EVITAR EL CONSUMO DE DROGAS ILEGALES. De la gran variedad de drogas ilegales que hay, no hay ninguna que sea saludable.

EVITAR RELACIONES SEXUALES SIN PROTECCIÓN. Hoy en día, el único método que nos protege de las ETS (enfermedades de transmisión sexual) es el preservativo. No hay que confundir métodos anticonceptivos con métodos de protección sexual. La medida hay que mantenerla con más razón si no tenemos una pareja fija.

EVITAR TOMAR EL SOL SIN PROTECCIÓN. Hay que tomar el sol con crema protectora de los rayos solares. El grado de protección dependerá del tiempo y tonalidad de piel que tengamos.

EVITAR LA «AUTOMEDICACIÓN». Cuanto menos medicamentos tomemos mejor, y cuando hay que tomarlos, siempre bajo prescripción médica.

EVITAR ACTIVIDADES SIN LA PROTECCIÓN ADECUADA. En ese último apartado incluimos el uso de EPI (equipo de protección individual) de obligado uso en los diferentes trabajos especificados por los departamentos de PRL (prevención de riesgos laborales), tales como casco, calzado con punta de hierro, pantallas de los ordenadores a determinada altura... También incluimos actividades de la vida cotidiana como el cumplimiento de las normas de seguridad vial (usar el cinturón de seguridad, evitar cruzar la calle con el semáforo en rojo...) o evitar peligros en el hogar (dejar fuego encendido sin nadie en casa, poner los cuchillos con la parte cortante arriba en el lavaplatos...).

En el apartado de **REVISAR** incluye la revisión de máquinas, circuitos y aparatos, incluido nuestro cuerpo.

REVISAR PROPIEDADES E INMUEBLES. Verificar el estado de circuitos de gas, eléctricos o calderas. Revisar estados de edificios antiguos. Revisar el automóvil o moto. Las revisiones las deben hacer profesionales de cada sector.

REVISAR NUESTRO CUERPO. Aunque no tengamos ningún síntoma, hay que chequear nuestro cuerpo de vez en cuando. Según nuestra edad, sexo o actividad tendremos que revisar una u otra parte. Analíticas, exámenes médicos... Las revisiones las deben hacer profesionales sanitarios específicos.

En el apartado de **TRATAR** nos referimos a ayudar al cuerpo a solucionar cualquier dolencia o enfermedad que sea detectada en una revisión o descubierta a causa de un síntoma.

En este caso, el tratamiento siempre lo tiene que prescribir un profesional sanitario y, en la mayoría de las veces, un médico.

En el último apartado trataremos el «**PROMOVER**». Cuando hablamos de PROMOVER nos referimos a promover un estilo de vida saludable a base de buenos hábitos, rutinas diarias adecuadas y actitudes positivas para poder disfrutar del máximo bienestar.

En este apartado es donde vamos a centrarnos de aquí en adelante. El motivo de dedicar el proyecto a este punto es que éste es de vital importancia.

Llevar a cabo un estilo de vida saludable y beneficiarse de lo que ello comporta depende exclusivamente de uno mismo. Es la parte de la medicina que no precisa medicamentos y, por lo tanto, no tiene efectos secundarios. Y es de las actuaciones más económicas y que tienen un efecto en nuestra salud más impactante.

Si conseguimos tener unos hábitos saludables estaremos evitando las principales causas de muerte en el mundo: problemas circulatorios, diabetes, sobrepeso y depresión.

¿Quieres acompañarnos para desear, conocer y aprender a vivir saludablemente?

3

¿Qué es un hábito?

Es evidente que cuando pretendemos tener un estilo de vida saludable, tenemos que evitar ciertos comportamientos, promover otros, revisar nuestra salud y, si es el caso, tratarla.

Todo esto lo tenemos que hacer repetidamente. No vale con hacerlo un día. El gran beneficio de las actividades o comportamientos que hay que promover tiene sentido si lo practicamos habitualmente.

Es importante, pues, que convirtamos las actuaciones saludables en hábitos, si es que, a día de hoy, aún no lo son.

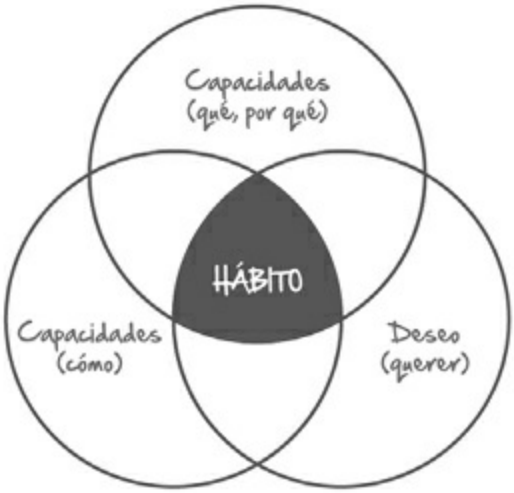
El hábito es el comportamiento de una persona repetido regularmente y sin razonar. No es innato y se aprende después de practicarlo varias veces. De esta forma, acostumbramos a cuerpo y mente a este hecho.

Los hábitos se adquieren continuamente según las experiencias e influencias que recibimos del entorno. De esta forma vamos construyendo nuestra identidad y nuestro estilo de vida. Así, cada persona actúa continuamente según las creencias que tiene grabadas en el inconsciente.

Varios estudios nos dicen que el 70% de la población quiere cambiar algún hábito, pero sólo el 10% lo consigue.

Para ser capaces de cambiar un hábito, tenemos que tener en cuenta los tres aspectos fundamentales que harán que lo logremos:

- ✔ *Conocer qué hacer*
- ✔ *Saber cómo hacerlo*
- ✔ *Desear hacerlo*



Cuando se trata de cambiar un hábito, lo primero que necesitamos es saber por qué hay que cambiarlo. Nos hace falta la información.

Hoy en día todos tenemos acceso a la información. Con internet, tenemos una ventana abierta al mundo y a toda la información que queremos. Por lo tanto, la mayoría de la gente sabe que los fritos consumidos a menudo engordan, que el deporte practicado regularmente es sano y que una manzana es más saludable que un cruasán. De todas formas, a pesar de que estar informado es el aspecto a tener en cuenta más extendido, es importante contrastar las informaciones, porque aparecen muchas informaciones falsas por la Red. En los siguientes capítulos encontrarás los hábitos saludables contrastados científicamente a día de hoy para tener un estilo de vida saludable.

El segundo aspecto que tener en cuenta es el «cómo» cambiar el hábito. Cada persona es un mundo.

Lo que le va bien a uno, no necesariamente le tiene que ir bien a otro. En los siguientes capítulos daremos algunos trucos y consejos para facilitar el saber «cómo» hacerlo.

El tercer y último aspecto que tener en cuenta para modificar un hábito es «tener ganas de hacerlo». Si una persona no desea cambiar, nadie lo podrá hacer por ella. En los siguientes capítulos daremos motivos para que desees cambiar.

Así pues, el actor principal de la historia eres tú. Si no deseas conocer, si no deseas saber cómo cambiar lo que has conocido que tienes que cambiar... en fin, si no deseas hacer este proceso, no habrá libro, médico o sanador que te ayude a estar sano.

Bienvenido al proyecto que intentará hacer de coach para que seas el director general de tu salud. Toda la red profesional que hay a tu alrededor (médicos, cirujanos, psicólogos, dietistas, fisioterapeutas, naturópatas y sanadores varios) no son más que asesores

expertos en especificidades. El mejor conocedor de tu cuerpo, mente y alma deberías ser tú.

Hacer un cambio no es fácil ni rápido. Se necesitan varios meses para integrarlo en nuestra red de rutinas y pasar de un acto provocado a un hábito inconsciente. Conocerse a uno mismo aún es más difícil, pero es el único camino para dirigir nuestra salud desde dentro.

Cada persona tendrá que reflexionar por qué hace lo que hace y tener en cuenta que habitualmente tenemos falsas creencias grabadas en el inconsciente.

Si deseas, nos vamos a adentrar un poco más en todo eso... ¿Seguimos?

4

Rutinas diarias saludables

Llevo más de diez años visitando pacientes muy diversos por lo que respecta a la edad, el sexo, los trabajos, las preferencias y gustos y los objetivos buscados. A pesar de la diversidad, he podido observar dos cosas comunes en todos los casos. Dos características que hacían que la probabilidad de éxito del tratamiento se multiplicara con independencia del objetivo buscado.

Esas características son la motivación del paciente y las rutinas de base que tenía esta persona.

La motivación

Cuándo una persona viene a verme porque le obliga un familiar, o porque lo envía un médico o simplemente viene para estar más tranquilo con uno mismo, pero no está motivado ni tiene ganas de cambiar nada, el tratamiento está destinado al fracaso, sea cual sea el objetivo.

Proponerle beneficiar su salud tampoco es un buen sistema para mejorar la perspectiva de éxito si la persona no desea cambiar, ya que la mayoría de las veces, los problemas son asintomáticos, es decir, no provocan dolor ni sensación de estar enfermo. Como por ejemplo tener unos kilos de más, tener la tensión arterial alta, tener los niveles de colesterol altos o exceso de azúcar en la sangre.

Es aquí donde se vuelve a ver la importancia de una actitud proactiva con la salud de uno mismo. Independientemente del tratamiento, del profesional o del problema que solucionar, la voluntad del paciente es clave para la buena evolución.

Una buena base

Hay claramente dos tipos de personalidades por lo que respecta a las rutinas, independientemente del entorno.

Hay un tipo de personas que llamo «DESORGANIZADAS». Este perfil de personas no sigue ningún orden en su vida. Se guía un poco por impulsos e improvisaciones a la hora de seguir unos horarios y actividades. Es muy difícil que consigan una rutina durante un período largo si no se mentalizan a conciencia.

Hay otro tipo de personas que llamo «ORGANIZADAS».Este perfil de personas sigue unas rutinas similares y un orden todos los días por lo que respecta a actividades y horarios. Aunque tengan trabajos que les obliguen a seguir horarios muy diferentes según la semana, como puede ser la combinación de turnos de mañana, tarde y noche. Aun así, respetan mucho sus horas de descanso y organizan sus horarios en función de sus hobbies y obligaciones.

El porcentaje de éxito es mucho mayor en las personas organizadas. Está claro que es más fácil implantar un estilo de vida saludable sobre unos buenos cimientos de rutinas estables.

Probabilidad de éxito	Motivada	Desmotivada
Organizada	Todo	Poco
Desorganizada	*Bastante*	*Ninguno*

Hay cinco rutinas diarias saludables básicas que tener en cuenta antes de ir implantando nuevos hábitos.

1. MASTICAR BIEN LOS ALIMENTOS Y COMER SIN PRISAS
2. DORMIR SUFICIENTE Y BIEN
3. HIDRATARSE BIEN
4. CENAR POCO Y LIGERO
5. SER ACTIVO

¿Las vemos?

1. Masticar bien los alimentos y comer sin prisas

Hoy en día, y debido al ritmo de vida que llevamos, la mayoría de la gente acaba comiendo muy deprisa, en diez minutos y cualquier cosa. Todo esto juega en contra nuestro.

¿Cuáles son las ventajas de comer despacio?

Pues tenemos que tener en cuenta que el inicio de la digestión empieza en la boca, con la masticación. Si comemos muy rápido, nos tragamos la comida saltándonos esta fase y esto hará que se nos hinche la barriga, tengamos gases, malestar y le demos más trabajo al estómago.

Segunda cosa importante y que considerar: si comer es un placer y nos gusta, ¿por qué lo hacemos tan rápido? Una cosa que nos gusta tendríamos que prolongarla al máximo, ¿no crees?

El motivo más importante es que nuestro estómago avisa al cerebro de que está lleno, pero este proceso tarda unos veinte minutos. Por lo tanto, todo aquello que comas en menos de veinte minutos no te llenará nunca, porque tu cerebro no habrá tenido tiempo de recibir la señal. Así que el primer paso que tenemos que seguir es comer en más de veinte minutos y masticando muy bien los alimentos, sobre todo en las comidas principales.

Os explicaré un pequeño truco para iniciar esta práctica. Cuando estamos ante el plato que vamos a comernos, antes que nada tenemos que respirar tres veces profundamente y entonces empezar. Cuando nos hemos puesto la comida en la boca, ya sea puré, carne, pasta, verdura o cualquier alimento, dejamos los cubiertos encima de la mesa y no los volvemos a coger hasta que nos hayamos tragado la masa de comida que teníamos en la boca. Tenemos que repetir esta operación hasta que nos acabemos el plato: de este modo alargamos el tiempo de la comida.

Os daréis cuenta de que a medida que va pasando el tiempo vuestras raciones de los platos serán más pequeñas, y no porque lo hagáis voluntariamente, sino porque quedaréis llenos y satisfechos con menos cantidad de alimento sin daros cuenta. Por lo tanto, no os obliguéis a acabaros el plato, cuando tengáis suficiente tenéis que parar.

En una época en la que la obesidad aumenta a pasos agigantados, hay que evitar los excesos de comida. Hemos de tener en cuenta que comer bien y tranquilo es una muestra de respeto a uno mismo.

Por el contrario, hay que ser especialmente cauto en aquellos momentos en que estamos aburridos o ansiosos: son los peores momentos para seguir esta rutina.

2. Dormir suficiente y bien

Tenéis que saber que nuestro cuerpo tiene dos grandes formas de recuperarse del desgaste del día a día. Una de ellas es comiendo, así dotamos a nuestro organismo de todos los nutrientes que hemos gastado y evitamos el déficit alimentario. La segunda forma de recuperarse es durmiendo, pues todo ser humano necesita dormir unas horas cada día para garantizar su supervivencia. Durante la noche los músculos se relajan y el cerebro reorganiza, clasifica información y lleva a cabo procesos químicos que lo preparan para el día siguiente. Son las minivacaciones de cada día.

Pues bien, está comprobado que estas dos formas de recuperación del cuerpo tienen que estar equilibradas, pues si el cuerpo detecta que falta alguna, intenta compensar este déficit a expensas de la otra.

De este modo si una persona duerme pocas horas, comerá más. Aparte de que dispone de más horas al día para hacerlo, el mismo cuerpo pide una ingesta más grande de comida. Se ha comprobado que las personas que duermen pocas horas tienen una tendencia mayor al sobrepeso que las personas que duermen más horas.

No todas las personas necesitan dormir las mismas horas. De hecho los bebés necesitan dormir entre catorce y quince horas cada día. En los adultos se establece que entre siete-ocho horas diarias es la media de horas que tiene que dormir una persona, ya puede ser durante la noche o el día, dependiendo de si se trabaja en turnos diurnos o nocturnos.

Si no puedes dormir estas horas seguidas, es aconsejable hacer la ración diaria de sueño en dos fracciones, por ejemplo en forma de siesta. De esta manera te asegurarás de que tu cuerpo haga la recuperación de descanso completa y no tendrá que compensar este déficit comiendo más alimentos de la cuenta.

Debe tenerse en consideración que hay personas que durmiendo una media de seis o siete horas al día ya tienen suficiente, o incluso personas que necesitan dormir nueve para sentirse bien, pero la mayoría necesita ocho. Tenemos que calcular bien nuestros horarios para que podamos disponer de estas horas de sueño; si no es así, tenemos que pensar en hacer un cambio en la estructuración de nuestro día a día.

Es muy importante calcular la hora de ir a dormir en función de la hora en que nos tengamos que levantar. Por lo tanto, una persona que se tiene que levantar a las ocho de la mañana podrá alargar la hora de ir a dormir hasta casi las doce de la noche, pero una persona que se tiene que levantar a las seis tendrá que ir a dormir antes de las diez de la noche.

Si eres una persona a la que le cuesta dormir, se despierta por las noches muchas veces y tienes la sensación de no descansar bien, tienes que saber que éste es un aspecto que debes solucionar. Las primeras cosas que puedes probar son: hacer más actividad física para llegar a la hora de dormir más cansado; disminuir o eliminar la ingesta de cafeína y

bebidas excitantes (café, cola, té y bebidas a base de taurina).

Evitar llevar el estrés del trabajo a casa. Son dos espacios muy diferenciados. Tomar un vaso de leche caliente o una infusión sin cafeína antes de ir a dormir ayuda a conciliar el sueño.

3. Hidratarse bien

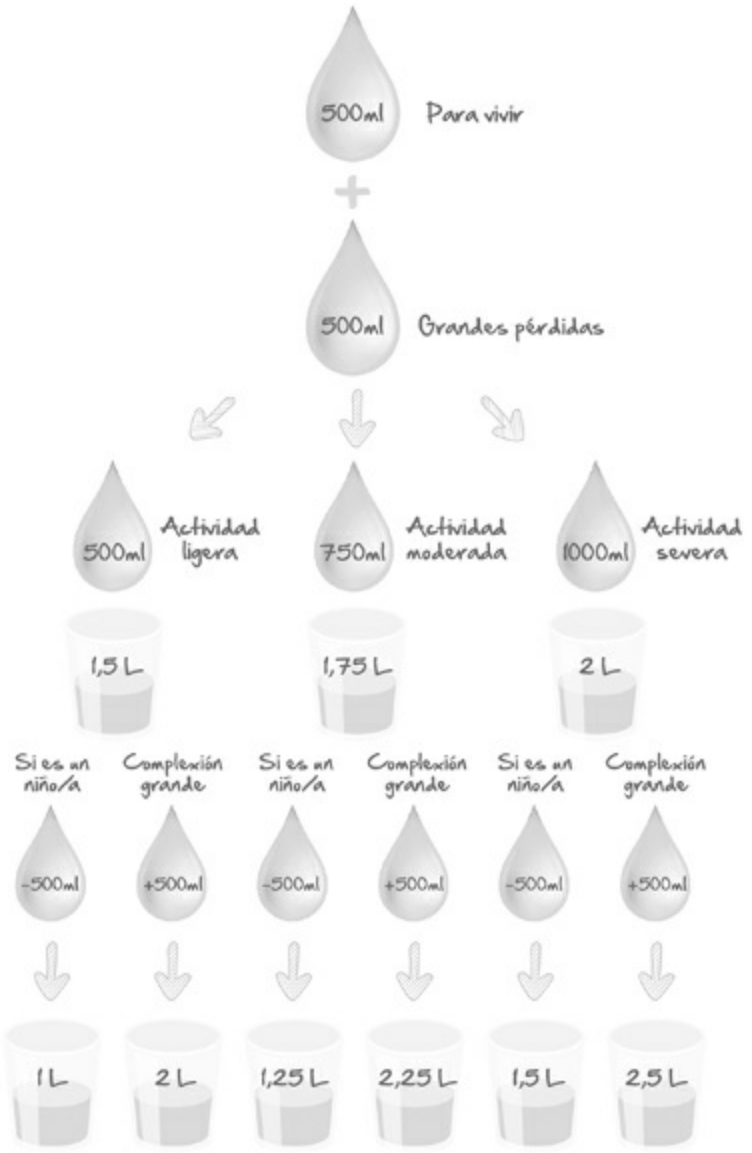
El agua es uno de los componentes más importantes que hay. De hecho, el cuerpo humano está compuesto por más de un 60% de agua, o sea que si somos más de la mitad de nuestro cuerpo agua, es un tema que no podemos dejar de lado.

La importancia de hidratarse bien recae en beber el agua que perdemos a diario; de esta forma, mantendremos el equilibrio hídrico que nos permitirá el buen funcionamiento de todas las actividades orgánicas.

Por lo tanto, nuestra ingesta de agua tiene que ser proporcional al agua que perdemos. Pero... la pregunta es ¿cuánta agua perdemos? para saber qué cantidad tenemos que beber. La respuesta no es fácil ni única para todo el mundo. De hecho, la sed no siempre es un buen indicador del agua que tenemos que beber. Generalmente la sensación de sed aparece cuando ya hemos perdido un 1% de nuestra agua corporal. Además, la gente que tiene tendencia a beber poca agua acostumbra a confundir la sensación de sed y de hambre. Como bebe poco, tiene sensación de sed, pero al no tener el hábito de beber, atribuye la sensación de falta de algo y de vacío a la necesidad de comida, y acaba comiendo. Por el contrario, la gente que tiene una obsesión con beber grandes cantidades de agua, hace trabajar los riñones más de la cuenta y tendrá tendencia a tener bajadas de minerales en la sangre por exceso de disolución.

El caso es que el cuerpo humano pierde cada día agua por el sudor y transpiración de la piel, por la saliva que expulsamos del cuerpo, por la orina, por las heces, y si tenemos alguna herida, la perdemos a través de la sangre. El agua que tenemos que beber, pues, es la suficiente para compensar estas pérdidas.

Recomiendo a todas las personas que beban 500 ml de agua/día sólo por el hecho de vivir. Se tiene que beber 500 ml de agua más sólo por el hecho de orinar e ir de vientre. Si tenemos una actividad ligera se tiene que beber 500 ml de agua más, si la actividad es moderada 750 ml y si es severa, 1.000 ml. Por último, si eres una persona de complexión grande tienes que beber 500 ml más. En el caso de los niños/as hay que restarle 500 ml. En definitiva, se tiene que beber entre 1-2,5 l al día.



Para vivir: 500 ml

Por grandes pérdidas: 500 ml

Actividad ligera: 500 ml (actividad física del día a día, andar, subir escaleras, planchar...)

Actividad moderada: 750 ml (actividad del día a día y una actividad física de 3-4 días/semana de al menos 1 hora)

Actividad severa: 1000 ml (trabajo de un esfuerzo físico importante como la construcción, camarero de terraza...)

Complexión grande: 500 ml

Si es un niño/a: -500 ml

No hace falta que midas el agua al milímetro. Ten en cuenta que un vaso equivale a 200-250 ml; por lo tanto, cada 2-2,5 vasos son 500 ml.

De todas formas, hay un indicador que nos informa bastante bien del estado hídrico que tenemos. Hay que observar la frecuencia con la que orinamos y el color de nuestra orina. Si orinamos pocas veces y de un color amarillento, quiere decir que nos falta agua; si orinamos muy a menudo, muy claro y hasta nos tenemos que levantar varias veces por la noche, quiere decir que bebemos demasiada agua. O sea que tenemos que orinar con una frecuencia que no sea molesta y nuestra orina ha de tener un color transparente. Debe tenerse presente que las personas que están con un tratamiento farmacológico pueden ver cambiado el color y la frecuencia de su orina, sin tener relación con el estado hídrico.

Para aquellas personas a las cuales beber la cantidad de agua que les toca les suponga un esfuerzo muy grande podemos encontrar algunas soluciones:

Si no llegamos a la cantidad que toca, podemos compensarlo con el consumo de alguna gelatina sin azúcar o alguna infusión. Son productos muy ricos en agua y resultan más fáciles de tomar para la gente que bebe poco.

Si por lo contrario, lo que hacemos es beber mucha más de la que toca tendríamos que revisar si lo que estamos comiendo son productos muy salados y pesados que nos provocan mucha sed.

4. Cenar poco y ligero

Esta rutina sólo trata de que comas menos a medida que avanza el día, pues durante la noche estamos en reposo durante ocho horas. Esto quiere decir que la única energía que gastamos es la de respirar y de mantenernos con vida (metabolismo basal). Por lo tanto, si cenamos mucho lo que estamos haciendo es acumular energía mientras dormimos, o sea grasa y peso; por el contrario, si cenamos poco, lo que conseguimos es quemar calorías mientras dormimos. Suena bien ¿no? Quemar calorías sin hacer nada. De hecho, lo único que tenemos que hacer es cenar poco.

Es así de sencillo: si cenamos en abundancia estamos provocando que cuando nos metemos en la cama estemos anabolizando, es decir, acumulando todo el exceso de comida en forma de grasa. Por el contrario, si cenamos un plato único y ligero, que nos llene pero no nos aporte más calorías de la cuenta, quemaremos calorías durmiendo. Estaremos en fase de catabolismo y por la mañana nos levantaremos con menor peso y una sensación de bienestar increíble, habremos dormido de fábula e iniciaremos el día con más ganas que el día anterior.

La mayoría de las personas y familias acostumbran a aprovechar el anochecer para hacer la comida más fuerte del día. No es por casualidad. Para muchas personas es la comida del día para la que disponen de más tiempo. Es cuando están más tranquilos: ya han acabado de trabajar, los niños están durmiendo y es el momento de placer. ¡Pues no! Los anocheceres de cada día no pueden ser el momento de nuestra comida de placer, porque de esta forma dormiremos peor y nos despertaremos pesados, con sueño y

malhumorados.

Aunque tengas un peso correcto, también es aconsejable cenar poco y ligero. Conseguir hacer de esta rutina un hábito es garantía de una buena base para nuestra salud.

5. Ser activo

En la actualidad ya no hay nadie que se cuestione que practicar actividad física de forma regular tiene un claro beneficio para la salud, tanto física como también mental. Los beneficios más destacados son sin duda a nivel cardiovascular. Sin embargo, también está demostrado que el sedentarismo es un factor de riesgo para padecer enfermedades crónicas.

Hay una relación directa entre las personas que practican actividad física de forma regular y una mejor esperanza de vida. Pero también vemos que las personas activas tienen una sensación de bienestar más elevada que permite una mejor calidad de vida. Seguramente va ligado a la segregación de endorfinas que actúan como un antidepresivo natural.

La **actividad física** es todo el movimiento corporal producido por los músculos. Cuando el nivel de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, se habla de **sedentarismo**. Sin embargo, el **ejercicio físico** es un tipo de actividad física que se define como todo el movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo realizado para mejorar o mantener el estado de forma física.

Todos los que tienen una rutina de ser activo, ya sea en forma de actividad física o concretamente en forma de ejercicio físico, están en gran medida disminuyendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares, previenen la hipertensión arterial, mejora los niveles de azúcar y grasas en la sangre, mejora todos los procesos digestivos, controla el peso tanto por defecto de peso como por exceso, previene sobre muchos tipos de cánceres, protege las articulaciones, ayuda a conciliar el sueño, tonifica los músculos, libera tensiones –incluso el estrés–, mejora la estética, contribuye a tratar la ansiedad y depresión y nos ayuda a sentirnos realizados y con ello a ser más positivos.

Es importante conocer y practicar los dos tipos de ejercicios físicos que existen según la manera que tiene el organismo de obtener energía. **Aeróbico**, en los que el cuerpo necesita oxígeno para obtener energía o **anaeróbico**, en los que el cuerpo obtiene energía sin necesidad de oxígeno. En realidad siempre usamos los dos tipos, pero en todas las modalidades de actividad siempre hay uno de los dos que es el predominante.

Los ejercicios aeróbicos son aquellos de baja o media intensidad y larga duración como puede ser correr, nadar, ir en bici, remar, caminar... En este caso el cuerpo quema

hidratos de carbono y grasas para obtener energía. La característica principal de esta práctica es la protección del sistema cardiovascular.

Los ejercicios anaeróbicos son aquellos de alta intensidad y de poca duración. La fuente de energía en este caso son el ATP muscular y glucosa que no precisan oxígeno para convertirse en energía. Esas actividades son carreras cortas de velocidad y levantamiento de pesas. La característica principal de esta práctica es la tonificación muscular.

Con el objetivo de estar sanos es interesante practicar de los dos tipos y así nos beneficiamos de las diferentes mejoras que nos aportan cada tipo de ejercicio.

Si a día de hoy no eres activo, la recomendación es que lo seas a partir de ya. Si el problema es de tiempo te aconsejo empezar con actividades del día a día y acabar con la actividad que más te guste, de esta forma garantizaremos repetirla con frecuencia.

Ejercicios del día a día

Os propongo, para empezar, sesiones suaves de actividad física que se pueden hacer durante el día a día, sin tener que buscar un espacio de tiempo para dejarlo todo e ir al gimnasio.

- ✔ *Ve a comprar el pan a pie, no cojas el coche*
- ✔ *Aparca el coche unas manzanas más allá de tu destino, te será más fácil aparcar y andarás un rato más*
- ✔ *Al salir de casa o al llegar a cualquier edificio, no cojas el ascensor, utiliza las escaleras: harás «steps» sin ir al gimnasio. Aunque vayas un poco cargado, sube y baja escaleras siempre*
- ✔ *En los ratos libres, solo o en familia, ¡pasea! No hay que correr, anda por el campo, por la playa, por las tiendas, por la calle, por el patio de casa, por donde sea, pero estirar las piernas va bien incluso para tomar decisiones que, sentados, no hemos podido tomar*
- ✔ *Si quedas con algún amigo, aprovechad para ir a pasear antes de sentaros a una mesa para tomar café.*
- ✔ *Mira una película en casa montado en una bicicleta estática. Al principio te parecerá una locura, pero es divertido y muy eficiente*
- ✔ *Trae la compra del súper a casa a pie y con las bolsas en la mano (recuerda subir por la escalera)*

✔ *Las actividades en familia pueden ser salidas en bici, excursiones, visitas a diferentes pueblos, museos, monumentos, plazas... ¡Todas implican andar!*

Esto es un buen comienzo. Más adelante, tienes que intentar adoptar el hábito de hacer cuatro días a la semana alguna actividad aeróbica combinada con alguna actividad anaeróbica, pero no te preocupes: si empiezas como hemos dicho, el propio cuerpo te pedirá más al cabo de un tiempo y no te supondrá ningún sobreesfuerzo.

Si por el contrario eres una persona muy activa y practicas ejercicio físico a diario, el consejo es que te busques un buen entrenador personal que le saque el máximo rendimiento a tus esfuerzos y te hagas revisiones médicas para poder controlar tu evolución y controlar posibles anomalías. También es muy importante tener especial atención a los estiramientos y calentamientos previos para evitar lesiones.

El gran beneficio de hacer ejercicio físico no es ni mucho menos las pocas calorías que quemas mientras lo haces. Ya hemos visto muchos efectos positivos sobre nuestra salud. De hecho, hay dos efectos principales que son los causantes del poder saludable de la actividad física.

1. La tonificación muscular.

Cuando practicamos deporte, nuestro sistema muscular se tonifica, es decir, se endurece, se vuelve más denso e incluso aumenta de volumen. Dicho de otra manera: aumentamos nuestro peso a expensas de peso muscular.

Este fenómeno es de vital importancia, ya que nuestra capacidad de quemar calorías y grasas es proporcional a nuestra masa muscular. Más músculo significa quemar más calorías, colesterol y triglicéridos o, lo que es lo mismo, poder comer más sin perder salud.

Si lo practicamos con frecuencia estaremos más esbeltos y tenderemos a tener menos grasa acumulada.

En los primeros días, la báscula no percibe una bajada de peso importante, porque la grasa quemada la hemos sustituido por peso muscular, pero lo tienes que notar en la barriga y los vaqueros ajustados.

2. Aumento del gasto calórico basal.

Practicar ejercicio también nos modifica el gasto calórico basal a las horas siguientes de haberlo practicado. O sea que, durante aproximadamente las siguientes ocho horas después de ser activo, tu cuerpo seguirá quemando más calorías que en estado de reposo normal.

Este fenómeno es el mayor responsable de que practicar ejercicio regularmente sea tan

saludable y nos ayude a perder peso o mantenerlo si fuera necesario.

5

Los hábitos alimentarios

En la búsqueda de un estilo de vida saludable es básico contar con las cinco rutinas saludables que ya hemos visto. Pero está claro que complementando esta base, los próximos hábitos que incorporar en nuestras vidas son sin duda unos buenos hábitos alimentarios.

La buena alimentación es el hábito que más influye en nuestra salud, tanto por exceso como por defecto. No sólo sufriremos desnutrición, sobrepeso u obesidad, sino también enfermedades crónicas y degenerativas como la diabetes, dislipemias, enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, osteoarticulares, incluso el cáncer. Por ello no podemos olvidar que de nuestra alimentación dependerá en gran medida cómo de saludable será nuestra vida.

Esas macrodosis de principios activos tales como proteínas, vitaminas, fibra, grasas, hidratos de carbono, etc. que consumimos cada día a través de una buena alimentación son decisivos en la protección y prevención de nuestra salud física y psíquica, y además no tienen efectos secundarios como los tienen otras microdosis de medicamentos farmacológicos, que tenemos que tomar cuando padecemos alguna patología.

En los siguientes capítulos hablaré de cosas curiosas para tener en cuenta y añadir a los conocimientos que ya tengas sobre alimentación y nutrición. No voy a tratar conceptos básicos de nutrición, sino temas interesantes que a veces dejamos de lado.

Soy un dietista al que no le gustan las dietas

Aunque me dedico al mundo de la alimentación y la nutrición desde varios ámbitos, puede parecer extraño, pero no me gustan las dietas y pienso, sinceramente, que hacen más mal que bien en muchos casos.

Evidentemente, no me refiero a la *dietoterapia*, disciplina científica muy eficaz para complementar otros tratamientos médicos o, incluso, a veces como único tratamiento contra enfermedades diversas, sobre todo en pacientes hospitalizados en centros de agudos o de larga estancia. Me refiero a las dietas con el objetivo de comer sano, para perder peso o incluso para corregir alguna ligera colesterolemia o algún índice glucémico un poco alto, que, quien más y quien menos, todo el mundo ha practicado alguna vez.

A menudo, mucha gente come lo que le apetece, sin tener en cuenta ningún orden alimentario, y cuando en una revisión médica o por alguna sintomatología le detectan alguna pequeña alteración, fruto de «la mala vida», inmediatamente se inclinan por seguir complicadas dietas estrictas, calculadas milimétricamente, para que tengan las calorías perfectas, la combinación adecuada de macro y micronutrientes, donde les dicen qué es lo que deben comer cada día, con qué gramaje, con qué cocción, la hora a la que deben hacerlo y cada vez más, vigilando el origen de este alimento.

Evidentemente, este tipo de instrucciones y restricciones se pueden llevar a cabo durante un período de tiempo relativamente corto, días, alguna semana siendo muy optimista.

¿Y después?

Después volvemos a los hábitos anteriores que nos llevarán en poco tiempo a los mismos problemas que creímos solucionados sin haber avanzado ni aprendido casi nada. Eso sí, con una nueva sensación de fracaso en el bolsillo.

Es evidente que somos seres de extremos. O todo o nada. O te quiero o te odio. O te respeto o te incordio. ¿Por qué nos cuesta tanto encontrar un punto medio?

Disfrutemos de «comidas placer» pero a la hora cuidemos nuestra salud. Para poder hacer eso, tenemos que hacer necesariamente un aprendizaje para poder tomar decisiones acertadas en nuestras rutinas. Y es que tomamos muchísimas decisiones diariamente respecto a nuestros hábitos.

Dulce o salado, frito o a la plancha, agua o cerveza, yogur o fruta, leer o caminar...

Por eso es tan importante no ser tan cuadriculado y empezar a trabajar un cambio de hábitos secuencial donde debemos tener poder de decisión en la elección de los platos, cocciones, sin necesidad de pesar todo y disponer de «comidas placer» que nos permitan disfrutar de la comida, y al mismo tiempo nos permitan un *break* para poder seguir con nuestros buenos hábitos.

Esto lo hacen muy bien los *personal shoppers*. Ellos no te dicen lo que tienes que poner cada día, cómo lo tienes que lavar y cómo has de planchar. Ellos simplemente te

asesoran sobre las combinaciones que mejor te sientan... El resto depende ti.

Los dietistas, en realidad, no somos máquinas *cuentacalorías*. Somos *coach nutricionales*, o sea, *personal shoppers* de los hábitos saludables, donde lo más importante, sin duda, es comer adecuadamente.

Compra bien y comerás mejor

Para comer bien cada ser humano tiene que tomar cada día decenas de decisiones referentes a su alimentación. Té o café, carne o pescado, frito o a la plancha, leche o bebida de soja, azúcar o sacarina, pasta o verdura, yogur o fruta, agua o zumo, cruasán o minibocata.

Lo cierto es que elegir una cosa u otra dependerá de muchos factores. Dónde estamos, con quién, nuestro estado de ánimo o, simplemente, dependerá de la oferta que tengamos en un momento concreto.

Así pues si analizamos las decenas de decisiones alimentarias que hay que tomar cada día, podemos ver que hay un sitio donde se toman la mayoría: *la cocina de nuestra casa*. En ella es donde solemos comenzar con el desayuno. Mucha gente come en casa o elabora allí su *tupper* y mucha gente cena también en casa la mayoría de los días de la semana.

Por lo tanto, si conseguimos que en nuestra casa sólo podamos elegir opciones de comidas saludables, estaremos aumentando notablemente las posibilidades de que nuestros hábitos alimentarios sean correctos.

Para tener en casa los alimentos adecuados, es vital que tengamos unos hábitos de compra bien definidos.

Hay cinco pequeños consejos para que podáis revisar vuestras rutinas a la hora de elegir y comprar y así tener una alimentación más sana.

1. **Compra con el estómago lleno**, si no, muy probablemente sucumbas en el capricho de la bollería, patatas chips u otras cosas porque entre el hambre y el marketing de la industria alimentaria te harán caer en la tentación.

2 **Compra con una lista concreta de los alimentos básicos que realmente te faltan** (patatas, aceite de oliva, verdura, yogures, arroz...). De esta forma, no te olvidarás nada ni comprarás cosas que aún tienes en la despensa de casa.

3. **Abastécete de productos frescos, pero también de congelados o en conserva.** De

esta forma no tendrás que ir a comprar tan a menudo.

4. **Ve con tiempo**, sin prisas tu compra será de más calidad. En las grandes superficies siempre hay música que te anima a comprar y a elegir lo primero que el instinto te pide, que suele ser lo que no nos interesa. Si compras con tiempo, comprarás mejor y ahorrarás también en la cesta de la compra.
5. **Las «comidas placer» déjalas para hacerlas de vez en cuando** y siempre que puedas fuera de casa: desayunar chocolate con churros, una comida en el restaurante, una merienda en la pastelería... de esa forma podrás controlar mejor lo que comes. Si lo tienes en casa, tientas a la suerte cada día.

Esta manera de comprar nos permitirá tener la despensa de casa lleno de productos típicos de nuestra querida y famosa **DIETA MEDITERRÁNEA**.

Recientemente se ha probado que la dieta mediterránea tradicional, suplementada con aceite de oliva virgen extra, o frutos secos, reduce en un 30% el riesgo relativo de sufrir una complicación cardiovascular en personas con alto riesgo.

Hay que tener en cuenta que las complicaciones cardiovasculares son una de las principales causas de morbilidad a nivel mundial según la OMS (Organización Mundial de la Salud). Así pues, nuestra forma tradicional de alimentarnos basada en verduras y fruta fresca, cereales, pescado, huevos, poca carne, aceite de oliva virgen, frutos secos incluso unas copas de nuestro líquido más preciado, el vino, son una herramienta muy potente para paliar una de las mayores causas de muerte.

Sin embargo, hoy en día la realidad es bien distinta. Los países mediterráneos cómo España, Italia, Grecia y Malta, que tanto presumen de gastronomía y buenos hábitos alimentarios, están al borde de una epidemia de sobrepeso y obesidad que alcanza niveles de más del 50% en la población.

¿Dónde ha ido la dieta mediterránea?

Personalmente, creo que en la vieja Europa seguimos demasiado pendientes de Estados Unidos, un país que presume de ser la primera potencia mundial, de tener las mejores universidades, empresas, productos y el mejor ejército. Nos hemos «americanizado», hasta un nivel que llega a afectar a nuestros hábitos alimentarios, haciendo de los suyos, nuestros. Unos hábitos muy poco saludables basados en cadenas de hamburgueserías que sacian a base de fritos y refrescos azucarados.

Quizá nos falta este punto de confianza en lo que es *nuestro,* por eso creo que

deberíamos americanizar nuestro ego, respecto a lo que la alimentación se refiere, y en todo caso, enseñarles a comer un poco mejor a ellos.

Sintámonos orgullosos de la dieta mediterránea y abandonemos costumbres poco saludables provenientes del otro lado del Atlántico.

Esos productos frescos y típicos de la dieta mediterránea los tenemos que cocinar mediante **cocciones sencillas**. De este modo prevenimos digestiones pesadas, irritaciones a nuestra mucosa intestinal y evitamos un exceso de calorías que nos propician sobrepeso y obesidad.

El exceso de peso y la obesidad se han convertido en una epidemia en todo el mundo según la Organización Mundial de la Salud (OMS), y cada año mueren 2,6 millones de personas a causa de los kilos de más. En relación con prevenir el sobrepeso y mantenerlo es necesario **repartir las tomas en al menos cinco al día**. De esa manera promovemos comidas pequeñas y frecuentes que nos evitan pasar de situaciones de mucha hambre a situaciones de extrema saciedad.

Para más información en pérdidas de peso saludable y mantenimiento del peso adecuado les aconsejo mi primer libro: ***EL PESO DESEADO EN 11 PASOS*** **(elpesodeseado.com).**

¿Tradicional o ecológico?

Desde hace algunos años, podemos encontrar en el mercado, dos tipos de frutas y vegetales: las que provienen de un cultivo convencional y las que provienen de un cultivo denominado ecológico.

Si bien es cierto que cada vez hay más gente afín al consumo de productos ecológicos, a día de hoy, parece que no hay un veredicto claro al respecto.

Unos defienden que son más gustosos, más nutritivos y menos agresivos para el medio ambiente, y otros apuntan a que son más caros, que no se puede abastecer a todo el mundo de esta forma, y que también emplean químicos para el cultivo a base de cobre o aluminio.

EN MI OPINIÓN, CREO QUE AÚN ESTAMOS LEJOS DE ESTA DISCUSIÓN.

Hoy tenemos que dedicar esfuerzos a erradicar el hambre en la mitad del mundo y a evitar la epidemia de obesidad de la otra mitad. Una vez resuelto este problema mayúsculo de salud pública, que nos afecta a todos, tendrá sentido discutir si es mejor un origen de los alimentos u otro.

Lo que sí sabemos hoy es que las frutas y las hortalizas son de una importancia monumental para todos, sobre todo cuando las comemos crudas, pues evitan déficits alimenticios como el escorbuto, que sufrieron los tripulantes de Colón a causa de la falta de vitamina C cuando intentaban demostrar que la Tierra no era plana, y llevaban varios días sin comer nada fresco.

Los alimentos frescos y crudos son nuestra fuente de vitaminas, minerales y fibra por excelencia.

También sabemos que es mejor comer estos alimentos con piel, ya que es donde se encuentran gran parte de los nutrientes, pero es de vital importancia lavarlos bien antes de su consumo, porque en la piel es donde se encuentra la mayor parte de los residuos químicos (pesticidas) u orgánicos (microbios).

A LA HORA DE PREPARAR ESTOS ALIMENTOS ES IMPORTANTE:

Lavar el alimento bajo el grifo del agua justo antes de consumirlos y, después, secarlo.

Los de piel dura se pueden cepillar con un cepillo, y hay que vigilar que no tengan grietas ni golpes.

Algunas verduras de difícil limpieza, como la lechuga, se tienen que dejar en remojo con unas gotas de lejía. (1 ml/1.000 ml de agua)

Así que, ecológicas o convencionales, pero come frutas y verduras crudas, pero ¡que estén bien limpias!.

¿Nos intoxica el aspartamo?

Hoy en día, la industria alimentaria utiliza grandes cantidades de aditivos en sus productos con fines muy diferentes. Evitar oxidaciones, alargar la vida útil para que no se reproduzcan microorganismos patógenos, darle color, darle gusto y controlar la acidez entre otros. Mirando la etiqueta de cualquier alimento veremos ese montón de códigos formados por una E y tres números más. Pero si hay alguno especialmente usado y que es origen de múltiples críticas, éste es el E-951 o, dicho de otro modo, el Aspartamo.

Esta sustancia es un edulcorante hipocalórico doscientas veces más dulce que el azúcar, pero pierde la capacidad de endulzar por encima de los 30 °C. Se descubrió en 1965 y se comenzó a comercializar en 1985 por la compañía química Monsanto. Sus propiedades hacen que sea muy utilizado en productos denominados *light* en vez de utilizar azúcar. Así, bebidas sin azúcar, mermeladas sin azúcar añadido, lácteos edulcorados sin azúcar y un montón más de productos de esta índole suelen llevar en su composición el E-951.

La rumorología relaciona el aspartamo con problemas de salud tales como sordera, epilepsia, esclerosis múltiple, párkinson, dolor muscular, mareos y otros. Sin embargo, la FDA (Food and Drog Administation), después de más de cien controles en animales, humanos, diabéticos y personas de riesgo han definido la ADI (Aceptable Daily intake) para el aspartamo en 40 mg/kg de peso corporal. La ADI se establece como la cantidad diaria que podemos tomar toda la vida sin tener efectos nocivos. Así, una persona de 70 kg podría tomar 2800 mg de aspartamo al día, o, lo que es lo mismo, 27 litros de una cola *light*.

Estados Unidos y la Unión Europea han hecho estudios para ver el consumo medio de aspartamo de la población a través de la comida y bebidas que contienen esta sustancia, y parece ser de 3 mg/kg de peso corporal y en los casos más exagerados es de 9 mg/kg de peso corporal. Por tanto, no llega ni a una cuarta parte de la ADI.

¿Azúcar o aspartamo?

No hay alimentos buenos ni malos, simplemente la frecuencia necesaria.

Tendencias alimentarias para los nuevos tiempos

Si damos un repaso a la pirámide que hemos usado los profesionales de la alimentación en los últimos años, nos daremos cuenta de que a día de hoy tiene que ser reemplazada para adaptarse a la actualidad. Contrariamente a lo que abogan algunos, no tenemos que comer como antaño. En nuestro mundo aparecen cambios importantes en las maneras de hacer, tendencias y avances que varían sustancialmente nuestra forma de comportarnos. Paralelamente a esto, también varía nuestro entorno; por lo tanto, sistemas o teorías que funcionaban en el pasado no necesariamente tienen que funcionar en el futuro.

Pirámide actual

Esta lección la tienen muy bien aprendida las grandes empresas, que tienen que buscar la innovación constante para sobrevivir, adaptarse al tiempo presente y solucionar cada vez mejor los problemas de sus clientes.

En la actualidad hay TRES fenómenos que hacen que la pirámide que hemos usado quede obsoleta y tengamos que modificarla para evitar la malnutrición por déficit o por exceso.

Las nuevas comodidades

En los tiempos que corremos y con los avances de la tecnología, tenemos una vida de confort que ha provocado que nuestro consumo calórico disminuya. Tenemos coches, transporte público, escaleras mecánicas, ascensores, compramos por internet y nos llevan la compra a casa, hablamos con amigos por internet y desde casa, tenemos calefacción, la mayoría de los trabajos se desempeñan sentados y los niños han cambiado la pelota por la tableta. Todo esto contribuye a que nuestro organismo haya disminuido su consumo y tienda a acumular energía en forma de grasa si no variamos nuestra manera de alimentarnos.

El envejecimiento de la población

A principios del siglo XXI, las generaciones del *Baby boom* de la posguerra llegan a su jubilación. La realidad de hoy es bien distinta, los niveles de natalidad de los países europeos es la más baja de todo el mundo y de toda la historia. Como consecuencia de esto y del paso de los años, nos hacemos viejos y una cuarta parte de la población europea ya pasa de los 60 años.

La industrialización de la agricultura

La manera de cultivar las tierras del siglo XXI no tiene nada que ver con la de finales del siglo XX. Entonces, casi todas las casas de los pueblos tenían su propio huerto y se cultivaban las frutas y verduras de temporada. El objetivo de estos huertos era el consumo propio y el de la familia y amigos.

Recuerdo muy bien cuando era un niño, el huerto que tenía mi abuela y las delicias naturales que salían de él. Seguramente tenían más buen sabor porque te los comías sabiendo que eran de casa. Sabías que había crecido en tu huerto y eso nos parecía lo mejor.

No podemos olvidar que la población mundial ha crecido mucho. De hace doscientos años (1.000 millones de habitantes) a ahora (7.000 millones de habitantes) la población se ha multiplicado por siete. Así pues, los sistemas de cultivo de entonces no son suficientes para alimentar a todos y la agricultura se ha industrializado. Los sistemas de cultivo son más intensos, se ha perdido la temporalización de los alimentos con sistemas nuevos, la globalización y los compuestos químicos nos aseguran que los vegetales no serán arrasados por ninguna plaga.

No sé qué sistema es mejor, la verdad. Supongo que como la mayoría de las cosas en la vida, tiene sus pros y sus contras. Supongo que los cambios vienen dados, en gran parte, por la necesidad del entorno.

Así pues, la pirámide que hay que seguir tiene que ser más parecida a ésta:

Las frutas y verduras tienen que estar en la base, porque con las comodidades y el envejecimiento de la población, necesitamos comer en abundancia alimentos de baja densidad calórica, para que nos sacien, pero no nos aporten un exceso de calorías. Además, como el sistema de cultivo ha variado, y parece ser que la industrialización de la agricultura ha hecho reducir el contenido vitamínico y mineral de los vegetales, para conseguir un aporte similar al de antes, tendremos que comer más cantidad.

Pirámide a seguir

Las carnes, pescados, huevos y lácteos tendrían que estar en el primer piso, ya que, para evitar pérdida de masa muscular y ósea, tenemos que asegurar el aporte de proteína y calcio de alto valor biológico. Al igual que antes, para evitar el exceso de calorías, tendremos que elegir más a menudo carnes magras como el pollo, pavo, conejo y lácteos desnatados.

En el segundo piso tenemos las grasas vegetales. En este caso tenemos que elegir aceite de oliva virgen y frutos secos crudos. Para aportar vitaminas liposolubles y ácidos grasos insaturados, que son las grasas cardioprotectoras. Por el contrario, tendremos que evitar el consumo de grasa animal, por su alto contenido en grasa saturada y colesterol.

En el tercer piso encontramos los hidratos de carbono. Éstos tienen una densidad calórica más alta que los vegetales y por este motivo habrá que controlar su consumo si queremos mantener el peso deseado. Siempre que nos sea posible elegiremos el cereal o legumbre con su forma original y, si no, mejor la versión integral, que nos ayudará a ir de vientre.

Descome a diario

Comprar bien nos hace comer mejor, comer los alimentos de la dieta mediterránea y cocinarlos con pocas grasas previene enfermedades y tener el peso deseado nos evita complicaciones cardiovasculares y estéticas. Pero no podemos olvidar que, igual que comemos cada día, hay que ir de vientre también a diario.

Tenemos la tendencia de hablar siempre de que es mejor comer, con qué frecuencia, qué tenemos que evitar, cómo lo tenemos que cocinar... Pero no nos olvidemos de que el ritmo intestinal es un indicador claro de nuestra salud alimentaria.

Se estima que entre el 2-20% de la población sufre estreñimiento. No ir de vientre cada día hace que las heces acumuladas vayan intoxicando nuestro cuerpo poco a poco. Ya se ha comprobado que hay una estrecha relación entre el cáncer de colon y la dificultad de defecar.

También hay muchas teorías que afirman que el intestino es el origen de la mayoría de las dolencias, incluso la migraña se origina en el intestino según los últimos descubrimientos.

Así pues, el consejo para poder ir de vientre a diario es comer abundante fruta y verdura e hidratarla bien bebiendo abundante agua para que la fibra haga el efecto laxante.

También es importante tener una buena tonificación de la pared abdominal, que es la que presiona los intestinos. O sea que, ¡haz abdominales cada semana!

Comer lo que te gusta ¡es sano!

Aparte de seguir directrices sobre cómo cuidar nuestro hábito a la hora de comer para poder estar más sano, no podemos olvidar las otras dos funciones de la alimentación: función social y de placer.

Una buena comida y mejor compañía son aspectos que también hay que tener en cuenta. Así pues, no olvidéis escoger vuestro mejor menú y vuestra compañía para tener salud. Comer lo que te gusta es sano.

En realidad no todo es blanco o negro. Es aquí donde cada uno tiene que encontrar su propia tonalidad de gris.

Las personas muy rigurosas a la hora de seguir perfectas dietas (no descuidan ni un pequeño detalle, no se saltan ni un día del gimnasio...) me gustaría que se preguntaran: ¿cuánto hace que no comen lo que les apetece?, y si lo hacen, ¿cómo se sienten?

Si las respuestas son mucho tiempo y que se sienten mal, podría tener la ligera sensación

de que están dejando de ser ellas, de disfrutar y sentirse auténticos. No es bueno encarcelarse en unos menús cuadriculados y unos horarios intensivos de gimnasio, que lo único que conseguirán es angustiarnos y crearnos dependencia e infelicidad.

Tanto en un extremo como en el otro ¡come lo que te gusta! Cómelo con la frecuencia adecuada, pero cómelo. Con amigos, con familia, solo, pero escucha tus deseos y complácelos de vez en cuando.

El panga, ¿ángel o demonio?

El *Pangasius hypopthalmus*, vulgarmente llamado panga, es un pez de agua dulce, que en España proviene en su gran mayoría del Tailandia. Este pez de la familia de los Pangásidos, también llamado pez gato, ha traído a nuestras casas un eterno debate que perdura desde 2006, en gran medida por la polémica que desató un documental francés y que alcanzó su punto álgido en la península Ibérica el 2008.

Lo que se ha demonizado del panga es básicamente su origen y su modo de cría. Puesto que es un pescado que viene, en gran medida, de Tailandia. Concretamente del río Mekong, que según estudios asiáticos, tiene una gran carga de contaminación industrial; además, es una especie de cría controlada mediante acuicultura, que permite que el panga tenga un crecimiento más rápido que los peces salvajes. Esto le aporta un valor industrial y puede tener un precio mucho más bajo que otros peces nacionales. Es aquí donde los productores nacionales protestaron mucho alegando que era un pez contaminado con mercurio, plomo...

A decir verdad, nutricionalmente, el filete de panga es un pez blanco con características muy similares al bacalao o a la merluza entre las que destaca un alto contenido en proteína de alto valor biológico y bajo en grasa y colesterol. Además, el filete de panga tiene un sabor suave, textura blanda y sin espinas, que permite cocinarlo de muchas formas y que sea muy aceptado sobre todo por los niños, con lo que se perfila como un pez muy interesante para los menús escolares.

De hecho, el Ministerio de Sanidad, la AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) y la EFSA (Erupean Food Safety Authority) después de muchos estudios y análisis en partidas de panga importadas, en busca de microorganismos patógenos y sustancias farmacológicamente activas prohibidas, defienden la inocuidad de este pez por los resultados favorables de las pruebas.

Sin embargo la SANCYD (Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética), la OCU (Organización de Consumidores y Usuarios) y otros, como El Partido Verde Canario, se

han pronunciado en contra de consumir este pescado y sobre todo en los menús escolares.

A pesar de que el debate está servido, y nos preocupamos, sobre todo los padres, por si comer este tipo de pescado o no, seguimos fumando, seguimos bebiendo mucho alcohol, seguimos engordando y seguimos bebiendo refrescos repletos de azúcar y comiendo gigantescas hamburguesas cargadas de azúcares y colesterol y devorando aceitosas patatas fritas.

Al final, hacemos bueno el dicho que reza: «El SENTIDO COMÚN, a veces, es el menos común de todos los sentidos».

La piña, una buena aliada

Todos los alimentos tienen propiedades interesantes para la salud si se toman con la frecuencia adecuada, pero no hay que confundir las múltiples propiedades beneficiosas para nuestro organismo de los alimentos con fármacos ni soluciones milagrosas. Aun así, me gustaría destacar la piña porque para mí, es una buena aliada en la búsqueda de un estilo de vida saludable.

Ayuda a mantener la línea

Es un alimento muy diurético que nos ayudará a eliminar la retención de líquidos e incluso toxinas acumuladas. Además nos aportará muy pocas calorías (49 kcal/100 g) y tiene una propiedad saciante importante. Con lo que evita que tengamos sensación de hambre. También nos ayuda a ir de vientre por su alto contenido en fibra.

Potente revitalizante para el cuerpo

Su contenido rico en vitamina C y vitaminas del grupo B ayudan al cuerpo a eliminar los radicales libres, que son los principales causantes del envejecimiento. Además contiene mucho más potasio (K) que sodio (Na) que ayuda a controlar la tensión arterial y fortalece el sistema inmunológico gracias a una enzima que se llama bromelina.

Previene enfermedades

Precisamente su contenido en bromelina nos aporta una propiedad antiinflamatoria y, por

lo tanto, ayuda en casos de esguinces, artritis y dolores varios. En general, como la inflamación es el origen de muchas enfermedades, nos ayuda a prevenirlas, incluso algunos tipos de cánceres. También se ha comprobado que ayuda a proteger la salud ocular. Es una perfecta opción para hacer una cena rápida y ligera después de una comida copiosa y con abundantes grasas, sal y alcohol.

Compensa tus excesos cenando piña de vez en cuando y serás un poco más saludable.

¿Tomar suplementos alimenticios permite cuidar la salud?

Italia y España son los paraísos de los complementos alimenticios basados en plantas según las conclusiones de la primera encuesta europea sobre el consumo de estos productos, liderada y coordinada por investigadores de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN).

En concreto, en España se comercializan 284 y en Italia 289, mientras en el Reino Unido, el número de productos diferentes es de 116, casi la mitad que la de los otros países.

La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) define los complementos alimenticios como productos alimenticios consistentes en fuentes concentradas de nutrientes. Así pues, en dosis muy pequeñas de píldoras, jarabes o cápsulas se consigue una dosis más alta del nutriente en cuestión, que a través de la alimentación habitual.

La finalidad con que se toman estos complementos es muy diversa, pero las más frecuentes son para deportistas que quieren aumentar el rendimiento o evitar la fatiga, o en diferentes fases de edad en que hay necesidades específicas, como niños, adolecentes, mujeres embarazadas o con menopausia y en personas de la tercera edad, o también para evitar envejecer y/o perder peso.

Los suplementos más comunes son vitaminas como A, B, C, ácido fólico, minerales (selenio, magnesio, hierro) o antioxidantes como el omega-3 y los carotenos. Pero hay un sinfín de productos con finalidades muy diversas.

El hecho de tomar una píldora o un jarabe y saber que estás ayudando a tu salud está muy bien, pero puede conllevar un pequeño problema. Tomar un suplemento alimenticio se puede hacer sin ningún esfuerzo y, a menudo, esto nos hace pensar a nosotros mismos que ya hacemos lo suficiente para salvaguardar nuestra salud. Este error común es muy

grave, ya que una suplementación nunca puede sustituir la base, que son unos hábitos alimentarios saludables.

Al igual que un hipertenso, que toma su medicación para controlarse y, además, tiene que vigilar su ingesta de sal y su peso. Una actuación no sustituye a la otra, sino que se complementan. El problema es que una de las dos actuaciones es muy fácil de seguir, y la otra requiere un pequeño esfuerzo extra que a menudo hace que la dejemos de lado.

La AECOSAN lo tiene muy claro: «Los complementos alimenticios no pueden sustituir una dieta equilibrada. Una dieta variada y rica en frutas y verduras puede aportar todos los nutrientes (vitaminas y minerales) que se necesita».

Además, sobre la suplementación, tenemos que tener claras varias cosas. Sólo hay que tomarlos bajo supervisión de un profesional de la salud y respetando las dosis aconsejadas por el fabricante, ya que aunque los suplementos no sean un medicamento, eso no significa que sean inofensivos. Dosis exageradas de vitaminas hidrosolubles serán eliminadas por los riñones, pero dosis exageradas de vitaminas liposolubles que se almacenan en el hígado y el tejido graso pueden llegar a ser tóxicas.

En definitiva, cuando hablamos de cuidar la salud hay que tener en cuenta si el problema es agudo o crónico.

Un problema agudo como una pierna rota o unas anginas, hay que tratarlas de inmediato con intervenciones médicas y fármacos. Pero cuando hablamos de un problema crónico como puede ser la hipertensión, colesterol, azúcar u obesidad, hay que tratarlo de forma crónica.

Así que si estás tratando un problema crónico con una actuación que no podrás mantener durante un periodo largo de tiempo, alguna cosa no estás haciendo bien.

Los suplementos alimenticios son interesantes siempre que nos los paute un profesional de la salud y durante un período de tiempo concreto. Para el resto, es mejor tirar de «superalimentos», que es un término muy usado actualmente para denominar a los alimentos con gran contenido de fitonutrientes que pueden aportarnos beneficios para nuestra salud.

O sea: muchas verduras, frutas y aceite de oliva.

Envejece sin sobrepeso

El Instituto Nacional de Estadística (INE) nos muestra un dato muy claro. A medida que nos hacemos mayores, nuestro peso va en aumento. Hay una clara relación entre el

mayor porcentaje de sobrepeso y obesidad, conforme vamos subiendo de grupo de edad.

España	2001					
	Total	Entre 15 y 24 años	Entre 25 y 34 años	Entre 35 y 44 años	Entre 45 y 54 años	Entre 55 y 64 años
Total	70,2	65,4	69,0	71,1	72,9	73,5
Varones	76,8	72,4	77,5	79,0	79,5	77,6
Mujeres	64,1	58,4	60,4	63,1	66,4	69,7

Pero ¿cuál es en realidad el causante de la coincidencia de estas dos variables?

Así pues, después de observar la relación que tienen estas dos variables, podemos caer en el error de pensar que nos tendremos que conformar en ir acumulando kilos a medida que vamos cumpliendo años, pero, realmente y para vuestra tranquilidad, no es así.

Hay tres tipos de cambios muy asociados al incremento de peso conforme vamos acumulando vida.

Un cambio físico

Está comprobado que a partir de cierta edad, posiblemente entre los 25-35 años, vamos perdiendo masa muscular, que es la máxima responsable de que tengamos un gasto metabólico relativamente alto. Con esta pérdida de masa muscular que va del orden de un 2% cada diez años, vamos reduciendo nuestra capacidad de quemar calorías. Además, en la población femenina tenemos que añadir la menopausia, que suele aparecer entre los 47-53 años. Este período que marca el fin de la etapa fértil en la mujer va acompañado de una disminución en la producción de estrógenos y esto provoca un pequeño aumento en el depósito de grasa que no debería sobrepasar los 2-4 kilos. A partir de los 65 años es cuando la pérdida muscular es más evidente.

Un cambio en las actividades sociales

Si observamos bien nuestro entorno podemos ver que conforme la gente se hace mayor, la elección de nuestros *hobbies* tiende a inclinarse hacia actividades más sedentarias, de poco movimiento y muchas veces alrededor de una mesa llena de alimentos con un alto valor calórico.

Un cambio psicológico

La motivación y la ilusión por las cosas en general y en este caso para llevar a cabo un control alimentario van a menos. Esto seguramente tiene relación con el peor control de la sensación del hambre, que incluso puede ir a más en algunos casos.

Estos cambios que van apareciendo conforme sumamos edad se manifiestan en un aumento importante de peso y grasa, si no hacemos nada al respecto. Así pues...

¿Qué debemos hacer?

Hay tres cosas que hay que tener en cuenta.

Hacer ejercicios de musculación

Nuestro objetivo no tiene que ser convertirnos en Arnold Schwarzenegger, pero, aparte de hacer deporte como correr, nadar, ir en bicicleta o remar, es muy interesante hacer movimientos repetidos de pesas para evitar y/o retrasar la pérdida de masa muscular. Es aconsejable que nos haga y dirija el plan un entrenador personal profesional.

Tener *hobbies* activos

Aparte de una buena lectura, una buena película o una buena conversación, tenemos que buscarnos *hobbies* que nos obliguen a movernos. Aquí hay que tirar de imaginación según gustos y preferencias. ¿Por qué no ver una película montado en una bicicleta estática?

Temporizar las «comidas placer»

No hay que pasarse la vida haciendo dieta, pero es muy importante conocer cómo evoluciona nuestro cuerpo para poder temporizar nuestras «comidas placer» sin que reviertan en una subida de peso.

Hay personas que durante toda su juventud no han tenido necesidad de cuidar sus hábitos alimentarios porque disponían de un metabolismo privilegiado. Son estos casos donde cuesta más evitar la subida de peso, porque la persona no ha tenido el hábito de vigilar durante toda la vida y le cuesta mucho implantarlo a una edad más avanzada.

Como en casi siempre, lo mejor es la prevención. Evita envejecer con sobrepeso y será más fácil controlar esos cambios.

6

Una buena actitud

Siguiendo la búsqueda de un estilo de vida saludable y habiendo visto que los hábitos alimentarios son el pilar básico, dado que la salud física es el prerrequisito de la salud mental, el siguiente hábito para incorporar en nuestras saludables rutinas es el de adoptar una actitud positiva y proactiva frente a la vida y sus situaciones.

La vida es de diferente color según las gafas a través de las que miras. No importa lo que pase a tu alrededor, simplemente busca el lado positivo, siempre hay uno. En verdad, lo que nos hace pesimistas no son las cosas que pasan, sino nuestra respuesta a ello*, que además va en detrimento de nuestra autoestima.*

¿Qué fue antes, el huevo o la gallina? Esta pregunta tiene una gran coincidencia con la relación de actitud positiva y una autoestima alta. La forma con que vemos el mundo, refleja nuestro estado interior. *La gente con una buena autoestima acostumbra a ver el vaso medio lleno, y esas personas que ven el mundo de color de rosa acaban teniendo la autoestima alta.* Así que, para mejorar nuestra autoestima e incorporar este hábito a nuestra colección de hábitos saludables, es vital aprender a tener una actitud positiva.

Tampoco hay que confundir una actitud positiva con una persona que niega los problemas. Poniendo un ejemplo del mundo náutico: la actitud del patrón que navega con un velero un día con poco viento. El pesimista opina que tiene muy mala suerte porque el día que sale a navegar no sopla el viento y se queja. El optimista opina que ya cambiará y en breve soplará el viento más fuerte. El patrón con una actitud positiva y proactiva, en cambio, se pone manos a la obra en desplegar las velas de manera adecuada para que, con el viento que hace, sacarles el máximo rendimiento.

Para incorporar este hábito hay que entrenar de forma consciente al principio, y a la que lo hayamos hecho varias veces, el proceso intencionado y provocado pasará a nuestro inconsciente y será un acto reflejo o automático. Nuestro cerebro tiene tendencia a repetir los circuitos a los que lo acostumbramos. Repite los caminos para ir a buscar la información que tenemos guardada cuando hacemos memoria, al igual que repite la

reacción que tenemos frente a una situación. Acostúmbralo a usar el camino de la actitud positiva y, en un futuro no muy lejano, lo hará inconscientemente.

Los cuatro pasos básicos son:

1. BUSCA LA PARTE POSITIVA.

   Todas las cosas de la vida traen consigo cosas buenas y malas. Trata de acostumbrar a tu cerebro a dirigir la atención hacia las primeras. Observa las cosas buenas de la vida, disfrútalas y archívalas en tu registro de buenas experiencias.

2. APRENDE LA LECCIÓN DE LA PARTE NEGATIVA.

   La persona con actitud positiva no deja de lado la parte mala, sino que la analiza y aprende todo lo que puede de ella. Archiva la lección para poder acumular la experiencia y aprovecharla en futuras situaciones.

3. BUSCA SOLUCIONES Y SACA CONCLUSIONES.

   En todas las situaciones de la vida hay que buscar una solución o sacar conclusiones. Acostumbra tu mente a eso. Minimiza el tiempo de estado de shock y enséñale a tu cabeza a buscar soluciones en los cajones de tu mente y a archivar conclusiones para agrandar tu experiencia.

4. ACTÚA.

   Intenta observarte desde fuera, como si fueras otra persona. Haz de asesor externo a ti mismo. Si lo que te está pasando le pasara a otro y te pidiera consejo, ¿qué le dirías? Este ejercicio va muy bien porque a veces nos aconsejamos cosas muy distintas a las que imaginamos inicialmente. ¿Qué haría una persona de éxito frente esta situación?, al margen de que me haya pasado a mí.

Después de esto actúa. Toma una decisión y sé proactivo. Las cosas son para disfrutarlas, para aprender, pero también para actuar.

7

¿Te conoces realmente?

Llegados a este punto está bien claro que uno mismo tiene un papel vital a la hora de intervenir en su propia salud. En realidad los tres factores que determinan nuestro estado de salud son el entorno que nos rodea, tanto físico como social, nuestro estilo de vida y nuestra predisposición genética.

Nuestro entorno

¿Podemos decidir sobre nuestro entorno? Yo diría que en gran parte sí. Podemos decidir si vivir en un pueblo o en una ciudad, podemos respetar el medio ambiente vigilando la contaminación, reciclando y podemos elegir en gran medida nuestro entorno social.

Nuestro estilo de vida

¿Podemos decidir sobre nuestro estilo de vida? Yo contestaría con un rotundo sí. De hecho, hemos visto en este libro que tenemos que evitar y promover y además hemos visto cómo hacerlo. A diferencia del entorno, que también depende de otras personas, nuestro estilo de vida depende exclusivamente de nosotros.

Los genes

Los genes son la información que almacenamos en forma de ADN en cada una de nuestras células y que nos informa de la predisposición hereditaria y la probabilidad que

tenemos de desarrollar una enfermedad.

En este apartado es donde a priori no tenemos tanta incidencia en decidir voluntariamente sobre nuestra salud. Siempre hemos asumido que ciertas enfermedades las heredábamos de los genes de nuestros progenitores. Sin embargo, hoy en día sabemos, gracias a la epigenética, que esta vieja creencia no es del todo cierta. Estudios recientes nos han mostrado que el estilo de vida tiene una notoria influencia sobre cómo se comportan nuestros genes.

En la Universidad de Montreal un equipo dirigido por el doctor Parviz Ghadirian observó a mujeres que tenían el gen BRCA-1 y BRCA-2. Este gen provoca cáncer de mama al 80% de sus portadoras en algún momento de la vida. Lo que consiguió mostrar el estudio fue que cuantas más frutas y verduras consumían las mujeres en riesgo genético, más disminuía el riesgo de que desarrollaran cáncer. Las mujeres que consumían 27 frutas y verduras diferentes en una semana, disminuían el riesgo en un 73%.

También hay estudios recientes que muestran cómo, aunque haya aparecido un proceso tumoral, los cambios de hábitos logran impactar de una forma sorprendente sobre el proceso.

En 2005, el catedrático y doctor de la Facultad de Medicina de California en San Francisco, el senior Dean Ornish, publicó un estudio sin precedentes donde observó a 93 varones con diagnóstico confirmado de cáncer de próstata en fase inicial que habían decidido no someterse a cirugía. Fueron controlándolos siguiendo los intervalos en sangre del antígeno secretado por el tumor (PSA). Si éste aumenta, significa que el tumor crece. Ornish hizo dos grupos al azar, y a un grupo lo observó y al otro le hizo un plan de alimentación vegetariana, complementos de vitamina C, E, selenio y 1 gramo de ácido graso omega-3 al día. También hicieron yoga, ejercicio físico, trabajos de control del estrés, relajación y la asistencia a un grupo de soporte.

Después de doce meses, ninguno del grupo que cambió sus hábitos tuvo que pasar por quirófano y su marcador tumoral disminuyó una media de 4%. Por el contrario el grupo control aumentó una media del 6% y varios tuvieron que ser intervenidos.

Todo esto no sustituye la medicación frente a este proceso enfermizo tan complicado, pero abre una puerta a la esperanza de poder ayudar de forma activa con la actuación de uno mismo.

O sea, que podemos cambiar comportamientos genéticos a través de nuestros hábitos. Ésta es una muy buena noticia porque, introduciendo los hábitos saludables que hemos ido viendo, estamos minimizando el riesgo de desarrollar una enfermedad que nos ha venido de nacimiento. Pero, por el contrario, tenemos que tener en cuenta que si

adoptamos unos malos hábitos, no sólo afectará a nuestra salud, sino que lo podemos transmitir a nuestros hijos y nietos.

Por ello, el estilo de vida que decidamos seguir hoy afectará, no solamente a nosotros mismos, sino también a nuestros hijos. Cada uno de nosotros tenemos en nuestras manos la posibilidad de optar por hábitos saludables que influyan positivamente sobre nuestra salud y sobre la de nuestras futuras generaciones. Tenemos el control sobre nuestro estado de salud.

Podemos decidir mucho sobre nuestra salud, pero para poder valorar, opinar e incluso decidir sobre un tema concreto, lo primero que hay que hacer es CONOCER. Así pues, si sobre lo que tenemos que decidir es sobre nosotros, nos tenemos que conocer.

¿Te conoces realmente?

Esta pregunta aparentemente tan tonta no lo es tanto. Todos tenemos la tendencia a responder esta pregunta aportando información sobre qué hacemos, a qué nos dedicamos y qué aspecto tenemos. Soy mujer, soy abogada, soy rubia, soy madre, soy madrileña, soy alta...

Todo esto está muy bien, pero cuando hablamos de conocernos, nos referimos a si nos conocemos más profundamente. ¿Qué te molesta y por qué? ¿Qué te sienta mal y en qué circunstancias? ¿Qué sentido tiene tu vida y qué quieres de ella? ¿Qué te entristece y por qué? ¿Estás en paz contigo mismo?

¿Qué te va bien y por qué? ¿Vives la vida que quieres o la que quiere otro? ¿Te encuentras bien? ¿Te cuesta dormir? ¿Te cuidas?...

Soy partidario de que nunca nos conocemos al cien por cien. Pero creo que con cada año que pasa tenemos que intentar conocernos un poco más, y para eso nos tenemos que estar preguntando constantemente cosas. Tenemos que hablar con nosotros mismos y darnos respuestas. De este modo conseguiremos saber guiar mucho mejor nuestra salud.

Es evidente que no nos podemos automedicar, ni ser nuestro propio psicólogo, ni automasajearnos la espalda. Es evidente que precisamos de sanitarios que nos ayuden a cuidar de nuestra salud, nos asesoren, nos aconsejen y nos receten. Pero no podemos dejarles todo el trabajo a ellos. Además, si nosotros nos conocemos bien, les podemos ayudar a afinar mejor el tratamiento preventivo y/o curativo.

Hemos podido ver que la parte más importante de un estilo de vida saludable recae en los hábitos alimentarios y es en este ámbito donde tenemos que jugar un papel importante, porque nadie más que nosotros sabrá mejor qué nos va a apetecer en cada momento, qué compromisos tenemos y qué menús habrá, cuánta hambre tenemos, cómo nos sentimos y qué alimento no nos sienta bien.

Hoy en día está emergiendo una nueva rama de la dietética y la nutrición basada en la nutrigenética que se centra en el estudio de las diferentes respuestas fenotípicas de la dieta. Esta denominada nutrición molecular promete una mayor personalización de las dietas, más allá de unas recomendaciones generales para la población, pero aún quedan muchos estudios para hacer y tiempo para poder materializarlo.

Hoy en día, en varias prescripciones de la dietoterapia, hay una parte que queda a expensas de personalidades del paciente; así, el mismo alimento puede influir positiva o negativamente en pacientes con sintomatologías parecidas. Frente a estas casuísticas la persona más influenciable en la toma de decisión final eres tú. Por ejemplo, una persona con piedras en la vesícula biliar se le desaconseja comer productos grasos y flatulentos, y se le aconseja comer poca cantidad de alimento de golpe y fraccionar las tomas. Pero hay personas que, a pesar de comer ciertos productos grasos y/o flatulentos, no presentan dolor o también hay personas que presentan dolor comiendo otro alimento no limitado.

Por lo tanto, ¡CONÓCETE Y DIRIGE TU SALUD!

8

Mejor una pizca de egoísmo

Siempre he pensado que para tener salud, bienestar y estar en armonía con tu entorno, hay que pensar primero en uno mismo. Esta forma de plantearse la vida no siempre está bien vista, pero voy a intentar explicároslo.

La educación de principios del siglo XX se ha basado en el esfuerzo y el sudor para conseguir las cosas, en el control extremo de la diversión y en la obligación de cuidar a los que están a tu alrededor. Sobre todo esta obligación ha sido más inculcado en las mujeres por su papel vital de madres cuidadoras de las futuras generaciones pero también de sus progenitores.

Pero en mi opinión se ha tenido más abandonado el enseñarse a cuidarse a uno mismo, algo que creo que es clave para poder esforzarnos y cuidar a los que están a nuestro alrededor.

¿Cómo podemos esforzarnos en hacer alguna cosa si no estamos frescos y cuidados? ¿Por qué no nos podemos divertir y trabajar a la vez? ¿Cómo podemos cuidar a los demás si nosotros no nos encontramos bien?

De hecho, recuerdo cuando era adolescente, que hacía de monitor voluntario en un campamento de verano con niños de mi pueblo. Fue a raíz de eso por lo que decidí sacarme el título de «primeros auxilios» de la Cruz Roja por si había alguna emergencia. Una de las primeras lecciones que nos dieron, antes de llegar a los mecanismos de reanimación básicos, fue explicarnos lo que ellos llamaban PAS (proteger, avisar y socorrer). Esas siglas nos indican el orden que hay que seguir cuando nos encontramos con una emergencia. Primero protegernos nosotros, no sea que por ayudar acabemos nosotros mal también, luego avisar a los servicios de emergencia y, por último, ayudar o socorrer. O sea que, queda claro que, antes de ayudar, primero nos tenemos que proteger.

Lo que estoy sugiriendo no es un egoísmo extremo: simplemente sugiero que uno aprenda a divertirse para poder trabajar y esforzarse y que aprenda a que si no estamos

bien nosotros, tampoco estaremos capacitados para ayudar al resto.

Algunos me hicieron creer que cuando eres padre, toda esta forma de ver las cosas cambia. Pues bien, después de haber sido padre por partida doble, lo sigo viendo igual. Yo siempre pienso primero en mí. ¿Cómo puedo cuidar y disfrutar de mis hijos si no he pensado primero en mí para estar bien para hacerlo?

Cuando he pasado buena noche y he tenido un ratito para mis asuntos, estoy preparado para disfrutar y cuidar a mis hijos: jugar con ellos, pasear, dejar que decidan qué actividad haremos... Sin embargo, si estoy con gripe, no soy capaz ni de levantarme de la cama. Por lo tanto, para poder cuidar de mis hijos bien, primero tengo que cuidar de mí. Cuidarse a uno mismo es un signo de respeto hacia su cuerpo, su mente y a los demás.

Las personas que son felices ayudando a los demás, también hacen un acto de egoísmo. A mi entender, lo hacen porque se sienten bien ellos mismos al sentirse útiles y dar sentido a su vida. También cuando practicamos sexo, buscamos nuestro propio placer y, paralelamente, el de nuestra pareja.

Yo diría, que para tener una red social sana, primero hay que cuidarse uno mismo. Tu entorno te lo agradecerá.

9

Si quieres, puedes

En este capítulo quiero compartir el caso de un paciente que creo que puede ser muy interesante que lo conozcáis. Para poder salvaguardar su intimidad y privacidad le voy a cambiar el nombre y evitaré detalles concretos para que no pueda ser reconocido.

Un día llega a mi consulta un hombre de mediana edad con un aspecto descuidado, un evidente exceso de peso, una cara muy triste y un andar cansado y doloroso.

En mi inicio habitual, me presento y le saludo con un apretón de manos, le hago acomodar en la silla y le suelto mi típico: «Usted dirá...», dejando de esta manera las puertas abiertas para que el paciente me cuente lo que quiera.

Las primeras palabras de Manuel fueron: «Tengo que perder 20 kilos». Yo, ante esta afirmación tan segura y clara y con ganas de indagar un poco más le contesto: «¿Por qué tiene usted que perder 20 kilos? A lo que Manuel me dice: «La semana pasada fui al médico porqué me dolían mucho las rodillas y me dijo que tenía artritis y artrosis. Me ha dicho que me tiene que operar las dos rodillas, pero primero tengo que perder 20 kilos. Aquel hombre estaba nervioso, tenso, asustado y dolorido y tomaba analgésicos todos los días. Vino a verme por qué se lo había pedido el médico y eso me hizo pensar que no llegaríamos a buen puerto. Después de varias preguntas le vi con poca motivación, no confiaba demasiado en mí y me di cuenta de que no tenía ningunas ganas de operarse, pero tenía un dolor que no podía aguantar ni le permitía sacar adelante su empresa.

Le hice unas preguntas para ver su estilo de vida y sobre todo sus hábitos alimentarios. Consumía abundante alcohol entre cerveza, vino y carajillos. No consumía ni fruta ni verdura. Se alimentaba de pan, embutido y carne de cerdo en general. De vez en cuando comía algún lácteo y legumbres. Tomaba abundante café y bollería.

De todas formas, me percaté de que era un tipo de persona ordenada, y seguía unas rutinas, horarios y era bastante activo cuando no le dolían las rodillas. Todo eso me hizo ser optimista.

Decidí hacerle un plan con el objetivo de cambiar los hábitos y perder un poco de peso.

No quería hablarle de perder 20 kilos porque intento hacer objetivos a corto plazo con mis pacientes. De esta forma los logramos con cierta rapidez y luego, si es necesario, nos proponemos otros. De esta manera, consigo mantener la motivación y el paciente se siente realizado al lograr nuestras metas. En su caso, tenía claro que el objetivo final eran 20 kilos o incluso alguno más, ya que tenía un índice de masa corporal (IMC) de obesidad.

El plan lo diseñé basándome en un menú tipo de estructura diaria partiendo de la ingesta del paciente y haciendo unos pequeños cambios para que fuera una alimentación más correcta. La mayoría de las veces uso este sistema, cambios pequeños y graduales. De este modo consigo que el paciente perciba pocos cambios y sea más probable de que consiga seguir lo que le propongo. Es un sistema fácil. No hay que pesar nada, es un cambio más bien cualitativo que cuantitativo, así es más práctico y el paciente no pasa hambre. Además, le dejo elegir los platos en gran medida para respetar al máximo sus ganas de comer un alimento u otro.

Al cabo de quince días hicimos el primer control. Realmente me sorprendió mucho: había perdido 3 kilos, pero lo más importante es que pude observar un cumplimiento muy alto de la pauta que le propuse. Por lo tanto, no hicimos ningún cambio, el plan era seguir igual. Había disminuido mucho su ingesta de alcohol, comía bastantes frutas y verduras y sobre todo, cenaba poco. Él estaba sorprendido también de su cumplimiento y dormía mejor. Tuve la sensación de que se aferró a mi plan poco agresivo comparado con la cirugía que se le avecinaba y conseguí diseñar una pauta que no le costó demasiado seguir. El control que hizo del alcohol me sorprendió, pues él no era consciente de su consumo abusivo y realmente yo le propuse disminuir bastante la dosis.

Los controles siguientes fueron más de lo mismo. Iba perdiendo peso a una velocidad de un poco más de 1 kilo por semana. Yo notaba que él mismo se iba enganchando al cambio al ver el magnífico resultado y los beneficios que le aportaba. No eran únicamente de peso, sino de calidad de vida.

A partir del tercer control le dejaron de doler las rodillas y ya no roncaba. Lo de dejar de roncar era una cosa habitual en los pacientes que habían perdido más de 10 kilos, pero que no le dolieran nada las rodillas me sorprendió. Dejó de tomarse analgésicos y se sentía muy bien. Sólo teníamos una pega tenía un ligero estreñimiento. Es normal cuando hay cambios alimentarios, de volumen y sobre todo cuando se limita el aceite. De todas formas consumía una cantidad de fibra –procedente de las verduras y las frutas– suficientes para no tener problema. Detecté que no bebía la cantidad de agua suficiente y me apresuré a decírselo para que lo corrigiera.

A los cuatro meses habíamos perdido 20 kilos. Su cara era un reflejo de su alegría. Hacía

mucho tiempo que no le dolían las rodillas ni tomaba analgésicos. Se había olvidado de las operaciones, dormía perfecto y sin roncar. Tenía una agilidad enorme y sus cuádriceps dibujaban rayas musculadas en sus piernas. Iba de vientre perfecto y todos los fines de semana hacía dos «comidas placer», una con su mujer y la otra con unos amigos. Su estado de ánimo era pletórico y, además, comentaba que se veía los dientes más blancos. La única cosa que parecía no ir tan bien era que tenía más sensación de frío que antes.

Su piel resplandecía e incluso su modo de vestir había cambiado. Ahora se arreglaba más, reía y su andar había mejorado.

Lo de sentir más frío era normal, pues su nivel de grasa corporal había bajado mucho y la grasa es un aislante del frío. Es como un abrigo debajo de la piel, pero su pérdida le había dado mucha salud. Ya sólo padecía un ligero sobrepeso. Por el tema de la desaparición del dolor, había un factor que era claro: ahora sus rodillas soportaban menos peso que antes, pero también estoy convencido que la disminución de alcohol y grasa animal saturada y la inclusión de aceite de oliva y las vitaminas antioxidantes que le aportaban la cantidad de verduras frescas y frutas que comía, habían generado cambios en los procesos metabólicos del dolor y la inflamación. Ahora su comida era su antiinflamatorio y su analgésico. Si pudiéramos ver su hígado seguramente estaría riendo, pues había dejado de ser graso y no lo machacaban con tantos tóxicos (alcohol y medicamentos).

Es evidente que el cambio de estilo de vida de Manuel le transformó la vida. Y éste lo pudo hacer gracias a su decisión y motivación por cambiar. Quizá fruto del miedo, no lo sé. Pero sólo sé que yo le aporté solamente algunos conocimientos, algunos trucos y mi apoyo, pero todo el resto fue mérito suyo.

A día de hoy aún no se ha operado, ni creo que lo haga a corto o medio plazo. Con los cambios introducidos paulatinamente en sus rutinas y hábitos, estoy seguro de que ha retrasado muchos años la cirugía, quizá para siempre, el tiempo lo dirá.

10

El secreto es el equilibrio

La palabra mágica «equilibrio» es la que da sentido a todo. De hecho, una de las muchas definiciones es: «**Proporción y armonía entre los elementos dispares que integran un conjunto**».

Haciendo la comparativa con una receta culinaria, diríamos que **los elementos dispares** son la **lista de ingredientes** para cocinar el suculento manjar. Así pues, **el equilibrio** sería **el modo de preparación** de la receta; los pasos necesarios para poder llegar de una lista de alimentos a un delicioso plato. Pero a pesar de la lista de ingredientes y el modo de preparación, cada «**maestrillo tiene su librillo**». De esta manera saldrán dos platos diferentes aunque tengan los mismos ingredientes y el mismo modo de preparación, porque cada uno usará unas cantidades de ingredientes diferentes, una cocina con características distintas y unos trucos personales, para darle un toque especial a su plato y, de esta manera, según su criterio, hacerlo más bueno.

Si volvemos al objetivo del libro, veremos cómo en nuestro caso, **los elementos dispares** son ingredientes que hemos ido viendo hasta ahora:

- ✔ Saber qué es la salud y qué le afecta
- ✔ Las cinco rutinas diarias saludables
- ✔ Varios conceptos alimentarios
- ✔ La importancia de la actitud positiva y de ser proactivo
- ✔ La relación entre conocerse y la autoestima

En nuestro caso, **el modo de preparación** son técnicas de cómo integrar los elementos dispares a nuestra vida.

- ✔ Qué evitar y promover; saber qué hay que revisar y tratar, y cómo hacerlo para estar saludables

- ✔ Cómo mediante el proceso de integración de un hábito podemos integrar las cinco rutinas y los conceptos alimentarios a nuestro estilo de vida
- ✔ Cómo hacerlo para ver las cosas positivas de la vida
- ✔ Cómo hacerlo para conocernos más

Ahora pues, tienes todos los elementos para cocinar **tu receta de la salud**. Sólo falta el «maestrillo», que eres «TÚ». Para desde tu perspectiva darle el toque final.

No hace falta decir, volviendo al ejemplo de la receta culinaria, que toda la red de sanitarios que estamos alrededor seríamos como los chefs de un buen restaurante. Así pues, tú tienes que cocinar tu salud a diario en la cocina de tus buenos hábitos y rutinas, pero, de vez en cuando, hay que salir a comer o a cenar a un buen restaurante, donde el chef, o sea el profesional sanitario, aportará sus conocimientos en un tema concreto, mientras que tú aportarás los tuyos eligiendo los platos. Así, con tu conocimiento de ti mismo y la gran profesionalidad del chef, el éxito del tratamiento o del gran manjar está asegurado.

Aparte de la definición que nos dice que el equilibrio es la «proporción y armonía entre los elementos dispares que integran un conjunto». En el ámbito físico-químico podemos encontrar que el equilibrio es **«el estado en el cual se encuentra un cuerpo cuando las fuerzas que actúan sobre él se compensan y anulan recíprocamente»**.

En este caso vemos que hay fuerzas que actúan en sentidos opuestos. De hecho, en la filosofía oriental ya hace muchos años que hablan del principio cosmológico que explica la dualidad de todo lo que existe en el universo y que se divide en dos fuerzas fundamentales, opuestas pero complementarias y que se encuentran en el origen de todas las cosas. El YIN y el YANG, que, más allá del dualismo, representa la unidad: YIN-YANG.

Si ponemos algunos ejemplos veremos cómo en todas las cosas hay la parte YIN y la parte YANG: femenino y masculino, noche y día, Luna y Sol, intuición y lógica, frío y calor, blando y duro...

Si ponemos ejemplos relacionados con nuestro objetivo siguiendo los principios del YIN-YANG, veremos: salud y enfermedad, vida y muerte, positivo y negativo, activo y sedentario...

Con estos dualismos que representan la unidad, nos damos cuenta de que la salud va íntimamente ligada a la enfermedad y que una sin la otra no tendrían sentido. Por lo tanto, tenemos que saber que el estilo de vida saludable o la receta de la salud no busca la ausencia de la enfermedad, sino ser lo más sanos posibles dentro de nuestras posibilidades y sabiendo que siempre tendremos la parte de la enfermedad presente. Así

pues, una persona hipertensa o diabética o un amputado pueden estar sanos.

Cada día, ¿vivimos o morimos? Cada día es un día más que hemos vivido o uno menos que nos queda antes de morir. Con un estilo de vida saludable o la receta de la salud no buscamos la eternidad, porque la vida sin la muerte no tiene sentido. Buscamos vivir con más calidad para poder saborear cada segundo que nos brinda la vida. En este caso no queremos medir la vida en minutos, sino en experiencias.

Si nos fijamos en una definición según la psicología, nos dice que el equilibrio es «**una virtud que procura la felicidad en cada una de las actividades del ser humano**».

En mi opinión, esta última definición nos aporta la clave definitiva cuando hablamos de equilibrio. Para dar nuestro toque personal necesario a la receta de la salud, habrá que tener en cuenta los ingredientes que nos aportan salud pero también habrá que seguir nuestros deseos y gustos para disfrutar y no perder la autenticidad que tenemos cada uno.

De esta forma, tenemos que ser capaces de tranformar el dualismo del YIN-YANG, del BLANCO y NEGRO en nuestro propio GRIS para conseguir ser lo más SANOS, AUTÉNTICOS Y FELICES posible.

Plan semanal

LUNES

Sobre las 7.30 h	Despertarse.
Sobre las 8.00 h	Estiramientos para la espalda. Agua. Zumo de naranja natural. Cereales del desayuno con yogur.
Sobre las 11.00 h	Paseo de 10 minutos. Café con leche. Bocata pequeño de queso tierno.
Sobre las 14.00 h	Judía verde con zanahoria. Pollo a la plancha. 2 kiwis. Café solo. Agua.
Sobre las 17.00 h	1 manzana. Agua.
Sobre las 19.30 h	Footing unos 30 minutos. Agua.
Sobre las 21.00 h	Crema de calabacín. Tortilla de alcachofas. Un yogur Agua.
Sobre las 23.00 h	Infusión de manzanilla.
Sobre las 00.00 h	A dormir

MARTES

Sobre las 7.30 h	Despertarse.
Sobre las 8.00 h	Agua. Café con leche. Tostadas con mermelada.
Sobre las 10.00 h	Té verde. Plátano.
Sobre la 13.00 h	Garbanzos con espinacas. Bacalao con salsa de tomate. Una pera. Un cortado. Agua.
Sobre las 16.00 h	Un zumo de piña. Un mini bocadillo de pavo.
Sobre las 18.30 h	Movimiento de pesas en el gimnasio. Agua.
Sobre las 20.00 h	Ensalada de tomate, cebolla, maíz y queso fresco. Una gelatina. Agua.
Sobre las 22.00 h	Un puñado de frutos secos crudos. Agua.
Sobre las 23.00 h	A dormir.

MIÉRCOLES

Sobre las 6.00 h	Despertarse.
Sobre las 6.30 h	Agua. Un café largo. Un plátano y 3 biscotes.
Sobre las 7.00 h	Nadar unos 20 minutos en la piscina.
Sobre las 9.00 h	Un zumo de frutas. Un bocata de jamón serrano. Un cortado.
Sobre las 12.00 h	2 mandarinas.
Sobre las 15.00 h	Macarrones con tomate y queso. Melón. Agua.
Sobre las 20.00 h	Espárragos verdes con champiñones. Hamburguesa de ternera. Un yogur. Agua.
Sobre las 22.00 h	Estiramientos y relajación.
Sobre las 22.30 h	A dormir.

JUEVES

Sobre las 7.00 h	Despertarse.
Sobre las 7.30 h	Agua. Té rojo con limón. Tostadas con queso fresco y miel.
Sobre las 10.00 h	1 melocotón. Agua.
Sobre la 13.30 h	Brócoli con patata. Salmón a la plancha. Zumo de sandía.
Sobre las 17.30 h	yogur con cereales.
Sobre las 20.00 h	Movimiento de pesas en el gimnasio. Agua.
Sobre las 22.00 h	Ensalada de atún y frutos secos. Macedonia de frutas. Agua.
Sobre las 23.00 h	Infusión de tila. Un trozito de chocolate.
Sobre las 23.30 h	A dormir.

VIERNES

Sobre las 8.00 h	Despertarse.
Sobre las 8.30 h	Agua. Zumo de naranja natural. Pan con jamón.
Sobre las 11.00 h	Puñado de cerezas.
Sobre las 15.00 h	Judía blanca con verduras. Butifarra de cerdo. Fresas.
Sobre las 19.00 h	Partido en equipo con amigos.
Sobre las 21.00 h	Tapeo con unas cervecitas.
Sobre la 1.00 h	A dormir.

SÁBADO

Sobre las 9.00 h	Despertarse.
Sobre las 9.30 h	2 manzanas. Agua. Un puñado de frutos secos. Paseo de 3 horas por la montaña.
Sobre la 13.00 h	Copa de vino. Olivas.
Sobre las 15.00 h	Ensalada verde. Paella de arroz. Copa de vino. Pastelería.
Sobre las 21.00 h	Salteado de verduras. Merluza al horno. Batido de plátano, fresas y leche. Agua.
Sobre las 23.00 h	Cocktail y baile.

DOMINGO

Sobre las 9.00 h	Despertarse.
Sobre las 9.30 h	Café con leche. Cruasán
Sobre las 10.00 h	Paseo de 2 horas por la playa con bici.
Sobre las 15.00 h	Gazpacho. Berenjenas rellenas. Sandía. Agua.
Sobre las 21.00 h	Piña natural
Sobre las 22.00 h	Infusión relajante
Sobre las 23.00 h	A dormir

Índice

Información 3
Portadilla 4
Créditos 5
Referencias 6
Dedicatoria 9
Aperitivo de prólogos 10
Agradecimientos 15
Introducción 16
1. Qué encontrarás en este libro 17
2. ¿Qué es la salud? 19
3. ¿Qué es un hábito? 22
4. Rutinas diarias saludables 25
La motivación 25
Una buena base 26
5. Los hábitos alimentarios 37
Soy un dietista al que no le gustan las dietas 37
Compra bien y comerás mejor 39
¿Dónde ha ido la dieta mediterránea? 40
¿Tradicional o ecológico? 41
¿Nos intoxica el aspartamo? 42
Tendencias alimentarias para los nuevos tiempos 43
Descome a diario 46
Comer lo que te gusta ¡es sano! 47
El panga, ¿ángel o demonio? 48
La piña, una buena aliada 49
¿Tomar suplementos alimenticios permite cuidar la salud? 50
Envejece sin sobrepeso 51
6. Una buena actitud 54
7. ¿Te conoces realmente? 56
Nuestro entorno 56
Nuestro estilo de vida 56

Los genes 56
8. Mejor una pizca de egoísmo 60
9. Si quieres, puedes 62
10. El secreto es el equilibrio 65
Plan semanal 68