

NUTRICIÓN INTEGRATIVA PARA TODA LA FAMILIA

**SALUD, ESBELTEZ Y ENERGÍA
EN 40 DÍAS**



Título: Nutrición integrativa para toda la familia
Subtítulo: Salud, esbeltez y energía en 40 días
Autor: Blanca Galofré

Primera edición en España: octubre de 2018

© para la edición en España, El Grano de Mostaza Ediciones

Impreso en España
Depósito Legal: B 22021-2018
ISBN: 978-84-948739-7-3

El Grano de Mostaza Ediciones, S.L.
Carrer de Balmes 394, principal primera
08022 Barcelona, Spain
www.elgranodemostaza.com

«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)».

NUTRICIÓN INTEGRATIVA PARA TODA LA FAMILIA

**SALUD, ESBELTEZ Y ENERGÍA
EN 40 DÍAS**



*Dedicado a mis hijas
Clara y Amelia*



ÍNDICE

PRÓLOGO	13
FASE 1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE	17
NIÑ@S, ADOLESCENTES Y ANTIAGING	
1. LA ALIMENTACIÓN EN L@S NIÑ@S	41
Hacer frente a un poderoso enemigo: el azúcar	43
Alimentación en niñ@s pequeñ@s	49
Alergia de l@s niñ@s a la fructosa	53
Niñ@s con sobrepeso	54
Niñ@s con baja talla	62
2. ALIMENTACIÓN EN LOS ADOLESCENTES.....	63
Ganarle la batalla a las hormonas con una buena alimentación	65
Afición por la comida japonesa	70
3. ALIMENTACIÓN ANTIAGING	73
La menopausia y sus efectos.....	74
Alimentos antiaging	75
Dar espacio al ejercicio físico	77
El ejercicio y la prevención de la osteoporosis.....	79
Socializar y vivir hacia el exterior	81
+ INTOLERANCIAS Y ALERGIAS ALIMENTARIAS.....	85
El gluten	86
La leche y la intolerancia a la lactosa	91
El azúcar, los edulcorantes y la fructosa.....	97

FASE 2: ALIMENTACIÓN PARA ADELGAZAR	103
1. DESINTOXICACIÓN Y DEPURACIÓN.....	107
Primer período.....	108
Segundo período.....	117
2. CORRECCION ALIMENTARIA	125
3. MANTENIMIENTO.....	131
Algunos sabios consejos para toda la vida.....	137
+ ALIMENTACIÓN CONSCIENTE	143
Alimentación consciente para el estrés	145
La respiración consciente.....	148
Pasear, ir a la playa, caminar descalzos.....	149
Alimentación consciente para la ansiedad.....	150
Alimentación consciente para los trastornos alimentarios..	153
 FASE 3: ALIMENTACIÓN ENERGÉTICA	159
Alimentos para cada estación	163
1. PARA RENDIR EN EL ESTUDIO Y AFRONTAR EL TRABAJO	169
Propuesta de dieta para tener energía	170
2. PARA COMPLEMENTAR EL DEPORTE	175
3. HIGIENE DE VIDA	181
Las radiaciones electromagnéticas	181
Los contaminantes exógenos	183
Conservantes, colorantes, edulcorantes	184
Los pesticidas en frutas y verduras	186
Una casa sana y segura	188
Los materiales por evitar	189
Cocinar los alimentos con seguridad	190
Preparar productos de limpieza caseros y seguros.....	194
Productos cosméticos sin pesticidas.....	196
Los aceites vegetales	197
+ HIGIENE DE SUEÑO.....	201
Consejos para dormir mejor	203

ROMPIENDO MITOS.....	207
El chocolate negro, un superalimento	207
El mito del café	209
El aceite de coco ¿es saludable?	211
Otro gran mito: el plátano tampoco engorda	214
El mito del huevo y el colesterol	216
El aguacate y sus grasas beneficiosas	218
¿Mantequilla o margarina?	219
Los frutos secos.....	221
El agua con gas no es perjudicial.....	222
 LOS NUEVOS ALIMENTOS –LOS TRENDY FOOD–	225
El jengibre	225
La cúrcuma.....	226
Las algas marinas	226
Té: Matcha, Mu, rojo chino Pu-erh, Rooibos.....	227
La soja y sus derivados.....	228
Sirope de arroz.....	229
Elaborados de sésamo: gomasio, tahin, aceite de sésamo	229
Proteínas vegetales: tofu, el tempeh, protina, seitán, azuki.....	231
Kombucha y agua de kéfir.....	231
Vegetales fermentados: las pickles, el kimchi	233
El kéfir y el kéfir de coco.....	233
Miso	235
Kuzu	235
Lotus	236
Daikon	236
Shitake.....	236
Umeboshi.....	237
Tekka	237
El ajo negro	238
Okra.....	238
Aloe vera	239
Psyllium.....	239

Semillas de chía.....	240
Cereales más allá del arroz: avena, arroz, amaranto, alforfón, cebada, centeno, kamut, maíz, mijo, quínoa, Teff, trigo, sorgo, copos de avena, cuscús, polenta, bulgur.....	240
Los germinados	242
LAS DIETAS QUE ESCOGER	247
El ayuno.....	248
La dieta baja en FODMAP	251
La dieta antiinflamatoria o del pH alcalino	252
La dieta mediterránea.....	253
La dieta vegana	254
Las dietas evolutivas: paleo dieta, crudivorismo, dieta cetogénica.....	255
La dieta macrobiótica–programa bienestar Blanca Galofré	257
LAS RECETAS PARA COCINAR EN CASA (sin gluten, ni azúcar, ni leche de vaca).....	259
AGRADECIMIENTOS.....	297
BIBLIOGRAFÍA Y BUENAS RECOMENDACIONES.....	299

PRÓLOGO

Mi trayectoria profesional dio un giro hace 25 años. Yo había estudiado empresariales y tenía un máster en fiscal, un buen trabajo en una empresa de gestión de patrimonios y mucho, mucho estrés. Con la intención de reconducir mi salud y por interés personal, comencé a estudiar diferentes disciplinas complementarias como naturopatía, acupuntura, homeopatía y reflexología. Lo cierto es que desde niña me había sentido siempre atraída por temas médicos y de dietas. Recordarán aquí muchas de mis amigas del colegio como les arrancaba los dientes para que el ratoncito Pérez les escondiera las monedas debajo de la almohada y como en la adolescencia ya las ponía a dieta. Me interesaban todos los temas relacionados con la nutrición, estudiaba las virtudes de los suplementos vitamínicos, me apasionaban los secretos de la fitoterapia, aunque nunca creí que esa pasión reconduciría mi vida.

Soy una buena estudiante, creo que la mente debe estar siempre abierta a aprender más y más. Fui ampliando mis estudios sobre terapias y nutrición y me atreví a dar consejos de cambios nutricionales a mis amigos, cuando estaban enfermos, con un resultado muy satisfactorio. Mi intuición me llevó a conocer y aplicar la cita de Hipócrates: “somos lo que comemos”.

En esa época tuve a mis hijas, mis primeros conejillos de Indias. A la primera le puse, nada más nacer, unas gotas de flores de Bach en su lengua y le salieron ampollas pues llevaban alcohol –aprendí que de los errores se aprende–. Después en sus primeros biberones, añadí una perla de Omega 3 y algas espirulinas –con mejores resultados. En el segundo embarazo, mi madre enfermó y le sugerí acupuntura para mejorar los efectos secundarios de su tratamien-

to —y otras personas me llamaron para pedir consejo. Mi segunda hija nació y seguí estudiando y comencé a tratar más personas en mi tiempo libre.

Decidí abrir mi primera consulta. A partir de ahí, y gracias a la confianza que depositaron en mí mis amigos, mi familia, mis conocidos, fui aprendiendo y creciendo cada vez más en el mundo terapéutico y de la nutrición. Los estudios eran mi bagaje y me formé como Técnico Superior en Dietética y Nutrición, cursé un máster en nutrición celular y antiaging y después he ido incorporando la vertiente física de la salud, también la emocional, con el coaching nutricional y la psicoterapia. También abordé la parte energética aprendiendo técnicas como el biomagnetismo, esencias florales y cromoterapia, entre otras.

Puedo decir con orgullo que cuento con los conocimientos y la experiencia para tratar la persona desde un punto de vista integrativo. De hecho, ¡qué rápido pasa el tiempo!, ya llevo más de 20 años disfrutando con lo que empezó siendo una curiosidad y una afición y hoy se ha convertido en mi profesión y mi pasión.

La idea de este libro nació de la necesidad de actualizar el primer libro *Método 3. Operación adelgazar*. Actualizar y ampliar, pues aquí trato del tema de la alimentación para toda la familia, desde bebés, adolescentes, deportistas, antiaging, incluida la menopausia. En el campo del adelgazamiento hemos avanzado mucho estos últimos años y lo planteo, en este libro, con la visión de conseguir perder esos kilos de más para no volver a recuperarlos nunca. Pero mi gran objetivo es conseguir compartir con mis lectores, como lo hago en mi consulta, la necesidad de adoptar una alimentación saludable, energética y consciente.

También abordo multitud de cuestiones que cada día me formulan. ¿Qué diferencia hay entre la intolerancia al gluten y la celiaquía? ¿De dónde puedo obtener el calcio si elimino de mi dieta la leche? ¿Es tan peligroso como dicen el azúcar? ¿Hay algún edulcorante bueno para sustituir el azúcar? ¿Qué pasa con las radiaciones? ¿Cómo consigo dejar de picar entre horas? ¿Por qué me hincho? ¿Por qué me siento cansado o tengo ansiedad? ¿Cómo puedo abordar el estrés?

Hablo de dietas, explico las diferencias entre ellas y argumento los beneficios del ayuno y las distintas opciones para aplicarlo en nuestra vida cotidiana, incluso si estamos trabajando en exceso.

He incorporado en este libro dos capítulos novedosos: los falsos mitos y los nuevos alimentos. ¿El chocolate engorda? ¿Puedo comer plátanos? ¿Qué es el kimchi?, o ¿cómo preparar fermentados en casa?

El libro pretender ser una guía de comportamiento personal en el acto de alimentarnos, pero también de la actitud ante la vida, de concienciación y respeto hacia nuestro cuerpo y nuestra salud.

Y para completar las reflexiones y consejos, incluyo un conjunto de recetas saludables, sin gluten, ni lactosa, ni azúcar. ¡Para cocinar en casa con imaginación!

Blanca Galofré



FASE 1

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Alimentarse ya no es suficiente para estar bien y en forma. No se trata de ingerir calorías, hidratos de carbono, proteínas, grasas y vitaminas y creer que cada uno de estos elementos cumplirá a la perfección su tarea de proporcionarnos el “combustible” necesario para nuestra vida y crecimiento. Cada vez conocemos mejor las cualidades de cada alimento, hemos estudiado su interacción, que en algunos casos es negativa para nuestra salud, hemos avanzado en el conocimiento de nuevos alimentos saludables y, sobre todo, hemos aprendido que no existe una fórmula mágica para rebajar el peso o para mantenerlo en unos niveles óptimos.

Cuando hablo de alimentación saludable, lo hago a partir de una premisa: hay diversos factores que inciden en nuestra salud física y mental y por ello conviene trabajar desde el punto de vista integrativo. Importa saber qué tipo de vida tenemos, cómo comemos, cómo nos enfrentamos a las situaciones inesperadas, y en especial, conocer qué pretendemos con nuestra alimentación: bajar peso, mantener la silueta, generar energía para hacer deporte, estimular la vitalidad de nuestro cerebro, afrontar la menopausia, contribuir a la resolución de una enfermedad, abordar un embarazo y lactancia de un bebé y llevar un estilo de vida saludable.

Porque no hay una dieta milagro, no hay una fórmula única para conseguir nuestro objetivo. Pero sí hay una constatación: con una alimentación saludable y consciente alcanzaremos en un tiempo razonable el correcto funcionamiento de todos nuestros órganos y recuperaremos el equilibrio no solo físico sino también emocional.

Como base de esta nueva forma de abordar nuestra salud integral propongo una alimentación antiinflamatoria, que propor-

ciona más energía, disminuye la ansiedad y aporta más bienestar físico y mental. A nivel físico equilibra la flora intestinal, reduciendo la hinchazón y regulando el tránsito, lo que se traduce en una disminución de la incidencia de enfermar al aumentar el sistema inmune.

A nivel psíquico, los cambios alimentarios que propugno en este libro, orientados a eliminar las toxinas, nos aportan más energía y mayor capacidad de concentración.

Y sí, también conseguiremos estar más esbeltos. Lograremos formar parte de este grupo de personas, cada vez más extenso, que consiguen estar sanas, guapas y delgadas sin perder masa muscular y manteniendo un estado anímico, energético y mental equilibrado y lúcido.

En esta primera fase de mi libro, junto con la Doctora Martínez Cuadros, abordaremos la alimentación en los niños (los más vulnerables en nuestra sociedad), en los adolescentes (muy permeables a todas las “tentaciones” alimentarias no necesariamente saludables) y la alimentación antiaging (no esperar a cumplir los 80 para abordar con firmeza una forma de nutrición que se adapte a nuestra condición física y laboral variable).

La alimentación saludable e integrativa persigue justamente adecuar en el ámbito familiar una forma de vida y una filosofía del cuidado del cuerpo que empieza en la primera infancia y sigue hasta conseguir llegar a esta etapa de la vida en que el trabajo y la actividad física abandonan el estrés y la vorágine diaria.

Por ello, os presento, a continuación, algunos consejos válidos y aplicables a toda la familia y especialmente necesarios para los niños, los jóvenes y las personas mayores.

CONSEJO 1

REDUCIR, HASTA ELIMINAR, LOS ALIMENTOS PROCESADOS

Los alimentos procesados han invadido nuestras vidas: *snacks*, barritas dulces, bocadillos preparados, chuches, productos de las cadenas de comida rápida... forman parte de nuestro universo ali-

mentario. Se ubican en las mejores posiciones en el supermercado, se encuentran fácilmente en bares y cafeterías, son asequibles de precio y altamente adictivos.

Los fabricantes de alimentos procesados hacen todo lo posible para encontrar la combinación perfecta de sal, azúcar, grasas y aromas adicionales para excitar el centro de recompensa del cerebro, asegurándose de esta manera que no podamos dejar de comerlos. La propia publicidad lo reconoce “si comes uno... ya no podrás parar”.

La dependencia a los alimentos procesados es, en las sociedades más avanzadas económicamente, uno de los factores principales del aumento de las tasas de obesidad y enfermedades. Incluso muchas personas que llevan una alimentación saludable tienen problemas para mantenerse alejadas de ellos. ¿Quién puede decir no a una bolsa de *snacks*?

¿Por qué son tan adictivos los *snacks* y los alimentos procesados? Expertos nutricionistas afirman que el azúcar refinado es más adictivo que muchas drogas de síntesis, pero el azúcar no es el único culpable que causa adicción a la comida. Otra parte se deriva por la forma en que los fabricantes de alimentos combinan diferentes sabores y texturas para producir productos realmente adictivos. Esta ciencia no se utiliza únicamente en los chips, galletas y refrescos, sino en TODOS los alimentos procesados, desde los condimentos hasta las salsas envasadas.

Si somos conscientes de ello, quizás querremos ponerle freno, especialmente en el consumo de este tipo de productos en los niños, hasta llegar a eliminarlos sustituyendo estos pequeños “objetos” de placer gustativo por alimentos más sanos y adecuados.

Una de las estrategias más eficaces para eliminar los antojos de azúcar es el ayuno intermitente (hablaremos del ayuno en un capítulo más adelante), junto con modificaciones en la alimentación que deben ayudar efectivamente a restablecer el metabolismo del cuerpo para quemar grasa en lugar de azúcar como combustible principal.

Sustituir los alimentos procesados por la comida casera, elaborada con ingredientes enteros es la forma ideal de garantizar una

nutrición óptima. Esto eliminará la mayoría de los azúcares refinados, fructosa procesada, conservantes, colorantes, otros productos químicos y muchos ingredientes adictivos.

Una dieta equilibrada permitirá que nuestro cuerpo dependa menos del azúcar y más de la grasa como su combustible principal, así que debemos comer suficientes grasas saludables. Como resultado ya no tendremos deseos por los alimentos azucarados para convertirlos en energía.

Los elementos clave para una alimentación saludable orientada a ayudar a eliminar los antojos de comida basura son las siguientes:

¿CÓMO ELIMINAR LOS ANTOJOS?

1. Evitar el azúcar refinado, la fructosa procesada, los cereales procesados y los alimentos procesados. Aunque resulte difícil, a los 20 días se consigue cambiar un hábito.
2. Comer una dieta saludable de alimentos sin procesar, idealmente orgánica, y sustituir los carbohidratos refinados por alimentos ricos en grasas saludables de alta calidad. Algunas fuentes son los aceites de primera presión en frío de semillas o de frutos secos, como el de pepita de uva, sésamo, lino, girasol y nuez entre otros, el aguacate, la mantequilla de leche cruda, los frutos secos sin salar ni tostar, las aceitunas y las grasas de pescados azules como la anchoa, la sardina, el salmón salvaje y la trucha.
3. También aconsejo tomar suplementos altos en grasas de tipo omega-3 como el aceite de kril. Soy altamente partidaria de comer grandes cantidades de vegetales orgánicos de buena calidad cultivados localmente en el km 0 e idealmente cultivados en casa.
4. Y finalmente, añadir a la dieta una cantidad moderada de proteínas de buena calidad (carnes de animales criados orgánicamente, animales de pastoreo o huevos ecológicos).

CONSEJO 2

ELIMINAR LAS BEBIDAS AZUCARADAS Y CON GAS Y LOS PRODUCTOS “LIGHT”

Las bebidas azucaradas y los refrescos con gas crean adicción. Cuando los consumimos, nuestro cuerpo aumenta la producción de dopamina, estimulante de los centros de placer del cerebro (a riesgo de parecer exagerada les puedo decir que esa es una respuesta físicamente equivalente a la que produce la heroína). Consumir este tipo de bebidas se ha relacionado con la obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y renales, daño hepático, osteoporosis y el reflujo gástrico.

Un error muy común es pensar que los refrescos “light”, “diet” u otras bebidas endulzadas artificialmente, que aseguran no contener azúcar, son mejores. En realidad, pueden causar el mismo o un mayor daño al metabolismo y a la salud, al igual que los refrescos endulzados con azúcar, según han demostrado numerosas investigaciones. Muchas personas creen que consumir productos “cero” o “light” o “diet” es garantía de un peso saludable. Cuando la realidad es que el hecho de tener menos calorías, menos azúcar o menos grasa, no significa ser mejor que otro con todas ellas. Lo importante es la calidad de los ingredientes.

Debemos tener siempre presente que el azúcar refinado es un factor debilitante para nuestro organismo y unido a una mala alimentación puede predisponernos a sufrir desequilibrios. El azúcar refinado, a través de procesos químicos múltiples, es el producto que se obtiene después de eliminar de la caña de azúcar o de la remolacha, toda la fibra y las proteínas, las cuales forman el 90% del total de la planta natural. ¿Qué nos queda entonces?

Un delicioso libro, bajo el título de *Sugar blues*, de William Dufft, cuenta a través de historias personales y anécdotas, mezcladas con estudios y datos científicos, el origen, la dependencia económica, la degeneración metabólica y otras realidades que esconde

el azúcar refinado. Y concluye con un consejo tajante: no deberíamos consumir azúcar refinado.

Recomiendo adoptar el hábito de tomar bebidas saludables, tales como agua mineral, infusiones, caldos, sopas y tisanas y zumos naturales.

ATENCIÓN. Casi todos los alimentos procesados son, en cierta medida, diseñados para tener un alto factor de “antojo”, y es muy difícil encontrar productos que no contengan grandes cantidades de azúcar adictivo y carbohidratos.

CONSEJO 3

CONSUMIR MAYOR CANTIDAD DE FIBRA

En las dietas y el cuidado de la alimentación, desgraciadamente también hay modas. Y hace unos años lo más “in” en alimentación era el consejo de consumir fibra. De una forma estricta y casi sectaria, si no organizabas tu dieta exclusivamente a base de productos con fibra, estabas condenado a la extinción. Hoy se sabe que un exceso de fibra también puede ser tan perjudicial como su ausencia total. Fibra, ¿sí o no? Esta no es ciertamente la cuestión, lo importante, y un elemento al que prestar atención, es el TIPO de fibra.

¿Qué es la fibra? La fibra es un tipo de carbohidrato que proviene de alimentos de origen vegetal: frutas, vegetales, granos, nueces y leguminosas. El cuerpo no puede asimilar la fibra y por tanto no puede ser digerida, pero es indispensable para nuestra salud y para mantener un peso adecuado.

Los alimentos que contienen fibra ocupan más espacio que los alimentos que no la tienen y por ello producen una sensación de saciedad más duradera, muy conveniente para las personas que desean perder peso, pues no sienten el impulso de comer tan acuciante. Hay estudios que demuestran que las personas que comen

más fibra tienden a ser más delgadas y son menos propensas a aumentar de peso con el tiempo.

¿Fibra soluble e insoluble? Además de ayudar a controlar el peso, la fibra contribuye a otros procesos beneficiosos también en función si es *soluble* o *insoluble*.

En el estómago **la fibra soluble** se disuelve en el agua de los alimentos y en los jugos digestivos y se convierte en un líquido viscoso o gel. Este gel puede atrapar ciertos componentes alimenticios y hacer que sean menos disponibles para la absorción. En particular, la fibra soluble interfiere algo con la absorción de grasas y azúcares y puede ayudar a reducir el colesterol y a disminuir la absorción de azúcar. Comer fibra soluble ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre estables, lo cual es útil para las personas diabéticas. Puede provocar más gases que la fibra insoluble porque fermenta en el colon.

¿QUÉ ALIMENTOS APORTAN LA FIBRA SOLUBLE?

- Legumbres
- Cereales
- Nabo
- Aguacate
- Zanahoria
- Calabacín
- Calabaza
- Espárrago
- Patata
- Soja
- Avena
- Cebada
- Judías
- Batata sin piel
- Naranja
- Pomelo
- Pera con piel
- Melocotón con piel
- Nectarina con piel

También entre la fibra natural soluble tenemos alimentos “fructooligosacáridos (FOS), compuestos de dos azúcares (glucosa y fructosa). Se encuentran en muchas verduras y actúan como sustrato para la microflora en el intestino grueso, aumentando la salud del tracto intestinal.

ALIMENTOS FOS CON FIBRA SOLUBLE

- Alcachofa
- Espárragos
- Cebada
- Puerro
- Cebolla
- Plátano

La fibra insoluble, por otra parte, absorbe mucha agua, se hincha y se expande en el aparato digestivo, aumenta los movimientos de los intestinos y ayuda a desalojar las heces. Comer fibra insoluble es un método muy eficaz y preventivo para el estreñimiento y otros trastornos digestivos como el síndrome del intestino irritable.

LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN FIBRA INSOLUBLE SON

- Salvado
- Trigo integral
- Brócoli
- Guisantes partidos secos
- Guisantes
- Coles de Bruselas
- Semillas de lino
- Semillas de chía
- Manzana
- Papaya
- Dátil
- Higo
- Ciruela pasa

Está probado que tener una alimentación alta en fibra ayuda a reducir el riesgo de algunas enfermedades crónicas más comunes, incluyendo la diabetes, las enfermedades cardíacas y el cáncer, sobre todo de colon. Aumentar el consumo de fibra en el hogar se consigue consumiendo una mayor cantidad de vegetales, frutos secos y semillas (no granos). Si queremos incrementar el consumo habitual de fibra, y podemos porque nuestro sistema digestivo lo tolera, la encontraremos también en la cáscara entera de psyllium, al igual que en el germinado de girasol y en los vegetales fermentados; estos últimos esencialmente son fibras precargadas con bacterias beneficiosas. Otras excelentes fuentes de fibra son las semillas de linaza, cáñamo y chía.

¿Cómo cubrir las necesidades diarias de fibra? Recomiendo tomar unos 30–35 gramos de fibra al día, una cantidad pequeña pero portadora de grandes beneficios. Un tercio de la fibra necesaria se obtiene de comer las cinco porciones recomendadas de verduras y de fruta (no sirven los zumos) cada día. Otro tercio lo proporciona tomar cuatro porciones de granos enteros. Y se completa el último tercio con tres o cuatro porciones de frutos secos, semillas o leguminosas.

NO OLVIDAR. Al consumir fibra debemos beber más durante el día y sobre todo en las comidas. Los cereales y leguminosas (judías, lentejas, garbanzos) pueden provocar estreñimiento, problemas digestivos y dolor intestinal si no se bebe suficiente agua para facilitar su tránsito en el intestino.

Una forma ideal de ingerirlos es tomar sopas de verduras a las que añadiremos lentejas, judías o incluso quínoa.

CONSEJO 4

HACER ALGÚN TIPO DE DIETA INTERMITENTEMENTE

Algunas nuevas corrientes dietéticas apuntan a que un factor de estilo de vida que fomenta no solamente la obesidad, sino también muchos procesos de enfermedades crónicas, es el hecho de que comemos con demasiada frecuencia. Si comemos durante todo el día y no omitimos ningún alimento, nuestro cuerpo se adapta a quemar azúcares como su principal fuente de energía, azúcares que regulan descendentemente las enzimas que utilizan y queman la grasa almacenada. Además, diferentes investigaciones han confirmado que muchos procesos biológicos de reparación y rejuvenecimiento ocurren en ausencia de alimento, y esta es otra razón por la cual comer durante todo el día desencadena enfermedades.

En pocas palabras, nuestro cuerpo fue diseñado ya desde sus orígenes para:

- a) funcionar con grasas, como su principal fuente de energía, y
- b) pasar por ciclos, a través de períodos de festines y hambrunas.

Hoy en día, la mayoría de las personas hacen todo lo contrario.

Por ello no solo es conveniente, también es sano, que nuestro cuerpo pase hambre, no como fórmula habitual pero sí en cortos períodos de tiempo.

En un capítulo posterior citamos diferentes tipos de dietas: ayuno, cetogénica, paleo dieta, macrobiótica, vegana, zumos y sopas (cold-pres), por citar algunas entre las que escoger. Adoptar alguna de ellas, dependiendo de nuestras condiciones de vida, nos ayuda a resituar a nuestro sistema digestivo y a recuperar un cierto equilibrio nutricional.

ATENCIÓN. Las sociedades desarrolladas están sobrealimentadas, a excepción de graves carencias nutricionales en algunos colectivos vulnerables. Nuestro cuerpo agradecerá algún tipo de dieta intermitente para ayudar a nuestros órganos a recuperar su equilibrio.

CONSEJO 5

DORMIR OCHO HORAS CADA NOCHE

¿Cuántas horas de sueño son las realmente necesarias? Todos los especialistas en la materia apuntan a la necesidad de dormir entre 7 y 8 horas cada día y dormir las bien, en condiciones propicias para el descanso total. La falta de sueño tiene el mismo efecto sobre el sistema inmunológico que el estrés o una enfermedad física, lo que ayuda a explicar por qué la falta de sueño está vinculada a un mayor riesgo de numerosas enfermedades crónicas.

También, el sueño está intrínsecamente ligado a importantes niveles hormonales, incluyendo la melatonina —un potente antioxidante con una excelente actividad anticancerígena—. La falta de sueño disminuye la producción de melatonina y en consecuencia aumenta el riesgo de padecer algún tipo de cáncer.

Pero además, estudios realizados por diferentes investigadores, indican que aumentar las horas de sueño podría contribuir a la disminución del consumo de alimentos azucarados y a la toma de mejores decisiones nutricionales. Así, constatan estos estudios, las personas con más horas dormidas llegan a reducir hasta 10 gramos diarios su ingesta de azúcares libres. Y también concluyen que las personas que duermen un promedio de 6,3 horas tienen un mayor riesgo de sufrir obesidad, en comparación con las **7,2 horas dormidas por aquellos que mantienen un peso corporal más saludable.**

Un pequeño cambio en nuestro estilo de vida —dormir más y mejor— es suficiente para favorecer que las personas tengan una dieta más saludable y prevenir enfermedades cardiovasculares y metabólicas. Hacer pequeños ajustes en la rutina diaria y área de dormir podrían ser un gran avance para asegurar dormir ininterrumpidamente y tener un sueño reparador, y por lo tanto, una mejor salud.

En un próximo capítulo hablaré de la terapia del sueño, pero ya avanzo que, por ejemplo, dormir en total oscuridad es un factor

importante, pues simplemente estar expuestos a una luz, aunque sea tenue, cuando dormimos podría tener efectos adversos sobre la función cerebral y la cognición.

Otras pautas muy fáciles de adoptar: no tomar café o productos con cafeína a partir de media tarde, evitar las cenas copiosas pero también el ir hambriento a la cama, así como establecer rutinas de relajación previas a conciliar el sueño.

ATENCIÓN. Hacer la siesta no exime de dormir ocho horas por la noche para obtener los beneficios inherentes a un descanso completo.

CONSEJO 6

PRACTICAR ALGÚN TIPO DE EJERCICIO FÍSICO

Creo que no exagero en absoluto cuando me hago eco de la afirmación de que más de 10.000 estudios publicados confirman que “permanecer sentado es un factor de riesgo independiente de enfermedades y muerte prematura”. De hecho, la inactividad conlleva un riesgo de mortalidad similar al del tabaquismo.

Es importante entender que nuestro cuerpo está diseñado para estar en movimiento casi continuamente durante el día. Por ello una recomendación, apta para todas las edades, es la que me lleva a proponerles establecer la meta de realizar de 7.000 a 10.000 pasos diarios (que representan apenas más de 6 a 9 kilómetros). Eso sí, caminar de forma adecuada al nivel y al ritmo de cada uno.

Los niños, seguramente en su actividad escolar, juegos en el patio y vida cotidiana ya cumplen este objetivo. Los jóvenes, especialmente si practican algún deporte en grupo o en solitario y en sus traslados a pie por la ciudad, también obtienen su dosis de ejercicio, y es solo en las edades más adultas cuando nos encontramos con personas sedentarias que no realizan ningún tipo de ejercicio físico. Andar, simplemente caminar, a un ritmo más

fuerte si se tienen las condiciones físicas adecuadas, o a ritmo de paseo, cuando las articulaciones duelen, podría ser un gran avance para mantener el cuerpo en mejores condiciones físicas, relegando la vida sedentaria.

Esto debe ir más allá de cualquier régimen de ejercicio que posiblemente practiquemos. Además, no sirve la excusa de tener un trabajo sedentario de oficina. Nos podemos proponer levantarnos cada cierto tiempo y caminar un poco para desentumecer las articulaciones, usar las escaleras en vez del ascensor, andar por la ciudad en vez de coger el metro o el bus en la parada más cercana. ¿Por qué creen ustedes que es tan beneficioso para las personas mayores tener un perro como animal de compañía? Porque además del afecto desinteresado y fiel que obtenemos de los animales de compañía, cuidar ese animal y responsabilizarnos de él, “obliga”, alienta y propicia salir a la calle a pasearlos.

Mantenerse en movimiento de forma regular y consistente aporta calidad de vida no solamente a nivel físico, también mental. Evidentemente, practicar algún deporte, ir al gimnasio, hacer ejercicio libre, es absolutamente aconsejable para todas aquellas personas que gozan de buena salud, siempre en la medida en que no se convierta en una obsesión que modifique nuestros hábitos sociales y alimenticios.

ATENCIÓN. Dormir y caminar son dos consejos “baratos” y fácilmente asumibles. Caminar para mantener nuestro cuerpo en movimiento y nuestro corazón en forma. El ritmo dependerá del estado físico de cada uno de nosotros. Dormir para permitir a nuestro cerebro y nuestros órganos “resetear” el desgaste físico y psíquico cotidiano. Ocho horas de sueño deberían ser sagradas para todos.

CONSEJO 7

MIMAR LOS INTESTINOS, SON NUESTRO SEGUNDO CEREBRO

El proceso digestivo parece simple desde una perspectiva superficial. Pone un alimento en la boca, lo mastica y lo traga. Después el cuerpo descompone ese alimento convirtiéndolo en componentes que el cuerpo puede utilizar y absorber. Cualquier sobra es excretada en forma de residuo.

Sin embargo, en realidad, la digestión es un proceso complejo que puede verse afectado por un gran número de factores, desde no masticar el alimento lo suficiente hasta la falta de enzimas, ácido estomacal o el balance adecuado de microbios para digerir su alimento apropiadamente y absorber sus nutrientes.

Los alimentos que consumimos también pueden reforzar o dañar nuestra salud digestiva, con los alimentos altamente procesados, genéticamente modificados y ricos en azúcar entre los más dañinos.

Los intestinos son muy sensibles a las reacciones químicas que se producen en su interior, pudiendo llegar a condicionar nuestras emociones y nuestra conducta. Insisto siempre, hasta hacerme pesada con mis pacientes, en el papel crucial del sistema digestivo en el desarrollo de enfermedades, alergias, patologías cutáneas, malnutrición, en sus efectos sobre el sistema inmunitario y también en los trastornos nerviosos.

Nuevos estudios en nutrición afirman que los intestinos se erigen en nuestro segundo cerebro y las recientes investigaciones sobre los microorganismos que tenemos en el intestino –conocidos como microbiota intestinal– parecen indicar una cierta capacidad de condicionar la conducta humana. Al parecer se ha confirmado que la ausencia de flora bacteriana (en ratones, es cierto) tiene un impacto en todo el cuerpo incluido el cerebro. También se relacionan los cambios de flora intestinal con cambios en el apetito o en el estado anímico de las personas. Así que ¿por qué no conce-