

PALEOVIDA

La alimentación con la que conseguirás mejorar tu vida

CARLOS PÉREZ



B

«Si no comes bien y no te mueves,
es imposible ser feliz.»

1

Cambia de estilo de vida y cambiará tu filosofía

Esto no es solo un libro sobre una dieta para ayudarte a adelgazar. Qué va, eso es lo que hacen todos los libros de dietas y a nosotros se nos quedan muy cortos. No puedes adelgazar si no integras toda una filosofía de vida y unos hábitos en los que realmente puedes creer y sentirte a gusto. Y para creer en algo no basta con que te prometan un milagro, sino que tienes que comprobar en tus propias carnes que funciona, que es la tendencia natural y, por lo tanto, no tiene por qué ser algo temporal ni insostenible durante el resto de tus días.

Tú no eres solo un cuerpo, de eso te habrás dado cuenta. Tienes un cerebro que lo rige (de forma más o menos cuerda), unas emociones que vete a saber dónde anidan, pero ahí están, marcándote lo que hacer (quieras racionalmente o no), y un montón de mecanismos, células, órganos, neurotransmisores, neuronas, hormonas, etc., que, te guste o te disguste, influyen soberanamente en todo lo que sientes, eres y pareces.

Todo eso está interconectado de una manera que cada

vez se va entendiendo más científicamente, aunque todavía quedan muchos cables sueltos. Con este libro queremos mostrarte cuáles son estos avances, la experiencia clínica de haberlos aplicado en multitud de pacientes y las vivencias de haber recorrido este camino personalmente.

EL SÍNTOMA NOS RECUERDA QUE SOMOS LO QUE COMEMOS

Así, sencillito y aunque suene a clásico: somos lo que comemos y la idea de relacionar la comida única y exclusivamente a nuestro peso corporal y a la estética es un enorme error. Nuestra forma de comer, la cantidad de veces que comemos al día y el ejercicio que hagamos tienen un gran impacto en nuestro bienestar físico pero también mental. Dicho de otra forma, si no comes bien y no te mueves, es imposible ser feliz. No hay ni la menor opción, porque tu cuerpo sufre un proceso de «saturación», por decirlo de alguna forma, donde órganos vitales como hígado, intestino, páncreas y riñones no pueden trabajar en un ambiente favorable, es decir, viven en una situación inflamatoria y ahí nuestro cerebro sufre un estado de carencia de energía.

En definitiva, comer mal y no movernos no solo va a generar que estemos más gordos, sino que también tendrá una gran influencia en nuestro estado energético-mental: influye en nuestra energía matutina, en nuestro estado de ilusión, en nuestra irritabilidad y estado de ansiedad, en la calidad de sueño, así como en la aparición de una gran

cantidad de dolencias musculares, articulares, del aparato digestivo, dolor de cabeza...

Sí, sí, aunque de entrada cueste creerlo te aseguramos que tu forma de comer tiene un impacto directo en todo este tipo de problemas tan habituales y tan presentes en nuestro día a día. Estos son solo algunos de todos los que te iremos citando a lo largo del libro.

Cuando en nuestro cuerpo aparece un síntoma como un dolor de cabeza, un dolor de regla, un eczema en la piel, gases, estreñimiento, acidez... nos está diciendo que algo no va bien. Estas señales deberían servir para cuestionarte hasta qué punto tus hábitos a la hora de comer y de moverte tienen un impacto en tu problema. No es casual, en serio. Te están haciendo toc toc en la cabeza. Con lo corta que es la vida, tú verás si te la quieres pasar yendo al doctor cada semana, si no es por la tensión, por el ácido úrico; si no, por el colesterol o por la hernia de hiato o por la espalda, «que la tengo fatal»... Y siempre con medicamentos, cuando no operaciones.

Apagar únicamente el síntoma con un medicamento no hará más que demorar la aparición de otro síntoma peor (por ejemplo, ir aliviando únicamente el dolor de cabeza con antiinflamatorios puede llevar a continuación a tener problemas de acidez estomacal y así sucesivamente) sin aportar una solución real. Y es que parece de sentido común que ninguna solución puede ser definitiva si al arreglar algo estropeamos lo otro. Cualquier proceso de mejora y/o curación de cualquier síntoma pasará forzosamente por cuidar nuestra forma de comer, la cual nos ofrecerá los nutrientes necesarios para ayudar a nuestro cuerpo a recuperarse por sí mismo.

Por lo tanto, con la paleodieta podrás comprobar que nuestra forma de comer no solo sirve para no estar gordos, sino también para sentirnos bien, con energía, ser más felices y, en definitiva, vivir mejor.

De todos modos, plantearte un cambio nutritivo no debería pasar por hacer un cambio radical durante unas semanas o meses y después abandonarlo. Se trataría más bien de entender cuál es la forma de comer y qué nutrientes son los más favorables para nuestro cuerpo, cuáles son los que te van a hacer sentir mejor, con buenas digestiones, sin gases, pudiendo ir bien de vientre, etc.

Es decir, se trata de entender, conocer, generar una cultura entorno a lo que comemos y dejar que la fisiología haga el resto. Comprender aquello que le sienta bien a tu cuerpo te permitirá anticipar todos esos síntomas que antes aparecían de la nada y, con conocimiento de causa, serás tú quien decida si tenerlos o no. Así, después de un festín culinario, si no te encuentras bien, sabrás a qué se debe, habrás disfrutado de ello sin sentirte culpable y conocerás las soluciones prácticas para contrarrestarlo.

Hasta ahora hemos oído hablar de infinidad de dietas en la tele, en las revistas, del régimen milagroso de la vecina, del detox en una semana; la mayoría de ellas con el objetivo único de perder peso. Eso debe cambiar de una vez por todas. La gente debe conocer que hoy en día ya existen muchos avances científicos en el terreno de la nutrición y que no puede conformarse con cualquier cosa, porque toda intervención nutricional tiene que ser efectiva, adecuada para la salud y duradera. Por eso te queremos explicar claramente cuáles son los nutrientes que son im-

prescindibles para cualquier ser humano y cuáles no necesitamos para nada.

En cuanto a nutrición, no hay un término medio: no hay gris, blanco o negro; hay nutrientes que inflaman y nutrientes que desinflan, comprobado científicamente. Y la inflamación va mucho más allá de estar obesos o no; tiene que ver con la salud. Por eso solo serás libre realmente cuando tengas toda la información relevante para elegir cómo quieres alimentarte y dirigir tu vida.

EL CIRCUITO DE LA RECOMPENSA

Hay dos leyes que gobiernan a la especie humana por encima de todas: la supervivencia de uno mismo y la supervivencia de la especie. Para garantizar que en todo momento estamos dispuestos a procurar ambas supervivencias, nuestro cerebro está dotado con un circuito de recompensa.

Este es un circuito neurológico que está presente en nuestro cerebro, el cual mediante la producción de hormonas, como las endorfinas (hormona de placer), se va a encargar de ofrecernos recompensas ante aquellas conductas encaminadas a seguir vivos y perpetuarnos. Lógicamente, nuestro cuerpo se asegura que tanto el acto de comer como el de beber se conviertan en un acto que nos genera placer, para asegurarnos la supervivencia del individuo.

El movernos también nos va a ofrecer esa recompensa ya que su sentido evolutivo es justamente buscar esas fuentes de energía, luchar o escapar del peligro. Lo que

ocurre es que, como decíamos anteriormente, ante tal abundancia ese sentido del movimiento se perdió. No obstante, todos aquellos que hayan practicado ejercicio alguna vez reconocerán esa sensación de placer que se obtiene durante o después de haber llevado a cabo un esfuerzo físico. Es un alivio.

Por supuesto, luego está la recompensa básica para la supervivencia de la especie, que nos viene muy bien a todos: el sexo. Para garantizar la reproducción, el cerebro te regala el orgasmo, y te genera endorfinas como una fábrica china para que te guste tanto practicarlos que te dé igual el momento del ciclo menstrual y todo lo demás. Para que lo intentes, por si cuelea y, así, aumenta la población. En esta cuarta recompensa también estaría todo aquello que tiene que ver con el contacto físico, como el que se establece entre una madre y su bebé (por cierto, clave para el desarrollo del bebé), así como todo lo que tiene que ver con abrazos y contacto piel contra piel entre dos personas.

Estas cuatro recompensas naturales (comer, beber, movimiento y contacto físico) son las responsables de generarnos, mediante las endorfinas, una óptima sensación de bienestar. Ahora bien, que esto funcione dependerá de nuestra forma de comer, de beber, de movernos y de cómo concebamos el sexo.

Comer, comer

La nutrición es algo que como todos sabemos es capaz de ofrecernos una recompensa maravillosa, pero ello va a

dependen en gran medida de los nutrientes y de las veces que comamos al día. ¿No habéis tenido nunca esa sensación de sentaros a comer sin hambre? Lo que se denomina comer por comer. Pues esto implica que tu circuito no ofrezca ningún tipo de recompensa al respecto. O al revés, sentir la necesidad imperiosa de comer algo porque parece que si no lo haces, te vas a morir. Y además suele ser algo dulce, algo para calmar la ansiedad.

Ya podemos anticipar que el azúcar también es una recompensa, claro, pero una recompensa NO natural; y las recompensas NO naturales lo que generan es que te enganches a ellas, es decir, que son adictivas porque te dan un subidón increíble, y eso a todo el mundo le gusta, pero después de la subida viene la bajada. Y las recompensas NO naturales se caracterizan por eso, porque o bien te hacen estar arriba, o bien te hacen estar abajo, pero no te dan un equilibrio energético ni emocional como lo hacen las naturales. Por tanto, uno de los objetivos del libro será enseñar cómo poder recuperar la recompensa natural a través de la conducta de comer.

Beber, beber

Ingerir líquido se convierte en nuestra segunda recompensa. Pero de nuevo no se trata de cualquier líquido. Haz la prueba: si te fueras tres días a caminar en el desierto y después te ofrecieran agua y un refresco de cola, ¿qué escogerías? Pues eso: beberías agua y con sed. Esto nos generaría una recompensa natural. Pero resulta que muy habitualmente nos ha desaparecido esa sensación de sed

y además la mayor parte del líquido que ingerimos a lo largo del día es en forma de café, refrescos, leche, zumos artificiales...

A esto se le denomina adaptar la sed, es decir, el cuerpo deja de tener sed porque está saturado de sustitutivos de mala calidad o porque sencillamente la perdió. Te enseñaremos cómo recuperarla.

¿Moverse?

Cada vez que comemos nuestro cuerpo se percata de que es hora de recargar energía (la insulina, por ejemplo, es una de las hormonas que da esta señal). En ese momento, nuestro organismo está gobernado por el sistema nervioso parasimpático, que es aquel que se encarga de hacer la digestión y de modular nuestro sueño. ¿Verdad que, después de una buena comida, lo que apetece es una siesta? Una vez has comido, el movimiento pierde sentido fisiológico. Es que no puedes. Por eso la recompensa natural del acto de moverse se obtiene con la barriga vacía.

El sexo y el contacto físico con los seres queridos

El abrazo y la actividad sexual son la cuarta recompensa vital. El gran problema es que a la libido la hemos matado por la mala alimentación, por el sobrepeso que nos acompleja, por la inactividad que cada vez nos resta más agilidad, por el miedo al rechazo y a no gustar y a no cumplir... Así que la recompensa de un buen orgasmo con

abrazos y besos desaparece o se espacia tanto que perdemos la costumbre.

Si no comemos lo que toca, si no bebemos agua con sed, si no tenemos ganas de movernos y además no tenemos libido, tu circuito de la recompensa deja de funcionar favorablemente y eso implicará la búsqueda de recompensas NO naturales, las cuales ofrecen un pico de endorfinas mayor pero, por desgracia, se adaptan rápidamente y necesitas cada vez más para obtener la misma sensación de placer. Esto se manifestará en una dependencia de recompensas como el azúcar, el alcohol, las drogas, las compras compulsivas, los juegos, el cibersexo sin mediar contacto u otras adicciones varias para llenar nuestras carencias.

EN BUSCA DE RECOMPENSAS ARTIFICIALES

Si no tienes cubierta ninguna de las cuatro recompensas que tu cuerpo necesita, el equilibrio mental se volatiza. Resistirse al bucle es complicado pero posible.

La recompensa NO natural es, en realidad, una tortura. Cuando eres consciente de cómo te sientan y te engordan determinados productos artificiales, te sientes mal antes de comerlos, porque sabes que no debes; mientras te los estás comiendo, porque no has conseguido resistirte y no puedes parar; y, para colmo, después porque te sientes infladísimo y culpable por tus debilidades... Igual que el que fuma o toma drogas, que quiere dejarlo pero recibe semejante pico de serotonina, endorfinas, dopamina, etc. que se engancha cada vez más.

DALE LA VUELTA A ESTO

Cuantas más recompensas naturales seamos capaces de recuperar, menos recompensas artificiales te pedirá el organismo y menos padecerás por caer en la tentación.

Ahora bien, si se trata de una situación emocional compleja, lo mejor es aceptar que has recurrido a esas recompensas artificiales para sobrevivir porque necesitabas una pizca de felicidad. No pasa nada, es natural, pecar nos hace libres. Pero, a partir de ahí, en cuanto sientas un poco de energía para realizar algún cambio, trata de recuperar la senda de las recompensas naturales ya que te ofrecerán mayor tranquilidad.

Recuerdo una paciente que cuando llegó el primer día a la consulta me planteó que quería mejorar su aparato digestivo y perder peso. Le expuse los cambios a realizar y después de tres semanas no había hecho nada. Al buscar los motivos, me explicó que aunque estaba separada de su pareja hacía ya dos años, tenía que verlo cada día ya que trabajaban juntos. Ella todavía sentía un vínculo emocional fuerte hacia él y le suponía un sufrimiento diario.

Nuestro cerebro no distingue la diferencia entre el peligro que supone que te siga un león o que sufras por algún aspecto biopsicosocial, sencillamente, se percata del peligro. Ante una situación así, nuestro cuerpo activa el sistema de estrés modulado por hormonas como la adrenalina y el cortisol para que respondas escapándote o luchando, conocido también como una respuesta de flight-fight reaction.

Por ende, ante una situación de estrés, se debería generar una reacción de escape o lucha, y generar una so-

lución. Esto es lo que nuestro cuerpo entiende: algo intenso, agudo y de corta duración. Pero si el estrés se mantiene en el tiempo y la solución no llega, aparecerá el síntoma que nos indica que algo no va bien, la ansiedad. Y esto supondrá menor número de endorfinas, necesidad de incorporar recompensas no naturales para compensar y carencia de energía para poder hacer cambios. Si esta es tu situación, no pretendas generar cambios rápidamente ya que incrementarán tu nivel de estrés y se girarán en tu contra.

Cuando vimos con mi paciente que el principio para iniciar el cambio consistía en buscar estrategias para gestionar sus emociones frente a su ex-marido, la energía incrementó y las mejorías fueron llegando progresivamente.

Por lo que a ti respecta, si estuviste un tiempo adicto a una recompensa artificial, ten en cuenta que puede permanecer su senda neurológica, esto es: Aquella relación que tu cerebro crea al aprender que comiendo, por ejemplo, azúcar en forma de golosinas, chocolate o bollería, obtiene una recompensa.

Cuando has recorrido esa senda mil veces, es tan gruesa que tiendes a recaer en ella en cuanto surge una situación de estrés. El típico testimonio que seguro que suena a muchas personas: «Lo llevaba muy bien pero me he peleado con mi pareja y he vuelto a recurrir al atracón.» Esos son los momentos de peligro, en los que corres el riesgo de boicotear tu propia dieta, de sucumbir a esa tentación irresistible.

¿IRRESISTIBLE? IRRESISTIBLE NO HAY NADA...
NI NADIE

Ante un hábito adquirido tan negativo como la compulsión a la comida, lo que tenemos que hacer es impulsar a crear una nueva senda y animarte a ir haciéndola más gruesa poco a poco. Ten en cuenta que el límite de un placer es siempre un placer mayor. Si caes de vez en cuando en la senda vieja del hábito adictivo, no pasa nada, porque es muy gorda y te atrae como un agujero negro. Simplemente, no tires la toalla dándote por vencido y vuelve, cuando puedas, a retomar el nuevo camino saludable.

Dicho de otro modo: tu subconsciente tiende a ponerse morado en cuanto te preocupa algo, y tú, que sabes que eso no puede ser bueno, que te hace daño, decides cambiarlo racionalmente, lo cual te genera un conflicto con tu parte emocional, que sigue ahí empeñada en calmarse comiendo, como siempre.

Para cambiar esto, a nivel terapéutico, debemos entrar emocionalmente en el subconsciente, no en el plano cognitivo con un sermón racional, sino apelando a tus emociones, proponiendo herramientas, soluciones y recompensas naturales, pero permitiéndote recaídas sin machacarte. A eso se le llama fracasar con éxito porque si no te lo permites, caes en la ley del todo o nada: «hago todo perfecto hasta que lo dejo de hacer, o cuando lo hago mal, me autoflagelo.» No es necesario, encima de que te has inflado comiendo azúcares, no te martirices.

Tan solo has de aceptar que has tenido la necesidad imperiosa de sucumbir a la tentación, pero no pasa nada,

vamos a regresar lo antes posible al buen camino, el sano. Esta solución es tiempo-dependiente, cuanto más tiempo pasa, más conocido se hace el nuevo camino y, a lo mejor, un día dejas de comerte la tableta de chocolate entera aunque hayas pasado un día horroroso.

Desde aquí te invitamos a entrar en una senda nueva, pero no es un túnel tiene salidas y vías de emergencia, lo más importante es que siempre regreses a ella, porque si el 90% del tiempo la sigues, no caerás en el típico «de perdidos al río» que se dice siempre cuando te has saltado la dieta y acabas comiendo todo lo que te habías prohibido en las dos semanas anteriores.

SAL DEL BUCLE INFERNAL

Si ya estás mal y no cambias nada, si sigues prefiriendo quedarte tirado en el sofá comiendo productos fabricados con vete tú a saber qué porquerías, vas a seguir girando en ese bucle infernal que te induce ineludiblemente a una pérdida de autoestima, porque físicamente no te encuentras atractivo, psicológicamente estás bajo de moral por esa falta de recompensas, emocionalmente tienes miedos y pocas fuerzas para afrontarlos...

De ahí a múltiples problemas psicológicos, empezando por la depresión, la falta de iniciativa, de ganas de hacer cosas, pasando por otras muchas dolencias y enfermedades físicas y terminando por los trastornos sexuales, muchos de los cuales suelen estar causados por la falta de autoestima, como la eyaculación precoz, la incapacidad para tener orgasmos, etc.

Si estás buscando la felicidad, nos emociona compartir contigo la certeza de que ese estado deviene con este estilo de vida que te estamos proponiendo. Es más, te vamos a dar las herramientas para conseguirlo. Tú simplemente confía en que, aunque tengas escasa energía ahora, poco a poco vas a ir acaparando más fuerzas y más recompensas naturales, los cambios van a ser rápidos y serán la base para todo lo demás. Este es solo el comienzo de una vida mejor. La tuya.