

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

El método integral
para sanar en mente, cuerpo y espíritu



**MÁS ALLÁ DE TU
CEREBRO**

DR. DAVID PERLMUTTER
KRISTIN LOBERG

AUTOR DE *CEREBRO DE PAN Y ALIMENTA TU CEREBRO*

Grijalbo *vital*

#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

El método integral
para sanar en mente, cuerpo y espíritu



**MÁS ALLÁ DE TU
CEREBRO**

DR. DAVID PERLMUTTER
KRISTIN LOBERG

AUTOR DE *CEREBRO DE PAN* Y *ALIMENTA TU CEREBRO*

Grijalbo *vital*

Más allá de tu cerebro

Más allá de tu cerebro

El método integral para sanar en mente, cuerpo y espíritu

Dr. David Perlmutter
y Kristin Loberg

Traducción:
Andrea Carranza y Carlos Ochoa

Grijalbo *vital*

SÍGUENOS EN
megustaleer



@Ebooks



@megustaleermex



@megustaleermex

| Penguin
Random House
Grupo Editorial |

*Dedico este libro a mi esposa, Leize.
La bendición de tu amor es la luz más brillante en mi vida.*

MÁS ALLÁ DE TU CEREBRO

Plan de vida entero



Introducción

No es coincidencia que tengas este libro en tus manos

Eres el arquitecto del destino de tu propia salud. Ya sea que quieras perder peso sin esfuerzo, librarte de trastornos neurológicos y otros padecimientos crónicos, llenarte de energía, tener una apariencia radiante, dormir bien, tener una buena salud intestinal y un sistema inmune fuerte, encontrar alivio a la depresión y la ansiedad, lograr que tu cerebro sea más ágil y veloz, aumentar tu autoestima y bienestar general, mejorar tu calidad de vida...

Todos éstos son excelentes objetivos, y apuesto que deseas cumplirlos pronto. Las personas que han seguido mis protocolos en el pasado han obtenido estos resultados. En serio. Pero no es cosa fácil: si quieres esos resultados, no te librarás de hacer esfuerzos y sacrificios. Es muy difícil dejar de un día para otro la típica dieta occidental —pan, refresco, jugo de naranja, cereales, muffins, bagels, alimentos procesados— y adoptar una dieta completamente libre de gluten y baja en carbohidratos. Lograrlo requiere esfuerzo y dedicación. Pero es posible si éste se vuelve tu libro de cabecera.

Más de un millón de personas alrededor del mundo han mejorado su salud física, mental y cognitiva gracias a *Cerebro de pan*, un libro que se convirtió en un *bestseller* instantáneo. A ese libro le siguió *Alimenta tu cerebro*, otro éxito de ventas inmediato que aportó más a la discusión al resaltar la importancia que tiene el microbioma humano — los billones de microbios que habitan en tu intestino— para la salud. Es hora de combinar ambas fuerzas en un programa holístico muy práctico que te llevará paso a paso.

Bienvenido a *Más allá de tu cerebro*.

Cerebro de pan y Alimenta tu cerebro comparten las bases de mis recomendaciones nutricionales generales, junto con toda la evidencia científica que las respalda. Antes de adentrarte a este programa, recomiendo que leas estos libros si no lo has hecho aún. Ahí encontrarás detallados los PORQUÉS de la historia. Más allá de tu cerebro te da el CÓMO. Si ya leíste alguno de los otros libros, notarás que hacen eco en estas páginas, pero eso es intencional. Estos recordatorios reforzarán tu motivación para lograr un cambio o para seguir en el buen camino.

Mis ideas pudieron haber parecido descabelladas cuando empecé a escribir *Cerebro de pan* en 2012, pero desde ese entonces la ciencia no sólo las ha confirmado una y otra vez, sino que también han realizado investigaciones más extensas a las cuales haré referencia en este libro. Incluso el gobierno estadounidense ha modificado sus guías alimenticias para incorporar las revelaciones de estas investigaciones y ha dejado de lado las dietas bajas en grasa y en colesterol para acercarse a mi forma de comer.

Otro tema nuevo en este libro –y que no había cubierto en los otros– es la pérdida de peso. Antes no podía prometer que bajarías de peso, pero ahora sé, gracias a miles de personas que siguieron los consejos de *Cerebro de pan* y de *Alimenta tu cerebro*, que la pérdida de peso es uno de los efectos más comunes e inmediatos del programa y que puede ser sustancial. No sentirás que tienes una dieta restrictiva ni tendrás un hambre insaciable, pero igual perderás peso.

El propósito de este libro es ayudarte a poner mis ideas en práctica en tu vida cotidiana y demostrarte que adoptar un estilo de vida ideal va más allá de cuidar lo que te llevas a la boca. Este libro parte de los consejos centrales de mis trabajos previos e introduce información nueva e impresionante acerca de las ventajas de consumir más grasa y fibra, comer menos carbohidratos y proteínas, eliminar para siempre el gluten de tu dieta y cuidar tu flora intestinal. En este libro encontrarás gran variedad de recetas originales y deliciosas, consejos para enfrentarte a retos particulares, un sencillo plan de comidas de 14 días y consejos acerca de otros hábitos que van más allá de la dieta; desde la higiene del sueño hasta el manejo del estrés, el ejercicio, los complementos alimenticios y demás. *Más allá de tu cerebro* detalla cómo llevar una vida saludable y feliz para siempre.

La motivación para escribir este libro vino de mi experiencia propia. He intentado hacer todo lo posible para mantenerme sano. Hoy en día, a mis sesenta y tantos, he experimentado algunos problemas de salud y he aprendido a sortearlos con éxito siguiendo mis propios principios. Empecé a concebir este libro como una oportunidad para ponerme en la mejor forma posible y vivir 40 años más. Como cualquier persona de mi edad, estoy en constante riesgo de padecer los trastornos habituales. Además, debido al historial de mi familia, tengo mayor riesgo de desarrollar Alzheimer. Sin embargo, sé que estoy reduciendo esas posibilidades e inclinando la balanza a mi favor al seguir las estrategias que presento en estas páginas. Quiero mostrarte lo que he aprendido y lo que hago en mi día a día. Tal vez te acercaste a este libro porque asumiste que es otro libro de dietas y de estilo de vida que pondrá a prueba tu voluntad y tu capacidad de cumplir metas durante un periodo limitado. En ese caso, estoy encantado de decepcionarte. *Más allá de tu cerebro* te impulsará hacia un estilo de vida saludable que podrás mantener de manera indefinida.

La comida es un componente central del programa, pero también lo son otros aspectos clave para lograr los mejores resultados: tus horarios de comida, sueño y ejercicio; saltarte el desayuno una o dos veces a la semana; saber cuáles complementos tomar y cuáles medicamentos dejar de consumir; reducir el estrés diario e incluso la exposición a sustancias químicas en el medio ambiente; fortalecer tus relaciones humanas y mejorar tu cuidado personal; atender los retos de tu vida con gracia y

facilidad; crear la rutina de ponerte metas para tu desarrollo personal, y encontrar tiempo para realizar las actividades físicas que mejoren tu salud física y mental.

La primera parte explica el qué, el porqué y el cómo del programa. Ahí detallaré las reglas básicas, te presentaré información novedosa y te propondré un esquema de trabajo de tres pasos que te ayudará a seguir mis recomendaciones. Sin embargo, empezarás con un preludio al Paso 1, en el cual deberás realizar un análisis personalizado para medir tus factores de riesgo, hacerte algunas pruebas de laboratorio y preparar tu mente. Los pasos principales son los siguientes:

Paso 1: **Cambia** tu alimentación y la costumbre de medicarte.

Paso 2: **Añade** estrategias de apoyo.

Paso 3: **Planea** según tus necesidades.

En la segunda parte hallarás toda la información necesaria para seguir este programa, desde qué alimentos comer hasta qué complementos alimenticios elegir, y cómo aprovechar mejor tus horas de sueño, el movimiento físico y otras estrategias para reducir el estrés que harán que tus logros sean más asequibles.

En la tercera parte encontrarás consejos y recomendaciones finales, un menú de ideas para refrigerios, una lista de compras básica, un plan de comidas de 14 días y recetas deliciosas para disfrutar durante esta aventura. Encontrarás más información y recursos adicionales en la página <www.DrPerlmutter.com> (en inglés).

A un nivel más personal

Antes de que ahondemos en las investigaciones científicas presentadas en las páginas siguientes, quisiera compartirte algo personal. Me han pasado muchas cosas desde que *Cerebro de pan* se publicó en 2013. En 2015 perdí a mi querido padre —quien alguna vez fuera un brillante neurocirujano— por culpa del Alzheimer. También cerré mi consultorio médico para dedicarme a difundir mi mensaje por el mundo a través de la enseñanza, la difusión en medios y la impartición de seminarios. He tenido el privilegio de colaborar con los expertos más reconocidos del mundo de varios campos de la medicina y la investigación en ciencias biomédicas cuyo trabajo respalda aún más mis recomendaciones. Conocerás a algunos de ellos en los capítulos siguientes.

A inicios de 2016 me enfrenté a la repentina y trágica muerte de un amigo muy querido. A esto le siguió una crisis de salud propia que me llevó a la unidad de cuidados intensivos. Después te contaré más al respecto, pero por ahora basta con decir que cambió mi perspectiva de forma radical. Aprendí de primera mano el poder del amor y los peligros que el estrés conlleva. También reforzó la noción de que tener un cuerpo y una mente sanos no depende sólo de lo que comemos y de cuánto nos ejercitamos.

El día después de que me dieron de alta del hospital, fui a una clase de yoga con mi

esposa y su madre. Al final de la clase, el instructor leyó un pasaje que me conmovió al instante. Provenía del libro *How Yoga Works*, y básicamente decía que para alcanzar nuestras máximas metas en la vida, debemos intentar mantener “un estado mental de modestia y felicidad constantes que siempre busque formas de proteger a otros de algún daño; todo el día, en el pequeño mundo que habitamos”.

Aunque ya no estoy directamente implicado a diario en el cuidado de pacientes, creo que al seguir adelante mi propósito es lograr justamente eso: seguir escribiendo, enseñando, hablando, aprendiendo y dando lo mejor de mí ayuda a protegerlos de algún daño. Seguiré conectándome con las personas, escucharé sus historias y veré sus transformaciones, todo sin dejar de animarlos. Es muy gratificante saber que puedes mejorar la vida de otros sin cirugías ni prescripciones médicas. Espero que tú también logres esa mejoría con un par de estrategias prácticas. De hecho, leer este libro es parte del camino hacia un futuro mejor y más saludable. Sin importar por qué te acercaste a él —ya sea que te preocupe tu salud o la de un ser querido—, ten la seguridad de que tienes una increíble oportunidad frente a ti y de que, a pesar de los tropiezos, este camino no es tan difícil. Te aseguro que has hecho cosas más complicadas en la vida. Tal vez has dado a luz, criado a un hijo, cuidado a alguien con necesidades especiales, dirigido una compañía, honrado a algún ser querido o enfrentado una enfermedad grave como el cáncer. Sobrevivir el día a día es un gran reto en sí mismo, así que date una palmada en la espalda porque has logrado llegar hasta aquí, y toma en cuenta que lo que te espera en estas páginas puede mejorar tu vida de manera positiva y profunda.

Lo único que te pido en este momento es que aceptes el compromiso. Cambiará tu relación con muchas cosas en tu vida, desde la comida hasta las personas. Crearás hábitos y tradiciones nuevos. Transformarás tu forma de vivir y obtendrás las mejores recompensas: cumplirás todos los objetivos que acabo de mencionar. No contarás los días que faltan para terminar el plan de comidas de 14 días ni rogarás que termine. No te sentirás obligado a comer cosas que no te gustan sin importar cómo estén preparadas. Al contrario, llevarás tu propio ritmo e irás aprendiendo a adaptarte a un nuevo estilo de vida que sea realizable y sostenible para ti, haciendo apenas unos cuantos ajustes a tus hábitos diarios.

Hazlo un día a la vez, un hábito a la vez. Sé paciente y amable contigo mismo. Tengo un amigo que también es médico y que disfruta preguntarle esto a sus pacientes: “¿Quién es la persona más importante del mundo?” Si los pacientes no responden convencidos “¡Yo!”, él les enseña esa lección, porque ésa es la realidad: tú eres la persona más importante del mundo. Admítelo. Créelo. Te lo mereces. Elige estar saludable. Ése es el primer paso hacia el bienestar integral.

Bienvenido a *Más allá de tu cerebro*. Ahora sí, podemos empezar.

PRIMERA PARTE

Bienvenido al plan integral Más allá de tu cerebro

De cumpleaños me regalaron los libros Cerebro de pan y Alimenta tu cerebro. Esto ocurrió el 22 de enero de 2016, el día que cumplí 71 años, y empecé a llevar una dieta libre de gluten, libre de azúcar y con alto contenido graso el 1° de febrero. Después de 25 días, me repuse de dos de los tres problemas neurológicos que tenía: el temblor que sentía en el brazo izquierdo cuando lo asentaba, la pérdida del equilibrio y el deterioro de la memoria. Los primeros dos síntomas son historia y, aunque todavía no puedo cantar victoria con la mejoría de mi memoria, no pierdo la esperanza. Además, me gusta pensar que también he mejorado mi capacidad de conversar, pues antes de empezar con la dieta llegué al punto en el que mantener una conversación fluida me resultaba muy difícil; mi boca y mi cerebro no estaban conectados. ¡Y además he bajado tres kilos!

—ANTONIO L.



Capítulo 1

¿Qué es el plan integral Más allá de tu cerebro?

En los próximos 18 minutos cuatro estadounidenses morirán por culpa del tipo de comida que consumen. Eso significa que cada cuatro minutos y medio muere una persona, lo cual es casi imposible de concebir. Sin embargo, no deja de ser cierto. Con esta frase empezó su conferencia TED el famoso chef Jamie Oliver hace algunos años; en ella habló durante 18 minutos y sorprendió a toda la audiencia y a los millones de personas que han visto ese video desde entonces. Oliver ha dirigido una cruzada en contra del consumo de alimentos procesados en las escuelas, y es un defensor acérrimo de los derechos de los niños a una comida completa y saludable que no los empuje hacia una vida de padecimientos crónicos, dolores o enfermedades. Se ha determinado que la generación de niños actuales padecerá más durante la tercera edad que sus padres, debido en gran medida a los efectos de la obesidad.

Pero este problema no es exclusivo de los niños. En naciones occidentales desarrolladas, las enfermedades relacionadas con la alimentación causan más muertes que los accidentes, los asesinatos, el terrorismo, las guerras *y todas las demás enfermedades (no relacionadas con la alimentación) juntas*. El sobrepeso, la obesidad, la diabetes tipo 2, la hipertensión, las cardiopatías, las enfermedades dentales, las embolias, la osteoporosis, la demencia y muchos tipos de cáncer están vinculados de alguna forma con la alimentación. Algunas de esas enfermedades han existido desde hace siglos, pero nunca en proporciones tan epidémicas.

Decidí volverme neurólogo —un médico especializado en los trastornos del cerebro— hace más de 35 años. Durante los primeros años de mi carrera, la mayor parte de mi consulta consistía en dar “un diagnóstico y las gracias”. En otras palabras, una vez que llegaba al diagnóstico, me daba cuenta de que no podía ofrecerles más a mis pacientes en cuestión de tratamientos ni de curas. No había nada disponible en ese momento, lo cual era muy decepcionante para mí como médico y para mis pacientes. Pero déjame decirte que muchas cosas han cambiado desde entonces. Sin embargo, no todo es positivo. Permíteme poner algunos datos en perspectiva.

Como sabrás, a lo largo del último siglo la ciencia ha logrado grandes avances en

varios campos de la medicina. Hace 100 años las tres principales causas de muerte se debían a infecciones: la neumonía y la gripe común, la tuberculosis y las infecciones gastrointestinales. Hoy en día pocas personas mueren por contagios, y las principales causas de muerte son enfermedades no transmisibles que *se pueden prevenir*: enfermedades cerebrovasculares, cardiopatías y cáncer. Por desgracia, mientras que por un lado hemos logrado disminuir la incidencia de algunas de estas enfermedades crónicas gracias a una mejor prevención y al uso de medicamentos, en mi campo no ha habido grandes avances en materia de prevención y tratamiento de trastornos cerebrales. Esto representa uno de los mayores retos de la medicina moderna. A lo largo de mi carrera hubo muchas ocasiones en las que tuve que decirles a mis pacientes que ya no había nada más para tratarlos; es decir, que padecían una enfermedad neurológica que muy probablemente les arruinaría la vida a ellos y a sus seres queridos.

A pesar de los miles de millones de dólares invertidos en investigación, no contamos con tratamientos significativos o curas para condiciones como el Alzheimer, la enfermedad de Parkinson, la depresión, el TDAH, el autismo, la esclerosis múltiple y muchas otras. Ni siquiera los padecimientos crónicos, como la obesidad o la diabetes — los cuales afectan a decenas de millones de personas hoy en día y están relacionados con trastornos neurológicos—, cuentan con terapias y remedios confiables. Una de cada cinco muertes en Estados Unidos se atribuye a la obesidad, que es uno de los principales factores de riesgo para las dolencias relacionadas con el cerebro. Te puede sorprender descubrir que la obesidad es un tipo de desnutrición. Aunque suena muy contradictorio, la gente está alimentada de más pero malnutrida.

Estados Unidos es una de las 10 naciones más poderosas en Occidente en las que las muertes por enfermedades neurológicas, en especial por la demencia, se han disparado en los últimos 20 años. De hecho, Estados Unidos encabeza esa lista. Desde 1979 las enfermedades en Estados Unidos debido a enfermedades del cerebro aumentaron un increíble 66% en hombres y 92% en mujeres. Hoy en día se estima que 5.4 millones de personas viven con Alzheimer sólo en ese país, y se espera que esa cifra *se duplique* para el año 2030. En Estados Unidos una persona desarrolla esa enfermedad cada 66 segundos, la cual mata a más personas que el cáncer de mama y el de próstata juntos.

Más de 26% de los adultos en Estados Unidos —es decir, uno de cada cuatro— sufre una enfermedad mental diagnosticable, desde ansiedad o cambios de humor, hasta trastornos psicóticos, trastorno bipolar y depresión crónica, que en la actualidad es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo. Una de cada cuatro mujeres toma algún antidepresivo en su juventud y puede llegar a depender de ese medicamento el resto de su vida.

¿Cuándo fue la última vez que tuviste dolor de cabeza? ¿Ayer? ¿Justo ahora? El dolor de cabeza es uno de los malestares neurológicos más comunes; incluso algunas estimaciones ubican esta dolencia en primer lugar. Hay más gente que se ve afectada por dolores de cabeza que por cualquier otra enfermedad. Aunque casi todo el mundo ha sufrido un dolor de cabeza ocasional, una de cada 20 personas los padece a diario.

Aunque parezca mentira, 10% de los estadounidenses sufre migrañas muy debilitantes; eso es más que las personas que sufren diabetes y asma juntas.

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad autoinmune y debilitante que altera la comunicación entre el cerebro y la médula espinal, y afecta a cerca de 2.5 millones de personas en todo el mundo. Casi medio millón de esos pacientes vive en Estados Unidos. El costo promedio del tratamiento vitalicio de alguien con EM supera 1.2 millones de dólares, y la medicina convencional indica que no se hallará una cura en el futuro próximo. Además de la EM, los trastornos autoinmunes en general han ido en aumento. Es interesante y revelador que, según los paleopatólogos —personas que se dedican a estudiar las enfermedades antiguas—, los seres humanos no desarrollaban muchos trastornos autoinmunes antes de adoptar un estilo de vida agrícola. Las enfermedades autoinmunes no eran tan frecuentes en la población como lo son ahora. Algunas de ellas son hasta tres veces más comunes hoy en día que hace algunas décadas, en especial en países desarrollados como Estados Unidos. Me gusta cómo lo explica Lierre Keith, autora de *El mito vegetariano*: “El problema es que los cereales pueden volver al cuerpo en su contra. La agricultura nos ha devorado tanto como se ha devorado al mundo”.

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad, conocido como TDAH, se diagnostica en más de 4% de los adultos y en más de seis millones de niños estadounidenses; dos terceras partes del total de esos niños toman medicamentos que alteran su química cerebral, y no hay registro de las consecuencias a largo plazo de esos medicamentos. Ochenta y cinco por ciento de las medicinas para tratar el TDAH disponibles en todo el planeta se recetan sólo en Estados Unidos. Eso no es motivo de orgullo. ¿Será que su genética es distinta a la del resto del mundo? ¿O acaso hay un factor responsable del uso indiscriminado de medicamentos?

Tampoco podemos ignorar el aumento de casos de autismo. Uno de cada 45 niños de entre tres y 17 años ha sido diagnosticado con algún trastorno del espectro autista (TEA). El TEA es 4.5% más común en los varones que en las mujeres, y el aumento en la cantidad de casos diagnosticados en los últimos 15 años ha hecho que algunos expertos consideren esta enfermedad una epidemia moderna. Pero ¿qué la está provocando?

¿Por qué hemos experimentado un aumento descomunal de estas enfermedades en las últimas décadas? ¿Por qué no existen curas y mejores opciones de tratamiento? ¿Por qué sólo una de cada 100 personas no padece algún tipo de trastorno mental distinto al dolor de cabeza ocasional? ¿Por qué hemos observado tan poco progreso si hay tantos científicos investigando estos problemas y tanto dinero invertido en esas investigaciones? La respuesta puede ser tan simple como que nos hemos enfocado en el lugar equivocado. La solución a estos trastornos puede encontrarse *fuera* del cerebro, e incluso *fuera* de nuestro cuerpo:

- Se encuentra en nuestra comida.
- Se encuentra en nuestro intestino.
- Se encuentra en cómo vivimos cada día y cómo nos enfrentamos a nuestros compromisos y responsabilidades.

- Se encuentra en cómo movemos el cuerpo para permanecer activos, fuertes, móviles, flexibles y ágiles.
- Se encuentra en cómo lidiamos con los problemas, las enfermedades, las heridas o el dolor.
- Se encuentra en nuestras relaciones y compromisos sociales.
- Se encuentra en nuestros objetivos de vida.
- **Y también se encuentra en este libro.**

El plan integral *Más allá de tu cerebro* te proporcionará una forma de tomar el control de tu mente, cuerpo y espíritu. Es una solución a esos complicados problemas de salud. Es un estilo de vida. Debo enfatizar desde ahora que este programa no sólo se enfoca en solucionar problemas neurológicos. Como he mencionado en obras previas, las enfermedades no transmisibles tienen muchas cosas en común. Ya sea que hablemos de asma, Alzheimer, diabetes o depresión, te pueden sorprender las conexiones que existen entre ellas. Ahondaré en esto más adelante.

Mientras tanto, permíteme actuar como abogado del diablo por un momento. A pesar de nuestro vasto conocimiento actual en cuestiones de medicina —en especial si lo comparamos con lo que sabíamos hace un siglo—, el desarrollo de las enfermedades en el contexto del cuerpo humano sigue siendo un misterio, incluso para los especialistas más capacitados y brillantes que se mantienen a la vanguardia de las investigaciones científicas. Hay muchas cosas que hemos descubierto: hemos descifrado el código del genoma humano, nuestro ADN; hemos desarrollado herramientas de diagnóstico muy avanzadas y hemos mejorado muchos tratamientos; hemos creado vacunas, antibióticos y otros antídotos para combatir a los invasores microscópicos. A pesar de todo este conocimiento, aún nos cuesta trabajo comprender por qué algunas personas mueren a una edad relativamente corta y otras personas viven más de 90 años, o por qué algunas personas se ven de 65 años cuando tienen 85, y otras se ven de 55 años cuando apenas cumplieron los 40. Todos hemos oído de algún atleta que no reportaba factores de riesgo de arteriopatía coronaria y que murió súbitamente de un ataque al corazón, o de la persona que muere víctima de cáncer de pulmón y que nunca fumó un cigarrillo en su vida, o del amigo delgado y saludable al que un día le diagnostican diabetes o demencia temprana. ¿Cómo se explican estos fenómenos?

Tenemos que aceptar que siempre habrá cierto misterio respecto a las funciones del cuerpo y si se enferma o debilita. También debemos reconocer que la forma en la que decidimos vivir —y pensar— tiene un efecto sustancial en nuestra salud y nuestra psique. Es mucho más sencillo y barato prevenir las enfermedades que tratarlas una vez que se hayan manifestado. Sin embargo, no hay tal cosa como “prevención focalizada” para tratar ciertas áreas de nuestro cuerpo; tenemos que honrar al cuerpo como una unidad completa y compleja. Ésa es la lección central que rige este programa.

A diario conozco gente que ha intentado hasta lo imposible por obtener la salud que desea y merece. Estos individuos a menudo son víctimas de prácticas sanitarias dudosas y sin fundamento científico que los desnutren sin que se den cuenta. Estas personas se

quejan de síntomas parecidos: poca energía, dificultad para perder peso, trastornos digestivos, insomnio, dolores de cabeza, libido baja, depresión, ansiedad, mala memoria, agotamiento, dolor articular y alergias implacables. El plan *Más allá de tu cerebro* es un grito de guerra para cualquier persona que no haya alcanzado aún una salud óptima que haya podido mantener indefinidamente. Todos los caminos que llevan a la salud ideal — y al peso saludable— comienzan con decisiones sencillas sobre el estilo de vida.

Como siempre he dicho, la comida es mucho más que combustible para el cuerpo. La comida es información; con esto me refiero a que la comida tiene la capacidad de influir en cómo se expresa tu genoma personal o ADN. En términos biológicos, a este fenómeno se le conoce como epigenética, y hablaremos de él brevemente. La epigenética ha transformado la forma en la que percibimos el ADN y también la comida. A un nivel más básico, la comida también ayuda a generar las conexiones entre tu mente y cómo te *sientes*. Lo que comes tiene un impacto directo en cómo llevas tu vida y satisfaces las necesidades de tu cuerpo. Lo que *haces* —en el trabajo, el ambiente, la rutina diaria y los intentos por reducir el estrés, lidiar con afecciones crónicas y enfrentarte a retos— también afecta tu cuerpo y te pone en riesgo de desarrollar problemas de salud importantes. Optimizar los requerimientos innatos de tu cuerpo es la esencia del plan *Más allá de tu cerebro*.

EL PLAN MÁS ALLÁ DE TU CEREBRO TE PUEDE AYUDAR CON LO SIGUIENTE:

- Acidez estomacal y reflujo gastroesofágico crónico
- Alergias y sensibilidad a los alimentos
- Asma
- Ateroesclerosis
- Autismo
- Diabetes y antojos de azúcar y carbohidratos
- Disfunción tiroidea
- Dolor crónico
- Dolor articular y artritis
- Dolores de cabeza y migrañas
- Esclerosis múltiple
- Estreñimiento crónico y diarrea
- Fatiga crónica
- Fibromialgia
- Hipertensión
- Infertilidad
- Insomnio
- Mal aliento, periodontitis y problemas dentales
- Mala memoria y falta de concentración

- Malestares menstruales o de la menopausia excesivos
- Problemas crónicos por sobrepoblación de levaduras
- Problemas de la piel como acné, eccema y psoriasis
- Resfriados e infecciones frecuentes
- Síndrome de Tourette
- Sobrepeso y obesidad, así como dificultad para perder peso
- TDAH
- Trastornos del estado de ánimo, incluyendo depresión y ansiedad
- Trastornos intestinales, incluyendo celiacía, síndrome de intestino irritable, colitis ulcerativa y enfermedad de Crohn
- Y muchos más

No tienes que estar enfermo para obtener los beneficios de este plan, pues te puede servir aunque te sientas sano y feliz. Ya sea que estés desesperado por mejorar tu cuerpo y mente, o que sólo quieras hacer lo posible para vivir una vida más larga y saludable, este programa es para ti.

Es muy probable que empieces a observar los efectos del programa en cuestión de días, pero te llevará un poco más de tiempo lograr un impacto permanente en el cuerpo a nivel celular y metabólico. También tomará tiempo readaptar tu actitud para que disfrutes este nuevo estilo de vida sin esfuerzo. No importa cuántos otros protocolos hayas seguido en el pasado o qué tan dudosas te parezcan mis recomendaciones. Lo que importa es que te concentres en tus objetivos y que confíes en que la salud y la felicidad te esperan.



Capítulo 2

Objetivos principales

Si eres como la mayoría de las personas, es imposible que te tomes unas vacaciones y te alejes del frenesí de la vida para ingresar durante un mes a un centro de retiro y bienestar o a un spa especializado en la que sólo te concentres en cuidar tu nutrición, liberarte del estrés y ejercitarte dos veces al día, casi como en un episodio de *The Biggest Loser*. Creé este libro para brindarte las herramientas necesarias para obtener resultados óptimos en el menor tiempo posible. Espero que sigas con tu rutina diaria y que hagas tu mayor esfuerzo para cambiar tu estilo de vida con las recomendaciones que te daré. Te pediré que inicies una rutina de ejercicios (que encontrarás en la página 132) y que te tomes muy en serio todos los consejos que resalto en el libro. Algunos de ellos serán fáciles de incorporar, como beber más agua durante el día y llevar un diario en el que registres las cosas por las que te sientes agradecido. Otras sugerencias no serán tan sencillas y tal vez te tome algo de tiempo dominarlas, como ser disciplinado con las horas de sueño, programar una rutina de ejercicios de fuerza, dedicar un tiempo a la autorreflexión libre de distracciones o evitar el consumo de gluten, cereales y azúcares. Pero no hay problema. He incluido muchas ideas para que incorpores estas sugerencias de forma práctica en tu vida diaria.

Por desgracia, muchos de nosotros tenemos una forma de pensar reactiva en lugar de una proactiva. Evitamos cuidar bien de nosotros mismos y damos prioridad a todo lo demás; atendemos otras responsabilidades y a otras personas antes que a nosotros. Algunos ni siquiera cambiamos nuestros hábitos sino hasta que nos enfermamos o sufrimos un accidente, y nos vemos forzados a tomar una ruta alterna, si es que la encontramos. Perpetuamos el pensamiento negativo o decimos cosas que nos autosabotean, como “una vez que logre esto” o “una vez que gane tanto dinero, podré cuidar de mi salud”. Pero, como sabrás por experiencia propia, esto casi nunca pasa en la vida real. Cuando nos vemos obligados a cambiar nuestros hábitos, las cosas se vuelven un reto, y las buenas intenciones por recuperar la salud no funcionan como uno quisiera, siendo que pudimos haber evitado el problema en primer lugar. Podemos rendirnos y decepcionarnos al creer que no hay motivación para hacer algo, y que no queda nada salvo esperar un diagnóstico grave y depender de las farmacéuticas por el resto de

nuestros días. Me he topado a muchas personas que llegan a la mediana edad aquejadas por padecimientos crónicos o enfermedades graves que no se tratan o curan con facilidad, si es que acaso tienen solución. Aunque por fin tengan los recursos necesarios para conseguir servicios médicos de alta calidad, puede ser muy tarde para hacer algo. Mi objetivo para ti es que empieces a hacer un cambio desde ahora para que no llegues a padecer esas condiciones en tales magnitudes, puedas curar tus dolencias actuales y empieces a disfrutar una mejor calidad de vida. ¿No sería increíble depender menos de los fármacos y depender más de las funciones naturales de tu cuerpo?

Me parece increíble que a pesar de la creciente epidemia de enfermedades crónicas y trastornos mentales, muy pocos nos detenemos a pensar en cómo nuestras decisiones cotidianas influyen en nuestro bienestar. Es natural que los seres humanos prefiramos tomar atajos y buscar prescripciones o menjurjes que prometen desaparecer nuestros problemas. Sí, comer de cierta manera y evitar los hábitos dañinos requiere esfuerzo y trabajo duro, pero tampoco tiene que ser uno de los 12 trabajos de Hércules. En cuanto empieces a sentirte mejor, tendrás la motivación para seguir adelante.

Con esto en mente, veamos los objetivos principales del programa:

- Disminuir y controlar la inflamación
- Transformar tu cuerpo en una máquina quemagrasa mediante el consumo de grasa
- Equilibrar los niveles de bacterias benéficas en tu cuerpo
- Balancear tus hormonas e incrementar la sensibilidad a la leptina
- Tomar control de tus propios genes
- Equilibrar tu vida

Veamos con calma cada uno de estos objetivos. Sobre la marcha te iré recordando algunos de los fundamentos científicos que los respaldan.

Disminuye y controla la inflamación

Uno de los descubrimientos que cambió el paradigma de la ciencia occidental durante mi carrera fue que el pilar de casi todas las enfermedades y trastornos degenerativos — incluyendo el sobrepeso y el riesgo de disfunciones cerebrales— es la inflamación. Seguro te imaginas qué significa “inflamación” en términos fisiológicos. Es el proceso natural de curación del cuerpo en el que temporalmente se intensifica la respuesta inmune para lidiar con lo que el organismo considera un invasor o una lesión. Ya sea que estés tratando una gripe o un esguince muscular, la inflamación es el eje de tu recuperación.

El problema es que la inflamación se puede volver crónica. Una cosa es abrir una manguera durante algunos minutos para apagar un fuego, y otra es dejar abierta la manguera indefinidamente, pues eso crea otros problemas. Millones de personas

experimentan un proceso inflamatorio que está “encendido” de manera permanente. Su sistema inmune ha estado trabajando sin parar, pero no es una inflamación como la que experimentas cuando te duele la garganta o cuando te cortas un dedo. Este tipo de inflamación es sistémica; eso significa que es una afectación en el cuerpo que se cocina a fuego lento y que no está confinada a un área específica. El flujo sanguíneo permite que se reparta por todo el cuerpo, y por eso podemos detectar este tipo de inflamación generalizada con un examen de sangre.

Muchas de las sustancias biológicas que se producen como resultado de la inflamación son dañinas para tus células, lo que ocasiona daños y destrucción celular. No es sorpresa que las investigaciones científicas más novedosas muestren que la inflamación sistémica crónica es una de las causas centrales de la morbilidad y la mortalidad asociadas con todo tipo de trastornos y con casi todas las enfermedades crónicas que te puedas imaginar. La inflamación altera hasta el estado de ánimo. Una de las cosas que más me han dicho las personas que inician este protocolo es que no sólo tiene un impacto fisiológico, sino también un tremendo efecto psicológico. Los hallazgos científicos más recientes revelan que trastornos del estado de ánimo tan graves como la depresión en realidad están arraigados en la inflamación y no necesariamente en la falta o deficiencia de algunas sustancias químicas del cerebro.

El plan *Más allá de tu cerebro* activa las funciones corporales que ayudan a disminuir y controlar la inflamación. Adoptarás un estilo de vida antiinflamatorio si aplicas a tus hábitos diarios estrategias básicas diseñadas para disminuir la inflamación. Las sustancias naturales que encontrarás en esta dieta (como la cúrcuma) han sido mencionadas y descritas en la literatura médica desde hace más de 2 000 años, pero apenas en la última década empezamos a entender su intrincada y reveladora bioquímica. No sólo lo que comes te ayuda con la inflamación; también aprenderás que, según los estudios más recientes, el ejercicio y las horas de sueño desempeñan un papel igual de esencial.

Transforma tu cuerpo en una máquina quemagrasas mediante el consumo de grasa

Una premisa central de *Cerebro de pan* es que las grasas —y no los carbohidratos— son el combustible predilecto de nuestro metabolismo y siempre lo ha sido. Lo comprobé cuando elegí comer grasas de alta calidad sin preocuparme por los alimentos “ricos en colesterol”. La nutrióloga Nora Gedgaudas lo expresa con mucha claridad en su libro *Primal Body, Primal Mind*: “99.99% de nuestros genes se formaron antes de que se desarrollara la agricultura”. Como *Homo sapiens*, somos casi idénticos a cualquier humano que haya caminado en el planeta. Y como especie, la naturaleza nos ha moldeado desde hace miles de generaciones.

A través de la evolución humana y durante la mayor parte de los últimos 2.6 millones

de años, las dietas de nuestros ancestros consistían en presas grandes y frutas y verduras de temporada. La grasa era la principal fuente de alimento por ser rica en calorías. Eso nos mantenía delgados y funcionales durante nuestros días como cazadores o recolectores. De hecho, se estima que consumíamos una dieta que contenía hasta 10 veces más grasa que nuestra ingesta actual. Hoy en día la gente le teme a la grasa nutricional, pues asocia la idea de comer grasa con subir de peso. La verdad es otra. La obesidad y sus repercusiones metabólicas casi no tienen nada que ver con el consumo de grasa nutricional y sí tienen mucho que ver con la adicción a los carbohidratos. La gente sigue comprando alimentos procesados con etiquetas que dicen libre de grasa, bajo en grasa, multigrano o integral, cuyos ingredientes tienen efectos secundarios que dañan el cuerpo y la mente. Comer carbohidratos estimula la producción de insulina, lo cual favorece la producción y retención de grasa, además de que reduce la capacidad de quemar grasa (ahondaremos en el tema de la insulina más adelante). La grasa nutricional, por el contrario, no tiene esos efectos. Por si fuera poco, cuando consumes carbohidratos produces una enzima llamada lipoproteína lipasa, la cual tiende a llevar grasa a las células. En resumen, la insulina secretada cuando consumimos carbohidratos empeora las cosas, pues te hace producir enzimas que promueven el almacenamiento de grasa.

El requerimiento nutricional humano de carbohidratos es de cero.

Cuando les digo a las personas que podemos sobrevivir —y prosperar— si consumimos cero carbohidratos y mucha grasa nutricional, incluyendo colesterol, me miran con incredulidad. Pero eso está cambiando. Hasta hace poco teníamos entendido que el cerebro necesitaba glucosa para sobrevivir y que le proporcionábamos ese nutriente a través del consumo de carbohidratos. La ciencia ha avanzado y ahora sabemos que, en efecto, el cerebro necesita glucosa, pero nuestro cuerpo es capaz de producir ese nutriente. Repito: lo que nos engorda son los azúcares que consumimos, no la grasa nutricional.

Lo mismo pasa con el colesterol: comer alimentos ricos en colesterol no tiene impacto alguno en nuestros niveles de colesterol, y la supuesta correlación entre niveles elevados de colesterol y mayores probabilidades de sufrir un ataque cardiaco es falsa. Hemos consumido proteínas animales y grasas saturadas desde hace 100 000 generaciones, pero siguen diciéndonos que la grasa saturada es peligrosa. El hecho de que aproximadamente 50% de la grasa contenida en la leche materna humana sea saturada debería resaltar el valor y la importancia de la grasa saturada.

Entonces, ¿qué pasa cuando reduces sustancialmente tu ingesta de carbohidratos y obtienes de las grasas las calorías que necesitas? La respuesta: logras que tu cuerpo se convierta en una máquina quemagrasa. Cuando sigues una dieta baja en carbohidratos, con contenido mínimo de proteínas y rica en grasas saludables y fibra vegetal, estimulas al cuerpo a que utilice la grasa como combustible en lugar de glucosa. Dicho de otro modo, obligas a que el cuerpo recurra a sustancias especializadas llamadas cetonas para

producir energía. A falta de carbohidratos, el hígado produce cetonas a partir de los ácidos grasos en el cuerpo o de los alimentos. Estas cetonas se liberan en el flujo sanguíneo, donde viajan hasta el cerebro y a otros órganos para servir como combustible. Una dieta cetogénica —en la cual obtienes entre 80 y 90% de las calorías necesarias de las grasas, y el resto de los carbohidratos fibrosos (como frutas o verduras enteras) y proteínas de alta calidad— es la base del plan *Más allá de tu cerebro*.

La dieta cetogénica no es nada nuevo ni moderno. Desde hace siglos se usan versiones de esta dieta, e incluso data de tiempos bíblicos. Desde la década de 1920 se ha utilizado con éxito para tratar a niños con epilepsia resistente a tratamientos médicos. A partir de investigaciones con animales y ensayos clínicos, ha surgido nueva evidencia que demuestra que la dieta cetogénica ayuda a tratar varios trastornos neurológicos, desde dolores de cabeza y problemas de sueño, hasta trastorno bipolar, autismo, cáncer en el cerebro y otras enfermedades.

Tu cuerpo entra en estado cetogénico cuando está creando cetonas para usarlas como combustible en lugar de depender de la glucosa. Un estado de leve cetosis es saludable. Estamos en ese estado cuando nos levantamos en la mañana, pues el hígado está moviendo la grasa corporal para alimentar a nuestros órganos hambrientos. Tanto el corazón como el cerebro funcionan de forma hasta 25% más eficiente si utilizan cetonas que si utilizan los azúcares presentes en la sangre. La energía usada por el cerebro representa alrededor de 20% del gasto total de energía, y las neuronas prosperan cuando obtienen dicha energía de las cetonas.

Las enfermedades neurológicas pueden tener características y causas particulares, pero algo que tienen en común es la deficiente producción de energía. Cuando el cuerpo utiliza cetonas para mantener un metabolismo cerebral normal, algunas de esas cetonas resultan ser mejor combustible que la glucosa, pues proveen más energía por unidad de oxígeno utilizada. Estar en un estado de cetosis también aumenta el número de mitocondrias en las neuronas, que son las fábricas de energía de las células. Hay estudios que muestran que la cetosis refuerza el hipocampo, la principal zona del cerebro que regula el aprendizaje y la memoria. En el caso de trastornos cerebrales relacionados con la edad, las células del hipocampo se degeneran, lo que provoca disfunción cognitiva y pérdida de la memoria. Sin embargo, mientras más reservas de energía tengas, las neuronas estarán mejor protegidas contra los factores de estrés.

Debo añadir que, a pesar de entrar en un estado de cetosis, los niveles de glucosa en la sangre se mantienen normales. No vas a experimentar los malestares que se presentan cuando bajan los niveles de azúcar en la sangre, pues el cuerpo extraerá glucosa de ciertos aminoácidos y de la descomposición de ácidos grasos. Asimismo, como verás en la segunda parte del libro, existe una cetona en particular que funciona como excelente fuente alterna de combustible y que también tiene la capacidad de evitar que el cuerpo consuma tejido muscular para generar glucosa.

El protocolo de alimentación señalado en la segunda parte hace honor a los principios cetogénicos más importantes que involucran la reducción de carbohidratos

hasta que el cuerpo se vea obligado a quemar grasas, mientras que las grasas nutricionales y otros nutrientes activan la tecnología pro salud del cuerpo. Entonces la clave es comer la grasa adecuada, cosa que explicaré más adelante.

Equilibra los niveles de bacterias benéficas en tu cuerpo

En mis conferencias me gusta hablar de *Slick Willie Sutton*, uno de los ladrones de bancos más infames del siglo XX. Cuando le preguntaron por qué robaba bancos, su respuesta fue: “Ahí está el dinero”. Por lo tanto, cualquiera creería que para comprender los problemas del cerebro hay que buscar en el cerebro, ¿cierto? Aquí es donde se pone interesante el asunto. Investigaciones recientes han señalado que la raíz de muchos trastornos relacionados con el cerebro no está en el cerebro, sino en otros lugares del cuerpo, en especial en el intestino. Repito: lo que sucede en tus intestinos es esencial para determinar el riesgo que tienes de desarrollar trastornos cerebrales. Por eso es fundamental optimizar tu salud intestinal y mantener la estructura y función de la barrera intestinal, que es la capa que separa el interior del intestino del torrente sanguíneo.

Empecemos con una lección breve de anatomía. El intestino es, en un nivel muy básico, una “tubería” biológica que va desde la boca hasta el ano. Todo lo que consumes que no sea digerido recorrerá ese ducto y será expulsado del otro lado. Una de las funciones más cruciales del intestino es prevenir que sustancias extrañas entren al flujo sanguíneo y lleguen a órganos o tejidos vulnerables, incluyendo el cerebro.

De hecho, el intestino y el cerebro están muy conectados. El intestino influye en el funcionamiento del cerebro tanto a corto como a largo plazo; también influye en el riesgo de desarrollar un trastorno neurodegenerativo como Alzheimer o Parkinson. En *Alimenta tu cerebro* vimos de cerca la ciencia del microbioma, en especial su relación con la salud del cerebro; desde su publicación, han surgido estudios nuevos que confirman esos hechos. Por ejemplo, en 2015 un importante estudio europeo encontró un vínculo estrecho entre un microbioma intestinal poco saludable —a menudo llamado disbiosis intestinal— y el desarrollo de la enfermedad de Parkinson. Algunos estudios señalan a la microbiota —o flora intestinal— como el “pacificador” del cerebro.

Pero ¿en qué consiste exactamente el microbioma humano? Está conformado de una familia grande y variada de más de 100 billones de organismos, en su mayoría bacterias que viven en el intestino y que superan el número de células del cuerpo en una proporción de diez a una. Los productos metabólicos de estos organismos y su material genético también se consideran parte del microbioma. ¡Sorprendentemente, 99% del material genético de tu cuerpo se aloja en el microbioma! Éste sustenta y nutre cada aspecto fisiológico de tu cuerpo, incluyendo lo que sucede en el cerebro.

Ahora sabemos que las elecciones que hagamos sobre nuestro estilo de vida ayudan a dar forma y a mantener nuestro microbioma. También sabemos que la salud del microbioma influye en el sistema inmune, los niveles de inflamación y el riesgo de

desarrollar distintas enfermedades como depresión, obesidad, trastornos intestinales, esclerosis múltiple, asma y hasta cáncer. El Instituto Nacional de Cancerología de Estados Unidos recientemente reveló que existen unas bacterias intestinales específicas que regulan y “educan” al sistema inmune de tal manera que pueden ayudar a reducir el crecimiento de tumores; además, las bacterias intestinales favorecen la eficacia de ciertas terapias convencionales contra el cáncer. También hacen muchas tareas en representación de nuestro cuerpo, como producir neurotransmisores y vitaminas que de otra forma no podríamos generar, promover el funcionamiento normal del tracto gastrointestinal, protegernos contra infecciones, regular el metabolismo y la absorción de comida, y controlar los niveles de azúcar en la sangre. Incluso influyen en que tengas sobrepeso o seas delgado, o en si tienes hambre o te sientes satisfecho.

Estudios recientes demuestran que los microbios no sólo influyen minuto a minuto en la actividad del ADN, sino que también se han vuelto parte de nuestro propio ADN gracias a la evolución. En otras palabras, los microbios han insertado sus genes en nuestro código genético para ayudarnos a evolucionar y prosperar. ¿No es increíble? Citando a un prominente equipo de investigadores de Stanford y de la Universidad de California, San Francisco: “Hallazgos recientes revelan que nuestro microbioma es más un órgano que un accesorio: estos microbios no sólo son clave para nuestra salud, sino que también son componentes fundamentales de la fisiología humana”. Los Institutos Nacionales de la Salud de Estados Unidos invierten más de 190 millones de dólares en periodos de cinco años para ver cómo influye el microbioma en la expresión genética. En mayo de 2016 la Casa Blanca lanzó un proyecto de 500 millones de dólares llamado Unified Microbiome Initiative, o Iniciativa del Microbioma Unificado, para estudiar las comunidades microbianas del planeta. Ésta será una colaboración coordinada entre muchas agencias federales, universidades, organizaciones filantrópicas e industrias.

Para la neurología, un campo en el que casi no hay curas reales ni tratamientos definitivos, esta creciente área de estudio brinda finalmente ideas revolucionarias para aliviar el sufrimiento humano. Mis recomendaciones en la segunda parte del libro parten del poder de estos novedosos y maravillosos hallazgos, y en esa sección te mostraré también cómo usarlos para tu propio beneficio. Lo mejor de todo es que notarás mejoras en cuestión de *días*.

Hay microbiomas en todo el mundo. Además del microbioma humano, los océanos, la tierra, los desiertos, los bosques y las atmósferas tienen su propio microbioma que favorece la vida. Los microbiomas han cautivado al mundo científico, y en todo el planeta se han desarrollado proyectos de investigación multimillonarios para estudiarlos. Como dato curioso: los microbios de los océanos producen 50% del oxígeno que respiramos y absorben dióxido de carbono. Los microbios que consumen metano y que habitan en el mar profundo también actúan como un potente incinerador del famoso gas invernadero. Es importante reconocer que la salud del planeta depende de sus comunidades microbianas.

Una de las áreas que las bacterias intestinales ayudan a controlar es la permeabilidad

intestinal. Cuando hablamos de problemas de filtración en el intestino —el llamado intestino permeable—, nos referimos a problemas funcionales de las uniones estrechas; es decir, de las diminutas conexiones entre las células que recubren el intestino y controlan el paso de nutrientes hacia el resto del cuerpo a través de la circulación sanguínea. Si las uniones están comprometidas de alguna manera, entonces dejan de cumplir apropiadamente su función de filtro entre lo que deben dejar pasar (los nutrientes) y lo que deben repeler (amenazas potenciales). Como guardianes de esa puerta, las uniones determinan, hasta cierto punto, el grado de inflamación del cuerpo (el nivel basal de inflamación en cualquier momento dado).

El término intestino permeable —y su relación con afecciones autoinmunes— solía ser desestimado por los investigadores y doctores convencionales. Pero ahora un gran número de investigaciones consolidadas han demostrado lo contrario: los daños en la barrera intestinal promueven la proliferación de una flora intestinal poco saludable que no protege el recubrimiento intestinal. Debido a esto y gracias al incremento de la inflamación y a la activación de la respuesta inmune, eres más susceptible a toda una serie de riesgos para la salud. Entre estos riesgos están la artritis reumatoide, alergias alimenticias, asma, eccemas, psoriasis, enfermedad inflamatoria intestinal, celiaquía, diabetes tipo 1 y tipo 2, e incluso cáncer, autismo, Alzheimer y Parkinson.

¿QUÉ PROVOCA LA MALA SALUD DEL MICROBIOMA INTESTINAL?

- Las dietas altas en carbohidratos refinados, azúcar y alimentos procesados
- Las dietas bajas en fibra, en especial el tipo de fibra que alimenta la flora intestinal
- Toxinas alimenticias, como el gluten o los aceites vegetales procesados
- Estrés crónico
- Infecciones crónicas
- Antibióticos y otros medicamentos, como los antiinflamatorios no esteroideos (AINE) o medicamentos para el reflujo ácido (inhibidores de la bomba de protones o IBP) (más información en la página 126)

Según estos hallazgos recientes, la pared intestinal tiene todo que ver con la tolerancia o el rechazo sistemático a las sustancias que ingerimos. Una ruptura en esa pared intestinal puede ocasionar que toxinas alimenticias —como el gluten u otros patógenos— se filtren y alteren el sistema inmune. Esta fuga afecta no sólo al intestino, sino también a otros órganos y tejidos como los huesos, la piel, los riñones, el páncreas, el hígado y el cerebro.

Cuando un grupo de investigadores de la Universidad de Stanford, encabezados por el doctor Justin Sonnenburg, exploró la mucosa que recubre el intestino, encontró que esa capa hospeda a varios grupos de bacterias que son vitales para regular la inmunidad

y la inflamación. La capa de mucosa, la cual se renueva cada hora, es un factor crítico para mantener la integridad del recubrimiento intestinal y reducir la permeabilidad intestinal. Cada vez es más claro que las bacterias de esta capa dependen de la fibra alimenticia para prosperar, y por eso los carbohidratos que consumimos deben provenir de frutas y verduras ricas en fibra. Estos carbohidratos complejos son sintetizados por nuestra flora intestinal. Así es: las bacterias benéficas de nuestro intestino utilizan la fibra que comemos como combustible para impulsar su propio crecimiento.

Los prebióticos son una forma especializada de fibra alimenticia que nuestro cuerpo no puede digerir, pero que nuestras bacterias intestinales adoran consumir, y también son una parte fundamental del plan *Más allá de tu cerebro*. Los prebióticos suelen ser clasificados como carbohidratos porque están presentes en muchas frutas y verduras. Podría decirse que son una especie de fertilizante; de hecho, se ha estimado que por cada 100 gramos de prebióticos que consumes, se producen 30 gramos de bacterias. Cuando nuestras bacterias intestinales metabolizan estas fibras, producen unas sustancias llamadas ácidos grasos de cadena corta o ácidos grasos volátiles (AGV), los cuales nos ayudan a mantenernos sanos. El ácido butírico, por ejemplo, es un AGV que mejora la salud del recubrimiento intestinal. Además, estos ácidos grasos ayudan a regular la absorción de agua y de sodio, y aumentan nuestra capacidad de absorber minerales importantes y calcio. También son muy eficaces para bajar el pH del intestino, lo que inhibe el crecimiento de patógenos potenciales y de bacterias dañinas. Asimismo fortalecen la función inmune y permiten explicar por qué algunas personas tienen problemas para bajar de peso, incluso si reducen su consumo de calorías. La producción de estos AGV activa una señal que le indica a tu cerebro que el cuerpo ha ingerido suficiente comida. Una vez recibido este mensaje, los alimentos en el intestino se mueven más rápido, por lo que se absorben menos calorías. Por otro lado, cuando los AGV son bajos, el cuerpo cree que no está recibiendo comida suficiente, y la comida se mueve mucho más lento, lo que le permite al cuerpo sustraer muchas más calorías de los alimentos.

La típica dieta occidental aporta muchas calorías, pero muy poca (o nula) fibra prebiótica. Así que, a pesar de nuestro excesivo consumo calórico, nuestro sistema digestivo cree que nos estamos muriendo de hambre. El cuerpo reacciona a esta falsa sensación de hambre y hace lo necesario para extraer tantas calorías como sea posible de nuestra comida. Esto bien puede representar uno de los principales problemas en torno a la obesidad. El estadounidense promedio consume la diminuta cantidad de cinco gramos de fibra prebiótica al día, mientras que las estimaciones sugieren que nuestros delgados ancestros cazadores-recolectores consumían hasta 120 gramos al día. Te enseñaré a aumentar tu consumo de fibra prebiótica para que tu cuerpo no crea que se está muriendo de hambre y no tenga que sustraer tantas calorías de los alimentos que consumes.

Nuevas investigaciones también revelan que las bacterias intestinales juegan un papel importante en la protección de la barrera hematoencefálica, la cual protege al cerebro de sustancias potencialmente dañinas. La barrera hematoencefálica también asegura la homeostasis del sistema nervioso central. De hecho, se han descubierto

recientemente muchas similitudes entre la barrera hematoencefálica y el recubrimiento intestinal. Se ha demostrado, por ejemplo, que la gliadina (una proteína que se encuentra en el gluten) puede provocar una mayor permeabilidad de la barrera hematoencefálica, y que provoca lo mismo en el intestino. Esto podría explicar más a fondo la relación entre los alimentos que contienen gluten y los problemas neurológicos. Así que, si creías que era malo tener intestino permeable, ¡imagina lo terrible que debe ser tener un cerebro permeable! De hecho, los problemas en la barrera hematoencefálica se asocian con enfermedades como Alzheimer, infartos, tumores cerebrales, esclerosis múltiple, meningitis, rabia, convulsiones y hasta autismo.

En el otoño de 2014 tuve la oportunidad de dar una conferencia en la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard sobre el papel que desempeña el microbioma en la salud y las enfermedades neurológicas. Justo antes de que fuera mi turno de hablar, tuve una pequeña charla con mi amigo y colega, el doctor Alessio Fasano, una de las autoridades en el tema del gluten y la salud, quien también daría una conferencia. El doctor Fasano, director del Centro de Investigación Celiaca del Hospital General de Harvard, en Massachusetts, dejó en claro que, en su opinión, el primer factor que afecta el microbioma es la dieta. Y la dieta que consumimos depende de nosotros.

El doctor Lawrence David, otro investigador de Harvard, también ha estudiado el tiempo que tarda el microbioma intestinal en cambiar una vez que hemos modificado nuestra dieta. En su estudio, publicado en enero de 2014, analizó los cambios en la flora intestinal de seis hombres y cuatro mujeres de entre 21 y 33 años con una dieta basada en productos de origen animal o de origen vegetal. A pesar de ser un estudio pequeño que involucraba a un número reducido de personas, logró sentar las bases para estudios posteriores. El doctor David documentó cambios sustanciales en los patrones genéticos de la flora intestinal en un periodo breve de apenas *tres días*. En otro estudio colaborativo que involucraba investigadores de Alemania, Italia, Suecia, Finlandia y Reino Unido se encontró que “un factor clave para determinar la composición de la microbiota intestinal es la dieta [...] Las dietas occidentales producen composiciones microbiales muy diferentes a las de las dietas tradicionales”. En esta investigación también se registró que el funcionamiento de las bacterias intestinales puede variar dependiendo de la dieta, además de que se observaron diferencias en la expresión genética de dichas bacterias.

Estoy convencido de que la ciencia seguirá enfatizando los beneficios de las dietas tradicionales —las cuales son altas en grasas buenas y bajas en carbohidratos— y señalando las desventajas de la dieta occidental —que es alta en carbohidratos y baja en grasas benéficas—.

Puede que haya sido audaz dedicar un capítulo entero de *Alimenta tu cerebro* a la conexión entre la salud intestinal y el riesgo de padecer autismo, pero la ciencia sigue confirmando que dicho vínculo existe. Se ha observado un patrón de enfermedades gastrointestinales —posiblemente ocasionado por el intestino permeable y la disbiosis intestinal— en niños con autismo. Una teoría que está resonando en la actualidad supone que los microbios asociados

con el trastorno del espectro autista producen subproductos en el metabolismo de los microbios que a su vez afectan las funciones cerebrales humanas. Esta evidencia científica es tan poderosa que la FDA ha aprobado un estudio de la Universidad de Arizona en el que los doctores realizarán trasplantes fecales de microbiota (FMT) en un grupo de 20 niños de entre siete y 17 años que tienen autismo y experimentan problemas gastrointestinales severos. Los FMT son la terapia más agresiva disponible para reiniciar y recolonizar un microbioma enfermo. En este proceso se trasplanta bacteria benéfica filtrada de una persona saludable al colon de otra persona.

El increíble papel que desempeña el microbioma en tu salud sigue cautivando a muchos investigadores en todo el planeta. Aprenderás más en el resto del libro, incluyendo lo que puedes hacer hoy mismo para equilibrar la comunidad microbiana de tu intestino y evitar la disbiosis. Sin embargo, por ahora, enfoquémonos en otro de los objetivos principales de este programa.

Equilibra tus hormonas, disminuye los picos de insulina e incrementa la sensibilidad a la leptina

Tu sistema endócrino, el cual regula y controla las hormonas del cuerpo, tiene en sus manos el control remoto de muchas de tus emociones: mal humor, cansancio, hambre, deseo sexual, enfermedad, salud, calor o frío. También regula el desarrollo, el crecimiento, la reproducción y el comportamiento a través de un intrincado sistema de hormonas, que son las mensajeras químicas de tu cuerpo. Estos mensajeros se producen en diferentes partes del cuerpo (por ejemplo, la tiroides, las glándulas suprarrenales, la glándula pituitaria o las gónadas) y luego viajan a través del flujo sanguíneo para llegar a órganos y tejidos específicos. Una vez ahí, actúan sobre los receptores para provocar una respuesta biológica, por lo regular con el objetivo de efectuar algún cambio que permita que el cuerpo funcione con normalidad y mantenga el equilibrio. Las hormonas juegan un papel vital en cada sistema del cuerpo humano, incluyendo los sistemas reproductivo, nervioso, respiratorio, cardiovascular, óseo, muscular, inmunológico, urinario y digestivo. Para mantener el cuerpo balanceado, la fuerza de una hormona en particular se contrapone a la de otra hormona.

Los desbalances hormonales pueden ocasionar problemas graves de salud, como trastornos metabólicos y tiroideos, infertilidad, cáncer, pérdida del cabello, fatiga, depresión, disminución de la libido, dolor crónico y demás. Los trastornos hormonales pueden presentarse de forma natural cuando estás bajo demasiado estrés, por tu edad o a causa de circunstancias médicas que alteran la armonía hormonal. Las mujeres experimentan una disminución de estrógenos y variaciones en las hormonas de la tiroides durante y después de la menopausia. Los hombres, por su parte, experimentan una disminución de 1 o 2% en los niveles de testosterona cada año después de los 30 (aunque parte de este decremento puede atribuirse a factores de la vida diaria, como el aumento de peso, en lugar de ser sólo a causa del envejecimiento). Como hemos visto,

un microbioma dañado también puede jugar un papel nocivo, y los niveles hormonales pueden verse afectados por ciertas toxinas.

Pero no todo es malo, ya que las disfunciones hormonales pueden ser tratadas con la alimentación... y con el plan de acción descrito en este libro. Uno de los factores clave son los probióticos (“promotoras de la vida”), que son bacterias vivas que puedes ingerir por medio de algunos alimentos y complementos. Han surgido muchos estudios recientes que señalan lo potentes que pueden ser los probióticos para equilibrar los niveles de insulina —que es la hormona maestra del cuerpo—, así como otras hormonas vinculadas con el apetito y el metabolismo; además, pueden ayudar a reducir e incluso eliminar la resistencia a la insulina y la diabetes.

Permíteme darte una introducción básica a la insulina y a algunas otras hormonas importantes relacionadas con el metabolismo. La insulina, como seguro sabes, es una de las hormonas más importantes del cuerpo. Es una proteína portadora que se produce en el páncreas, y su función más conocida es transportar la energía de los carbohidratos en forma de glucosa desde los alimentos hasta las células para que sea aprovechada. La insulina circula por el flujo sanguíneo, ahí recoge la glucosa y la lleva a las células de todo el cuerpo, donde se utiliza como combustible. La glucosa sobrante que las células no necesitan se almacena en el hígado como glucógeno o se deposita en las células adiposas.

Las células normales y saludables no tienen problemas para responder a la insulina. Sin embargo, cuando las células se ven brutalmente expuestas a altos niveles de insulina por culpa de picos de glucosa persistentes (que suelen ser provocados por el consumo excesivo de carbohidratos refinados), se adaptan y se vuelven resistentes a la hormona. Esto obliga al páncreas a trabajar más y a producir más insulina porque se requieren niveles mayores de insulina para que la glucosa llegue a las células. Por desgracia, estos niveles tan altos también hacen que el azúcar en la sangre se derrumbe a niveles peligrosamente bajos, lo que provoca malestar físico y angustia.

Como expliqué en *Cerebro de pan*, las conexiones entre niveles altos de azúcar en la sangre, resistencia a la insulina, diabetes, obesidad y el riesgo de sufrir un trastorno cerebral son irrefutables. Los estudios demuestran que los niveles elevados de grasa corporal se relacionan con un hipocampo (el centro de la memoria del cerebro) de menor tamaño; también han observado que las consecuencias metabólicas de la diabetes y de la obesidad tienen efectos en el cerebro mucho mayores de lo que solíamos creer. Después de 1994, cuando la Asociación Estadounidense de la Diabetes recomendó que los estadounidenses consumieran entre 60 y 70% de sus calorías diarias en forma de carbohidratos, el número de personas que desarrolló diabetes aumentó exponencialmente, así como también la cantidad de trastornos neurológicos. De hecho, las personas con diabetes tienen el doble de riesgo de desarrollar Alzheimer.

La naturaleza exacta de esa relación fue descubierta hace muy poco. En primer lugar, si eres diabético, por definición tienes niveles altos de azúcar en la sangre porque tu cuerpo no puede transportar la glucosa esencial para las células. Y si esa glucosa se

mantiene en la sangre, provocará un daño inmenso. Se adherirá a las proteínas del cuerpo en un proceso llamado glicación, el cual provoca inflamación y producción de radicales libres. Todos éstos (glicación, inflamación y producción de radicales libres) son factores implicados en el desarrollo de Alzheimer, Parkinson y esclerosis múltiple. Incluso si eres prediabético, el momento en el que los niveles de azúcar empiezan a aumentar se asocia con un decremento en las funciones cerebrales y es un factor de riesgo para Alzheimer.

En 2016 Melissa Schilling, profesora de administración organizacional en la Universidad de Nueva York, aportó nuevas nociones sobre cómo se relacionan la diabetes y el Alzheimer al descubrir un camino entre ambas enfermedades. Al combinar décadas de investigación en química molecular, diabetes y Alzheimer, encontró un factor en común: la insulina y las enzimas que sintetizan esta importante hormona. Las mismas enzimas que sintetizan la insulina también sintetizan la beta amiloide, una proteína que forma nudos y placas en el cerebro de quienes padecen Alzheimer. Cuando las personas secretan demasiada insulina por culpa de una dieta deficiente, obesidad y diabetes (trastorno conocido como hiperinsulinemia), las enzimas se enfocan en sintetizar la insulina para poder sintetizar la beta amiloide, lo que provoca que la beta amiloide se acumule. El trabajo de Schilling reveló un factor sorprendente: casi la mitad de los casos de Alzheimer en Estados Unidos se debe a la hiperinsulinemia. Por fortuna, la hiperinsulinemia es tratable y se puede prevenir siguiendo este programa. (Recientemente tuve la oportunidad de entrevistar a la profesora Schilling para el programa en línea *The Empowering Neurologist*; puedes ver el video en mi sitio web: <www.DrPerlmutter.com>.)

Existen otras dos hormonas importantes asociadas con el metabolismo que comparten vínculos con la insulina: la leptina y la ghrelina. La bioquímica de las tres hormonas en el cuerpo es muy compleja y es un proceso algo complicado, pero trataré de simplificarlo para que sepas por qué es tan importante mantener un equilibrio entre estas tres hormonas.

La leptina y la ghrelina son tus principales hormonas del apetito, mientras que la insulina controla el uso y almacenamiento de la energía que obtienes de los alimentos. La leptina y la ghrelina controlan las sensaciones de hambre y de saciedad, y orquestan nuestros patrones alimenticios. La leptina, de la palabra griega *delgado*, está involucrada en docenas de procesos fisiológicos, incluyendo la coordinación de las respuestas inflamatorias del cuerpo, aunque su función más conocida es la supresión del apetito. La leptina disminuye las ganas de comer al actuar sobre centros específicos del cerebro. La nutrióloga Nora Gedgudas suele decir que la leptina le avisa al cerebro que “ya terminó la cacería”. Es lo que te permite asentar el tenedor en la mesa y dejar de comer. En resumen, así funciona: cuando las células adiposas se llenan y se empiezan a expandir, secretan leptina. Una vez que las células adiposas se reducen porque su contenido ha sido usado para producir energía, la “llave” se cierra un poco y se libera menos leptina. Con el tiempo vuelves a sentir hambre debido a la liberación de la ghrelina, y entonces el ciclo se reinicia.

La ghrelina, u “hormona del hambre”, se libera cuando el estómago está vacío e incrementa el apetito. Cuando el estómago se llena de comida y se expande, le manda una señal al cerebro para que cierre el grifo de la ghrelina. Como te imaginarás, si se altera el equilibrio entre la leptina y la ghrelina, se desatará una guerra que se hará evidente en tus antojos, la falta de saciedad y el ancho de tu cintura. Las personas que son resistentes a la leptina no se sienten satisfechas y no pueden dejar de comer. Gedgudas dice que la resistencia a la leptina es el Santo Grial de la obesidad. Así como el exceso de insulina provoca resistencia a esta hormona y a la larga también diabetes, demasiada leptina, producida por un exceso de carbohidratos y azúcares, causa resistencia a la leptina. Y los niveles elevados de insulina hacen que el cerebro se vuelva menos sensible a la leptina.

Debido a la prevalencia de la resistencia a la insulina en la actualidad, la mayoría de las personas (sin importar su peso) liberan hasta el doble de insulina que la gente de hace 30 años por la misma cantidad de glucosa. Y esos niveles tan altos de insulina son culpables de hasta 70 u 80% de todos los casos de obesidad.

Obviamente nuestro objetivo no sólo es lograr un control óptimo de los niveles de azúcar en la sangre por medio de niveles saludables de insulina, sino también equilibrar la balanza de la leptina y la ghrelina y, sobre todo, aumentar la sensibilidad del cuerpo a la leptina. Te voy a mostrar exactamente cómo lograrlo no sólo con dieta, sino también con buenos patrones de sueño y ejercicio. La privación del sueño reduce los niveles de leptina, por lo que tu cerebro recibe el mensaje de buscar más calorías. Por su parte, el ejercicio mejora la señalización de la leptina y también la sensibilidad a la insulina.

Toma el control de tus propios genes

Cuando piensas en tu ADN, o código genético, es probable que pienses en las características y los factores de riesgo que te heredaron tus padres desde su ADN. ¿Te heredaron el color de ojos, la complexión atlética y una mayor propensión a sufrir un ataque cardiaco en tu vida adulta? Antes creíamos que el ADN era una marca permanente en los cromosomas del cuerpo y que no se podía cambiar, pero ahora sabemos que, aun si los genes codificados en tu ADN están esencialmente estáticos (salvo en el caso de mutaciones), la *expresión* de los mismos puede ser muy dinámica.

Hace unas páginas hablé de una de las áreas más populares de la investigación científica: la epigenética, o el estudio de secciones del ADN (llamadas marcas o marcadores) que influyen en el comportamiento de los genes. En términos sencillos, estos marcadores epigenéticos tienen voz y voto en tu salud y tu esperanza de vida, así como en la salud y la esperanza de vida de tus hijos. De hecho, las fuerzas que influyen hoy día en la actividad de tu ADN, para bien o para mal, las heredarás a tus hijos biológicos. La actividad epigenética incluso puede alterar los niveles de riesgo que tendrán tus *nietos* de desarrollar ciertos trastornos y enfermedades. También puedes cambiar o alterar estos marcadores para que afecten la expresión de tu ADN de forma

completamente distinta y que sea posible revertir el riesgo de sufrir ciertas enfermedades.

Las fuerzas de la epigenética nos pueden afectar desde que estamos en el útero hasta que morimos. También hay muchos momentos de la vida en los que somos especialmente sensibles a las influencias ambientales que pueden alterar nuestra biología y ocasionar trastornos como la demencia o el cáncer cerebral.

Existe una molécula muy importante que me gustaría mencionar y que tiene todo que ver con la capacidad de controlar la expresión de los genes: el Nrf2. Cuando el cuerpo experimenta un alto estrés oxidativo —que es otra forma de llamarle al desbalance entre la producción de radicales libres y la capacidad del cuerpo de contrarrestar sus efectos dañinos—, suena una alarma que activa el Nrf2, una proteína específica presente en cada célula. Esta proteína se mantiene latente, incapaz de moverse o de operar hasta que se dispara un activador de Nrf2. Una vez activa, esta proteína viaja al núcleo celular y se adhiere al ADN en un punto específico, lo que abre la puerta a la producción de un gran número de antioxidantes importantes y de enzimas desintoxicantes. El resultado es tanto la eliminación de toxinas dañinas como la disminución de la inflamación.

El principal objetivo del recorrido realizado por el Nrf2 es proteger a la célula de estresantes externos, como toxinas y agentes cancerígenos. Su circuito es antiguo. En una investigación de 2014 de la Universidad de Colorado, se refieren al circuito del Nrf2 como el regulador maestro de los antioxidantes, la desintoxicación y la defensa de la expresión genética celular. Por estas razones se han llevado a cabo buena cantidad de investigaciones sobre el papel de este circuito de vida, en especial en conexión con enfermedades como Alzheimer, Parkinson, esclerosis múltiple y hasta autismo.

Sin embargo, no necesitas esperar a que el cuerpo mande señales de alarma para activar el Nrf2. Puedes activar esta proteína con el consumo de ciertos ingredientes y a través de la restricción de calorías. El DHA, el ácido graso esencial omega-3 que encuentras en muchos pescados, actúa directamente sobre el Nrf2, así como algunos componentes del brócoli, la cúrcuma, el extracto de té verde y el café. Encontrarás los ingredientes recomendados en el programa alimenticio, y la restricción de calorías sucederá de forma natural debido a la cualidad baja en carbohidratos del programa y los ayunos ocasionales (ahondaremos en esto más adelante).

En los últimos años los científicos han descubierto que los lactobacilos (bacterias benéficas que conforman buena parte de la flora intestinal y que encuentras en productos probióticos) estimulan el Nrf2. En estudios experimentales, estas bacterias buenas permiten que los animales respondan al estrés al activar sus genes protectores con ayuda del Nrf2. Esto ilustra el gran poder que tienen las bacterias intestinales benéficas. No sólo participan en la creación de sustancias importantes que necesitamos para sobrevivir, sino que también crean un entorno que influye para bien en la expresión de nuestros genes.

Nunca he incluido una discusión acerca de los telómeros en mis libros, pero por fin la ciencia

nos ha dado pistas sobre su importancia y las cosas que los afectan a profundidad. Los telómeros son las puntitas en las extremidades de los cromosomas. Su función es proteger nuestros genes y hacer posible la división celular; por lo tanto, son esenciales para la salud y se cree que guardan el secreto de cómo envejecemos y por qué nos enfermamos. En términos de trastornos neurológicos, por ejemplo, se ha demostrado recientemente, gracias a investigadores del Instituto Karolinska en Suecia, que los telómeros están implicados en el mecanismo activo detrás del desarrollo de Alzheimer.

Se ha demostrado que el estrés oxidativo, causado por estrés psicológico o por consumo excesivo de azúcares y carbohidratos, reduce el tamaño de los telómeros y, por lo tanto, de la vida. Mientras más cortos sean tus telómeros, más rápido envejecerás. Fumar, exponerte a contaminantes y padecer obesidad también son causantes de estrés oxidativo, por lo que reducen el tamaño de los telómeros. Por otro lado, podemos proteger nuestros telómeros con ejercicio aeróbico, una dieta baja en azúcar y rica en fibra nutricional, y complementos de DHA. Este programa te ayudará a lograrlo.

Equilibra tu vida

Todos queremos lo mismo: una vida más balanceada. Más armonía entre nuestras horas de trabajo y nuestras horas de descanso, y mayor fuerza para sobreponernos a las dificultades, en particular las más inesperadas. Todos tenemos cosas que nos pueden alejar del buen camino, ya sean retos físicos o mentales. Confío en que una vez que implementes las estrategias que te presento en este libro, tendrás una vida mucho más equilibrada y feliz. Ahora, conozcamos las reglas del juego.



Capítulo 3

Reglas de alimentación

El cuerpo es una máquina increíblemente dinámica que tiene la capacidad de regularse a sí misma y posee sistemas integrados de revisión y equilibrio que le permiten mantener una estabilidad constante. Si por un día decides comer hasta reventar y no hacer ejercicio, eso no significa que subirás cinco kilos de la noche a la mañana. El cuerpo no funciona así. Sin que te des cuenta, en tu interior ocurren intercambios celulares a cada segundo que ayudan a mantener las configuraciones predilectas y el balance general de tu cuerpo, proceso conocido como homeostasis. Hagamos una analogía con tu personalidad. Ésta permanece relativamente constante a pesar de que tengas días buenos y malos, así como momentos muy desanimados u otros en los que te sientas extasiado.

Pese a que el cuerpo cambia a diario en función de tus experiencias y de cómo lo tratas, siempre mantiene un punto de referencia general, un estado físico en el que las hormonas y otras biomoléculas fluyen tal como deberían, las neuronas funcionan de modo adecuado y el sistema inmune trabaja a tu favor y no en tu contra. Sin embargo, los problemas surgen cuando hacemos caso omiso de los sistemas corporales que regulan la homeostasis. Por eso, en un abrir y cerrar de ojos nos volvemos vulnerables a enfermedades, trastornos y padecimientos. No hay manera más directa de abrirle las puertas a la disfunción que agrediendo a diario a nuestro cuerpo por medio de nuestras elecciones alimenticias.

Recomiendo que lleves un diario para que registres todo lo que sucede en tu vida mientras emprendes el programa. Puedes escribir no sólo los motivos por los que quieres seguir este nuevo estilo de vida, sino también tus pensamientos, metas y los sucesos que más afecten tu vida, así como las decisiones que vas tomando. Intenta mantener un registro constante de tus emociones y sentimientos, sobre todo los que estén relacionados con la alimentación. Pon atención a si estás comiendo automáticamente debido al cansancio o al estrés. Encuentra los patrones existentes entre tu bienestar emocional y las elecciones que haces todos los días. Tanto tu actitud como tu perspectiva tienen un gran impacto en las decisiones diarias y en tu salud en general, y es posible aprender a usar tanto la felicidad como la frustración y la decepción para motivarte en tu camino hacia el éxito. Cuando tengas un mal día, lo cual es inevitable, pon mayor atención en cómo los

retos y obstáculos que enfrentas detonan patrones de comportamiento que impiden que realices actividades saludables. Dicha autoconsciencia te ayudará a hacer cambios positivos y a evitar caer en la tentación de comprar algo en una máquina expendedora o de ceder ante la insistencia del compañero que llevó una caja de donas a la oficina.

Deseo que aprendas a vivir de una manera que sea sostenible a largo plazo. Todo lo que te pido en este momento es que aproveches mis recomendaciones y sintonices los cambios y sensaciones de tu cuerpo. Estás recalibrándote un día, una comida y un pensamiento a la vez; sólo espera y verás que los resultados se van acumulando con el tiempo. Así que respira profundo, relájate y prepárate para descubrir una persona completamente nueva dentro de ti.

Y ahora, empecemos el entrenamiento. Es momento de aprender las reglas de alimentación.

- Olvídate del gluten (aunque creas que no te causa problemas).
- Concéntrate en una dieta baja en carbohidratos y alta en grasas y fibra.
- Diles adiós a los azúcares (reales, procesados y artificiales).
- Evita los alimentos transgénicos.
- No consumas demasiada proteína.
- Abre los brazos a las bondades del huevo.

Olvídate del gluten (aunque creas que no te causa problemas)

En *Cerebro de pan* escribí ampliamente sobre el gluten, la proteína “pegajosa” que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno, y que describí como uno de los ingredientes más inflamatorios de la era moderna. Argumenté que si bien el porcentaje de población altamente sensible al gluten y que padece celiacía es pequeño, es posible que prácticamente todas las personas tengan una reacción negativa al gluten, incluso si pasa desapercibida por los estudios de laboratorio. Ahora mi postura ha sido validada por muchos grupos de investigación, incluyendo un consorcio de científicos de la Universidad de Harvard, Johns Hopkins, el Centro Médico Naval de San Diego y la Universidad de Maryland, quienes publicaron sus hallazgos en 2015. Puede que en ese entonces mi postura haya parecido atrevida y agresiva, e incluso extravagante y controversial, pero la literatura científica no ha hecho más que reafirmarla una y otra vez desde entonces. Permíteme darte más detalles y un poco de evidencia actualizada.

La sensibilidad al gluten, con o sin la presencia de celiacía, conduce a la producción de citoquinas inflamatorias, las cuales desempeñan un papel muy particular en las enfermedades neurodegenerativas, pues el cerebro es uno de los órganos más susceptibles a los efectos nocivos de la inflamación. El flujo de efectos inflamatorios del gluten llega al cerebro por culpa del síndrome de intestino permeable, el cual evita que los ingredientes tóxicos generen una respuesta inmune. El gluten es un veneno silencioso porque puede infligir daños permanentes sin que te des cuenta. Las personas que

experimentan síntomas de sensibilidad al gluten se quejan principalmente de sufrir dolor abdominal, náuseas, diarrea, estreñimiento y malestar intestinal. También pueden presentar síntomas neurológicos como cefalea, niebla cerebral, cansancio inusual después de haber hecho una comida con mucho gluten y sensación generalizada de pérdida del equilibrio. La mayoría de la gente no exhibe síntomas, pero eso no significa que no podría estar sufriendo un ataque silencioso en el cuerpo; por ejemplo, en el sistema nervioso. Si bien los efectos del gluten pueden comenzar con jaquecas inexplicables, fatiga crónica y ansiedad, pueden agudizarse y derivar en trastornos más graves, como depresión y demencia. Es importante que comprendas que el intestino permeable no siempre provoca síntomas intestinales. Como lo expliqué en el capítulo 2, esta enfermedad puede manifestarse en forma de trastornos autoinmunes, problemas de la piel como eccema y psoriasis, cardiopatías y cualquier trastorno neurológico.

Aunque solía debatirse si alguien que no padeciera celiaquía podía ser sensible al gluten, la ciencia ha dicho la última palabra, y por fin la sensibilidad al gluten no celiaca (SGNC) es un diagnóstico aceptado por la medicina convencional. En un asombroso artículo reciente, publicado en la revista *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, un grupo de investigadores italianos realizó un estudio riguroso (es decir, aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo) para determinar los efectos de dosis bajas de gluten en personas con supuesta SGNC. A los participantes se les asignó de manera aleatoria el consumo durante una semana de poco más de cuatro gramos de un producto con gluten (el equivalente aproximado a dos rebanadas de pan de trigo) o de un producto sin gluten (almidón de arroz) que fungió como el placebo. Durante este periodo los participantes no supieron si estaban consumiendo gluten o no. Después se les asignó una dieta libre de gluten durante una semana y, una vez terminada, los participantes cambiaron de grupo. Los investigadores descubrieron una clara relación entre el gluten y los síntomas intestinales, la irritación alrededor de la boca y, sobre todo, la depresión y la niebla cerebral —es decir, síntomas no intestinales—. Reportaron que “la identificación generalizada de síntomas había sido considerablemente mayor durante el consumo de gluten en comparación con el placebo”.

Hoy en día el gluten está en todas partes, a pesar de que el movimiento antigluten ha alcanzado a diversos fabricantes de alimentos. El gluten acecha por doquier, desde los productos hechos a base de trigo hasta los helados y la crema para manos, e incluso es utilizado como aditivo en productos sin trigo supuestamente “saludables”. A diario oigo hablar de sus efectos gracias a la gente que conozco. Sin importar qué los aflija, ya sean cefaleas crónicas, ansiedad o toda una hueste de síntomas neurológicos sin diagnóstico definido, una de las primeras cosas que les sugiero es que eliminen el gluten de sus dietas. Y los resultados no dejan de maravillarme. Ya ni siquiera recomiendo que se realicen pruebas de sensibilidad al gluten. **Hay que actuar con base en la suposición de que somos sensibles al gluten y evitarlo a toda costa.**

Es esencial comprender que el gluten está conformado por dos grupos principales de proteínas: las gluteninas y las gliadinas. Puede ser que seas sensible a cualquiera de ellas o a una de las 12 unidades más pequeñas de la gliadina. La reacción a cualquiera de ellas

puede causar inflamación. La gliadina en particular ha sido citada en estudios nuevos que muestran los efectos nocivos de esta proteína en el revestimiento intestinal, lo que facilita la permeabilidad. Según el doctor Alessio Fasano, de la Universidad de Harvard, “la exposición a la gliadina induce un aumento de la permeabilidad intestinal en todos los individuos, sin importar que padezcan celiaquía o no”.

En 2015 el doctor Fasano publicó un artículo que fue todo un parteaguas. En él demostró cómo los efectos de la gliadina ocasionan daños internos e incluso pueden ser responsables de varios trastornos autoinmunes y cánceres. En pocas palabras, la gliadina desencadena la producción de otra proteína llamada zonulina, la cual desintegra el revestimiento intestinal y aumenta su permeabilidad. Una vez que el revestimiento se ha visto afectado, como ya sabemos, las sustancias que deberían permanecer dentro del intestino se filtran al flujo sanguíneo y causan inflamación. El descubrimiento de los efectos de la zonulina en el cuerpo inspiró a los investigadores a buscar enfermedades que estuvieran caracterizadas por tener síntomas de permeabilidad intestinal. Tal como se esperaba, esto llevó a descubrir que la mayoría de los trastornos autoinmunes —incluyendo la celiaquía, la artritis reumatoide, la esclerosis múltiple, la diabetes tipo 1 y el síndrome de intestino irritable— se distinguen por niveles excepcionalmente altos de zonulina, así como por la presencia de permeabilidad intestinal. La zonulina es tan potente que cuando los científicos exponen animales a esta toxina, éstos desarrollan diabetes tipo 1 casi de inmediato. Esta toxina les provoca permeabilidad intestinal, por lo que los animales comienzan a generar anticuerpos contra las células islote del páncreas, las cuales son responsables de la producción de insulina.

En el caso de quienes están intentando perder peso, el gluten puede ser un obstáculo. Después de todo, el sobrepeso y la obesidad también tienen sus orígenes en la inflamación. Y es cosa de dos: la inflamación favorece el aumento de peso, mientras que el aumento de peso produce inflamación. En primer lugar, los niveles elevados de citoquina inflamatoria en el flujo sanguíneo —el sello distintivo de la inflamación— generan resistencia a la insulina. Esto explica por qué las personas con otras enfermedades inflamatorias tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. En segundo lugar, la inflamación se apodera de los adipocitos hasta provocarnos obesidad. Cabe aclarar que la grasa corporal sí tiene un propósito; nadie puede estar completamente libre de grasa. La grasa por sí sola no es un tejido inflamatorio, pero las cantidades que exceden lo que se considera saludable para el cuerpo son problemáticas y pueden detonar un ciclo eterno de inflamación. Además, la inflamación intracelular del tejido adiposo promueve la resistencia a la insulina y el aumento de peso.

La inflamación en el cerebro y el intestino no hace sino agravar los problemas. Recuerda que la leptina controla el apetito y el metabolismo. Cuando la inflamación alcanza el cerebro, en específico el hipotálamo, se genera una resistencia a la leptina, lo cual afecta la metabolización de grasa y glucosa. En el intestino puede ocurrir algo similar: la inflamación del intestino genera resistencia tanto a la leptina como a la insulina, debido sobre todo a la exposición de toxinas que se filtran del intestino al torrente sanguíneo. En el intestino existen unas bacterias que producen unas de estas

toxinas, llamadas lipopolisacáridos (LPS), las cuales no sólo causan inflamación una vez que atraviesan el revestimiento intestinal, sino también resistencia a la insulina en el hígado, así como aumento de peso.

Existen otras conexiones entre la inflamación y el sobrepeso o la obesidad, pero el punto al que quiero llegar es que el gluten conduce a la permeabilidad intestinal, lo cual abre las puertas a la inflamación crónica que hace que perder peso sea prácticamente imposible. No te imaginas la cantidad de personas que me comparten sus historias sobre cómo perdieron peso una vez que se deshicieron del gluten. Como ya he mencionado, no era algo que yo esperara cuando escribí mis libros anteriores.

Durante 2015 y 2016 han surgido nuevas investigaciones sobre los efectos nocivos del gluten en el microbioma. De hecho, es muy posible que la cascada de efectos adversos que se desencadena al exponer el cuerpo al gluten comience con afectaciones en el microbioma; es decir, al parecer empieza desde abajo. No hace falta decir que te desharás de este ingrediente por el resto de tu vida, lo cual te enseñaré a hacer en la segunda parte de este libro.

Concéntrate en una dieta baja en carbohidratos y alta en grasas y fibra

¿Qué es mejor? ¿Una dieta baja en carbohidratos o en grasas? Démosle un vistazo a lo mejor de la literatura médica. En un estudio de la Universidad de Tulane, publicado en 2014 en los prestigiosos *Annals of Internal Medicine*, se evaluó a 148 hombres y mujeres sin enfermedades cardiovasculares ni diabetes, a la mitad de los cuales se le asignó una dieta baja en grasas, mientras que al resto se le asignó una dieta baja en carbohidratos. Se les dio seguimiento durante un año, y los resultados fueron convincentes: la dieta baja en carbohidratos resultó más efectiva para perder peso y reducir el factor de riesgo cardiovascular que la dieta baja en grasas. La restricción de carbohidratos puede ser una opción para las personas que buscan perder peso y reducir los factores de riesgo cardiovascular. La gente que siguió la dieta baja en carbohidratos perdió más peso, bajó más centímetros de cintura, mejoró sus niveles de colesterol (con mayor colesterol bueno y menor colesterol malo) y experimentó una reducción drástica de triglicéridos, los cuales son un importante factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares (ECV).

Ahora bien, ¿por qué hablar de la salud cardíaca en un libro enfocado en la salud del cerebro? Para empezar, más de un tercio de la población adulta estadounidense padece por lo menos alguna forma de ECV, y un tercio del total de muertes es consecuencia de este tipo de enfermedades. El costo anual del cuidado de la salud para personas con ECV en Estados Unidos está en los cientos de miles de millones de dólares, y se estima que aumentará a cerca de 1.48 billones para 2030. Las ECV son uno de los retos de salud pública más importantes para Estados Unidos. En segundo lugar, tanto las ECV como la obesidad están bien documentadas como factores de riesgo de enfermedades neurológicas, y como te imaginarás, la inflamación es el denominador común. De hecho, en el estudio que comparaba una dieta baja en carbohidratos contra una dieta baja en

grasas, las personas que consumieron pocos carbohidratos exhibieron una reducción del nivel de proteína C-reactiva, un indicador sanguíneo de la inflamación. Por el contrario, los niveles de proteína C-reactiva aumentaron en las personas con la dieta baja en grasas.

En mi opinión, son factores impactantes. Durante los últimos 70 años nos han repetido hasta el cansancio que la grasa engorda, y que cambiar las grasas tradicionales (como el aceite de oliva, el aceite de coco, las grasas animales, los frutos secos, el aguacate y el huevo) por sustitutos de grasa procesados y prefabricados es mejor para nuestra salud y nuestra cintura. Esto ha hecho que la gente opte por dietas altas en carbohidratos, repletas de azúcares y grasas sintéticas, cuyos resultados han sido desastrosos.

La campaña contra la grasa inició hace décadas con la publicación de un estudio poco acertado. En la década de 1950 el doctor Ancel Keys, de la Universidad de Minnesota, se dedicó a demostrar la correlación entre el consumo de ciertas grasas —en particular la grasa saturada y el colesterol— y las enfermedades cardiovasculares. Registró la incidencia de cardiopatías en diferentes países y, al tratar de encontrar una relación lineal, retiró algunos de los datos de su gráfica hasta que observó un patrón claro entre el consumo de grasa y las cardiopatías. Eliminó a los países que mostraban paradojas, como los Países Bajos y Noruega, en donde la gente come mucha grasa pero hay una incidencia baja de cardiopatías, y lugares como Chile, en donde la tasa de cardiopatías es alta pese a las dietas bajas en grasa. A pesar de que Keys no realizó el Estudio de los siete países (nombre con el que se le conoció después) con el rigor del método científico, sus ideas manipuladas se popularizaron, y el colesterol se convirtió en el enemigo.

Permíteme contarte algunas cuantas cosas sobre este supuesto enemigo. El colesterol desempeña un papel esencial al ser uno de los nutrientes básicos para el funcionamiento de las neuronas. También es crucial para la construcción de las membranas celulares. Además actúa como un antioxidante y es precursor de algunas moléculas importantes que sustentan las funciones cerebrales —como la vitamina D— y de algunas hormonas relacionadas con los esteroides (por ejemplo, las hormonas sexuales, como la testosterona y el estrógeno). El cerebro requiere grandes cantidades de colesterol como fuente de combustible. Todos los hallazgos científicos recientes muestran que cuando los niveles de colesterol están bajos, el cerebro no funciona bien. La gente con bajo colesterol tiene un riesgo mucho mayor de padecer problemas neurológicos, desde depresión hasta demencia.

Sin embargo, la industria alimentaria quiere que pienses todo lo contrario. Cuando el colesterol se convirtió en el villano, los ejecutivos de las compañías alimenticias se pusieron a trabajar para diseñar sustancias hidrogenadas parecidas a la mantequilla, aceites vegetales procesados y productos alimenticios fabricados con estos horribles ingredientes. Comenzaron a anunciarlos como “bajos en colesterol” o “sin colesterol”, aunque en realidad estaban repletos de peligrosas grasas trans. Como resultado de esta transición de los alimentos reales a los manufacturados, hemos observado un aumento en

el índice de enfermedades crónicas de origen inflamatorio, muchas de las cuales son —ni más ni menos— las enfermedades que esperábamos prevenir, como la diabetes y las cardiopatías.

Los lineamientos alimenticios más recientes no sustentan la noción de limitar la ingesta de grasas saturadas. Por el contrario, al publicarse los nuevos lineamientos federales en 2015, la mayoría de la gente —incluidos los “expertos” en salud— quedó impactada al descubrir que las recomendaciones que limitaban el consumo de alimentos ricos en colesterol habían sido eliminadas, y que se habían añadido consejos en los que se incluía al café como parte de una dieta saludable. ¡Imagínate eso! El deterioro de nuestra salud y el aumento de peso es consecuencia de haber remplazado las grasas saturadas por carbohidratos y azúcares que favorecen la inflamación. Debemos regresarles a las grasas saturadas su lugar en la mesa. También debemos consumir más grasas naturales en general y no tenerle miedo a una dieta a base de grasas. A su vez, es indispensable reducir nuestro consumo de carbohidratos. Las peores dietas son las que están repletas de gluten y que son altas en grasas y carbohidratos, ya que no sólo destrozan tu metabolismo y causan inflamación, sino que también afectan la flora intestinal. Numerosos estudios han demostrado que una dieta alta en grasas sólo funciona cuando va acompañada de pocos carbohidratos; además, entre más fibra, mejor. Recuerda que la fibra alimenta a los bichos que viven en los intestinos y contribuye a la salud intestinal.

En la segunda parte te pido que añadas más aceite de oliva a tu alimentación, sobre todo a raíz de los resultados de los estudios recientes de Predimed (Prevención con dieta mediterránea). Estos estudios se realizaron en España y fueron publicados en el *Journal of the American Medical Association* en 2015, y su propósito fue evaluar el efecto de la dieta mediterránea en contraste con el efecto de la dieta baja en grasas que se recomienda a personas con cáncer de mama, pues la incidencia del cáncer de mama se ha incrementado 20% en todo el mundo desde 2008.

La dieta mediterránea es rica en nutrientes, baja en azúcares y bastante alta en grasas. Dichos estudios incluyeron a más de 4 200 mujeres de entre 60 y 80 años, y cubrieron un periodo de seis años. Se dividió a las participantes en tres grupos diferentes. Al primer grupo se le asignó una dieta mediterránea adicionada con nueces mixtas. El segundo también siguió una dieta mediterránea, pero adicionada con aceite de oliva, mientras que el tercero siguió una dieta baja en grasas. Después de 4.8 años se confirmaron 35 casos de cáncer de mama en total entre los tres grupos. El riesgo de cáncer de mama en el grupo que llevó la dieta mediterránea con nueces fue 34% menor en comparación con el que realizó la dieta baja en grasas, mientras que el riesgo de cáncer de mama en el grupo que llevó la dieta mediterránea con aceite de oliva dio la sorpresa de ser 55% más bajo en comparación con el que llevó a cabo la dieta baja en grasas.

Si con la dieta podemos mantener a raya afecciones tan graves como el cáncer —otra enfermedad vinculada con la inflamación—, imagínate todo lo demás que podemos evitar. Otros estudios con características similares a las del proyecto Predimed llegaron a

la misma conclusión. En uno en particular, publicado en la misma revista en 2015, se concluyó que “una dieta mediterránea complementada con aceite de oliva o nueces se podría asociar a una mejor función cognitiva”.

Está claro que el giro de ciento ochenta grados que dieron nuestras elecciones alimenticias durante el siglo pasado es culpable de muchos de nuestros padecimientos modernos. Al dejar de comer una dieta alta en grasas y fibra pero baja en carbohidratos, y adoptar una dieta baja en grasas y fibra pero alta en carbohidratos, comenzamos a desarrollar enfermedades crónicas, muchas de las cuales afectan al cerebro. Así que prepárate para comer como todo un cazador-recolector. Dejarás de temerle a la grasa dietética, incluso aquella que es alta en colesterol, disminuirás tu consumo de carbohidratos y aumentarás tu ingesta de grasas y fibra.

Diles adiós a los azúcares (reales, procesados y artificiales)

El azúcar está presente en casi todos los alimentos procesados. Puede ser que en la etiqueta aparezca con otros nombres —como azúcar de caña, malta de cebada, fructosa cristalina, jugo de caña evaporado, jarabe de maíz alto en fructosa, maltodextrina—, pero no deja de ser azúcar. Los estadounidenses consumen 22 cucharadas al día y más de 60 kilogramos de azúcar al año. En el último siglo se ha quintuplicado el consumo de fructosa, la cual se encuentra de manera natural en las frutas, pero suele consumirse más bien en alimentos altamente procesados que contienen jarabe de maíz alto en fructosa. La fructosa está involucrada en el desarrollo de esteatohepatitis no alcohólica (EHNA), una enfermedad en la que la grasa se acumula en el hígado y ocasiona inflamación, pero puede derivar en fibrosis y cirrosis hepáticas. De hecho, el consumo de fructosa está relacionado con la resistencia a la insulina, la hiperlipemia y la hipertensión. La fructosa tiene siete veces más probabilidades que la glucosa de convertirse en productos de glicación —que son agregados de proteína y carbohidratos con consistencia pegajosa parecida al caramelo—, los cuales causan estrés oxidativo e inflamación. La fructosa no estimula la producción de insulina y leptina, dos de las hormonas clave para la regulación del metabolismo, lo cual explica en parte por qué las dietas altas en fructosa pueden provocar obesidad y consecuencias metabólicas que llegan al cerebro y provocan alteraciones neurológicas. En realidad, el azúcar tiene efectos adversos en las membranas celulares, las arterias, las hormonas, el sistema inmune, los intestinos y todo el sistema neurológico.

DESPÍDETE DEL JUGO DE NARANJA:

¿Beberías una lata de refresco para desayunar? Probablemente no (aunque hay quienes sí lo hacen). Después de esta pregunta, suelo hacer otra: ¿Qué es mejor, un jugo de naranja o una lata de Coca-Cola o Pepsi regular? Todo el mundo asume que la primera respuesta es la correcta, pero la verdad es que un vaso de 350 ml de jugo de naranja contiene 36 gramos de carbohidratos o nueve cucharaditas de azúcar puro, aproximadamente lo mismo que una lata de

refresco de cola regular. Pero ¿qué hay de la vitamina C? Lamento decepcionarte, pero la vitamina C no compensa de ningún modo los efectos nocivos de todo ese azúcar. Si piensas que un jugo casero es mejor, debes saber que exprimir frutas suele ser mala idea. Cuando comes frutas y verduras enteras que conservan toda su fibra, el torrente sanguíneo recibe el azúcar de manera muy lenta, por lo que la respuesta de insulina se mantiene estable; sin embargo, al exprimir las eliminas toda la pulpa, es decir, la fibra.

Si bien nos gusta pensar que nos hacemos un favor al remplazar el azúcar refinado por productos seminaturales como Splenda o Canderel (cuyas etiquetas dicen “producto de origen natural”), no estamos haciendo más que consumir sustancias procesadas con disfraz de naturales. Y ¿qué pasa con los endulzantes artificiales? El cuerpo humano no los puede digerir, razón por la cual no tienen calorías, pero de todos modos tienen que pasar por el tracto gastrointestinal. Durante mucho tiempo asumimos que los endulzantes artificiales estaban compuestos, en su mayoría, por ingredientes que no afectaban nuestra fisiología. Estábamos equivocados. En 2014 la revista *Nature* publicó un artículo revolucionario que se convirtió en todo un referente y que demostró que los endulzantes artificiales afectan la flora intestinal, causan disfunciones metabólicas —como resistencia a la insulina y diabetes— y promueven los mismos problemas de peso y obesidad que se esperaba que solucionaran en un inicio.

¡CUIDADO!:

Éstos son ejemplos de azúcares y endulzantes populares

- Aspartame
- Azúcar de betabel
- Azúcar invertido
- Azúcar turbinado
- Ciclamato
- Dextrosa
- Fructosa
- Fructosa cristalina
- Jarabe de maíz
- Jarabe de maíz alto en fructosa
- Jugo de caña evaporado
- Malta
- Maltodextrina
- Maltosa
- Sacarina
- Sacarosa
- Sucralosa

Evita los alimentos transgénicos

En la actualidad hay una gran cantidad de investigaciones en curso sobre los efectos que tienen los organismos modificados genéticamente (OMG) en nuestra salud y el ambiente. Los OMG o transgénicos son plantas o animales que han sido alterados genéticamente con ADN de otros organismos vivos, incluyendo bacterias, virus, plantas y animales. Las combinaciones genéticas resultantes no surgirían en la naturaleza ni serían consecuencia de la hibridación tradicional. Los alimentos transgénicos suelen ser diseñados para combatir parásitos y virus que destruyen los cultivos, o para obtener cosechas con ciertas características específicas. En la década de los noventa, por ejemplo, el virus de la mancha anular diezmó casi la mitad de la siembra de papaya hawaiana. En 1998 unos científicos desarrollaron una versión genéticamente alterada de la papaya a la que llamaron papaya arcoíris, la cual es resistente al virus. Hoy en día más de 70% de las papayas que se producen en Hawái son de origen transgénico.

El maíz y la soya son las dos principales cosechas transgénicas en Estados Unidos, y se estima que hay OMG presentes en casi 80% de los alimentos procesados. Más de 60 países alrededor del mundo —incluyendo Australia, Japón y todos los países de la Unión Europea— han impuesto restricciones y prohibiciones a la producción y venta de transgénicos. Sin embargo, en Estados Unidos su producción sigue siendo aprobada por el gobierno. El problema es que la mayoría de los estudios que demuestran la seguridad de los OMG han sido realizados por las mismas compañías que los crearon y que ahora se benefician de ellos. Gente de todo el país ha comenzado a manifestarse a favor de un mejor etiquetado de los alimentos para así poder distanciarse de lo que algunos llaman “el experimento”.

Existe una variedad de alimentos genéticamente modificados que aprovecha la tecnología transgénica para tratar de convencernos de sus virtudes. En toda África crece un tipo de camote que ha sido modificado para que sea resistente a un virus en particular. El arroz ha sido modificado para que tenga mayor contenido de vitaminas y hierro. Las cosechas son modificadas genéticamente para que sean más resistentes a los cambios climáticos extremos. Existen árboles de frutas y nueces que están alterados para dar frutos mucho antes de lo normal. Incluso los plátanos están genéticamente modificados para producir vacunas humanas contra enfermedades como la hepatitis B. Es cierto que todo esto suena prometedor, sobre todo si consideramos los problemas de hambre y escasez que aquejan a los países en desarrollo, pero la historia no termina aquí. Si bien no todos los organismos modificados genéticamente son malos, los métodos utilizados para crear y cosechar transgénicos pueden implicar prácticas con consecuencias a largo plazo, muchas de las cuales aún no conocemos del todo.

Se ha dicho, por ejemplo, que el nuevo salmón AquaAdvantage (fabricado por AquaBounty) es seguro para el consumo humano. Pero la FDA solamente se ha fijado en su efecto en el ambiente y no se ha realizado ningún estudio para evaluar sus efectos en los seres humanos. Sabemos que la modificación genética cambia ciertas proteínas, y

que las proteínas que consumimos afectan nuestra expresión genética. Sin embargo, no hallarás ni un solo estudio sobre cómo el consumo de este pescado cambia la expresión genética de los humanos que lo consumen. De acuerdo con Jaydee Hanson, una de las principales analistas de políticas del Centro de Seguridad Alimentaria (CFS, por sus siglas en inglés), “*el modus operandi* de la FDA es autorizar los estudios parciales y defectuosos de AquaBounty sin siquiera cuestionarlos y después afirmar que su proceso de revisión tiene fundamento científico”. Asimismo, Hanson agrega que “la inadecuada evaluación de riesgos de la FDA no corresponde con la realidad, la ciencia ni la población, la cual lleva mucho tiempo exigiendo a la agencia que ponga la salud de los consumidores y la seguridad ambiental por encima de los intereses corporativos de la industria biotecnológica”.

En una revisión exhaustiva de los OMG realizada por la organización Consumer Reports, hay un comentario del doctor Robert Gould, presidente del consejo administrativo de Médicos por la Responsabilidad Social, en el que señala que la discusión sobre si los OMG son o no un riesgo para la salud humana no puede estar respaldada por estudios demasiado cortos que no permiten determinar los efectos de la exposición a lo largo de toda una vida. Después, aboga porque se realicen más estudios para evaluar los efectos a largo plazo de los OMG, sobre todo porque los estudios en animales demuestran que podrían estar dañando el sistema inmunológico, el hígado y los riñones. También señala que la falta de etiquetado evita que los científicos lleven un registro preciso de los efectos potenciales que puedan tener los OMG en la salud.

Además de las inquietudes sobre los efectos de los transgénicos en la salud humana, uno de los aspectos más disputados y polémicos de los OMG es el de las prácticas actuales de cultivo de productos transgénicos. Se acabó la época en que los granjeros arrancaban las malas hierbas del campo a mano o con máquinas. Hoy en día lo que hacen es rociar un herbicida en los sembradíos llamado glifosato (el ingrediente activo del herbicida Roundup), aplicar mayores cantidades de ese químico justo antes de la cosecha para incrementar su productividad, y usarlo como agente secante para preparar el suelo para la nueva cosecha. Los granjeros estadounidenses han esparcido cerca de 1.8 millones de toneladas de glifosato desde que Roundup llegó al mercado en 1974, y se han rociado 9.4 millones de toneladas de esa sustancia en los campos de cultivo de todo el mundo. Se estima que para 2017 los granjeros estadounidenses habrán aplicado la sorprendente cantidad de 1.35 millones de toneladas métricas de glifosato en sus cosechas. Eso es casi 1.5 mil millones de kilogramos.

Para proteger las cosechas se modifican genéticamente las semillas para que sean resistentes a los efectos de los herbicidas. En el mundo agrícola se dice que estas semillas están “listas para el Roundup”. El uso de semillas transgénicas listas para ser rociadas con Roundup ha permitido que los granjeros utilicen enormes cantidades de este herbicida, lo que significa que los alimentos transgénicos —y aquéllos cosechados de forma convencional— están invariablemente contaminados con glifosato, el “tabaco” del siglo XXI que aniquila la salud humana. Incluso los granjeros que siembran alimentos orgánicos temen que sus campos se contaminen, pues el glifosato es un veneno sin igual

y es tóxico para todos los órganos, desde el intestino hasta el cerebro.

Muchos de los efectos adversos del glifosato se presentan aun en dosis muy bajas, lo que desafía la noción de que existe un umbral seguro de exposición. Se podría escribir todo un libro acerca de las políticas y los efectos biológicos del glifosato, pero por el momento señalaré las principales inquietudes relacionadas con la salud humana.

El glifosato:

- Actúa como un poderoso antibiótico: mata las bacterias intestinales que son benéficas para el cuerpo y al hacerlo altera el equilibrio saludable del microbioma.
- Imita la función de hormonas como el estrógeno, y estimula la formación de tumores susceptibles a las hormonas.
- Afecta el funcionamiento de la vitamina D, uno de los componentes esenciales de la fisiología humana.
- Agota elementos clave como hierro, cobalto, molibdeno y cobre.
- Afecta tu capacidad para neutralizar toxinas.
- Perjudica la síntesis de triptófano y tirosina, aminoácidos esenciales para la producción de proteínas y neurotransmisores.

No me sorprendería en lo más mínimo que de repente se demostrara que la epidemia de obesidad que nos asola es consecuencia del consumo de transgénicos y del uso generalizado de glifosato, debido a los efectos que tiene esa sustancia en la salud y el microbioma intestinales. No hay manera de enfatizar la importancia de evitar alimentos que hayan estado en contacto con el glifosato, pues puede encontrarse hasta en los lugares más inusuales. Por ponerte un ejemplo, en 2015 se detectó la presencia de glifosato en la fórmula entera de PediaSure, el cual se utiliza en gran cantidad de hospitales de Estados Unidos para tratar a niños en cuidados intensivos con problemas de nutrición. También se usa en la industria vinícola, e incluso se ha encontrado en productos sanitarios debido a su uso en la industria algodonera.

Debemos salir y protestar en contra de este experimento inadmisibles. Hasta que el glifosato sea prohibido, tendrás que preferir los productos orgánicos, los alimentos derivados de animales de pastoreo y los productos libres de transgénicos.

Existe una prueba de orina para detectar glifosato, la cual está disponible en los laboratorios The Great Plains Laboratory, Inc., con llamada sin costo (desde Estados Unidos, Canadá y Puerto Rico) al 800-288-0383. Ésta es una de las pruebas que debes considerar hacerte (consulta la página 88 para más información).

No consumas demasiada proteína

Imagina que estás en una cena con amigos. Esta mañana se publicó un encabezado en los medios que informaba sobre los riesgos del consumo de carne roja para salud. Este

informe en particular se difundió como pólvora en los medios de comunicación porque fue publicado por la Facultad de Salud Pública de Harvard. Según el estudio, por cada porción adicional de carne roja no procesada que se suma a una porción aceptable (la cual es de un tamaño similar al de una baraja), el riesgo de muerte prematura aumentó 13%. Una porción diaria de carne roja procesada —como una salchicha, dos rebanadas de tocino o una rebanada de carnes frías— incrementó el riesgo 20%. Tú amas los filetes, pero durante la cena uno de tus amigos, que es vegetariano, decide debatir tus gustos y la situación se vuelve un poco tensa. ¿Quién tiene la razón?

Me suelen hacer muchas preguntas sobre el consumo de carne. El estudio de Harvard que acabo de mencionar no fue pequeño, y a la fecha ha sido uno de los más largos y extensos que se han realizado sobre la supuesta relación entre la carne roja y la esperanza de vida. Además, incluyó datos de otros dos estudios que examinaron a más de 37 000 hombres y 83 600 mujeres. El seguimiento de estos voluntarios duró en promedio 24 años, durante los cuales murieron un total de 23 926, 5 910 por enfermedades cardiovasculares y 9 464 de cáncer. Los sujetos entregaban información sobre su dieta cada cuatro años. En términos generales, las personas que comían más carne roja exhibían mayores índices de mortalidad en comparación con quienes comían menos. En el caso particular de las personas que comían una porción de carne al día o más, los aumentos correspondientes de riesgo —tanto en hombres como en mujeres— fueron de 18 y 21% en cuanto a muertes por enfermedad cardiovascular, y de 10 y 16% en muertes por cáncer. Estos análisis fueron los que introdujeron los factores de riesgo de enfermedades crónicas en la ecuación, incluyendo la edad, los antecedentes familiares de cardiopatías y cáncer, el índice de masa corporal y la cantidad de actividad física. Si bien estos hallazgos tienen su propio mérito, no relatan la historia completa. Al fin y al cabo sólo son relaciones estadísticas.

Si el consumo de carne roja elevara tu riesgo de morir prematuramente hasta en 21%, quizá eso te motivaría a preferir el tofu y el tempeh por encima de los filetes y el tocino. Pero estamos hablando del riesgo *relativo* de comer más carne roja en lugar de menos. Nos toca a nosotros considerar el riesgo *absoluto*, el cual disminuye dichos porcentajes de manera considerable a cifras de un solo dígito. El hecho de que los consumidores de carne roja suelen tener mayor riesgo de desarrollar enfermedades que reducen su expectativa de vida no hace más que complicar una historia que ya de por sí es compleja. A su vez, aunque parezca lugar común, los datos suelen mostrar que la gente que come demasiada carne roja también suele evitar el ejercicio, bebe alcohol en exceso y fuma. Los investigadores trataron de compensar los efectos de los estilos de vida poco saludables en sus estudios y descubrieron que la mortalidad y el consumo de carne están relacionados; pero debido a la gran cantidad de variables, es difícil extraer cifras concretas y significativas. Más difícil es aplicar dichas estadísticas a todas las personas. Los efectos de las elecciones poco saludables dependen del momento en el que las tomas, según tu edad, cuánto tiempo llevas con ciertos hábitos y los factores de riesgo subyacentes desde el punto de vista genético, lo que enturbia aún más las aguas.

Una de las conclusiones importantes del estudio fue que la tasa de mortalidad más

alta podría haber sido contrarrestada si se hubiera limitado el consumo de carne a menos de una porción diaria, lo que es igual a menos de tres porciones y media por semana. ¡Gana la moderación! La carne no es necesariamente mala, sobre todo cuando no está procesada, y ésta es justo la clave para disfrutarla: elige carne de alta calidad que no haya sido tratada con antibióticos ni alimentada con cereales transgénicos rociados de glifosato. Te apuesto que, si se hiciera un estudio en el que se comparara a la gente que come carne convencional con la que consume carne orgánica de animales alimentados con pasto, se vería una gran diferencia en sus marcadores de salud, ¡sin importar la cantidad de carne consumida! Además, la carne de alta calidad viene acompañada de grasas de alta calidad.

Déjame esclarecer otra de las ideas erradas que suelo escuchar. Al contrario de lo que podría pensarse, adoptar una dieta baja en carbohidratos no significa que sea alta en proteínas, ya que no es necesario comer carne todos los días. Mucha gente cree que necesita más de 100 gramos de proteína al día, cuando en realidad sólo requerimos aproximadamente la mitad de eso (véase la página 75). Los vegetarianos suelen preguntarme si deberían preocuparse de no estar comiendo suficiente proteína, y yo les aseguro que sí consumen suficiente proteína proveniente de verduras, legumbres, huevos, frutos secos y semillas. Es posible que comas más proteína de la necesaria al día, pero también podrías estar comiendo demasiada. La proteína es un componente esencial de cualquier dieta, pero eso no significa que sea mejor o más saludable que otros nutrientes. La proteína adicional no ayuda a quemar más grasa, ni a desarrollar más músculo, ni te vuelve más fuerte. Si consumes demasiada proteína, estarás ingiriendo más calorías de las que tu cuerpo necesita, almacenarás más grasa y aumentará tu riesgo de morir a una edad más temprana.

En 2014 se realizó un estudio multicéntrico a nivel mundial que demostró la importancia de disminuir el consumo de proteína para aumentar la longevidad. Las personas con una mayor ingesta de proteína durante el periodo de 18 años que duró el estudio tuvo un riesgo cuatro veces mayor de morir de cáncer y cinco veces mayor de morir de diabetes (toma en cuenta que parte de este riesgo aumentado podría atribuirse en particular al consumo excesivo de proteína animal). También descubrieron lo siguiente: el aumento de riesgo de morir de cáncer se presentó en personas de entre 50 y 65 años de edad que consumían grandes cantidades de proteína. En personas mayores de 65 años la tendencia se invirtió: estas personas mostraron menor riesgo de desarrollar cáncer, pero aun así tenían cinco veces mayor probabilidad de morir por diabetes. ¿Qué podemos concluir de lo anterior? El estudio determinó que los resultados sugieren que una ingesta baja de proteína durante la mediana edad, seguida de un consumo de moderado a alto de proteína en la vejez, podría optimizar la salud y la longevidad.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC), sólo necesitamos que entre 10 a 35% de las calorías que ingerimos provengan de alimentos altos en proteína; es decir, las mujeres necesitan cerca de 46 gramos de proteína, y los hombres necesitan 56 gramos. Es fácil obtener este requerimiento diario si consideras lo siguiente: una porción de 85 gramos de carne tiene

cerca de 21 gramos de proteína (si comes una porción de 225 gramos, contendría más de 50 gramos).

MÁS NO ES MEJOR: NECESITAS MENOS PROTEÍNA DE LA QUE CREES

Una menor ingesta de carbohidratos no equivale a un mayor consumo de proteína. El plan alimenticio *Más allá de tu cerebro* requiere que consumas una cantidad limitada de proteína al día: no más de 46 gramos para las mujeres y de 56 para los hombres.

Con el plan *Más allá de tu cerebro* te deleitarás con las succulentas proteínas que podrás comer y no sentirás necesidad de abusar de ellas. Para asegurarte de obtener la mezcla perfecta de proteínas, así como de toda su carga de aminoácidos, necesitarás combinar los tipos de proteína que consumes. Sin embargo, existe un alimento alto en proteínas y con todos los aminoácidos esenciales que aprenderás a amar tanto como yo: el maravilloso huevo.

Abre los brazos a las bondades del huevo

Los huevos son esenciales en mi alimentación. Entro en pánico cuando se terminan, no cuando pienso que son un alimento con alto nivel de colesterol. Recuerda que la idea de que el colesterol dietético —como el de la grasa saturada proveniente de la carne de res— se convierte en colesterol en la sangre es totalmente falsa. La ciencia jamás ha podido establecer un vínculo real entre las grasas animales y el colesterol dietético, y los niveles de colesterol en la sangre o el riesgo de enfermedades coronarias. Cuando los científicos intentan establecer una relación entre el colesterol en la sangre y el consumo de huevo, documentan una y otra vez que los niveles de colesterol de personas que consumen poco huevo son idénticos a los de quienes los consumen en gran cantidad. Más de 80% del colesterol en la sangre es producto del mismo hígado y, contrario a lo que suele pensarse, se ha demostrado que el consumo de colesterol reduce la producción de colesterol del cuerpo.

Los huevos —con todo y yema— son un alimento sin igual. Son versátiles, poco costosos y ricos en nutrientes. Los huevos enteros contienen todos los aminoácidos esenciales que necesitamos para sobrevivir, así como vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a cuidar la vista. Además, tienen efectos más que positivos en nuestra fisiología. No sólo nos mantienen satisfechos, sino que también ayudan a controlar el azúcar en la sangre y, a su vez, todo un abanico de factores de riesgo de enfermedades tan variadas como cardiopatías, cáncer y trastornos neurológicos.

Notarás que recomiendo comer mucho huevo en todo el plan. Pienso que son perfectos para empezar el día, ya que te proporcionan una combinación ideal de grasas y proteína para sintonizar tu cuerpo con el amanecer. No debes tenerles miedo, en especial a las yemas “cargadas de colesterol”; sin embargo, igual que con otras fuentes de

proteína, debes tener cuidado al comprarlos. Los mejores son los huevos de pastoreo que provienen de gallinas a las que se les permite deambular con libertad y alimentarse con lo que comerían en su estado salvaje, como plantas e insectos, en lugar de granos procesados. Además, ¡también saben mejor! Hay una gran cantidad de cosas que puedes hacer con los huevos. Ya sea que los revuelvas, frías, hiervas, pochos o utilices en diversos platillos, los huevos son uno de los ingredientes más multifacéticos.

Es más que sólo comida

En este capítulo señalé muchas reglas que hablan sobre la nutrición. Sin embargo, como verás adelante, no es lo único importante. Nadie cambia ni mejora su salud sólo a través de la comida. Pese a que las ideas implementadas en esta sección te darán muchas libertades, también hay mucho que considerar en cuanto a la salud y los factores de riesgo de enfermedades neurológicas, como bajarle al estrés, dormir bien, no consumir medicamentos innecesarios y fijarte en cómo te percibes a ti mismo y a la gente que te rodea. Aquí encontrarás las estrategias y herramientas prácticas para trabajar cada área de tu estilo de vida. Por ahora, pasemos a la segunda parte.

SEGUNDA PARTE

Los pasos básicos del plan Más allá de tu cerebro

Han pasado 15 meses desde que hice un cambio permanente en mi dieta y estilo de vida al adoptar una dieta baja en carbohidratos, libre de gluten y alta en grasas. Tras empezar pesando 102 kilos, he bajado a 89 kilos, ¡y me encanta! Comencé despacio, eliminando azúcares, carbohidratos y gluten por completo durante 30 días. Perdí casi un kilo y medio por semana, incluso sin ir más seguido al gimnasio, lo cual hacía de forma muy esporádica. Los jeans que antes me quedaban apretados se me empezaron a caer, y tuve que lavarlos con agua hirviendo para que se encogieran. Por primera vez en mucho tiempo me siento feliz de mirarme al espejo después de ducharme. ¡Caray, a los 48 me veo mejor que cuando tenía 20 e iba dos horas diarias al gimnasio!

–PAT L.



Capítulo 4

Empecemos: Evalúa tus factores de riesgo, conoce tu salud y prepara tu mente

Es hora de convertir la ciencia en éxito. Te he proporcionado una gran cantidad de información hasta el momento. Has aprendido mucho sobre la biología de la salud en el siglo XXI, y es posible que algunos de estos datos hayan roto el paradigma de lo que considerabas convencional. Ahora es tu oportunidad de empezar a cambiar algunas cosas de tu vida con base en lo que has leído, si es que aún no lo has hecho. En la segunda parte aprenderás a cambiar tu estilo de vida y a regresar tu cuerpo —y tu cerebro— a un estado de salud óptimo. Comenzarás a sentirte con energía y lleno de vida y disminuirás los síntomas de tus padecimientos crónicos.

Realizar cambios a tu estilo de vida, aunque sean pequeños, parece un poco abrumador al principio. ¿Cómo harás para aguantar y no caer en los hábitos de siempre? ¿Te quedarás con hambre? ¿Te será imposible mantener este nuevo estilo de vida para siempre? ¿Podrás cumplir este programa, considerando el tiempo y los compromisos que tienes? ¿Llegarás al punto en el que seguir estos lineamientos sea algo automático y casi instintivo?

Respira profundo, ya que estás por adquirir más conocimientos e inspiración que te ayude a mantenerte en el camino saludable por el resto de tu vida.

Entre más te apegues a los lineamientos, más rápido cosecharás los resultados y más motivado te sentirás a seguir así. Toma en cuenta que este programa tiene muchos beneficios más allá de los evidentes. Puede ser que tu prioridad sea quitarte el miedo de padecer deterioro cognitivo, pero las recompensas no terminan ahí. Observarás cambios en cada aspecto de tu vida. Sentirás más confianza y aumentará tu autoestima. Te sentirás más joven y con mayor control de tu vida y tu futuro. Tendrás la capacidad de lidiar más fácilmente con los momentos de estrés, estarás más motivado para mantenerte activo e involucrarte con los demás y te sentirás más realizado en el trabajo y en casa. En resumen, te sentirás más productivo y satisfecho.

Tu éxito creará más éxitos. Una vez que tu vida mejore, esté más completa y llena de energía, no querrás regresar a tu anterior estilo de vida poco saludable. Yo sé que puedes

lograrlo. Debes hacerlo, por ti y por tus seres queridos. Las recompensas son enormes. Empecemos con un breve resumen de todo el programa:

Preludio: Evalúa tus factores de riesgo, conoce tu salud y prepara tu mente

- Evalúa tus factores de riesgo con el cuestionario de la página 84.
- Realízate una prueba de laboratorio siguiendo los lineamientos de la página 86.
- Apaga tu piloto automático (véase la página 90) y considera ayunar por un día.

Paso 1: Cambia tu alimentación y la costumbre de medicarte

- Aprende a eliminar los villanos de tu dieta (véase la página 102) y dale la bienvenida a los héroes (véase página 106) que te ayudarán a mantener la estructura y el funcionamiento de tu cuerpo.
- Conoce cuáles son los complementos que deberías considerar añadir a tu régimen diario (página 113) y cuáles son los medicamentos de los que deberías deshacerte, de ser posible (página 114).

Paso 2: Añade estrategias de apoyo

- Establece una rutina de ejercicios que puedas mantener (página 132).
- Pon atención a las zonas donde sientas dolor, sobre todo la espalda y las rodillas (página 143).
- Duerme bien (página 147).
- Reduce el estrés y encuentra la calma con ayuda de cuatro estrategias sencillas (página 154).
- Desintoxica tu entorno físico (véase la página 171).

Paso 3: Planea según tus necesidades

- Conoce cuándo debes comer (véase la página 177), ejercitarte (véase la página 179) y dormir (véase la página 182). Acostúmbrate a planear tus días para que alcances tus metas diarias según tus tiempos y responsabilidades. Sé inflexible con tus horarios y estilo de vida.

Y ahora, vayamos al preludio, el cual te dará todo lo necesario para emprender el Paso 1.

Evalúa tus factores de riesgo

El siguiente cuestionario te proporcionará información personal que te permitirá darte una idea de cuáles son tus propios factores de riesgo de trastornos neurológicos, los cuales pueden manifestarse como migrañas, convulsiones, trastornos de movimiento o del estado de ánimo, disfunción sexual y TDAH, así como deterioro cognitivo grave en el futuro.

Recuerda que los órganos y sistemas del cuerpo están conectados y entrelazados entre sí. Si este cuestionario determina que tienes un alto riesgo de desarrollar enfermedades neurológicas, también significa que estás en riesgo de padecer una gama de enfermedades que no están del todo relacionadas con el cerebro.

Responde las preguntas de la manera más honesta posible. Pasa a la siguiente pregunta en caso de no saber una respuesta.

	Sí	No
1. ¿Padeces depresión o ansiedad crónicas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿Naciste por cesárea?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Tienes más de 10 kilos de sobrepeso?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿Has utilizado antibióticos por lo menos una vez en el último año?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ¿Evitas hacer ejercicio?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ¿Consumes endulzantes artificiales por lo menos una vez por semana (como los que se encuentran en refrescos light, gomas de mascar sin azúcar y otros alimentos o productos etiquetados como “sin azúcar”)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ¿Llevas una dieta baja en grasas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ¿Te han diagnosticado trastornos del sueño o sufres de insomnio?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- | | Sí | No |
|--|-----------------------|-----------------------|
| 9. ¿Ingieres algún tipo de inhibidor de bomba de protones (Prilosec, Nexium, Prevacid) de cuando en cuando por acidez o reflujo estomacales? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. ¿Consumes alimentos transgénicos como maíz o soya? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. ¿Consideras que no manejas bien el estrés? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. ¿Tienes algún familiar que haya sido diagnosticado con Alzheimer o arteriopatía coronaria? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. ¿Tu nivel de azúcar en ayunas es de 100 mg/dl o mayor? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. ¿Te han diagnosticado algún trastorno autoinmune (por ejemplo, tiroiditis de Hashimoto, enfermedad de Crohn, artritis reumatoide, lupus, síndrome de intestino irritable, esclerosis múltiple, diabetes tipo 1, psoriasis o enfermedad de Graves)? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. ¿Utilizas laxantes? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. ¿Utilizas algún antiinflamatorio no esteroideo (por ejemplo, ibuprofeno o naproxeno) por lo menos una vez a la semana? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. ¿Tienes diabetes tipo 2? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. ¿Eres altamente sensible a las sustancias químicas que se suelen encontrar en los productos de uso cotidiano? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. ¿Padeces alguna alergia alimenticia o sensibilidad al gluten? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. ¿Consumes pan, pasta o cereales? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

No te alarmes si respondiste que sí a la mayoría de las preguntas. A mayor número de respuestas afirmativas, mayor tu riesgo de desarrollar disfunciones que puedan afectar tu salud. Pero no todo está perdido. El propósito de este libro es motivarte a que tomes las

riendas de tu salud como nunca antes.

Conoce tu salud: examina tus valores sanguíneos iniciales

Recomiendo que te realices los siguientes análisis de laboratorio o tantos como puedas tan pronto como sea posible. Si bien puedes empezar este programa hoy mismo mientras esperas tu cita o tus resultados, conocer estos datos te motivará no sólo a seguir adelante, sino también a que te pongas ciertas metas para los resultados de cada prueba. Al conocer cuáles son tus debilidades fisiológicas, podrás poner atención a mejorar dichas cifras.

He incluido los niveles saludables de referencia de algunas de las pruebas. Toma en cuenta que los médicos convencionales no siempre realizan algunas de ellas, por lo que necesitarás buscar apoyo de un especialista en medicina funcional para completar estas pruebas.

Análisis de insulina en ayunas: En caso de que sólo te realices una prueba de la lista, procura que sea ésta. Es muy importante y puede realizarla cualquier profesional de la salud. El nivel de insulina en ayunas aumenta mucho antes que incremente el azúcar en la sangre y ocasione diabetes, lo que indica que el páncreas está trabajando tiempo extra para lidiar con el exceso de carbohidratos. Es un sistema de advertencia temprana bastante efectivo que te permite desviarte a tiempo del camino hacia la diabetes, y es de gran relevancia para la prevención de enfermedades neurológicas. El nivel de insulina debe estar por debajo de 8 uUI/ml (lo ideal es que sea menor a 3).

Análisis de glucosa en sangre en ayunas: Esta prueba mide la cantidad de azúcar (glucosa) en la sangre tras un ayuno de por lo menos ocho horas, y es una de las herramientas más utilizadas para el diagnóstico de prediabetes y diabetes. Se considera que un nivel de glucosa normal oscila entre 70 y 100 mg/dl, pero no nos engañemos. Un nivel de glucosa mayor a 100 es todo menos normal, ya que indicaría síntomas de resistencia a la insulina y diabetes, así como mayor riesgo de enfermedades neurológicas. Lo ideal es tener un nivel de glucosa en la sangre menor a 95 mg/dl.

Prueba de hemoglobina glicosilada (HbA1c): Al contrario de la prueba de glucosa en la sangre, ésta revela un nivel de glucosa promedio durante un periodo de 90 días, lo que proporciona un indicador mucho más completo sobre el control de azúcar en la sangre en general. En específico, mide la cantidad de glicación a la que ha sido sometida la proteína llamada hemoglobina. La glicación, como la definí anteriormente, es el proceso por medio del cual el azúcar se vincula a una proteína, en este caso la hemoglobina. Es un procedimiento relativamente lento, pero la

hemoglobina glicosilada es un indicador poderoso de riesgo de Alzheimer, así como uno de los mejores indicadores de encogimiento cerebral. Un valor de A1C bueno oscila entre 4.8 y 5.4%. Toma en cuenta que se requiere algo de tiempo para observar la mejora de esta cifra, razón por la que suele medirse cada tres o cuatro meses.

Análisis de fructosamina: De forma similar a la prueba de A1C, la prueba de fructosamina se utiliza para medir el nivel de azúcar en la sangre durante un periodo más breve (de dos a tres semanas). Tu nivel de fructosamina debe estar entre 188 y 223 $\mu\text{mol/l}$. Es posible observar cambios positivos en esta prueba después de dos o tres semanas.

Prueba de glifosato en la orina: Como recordarás, el glifosato es el ingrediente activo del popular herbicida Roundup, ampliamente utilizado en la agricultura convencional hoy en día. Por fin existe una manera de medir la cantidad de esta sustancia artificial en el cuerpo gracias a la nueva prueba de orina disponible en Great Plains Laboratory en Kansas. Puedes reservar una prueba en línea, en www.greatplainslaboratory.com, y pedirle a tu médico que llene el formulario que debes entregar junto con tu muestra. Lo ideal es que los niveles detectables de glifosato en la orina sean negativos (se miden en $\mu\text{g/l}$).

Análisis de proteína C-reactiva: Éste es un indicador de inflamación en el cuerpo. Tus niveles deben estar entre 0.00 y 3.0 mg/l , aunque lo ideal es que tengas menos de 1.0 mg/l . Los niveles de esta proteína mejoran a lo largo de varios meses, pero es posible que veas cambios positivos después de un mes de haber seguido mi programa.

Prueba de homocisteína: Los niveles altos de este aminoácido producido por el cuerpo se asocian a muchas enfermedades, incluyendo aterosclerosis (el adelgazamiento y endurecimiento de las arterias), cardiopatías, derrames y demencia. En la actualidad se considera que es altamente tóxico para el cerebro. En el *New England Journal of Medicine* se describió que tener un nivel de homocisteína de por lo menos 14 (un valor que exceden muchos de mis pacientes cuando los examino por primera vez) está asociado con un doble riesgo de padecer Alzheimer (se considera como elevado cualquier nivel de homocisteína que esté por encima de 10 $\mu\text{mol/l}$ en la sangre). También se ha demostrado que los niveles altos de homocisteína triplican el índice de encogimiento de los telómeros (recuerda que los telómeros son las puntas en los extremos de los cromosomas que protegen tus genes y cuya longitud es un indicador biológico de la velocidad a la que envejeces). Los niveles de homocisteína suelen ser muy fáciles de equilibrar (más sobre esto a continuación), y deben ser iguales o menores a 8 $\mu\text{mol/l}$. Tanto la vitamina D como las grasas omega-3 pueden alargar los telómeros al incrementar la actividad de telomerasa, la enzima encargada de la longitud de los telómeros. Son muchos los medicamentos que inhiben las vitaminas del complejo B y elevan la homocisteína, pero la mayoría de la

gente corrige sus niveles con tan sólo un complemento de complejo B y ácido fólico. Por lo general, suelo pedir a mis pacientes con niveles de homocisteína bajos que consuman 50 miligramos de vitamina B₆, 800 miligramos de ácido fólico y 500 miligramos de vitamina B₁₂ todos los días y que se realicen la prueba de nuevo después de unos tres meses.

Análisis de vitamina D: En la actualidad se reconoce que la vitamina D es una hormona crucial para el cerebro (recuerda que en realidad no es una vitamina; en la página 118 encontrarás más información). Un aspecto positivo e interesante es que los altos niveles de vitamina D se asocian con telómeros más largos, pero lo más probable es que tu nivel de vitamina D sea bajo (lo normal es que oscile entre 30 y 100 ng/ml, pero lo ideal es que se aproxime a los 80 ng/ml). La mayoría de los estadounidenses tienen una fuerte deficiencia de este nutriente debido a la vida sedentaria y al uso de protector solar, y las personas que viven en latitudes altas tienen mayor riesgo de padecer esta deficiencia.

Debido a que puede llevar algo de tiempo que el cuerpo restablezca sus niveles de vitamina D una vez que empieces a tomar complementos, comenzarás con 5 000 unidades internacionales (UI) de vitamina D una vez al día, y te realizarás los análisis después de dos meses. Si después de los mismos tu nivel es de 50 nanogramos por mililitro (ng/ml) o menos, tomarás una dosis adicional de 5 000 UI al día y volverás a realizarte la prueba pasados dos meses. Lo que importa es el nivel que se queda en el cuerpo, no la dosis que tomes. Pídele a un profesional de la salud que te ayude a ajustar la dosis para que alcances un nivel de vitamina D óptimo. Una vez que lo hagas, una dosis de 2 000 UI será suficiente para mantener un nivel saludable, pero no descartes comentarlo con tu médico de confianza.

Es buena idea que vuelvas a realizarte estas pruebas de laboratorio para evaluar mejorías después de haber seguido mi protocolo durante un par de meses. Algunos de estos parámetros requieren más tiempo para que se noten cambios dramáticos, pero si sigues el plan al pie de la letra, deberías empezar a sentir cambios positivos al cabo de unas cuantas semanas, y eso te motivará a seguir adelante.

Prepara tu mente

Sé muy bien que puedes estar preocupado llegado este punto. Debido a las autoevaluaciones y las pruebas de laboratorio que te has realizado (o que pronto te harás), es posible que creas que las cartas están en tu contra. Además, la idea de eliminar los carbohidratos te añade un estrés no deseado. Pero yo estoy aquí para ti, por lo que vamos a considerar tres aspectos para preparar tu mente e inspirarla a que siga adelante con resolución y el conocimiento de que tienes el control y de que puedes cambiar esas cartas para que estén a tu favor.

Apaga el piloto automático

Rituales, tradiciones, hábitos, rutas... todos los tenemos. Algunos son buenos y nos ayudan a mantenernos saludables y en forma. Pero otros nos estancan o nos llevan en dirección contraria. ¿Has tenido días en los que te levantas con una especie de neblina mental, devoras un desayuno cargado de carbohidratos sin pensarlo demasiado, sobrevives el día a base de refrescos y bebidas cafeinadas llenas de calorías, vuelves a casa exhausto y deseando que tuvieras algo de energía para hacer ejercicio, cenas cual autómatas frente al televisor y después te dejas caer en la cama? ¿Tu vida pasa de forma tan automática que un día se transforma en otro de manera continua y monótona?

Si es así, no te sientas mal. Estás leyendo este libro para salir de la ruta habitual, de esa zona de confort que a largo plazo dejará de ser tan cómoda. No creo que en cinco o 10 años quieras mirarte al espejo y tener 10 kilos de más, sentirte más miserable que nunca e ir en picada hacia problemas de salud graves, si es que aún no los tienes para ese entonces. Supongo que hay ciertas cosas sin las cuales no puedes vivir, como tus alimentos y restaurantes favoritos, así como rutinas y atajos para cada uno de los aspectos de tu vida. Ahora es el momento de renacer y empezar una vida nueva.

Es importante que aprendamos a apagar nuestro piloto automático. Yo te ayudaré a hacerlo con las estrategias contenidas en el resto del libro. En el momento en que comiences a 1) cambiar tu dieta y librarte de los medicamentos, 2) añadir estrategias de apoyo y 3) planear según tus necesidades, empezarás a desactivar el piloto automático y marcharás hacia una vida mucho más gratificante y llena de energía. También se apagará de forma automática una vez que actives ciertos interruptores de tu cuerpo al lanzarte de lleno al programa con un ayuno y eliminando por completo los carbohidratos.

Empezar el día con un ayuno, ¿sí o no?

Si ya has estado a dieta, lo más probable es que en algún momento te hayan dicho que tenías que realizar cinco o seis comidas pequeñas y saludables a lo largo del día para mantener activo tu metabolismo. Te hicieron creer que comer de esta manera favorece la quema de calorías y que cualquier sensación de hambre activa una alarma en tu cuerpo para que empiece a almacenar grasa y reducir el metabolismo.

En términos de avances tecnológicos, hemos llegado muy lejos, pero desde el punto de vista evolutivo, nuestro ADN no es muy diferente del de nuestros ancestros cazadores-recolectores. Al contrario de lo que nos han enseñado, nuestros ancestros no comían seis veces al día; para ellos eran comilonas o hambrunas, y tenían que ser capaces de aguantar largos periodos de tiempo sin alimento.

Platón tenía razón cuando dijo: “Ayuno para mejorar mi eficiencia física y mental”. Lo mismo Mark Twain cuando afirmó: “Un poco de inanición puede hacer mucho más por el hombre enfermo promedio que las mejores medicinas y los mejores doctores”.

Existen muchas religiones que fomentan la práctica espiritual del ayuno, como el ayuno islámico del Ramadán, el ayuno judío del Yom Kippur, y una variedad de prácticas de ayuno milenarias en el cristianismo, el budismo, el hinduismo y el taoísmo. A pesar de que hay muchos tipos de ayuno, en general todos tienen algo en común: exigen una abstinencia voluntaria o disminución en el consumo de alimentos, bebidas o ambos durante cierto periodo.

El ayuno es un antiguo mecanismo para reiniciar físicamente el metabolismo, fomentar la pérdida de peso y hasta aumentar la claridad y percepción mental. Esto último tiene sentido desde el punto de vista evolutivo; cuando había escasez de alimentos, nuestros antepasados tenían que pensar rápido y de manera inteligente para encontrar su siguiente comida. La evidencia científica de los beneficios que aporta el ayuno se ha acumulado con el paso del tiempo. Durante la primera mitad del siglo XX los doctores empezaron a recomendarlo como parte del tratamiento de diversos trastornos, como la diabetes, la obesidad y la epilepsia. Hoy en día hay una impresionante cantidad de investigaciones que demuestran que el ayuno intermitente (el cual incluye todo tipo de ayuno, desde ayunos de temporada hasta el simple hecho de saltarte una comida o dos un par de días a la semana) puede aumentar la longevidad y retrasar la manifestación de enfermedades que suelen acortar la vida, como la demencia y el cáncer. Además, aporta diversos beneficios al cuerpo que pueden acelerar y potenciar la pérdida de peso, pese a que la sabiduría popular dice que el ayuno frena el metabolismo y obliga al cuerpo a que se aferre a la grasa en cuanto perciba que se acerca un periodo de inanición.

En general, nuestro consumo habitual le suministra glucosa al cerebro como combustible. Entre comidas, el cerebro recibe un torrente constante de glucosa hecha de glicógeno, el cual se almacena principalmente en el hígado y los músculos. Sin embargo, las reservas de glicógeno sólo proporcionan una cantidad limitada de glicógeno, y una vez agotadas, nuestro metabolismo cambia y creamos moléculas de glucosa nuevas a partir de los aminoácidos que provienen de la proteína que se encuentra sobre todo en el músculo. La ventaja de esto es que obtenemos más glucosa; la desventaja, que la conseguimos a costa de nuestros músculos, y la atrofia muscular no es algo bueno.

Por suerte, nuestra fisiología nos ofrece más de un camino para alimentar el cerebro. Cuando las fuentes de energía rápida como la glucosa se agotan y no se cumplen las demandas de combustible del cuerpo, el hígado comienza a utilizar la grasa corporal para crear cetonas, que son las moléculas especializadas que describí en la primera parte. Hay una cetona en particular que adquiere un papel protagónico: el beta-hidroxibutirato (también conocido como beta-HBA). El beta-HBA funciona como fuente de combustible alternativa para el cerebro y nos permite mantener nuestras funciones cognitivas durante largos periodos de escasez de alimentos. Además, ayuda a reducir la dependencia de la glucogénesis y, por lo tanto, a preservar la masa muscular. La glucogénesis es el proceso por medio del cual el cuerpo crea glucosa a partir de fuentes distintas a los carbohidratos—como los aminoácidos de los músculos— en glucosa. Evitar el deterioro de la masa muscular y utilizar las reservas de grasa como combustible con ayuda de cetonas como el beta-HBA es algo bueno, y el ayuno es una forma de lograr este objetivo.

El ayuno también activa la defensa de Nrf2, del cual hablé en el capítulo 2, lo que favorece la desintoxicación, reduce la inflamación y aumenta la producción de los antioxidantes que protegen el cerebro.

Además de todos los beneficios del ayuno que acabo de describir, quizá uno de los mejores beneficios de esta práctica —en especial durante el periodo previo a este programa— es que te ayuda a prepararte mentalmente para seguir el protocolo de alimentación. Si te preocupa qué implicará reducir el consumo de carbohidratos de forma drástica de la noche a la mañana, no se me ocurre una mejor manera de preparar tu mente —y tu cuerpo— para alcanzar dicha meta que ayunar durante 24 horas antes de iniciar el programa. También recomiendo que, sin importar cuál sea tu historia clínica o tu estado de salud, acudas primero a una revisión con tu médico antes de realizar cualquier tipo de ayuno. Si tomas algún medicamento, por ejemplo, debes preguntarle cómo continuar su uso mientras estés en ayunas.

Así que, salvo que padezcas un problema médico que te impida ayunar, trata de realizar alguno de los siguientes tipos de ayuno:

Ayunar un día completo: Antes de empezar mi plan de comidas de 14 días (véase la página 210), establece las bases mentales y físicas del programa bebiendo solamente agua simple durante 24 horas como preludio a la primera comida. A muchas personas se les facilita ayunar en sábado (después de haber comido por última vez el viernes en la noche) y empezar el programa de dieta el domingo por la mañana. Un ayuno de 24 horas también es una excelente forma de retomar el rumbo de este nuevo estilo de vida en caso de que te descarriles.

Saltarte el desayuno de cuando en cuando: El cuerpo despierta en un estado leve de cetosis. Al saltarte el desayuno, puedes mantener dicho estado en proceso durante varias horas antes de hacer la primera comida a medio día. Intenta saltarte el desayuno una o dos veces por semana, ya que te pediré que lo hagas durante el plan de comidas de 14 días. Si los días en que lo tengo proyectado no te funcionan, elige otros que se ajusten a tus necesidades.

Ayunar tres días completos: Cuatro veces al año haz un ayuno prolongado de tres días en el que sólo bebas agua simple. Como imaginarás, este tipo de ayuno es más intenso, así que asegúrate de haber intentado el de 24 horas varias veces antes de intentar éste. Ayunar durante los cambios de estación (es decir, en las últimas semanas de septiembre, diciembre, marzo y junio) es una práctica excelente.

Elimina los carbohidratos de golpe

Muy bien, ya estás casi listo para el Paso 1. Sé lo que estás pensando. La idea de eliminar los carbohidratos de golpe es aterradora. Déjame ofrecerte unos cuantos

consejos, además de compartirte la historia de Jen Z.:

Mi nombre es Jen. Tengo 54 años, y he lidiado con varias enfermedades de índole cuestionable durante un buen número de años. Padecía sobrepeso que no podía perder por ningún medio, así como fatiga crónica. Tenía dificultades para concentrarme y desarrollé un trastorno autoinmune de la piel llamado vitiligo en el que la piel ya no produce pigmento. Después de un par de años, me diagnosticaron melanoma metastásico y me sometí a una cirugía, así como a inmunoterapia y radiación muy agresivas. El tratamiento para el cáncer me provocó daños en los nervios y la piel, además de falta de energía, artritis y dolores articulares tan fuertes que apenas si podía caminar. Mi capacidad neuronal era la de un chicharo. No podía recordar cosas que había sabido desde siempre ni podía concentrarme en nada.

Después de haber investigado mucho para averiguar cuánto duraría esta situación, llegué a la conclusión de que mi vida sería así a partir de ese momento y que tendría que aprender a lidiar con ello. Me encanta montar a caballo y esto me dejó con la sensación de que la vida me arrebatava todo aquello por lo que me había esforzado.

Entonces un día, hace siete meses, un amigo me compartió un artículo sobre un doctor al que le habían diagnosticado cáncer cerebral en etapa IV. En su lucha por sobrevivir, descubrió el estilo de vida bajo en carbohidratos. Digo estilo de vida porque no se trata de una dieta que puedes hacer y romper sin control, sino de una nueva forma de vivir. Estaba en un punto en el que buscaba la forma de recuperar un poco de salud sin tener que someterme a tratamientos para el cáncer, así que pensé en intentarlo. La versión con cáncer de este nuevo estilo de vida es bastante extrema, ¡pero vaya que ha valido la pena! Las primeras dos semanas fueron muy duras debido a los antojos y a que mi cuerpo estaba ajustándose a los cambios de dieta, pero notaba que algo bueno estaba pasando y me sentía bien. ¡Eliminé todo de golpe! Después de cuatro semanas, dejé de sentir el dolor de la artritis, desapareció la inflamación de las articulaciones y empecé a perder peso sin hacer nada más que cambiar mi alimentación. Ahora, después de siete meses, ¡he sido muy fiel al programa! Han sido sólo un par de ocasiones en las que he comido algo que no debía, y no fueron más que un par de mordidas. No tienes que ser un genio para darte cuenta de que no son elecciones saludables.

En fin, me siento mucho mejor ahora que en los últimos 20 años o más. Mi cerebro funciona mejor que nunca, los nervios destruidos por la radiación se han regenerado, mi trastorno de la piel ha empezado a mejorar en lugar de empeorar (como me habían dicho en un principio), mi nivel de energía es fantástico y estoy entrenando caballos otra vez. Lo mejor de todo es que ya llevo tres años sin cáncer, mi peso está casi en su punto normal y me siento genial. Seré la primera en decir que no fue fácil empezar, pero una vez que hallas cómo hacerlo (sobre todo con la cantidad de etiquetas que hay que leer), se va volviendo más sencillo.

La gran mayoría de la gente no debería tener problemas para eliminar los carbohidratos de un solo golpe. Sin embargo, puede ser difícil para algunas personas, sobre todo si los carbohidratos forman gran parte de su alimentación. Ten paciencia en caso de que experimentes cambios de humor, bajos niveles de energía y antojos intensos durante los primeros días del programa. Estos efectos son temporales y desaparecerán al cabo de la primera semana. Aclararás tu mente, elevarás tus niveles de energía y te darás cuenta de lo importante que ha sido esta decisión. Nunca querrás volver a tu vida anterior. He aquí algunos comentarios adicionales a tomar en cuenta mientras te dedicas a deshacerte de esos carbohidratos adictivos.

Aprovecha la motivación: El azúcar y las drogas tienen mucho en común. El antojo de consumir ambos tipos de sustancias actúa bajo el mismo patrón neuroquímico, de ahí que al eliminar las drogas o el azúcar en forma de carbohidratos procesados conlleve efectos de abstinencia no deseados (aunque abstenerse del azúcar es más fácil que de las drogas). Como ya dije, hay mucha gente a la que no le cuesta trabajo deshacerse de los carbohidratos, pero es posible que experimentes una “sed” temporal de azúcar, mal humor, dolores de cabeza, falta de energía y quizá algún otro dolor o malestar. Es algo normal. Una vez que te des cuenta de que dicha inquietud es simplemente un efecto secundario natural de la abstinencia de sustancias adictivas, podrás usar dicho conocimiento para mantener a raya tus miedos y frustraciones, y convertirlos en una fuente de motivación y resolución. Recuerda que estos efectos son temporales y no duran mucho. Cuando no te sientas bien y desees comer algún alimento rico en carbohidratos que esté tentando, convéncete de no comerlo. No dejes que los carbohidratos te controlen como una droga. Piensa en lo bien que te sentirás cuando los hayas expulsado de tu dieta.

Encuentra alternativas: Seamos honestos. Pasar de una dieta rica en carbohidratos a una dieta sin ellos de la noche a la mañana es un cambio de vida importante. Reconócelo. Acepta que toma tiempo acostumbrarse a esta manera de comer, y eso no tiene nada de malo. Durante los primeros días de tu transición, ármate de suministros para contraatacar los antojos y trata de tener siempre a la mano refrigerios de alta calidad, como frutos secos, mantequilla de nueces, cecina, quesos sabrosos, huevos cocidos y verduras crudas con un delicioso dip (en la página 208 encontrarás más ideas de refrigerios). No te preocupes por contar las calorías ni por estar comiendo demasiados refrigerios. Sólo hazlo para que te acostumbres a la transición, y te prometo que te sentirás más saludable, feliz y aliviado, y los antojos desaparecerán al poco tiempo.

Evita las tentaciones: Despidete de algunos de tus restaurantes. Lo más difícil de esta transición es el inicio. No te sabotees ni lo hagas más difícil siendo condescendiente con los restaurantes y zonas de comida donde sabes que podrías caer en la tentación y pasar un mal rato tratando de encontrar algún alimento que cumpla con este estilo de vida. Encamínate hacia el éxito desde un principio evitando las tentaciones innecesarias, siempre y cuando sea lógico. Tienes compromisos que cumplir y lugares a los que ir, incluyendo eventos en la escuela de tus hijos, en el trabajo y en otros ámbitos de tu entorno social y personal. La vida gira alrededor de ti, así que tómallo en cuenta. Arma el inicio de tu nuevo estilo de vida cuando tengas la certeza de que puedes lograrlo. Si una mañana de viernes tienes algún desayuno del trabajo en el que sabes que habrá un buffet lleno de panqueques, donas y waffles, adelántate y planea empezar el protocolo el sábado. Durante el plan de comidas de 14 días, lleva tu almuerzo a la oficina para que mantengas el control y no tengas que decidir entre la menos peor de las opciones poco saludables.

Acepta el reto: Comprométete hoy a adoptar el estilo de vida bajo en carbohidratos para siempre. Es muy probable que sea lo mejor que puedes hacer por tu salud. Sin embargo, los beneficios no durarán si regresas a tus viejos hábitos. Si te descarrilas, tu cuerpo también lo hará; regresará a su estado anterior después de dos meses (aproximadamente la misma cantidad de tiempo que le toma a un cuerpo con buena condición física perder la forma). Así que, antes de dar los pasos, pregúntate por qué quieres cambiar. Sé honesto y escribe tus razones. Después empieza y tómate una *selfie*, el “antes” de tu futuro “después”. Marca en el calendario el día en que vayas a empezar. Es el día en que aceptarás el reto, consciente de que adquirirás un compromiso real con tu salud. Ésta no es una dieta a corto plazo. Es un cambio de vida absoluto que tu cuerpo y tu futuro agradecerán.

Cree en ti aunque otros no lo hagan: En el camino encontrarás gente que apoyará tu nuevo estilo de vida, mientras que otros intentarán sabotearlo. Algunas personas expresarán su curiosidad con respecto a tus nuevas elecciones dietéticas y algunas se burlarán o te dirán que estás mal informado, que es una tontería o una completa locura. Es posible que sean tus mismos amigos y familiares. Prepárate para enfrentar estos encuentros desafiantes y hasta vergonzosos. Cuando rechaces la tarta de manzana casera de tu prima en una cena familiar, junto con la mayor parte de lo que hay en la mesa, ten la convicción de decir: “He empezado a seguir esta dieta y me siento demasiado bien como para desviarme; por desgracia, algunos de estos ingredientes no están permitidos. ¿Les gustaría escuchar más al respecto?” El diálogo y la información llevan a la comprensión. No te dejes desanimar por las personas que se mantengan escépticas. Quizá se sorprendan al ver que rechazas una rebanada de pizza o comer un sándwich con ellos durante el desayuno, pero mantente convencido y firme en tu decisión. Tu objetivo es ser la versión más saludable de ti mismo. La gente siempre va a juzgarte. Te apuesto a que una vez que te acostumbres a repeler a tus detractores y a explicar el porqué de tu decisión, varias personas empezarán a seguir tus pasos.

Recuerda que es buena idea consultar con tu médico de confianza antes de iniciar este nuevo protocolo, sobre todo si tienes problemas de salud para los que tomas algún medicamento. Esto es importante si decides ayunar durante 24 horas al inicio. Conforme adoptes este nuevo estilo de vida, irás logrando los siguientes objetivos:

- Incorporar una nueva forma de nutrir tu cuerpo —incluyendo el microbioma y el cerebro— a través de la alimentación.
- Fortalecer la estructura y el funcionamiento de todo tu cuerpo gracias a la combinación correcta de complementos y probióticos.
- Añadir estrategias complementarias a tu plan, priorizando hacer más ejercicio, dormir bien, poner más atención a tu cuidado emocional y personal, y limpiar el entorno que te rodea.

Ya conoces las reglas y los objetivos. Y tienes la información que sustenta ambos. Ahora estás listo, así que vayamos al Paso 1.



Capítulo 5

Paso 1: Cambia tu alimentación y la costumbre de medicarte

¿Exactamente qué se permite en esta dieta? El plan alimenticio y las recetas de la tercera parte te ayudarán a seguir el protocolo, pero te daré un acordeón para guiarte al momento de hacer tus compras y planear tus comidas. También te llevaré de la mano para elegir los mejores complementos alimenticios y evitar, en la medida de lo posible, algunos medicamentos.

El SÍ/NO de la limpieza de la despensa

El plan *Más allá de tu cerebro* requiere que tu plato principal esté cubierto de verduras (que se cultiven encima de la tierra) y frutas llenas de fibra, nutrientes y color, y que las acompañes con una proteína. No puedo poner suficiente énfasis en lo siguiente: una dieta baja en carbohidratos no implica comer enormes cantidades de carne y de otras proteínas. Al contrario; un plato bajo en carbohidratos tiene una porción grande de verduras (tres cuartas partes del plato) y una proteína que no pese más de 85-100 g (no más de 230 g de proteína total al día). Obtendrás las grasas de tus proteínas, de ingredientes que utilices para preparar tus alimentos —como mantequilla y aceite de oliva— y de nueces y semillas. La belleza de esta dieta es que no tienes que preocuparte por medir las porciones. Si sigues esta guía, tu sistema natural de control del apetito se ajustará, y comerás la porción adecuada para tu tipo de cuerpo y tus necesidades energéticas.

Los villanos (“NO”)

Mientras te preparas para esta nueva forma de comer, una de las primeras cosas que debes hacer es eliminar aquello que ya no vayas a consumir. Empieza por deshacerte de

lo siguiente:

Todas las fuentes de gluten, incluyendo panes, pastas, pasteles, cereales y productos horneados integrales y multigrano. Los siguientes ingredientes también pueden contener gluten y debes eliminarlos de tu cocina (y revisa las etiquetas para asegurarte de que otros productos no contengan alguno de los siguientes):

- Aderezos de ensalada
- Albóndigas/rollos de carne
- Avena sativa (un tipo de avena)
- Barras energéticas (a menos que sean libres de gluten)
- Bebidas alcohólicas saborizadas
- Bebidas calientes instantáneas
- Bulgur
- Cafés y tés saborizados
- Caldos (industrializados)
- Carnes frías
- Cátsup
- Cebada
- Centeno
- Cereales
- Cerveza
- Cerveza de raíz
- Ciclodextrina
- Colorante artificial color caramelo (usualmente se prepara a partir de cebada)
- Comidas empanizadas
- Crema para café no láctea
- Cuscús
- Dextrina
- Extracto de cereales fermentados
- Extracto de fitoesfingosina
- Extracto de levadura
- Extracto de malta hidrolizada
- Farina
- Féculas modificadas
- Frijoles cocidos (de lata)
- Germinado de trigo
- *Gravy*
- Hamburguesas vegetarianas
- Harina de trigo sin cernir
- Helado
- Hidrolisato

- Hojuelas de avena (a menos que sean libres de gluten)
- Hostias (obleas)
- Jarabe de arroz
- Leche de chocolate (industrializada)
- Malta/saborizantes de malta
- Maltodextrina
- Marinados
- Matzá
- Mayonesa (a menos que sea libre de gluten)
- Mezcla de frutos secos y nueces
- Nueces tostadas
- Papas a la francesa (a menudo se les espolvorea harina antes de congelarlas)
- Proteína de soya
- Proteína vegetal (proteína vegetal hidrolizada y/o texturizada)
- Quesos azules
- Quesos procesados
- Rellenos de fruta y pudines
- Saborizantes naturales
- Salchichas
- Salsa de soya y teriyaki
- Salsas
- Seitán
- Semolina
- Sopas
- Surimi o carnes de imitación
- Sustitutos de huevo
- Tabule
- Trigo
- Trigo espelta
- Trigo turgidum
- Triticale
- *Triticum aestivum* (trigo pan)
- *Triticum vulgare* (trigo harinero)
- Verduras fritas/tempura
- Vinagre de malta
- Vodka

Ten sumo cuidado con alimentos cuyas etiquetas digan “libre de gluten”, “sin gluten” o “certificado libre de gluten”. A pesar de que la FDA de Estados Unidos emitió una regulación en agosto de 2013 para definir el término “gluten” en el etiquetado de alimentos (el límite de gluten presente en los productos que tengan la etiqueta “libre de gluten” debe ser menor a 20 partes por millón), es obligación de las empresas atenerse a

esta regulación y hacerse responsables por usar esas etiquetas. Algunos de los alimentos que mencionamos arriba, como las barras energéticas y la mayonesa, tienen certificación libre de gluten, y hay marcas de muy buena calidad. Aun así, debes hacer la tarea. Por ejemplo, una barra energética libre de gluten puede contener un montón de azúcares y de ingredientes artificiales que quieres evitar. Sólo porque un alimento tiene las etiquetas “libre de gluten” u “orgánico” no garantiza que cumpla con los requisitos de este programa, y esos productos pueden arruinar tus intentos por apegarte a este estilo de vida.

Muchos alimentos que se comercializan como “libres de gluten” jamás han contenido gluten (como el agua, las frutas, las verduras o los huevos). Este término no indica que la fruta sea orgánica, baja en calorías o saludable. De hecho, muchas empresas lo usan en productos en los que el gluten fue remplazado por otro ingrediente, como fécula de maíz, harina de maíz, fécula de arroz, fécula de papa o fécula de tapioca, y cualquiera de esas féculas procesadas es igual de dañina, pues pueden causar inflamación y alergias.

Todos los tipos de carbohidratos procesados, azúcares y féculas:

- Agave
- Alimentos azucarados
- Azúcar (blanca y morena)
- Barras energéticas
- Bebidas deportivas
- Caramelos
- Comidas fritas
- Donas
- Frituras
- Fruta deshidratada
- Galletas
- Galletas saladas
- Jarabe de maíz
- Jarabe de maple
- Jugos
- Masa para pizza
- Mermeladas/jaleas/conservas
- Miel
- Pasteles
- Pastelillos
- Refrescos/bebidas carbonatadas
- Sorbetes/helado de yogur

Casi todas las verduras amiláceas y las raíces:

- Betabel
- Camote
- Guisantes
- Maíz
- Ñames
- Papas

Alimentos etiquetados como libres de grasa o bajos en grasa: Salvo que de verdad sean bajos en grasa o libres de grasa, y cumplan con los requisitos del programa, como el agua, la mostaza y el vinagre balsámico.

Margarinas, mantecas vegetales, grasas trans (aceites hidrogenados y parcialmente hidrogenados), cualquier aceite de cocina comercial (de soya, de maíz, de algodón, de canola, de cacahuate, de cártamo, de semilla de uva, de girasol, de arroz y de germinados de trigo): No importa si son orgánicos. La gente cree que los aceites vegetales son derivados de las verduras. No es el caso. El término es muy confuso y proviene de una época en la que la industria alimentaria necesitaba distinguir las grasas animales de este tipo de grasas. Estos aceites provienen de cereales, como el maíz, o de otras plantas como la soya. Han sido muy refinados y alterados químicamente. La mayoría de los estadounidenses consumen estos aceites, los cuales tienen alto contenido de grasas omega-6 proinflamatorias, y poco de grasas omega-3 desinflamatorias. Por lo tanto, no consumas estos aceites.

Soyas no fermentadas (tofu o leche de soya por ejemplo) y alimentos procesados hechos con soya: busca una leyenda en la etiqueta que diga “proteína aislada de soya” en la lista de ingredientes; evita el queso de soya, las hamburguesas, nuggets o salchichas de soya, el helado de soya, yogur de soya, etcétera.

Nota:

Aunque algunas salsas de soya producidas naturalmente son técnicamente libres de gluten, muchas marcas comerciales presentan rastros de gluten. Si necesitas usar salsa de soya, opta por salsa de soya Tamari, hecha 100% de frijoles de soya y no fermentada en trigo.

Los héroes (“SÍ”)

Primero lo primero: Recuerda, siempre que sea posible, optar por alimentos orgánicos y no transgénicos, lo que evitará que consumas el terrible y engordador glifosato. Compra carnes y aves libres de antibióticos, alimentadas con pasto y 100% orgánicas. Esto es clave, pues “alimentada con pasto” no necesariamente equivale a “orgánico”. Cuando compres carne alimentada con pasto, fijate que tenga certificación orgánica. Si compras aves, busca el mismo sello, el cual implica que esas aves fueron criadas con la libertad de comer varios tipos de pasto, plantas e insectos adicionales a su alimento.

Cuando compres pescado, busca los que sean silvestres, pues por lo regular tienen menos toxinas que los pescados de granja.

Ten cuidado con el término “natural”. La Administración de Alimentos y Medicamentos todavía no define del todo ese término, y por lo regular se le asigna a alimentos que no contienen colorantes, saborizantes artificiales ni sustancias tóxicas. Sin embargo, ten en cuenta que “natural” no es lo mismo que “orgánico”, y no significa necesariamente que ese alimento sea saludable, pues igual puede contener mucha azúcar. Cuando encuentres ese término en las etiquetas, no dudes en revisar la lista de ingredientes.

Verduras

- Acelga
- Ajo
- Alcachofas
- Apio
- Berros
- Berza
- Bok choy
- Brócoli
- Castaña de agua china
- Cebolla de cambray
- Cebollas
- Chalotes
- Champiñones
- Col
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Espárragos
- Espinacas
- Germinado de alfalfa
- Habas
- Hinojo
- Hortalizas de hoja verde y lechugas
- Jengibre
- Jícama
- Kale
- Nabos
- Perejil
- Puerros
- Rábanos

Frutas bajas en azúcar

- Aguacates
- Berenjena
- Calabacitas
- Calabaza
- Jitomates
- Lima
- Limón
- Pepinos
- Pimientos

Alimentos fermentados

- Carne, pescado y huevos fermentados
- Chucrut
- Frutas y verduras encurtidas
- Kéfir
- Kimchi
- Yogur con cultivo vivo

Grasas buenas

- Aceite de aguacate
- Aceite de ajonjolí
- Aceite de coco (revisa la nota de abajo)
- Aceite de oliva extravirgen
- Aceite de triglicéridos de cadena media (MCT, por sus siglas en inglés. Usualmente derivado de aceites de coco y de palmiste)
- Aceitunas
- Coco
- Ghee
- Leche de almendra
- Manteca de animales alimentados con pasto
- Mantequilla de animales alimentados con pasto
- Nueces y mantequillas de nueces
- Quesos (excepto quesos azules)
- Semillas (linaza, semillas de girasol o de calabaza, ajonjolí, chía, etcétera)

Una nota acerca del aceite de coco:

Es un supercombustible para el cerebro que también reduce la inflamación. En la literatura científica se indica que ayuda a prevenir y tratar trastornos neurodegenerativos. Úsalo para cocinar tus alimentos, pues es un aceite que aguanta temperaturas altas, a diferencia del de oliva. (Si no quieres usarlo para cocinar, puedes comer una o dos cucharadas como complemento alimenticio; véase la página

116). El aceite de coco también es una excelente fuente de triglicéridos de cadena media (MCT) y una gran fuente de ácidos grasos saturados. También puedes ponerle un poco a tu café o tu té.

Proteínas

- Animales de caza
- Carnes y aves alimentadas con pasto (res, cordero, búfalo, pollo, pavo, pato, avestruz, ternera) y cerdo
- Huevos enteros
- Mariscos y moluscos (camarón, cangrejo, langosta, mejillones, almejas, ostras)
- Pescados silvestres (salmón, bacalao, dorado, mero, arenque, trucha, sardinas)

Hierbas, sazónadores y condimentos

- Condimentos hechos con fermentos o cultivos (mayonesa, mostaza, rábano picante, salsa picante, pepinillos, salsa, guacamole, aderezos de ensalada o chutney de frutas con fermento láctico)
- Mostaza
- Rábano picante
- Salsas, si son libres de gluten, trigo, soya y azúcar
- Tapenade

Nota:

La crema agria es técnicamente un fermento de leche, pero pierde su poder probiótico por los procesos de producción, así que busca marcas que indiquen que la crema contiene cultivos vivos.

Otros alimentos que pueden consumirse ocasionalmente (en cantidades pequeñas; una vez al día o, de preferencia, dos veces por semana)

- Leche de vaca y crema (úsalas poco en recetas y para el té o el café)
- Legumbres (frijoles, lentejas, chícharos), con la excepción de garbanzos y humus, los cuales puedes comer en mayor cantidad si son orgánicos. Cuidado con el humus comercial cargado de aditivos y de ingredientes inorgánicos. El humus clásico sólo lleva garbanzo, tahini, aceite de oliva, jugo de limón, ajo, sal y pimienta
- Cereales libres de gluten: alforfón, amaranto, arroz (blanco, integral y salvaje), mijo, quinoa, sorgo, teff
- Zanahorias y chirivías

Una nota sobre las avenas:

Asegúrate de que la avena que compres sea auténticamente libre de gluten, pues algunas se procesan en plantas o fábricas donde también se procesan productos de trigo, lo que provoca contaminación cruzada. Por lo regular recomiendo limitar el consumo de cereales libres de gluten, porque cuando se procesan para consumo

humano (al momento de triturar la avena o preparar el arroz para su empaque), su estructura física puede cambiar e incrementar el riesgo de reacciones inflamatorias.

Endulzantes: Stevia natural y chocolate (que contenga cuando menos 70% de cacao).

Fruta dulce entera: Los frutos rojos son los mejores. Ten cuidado con las frutas muy dulces, como chabacano, mango, melón, papaya, ciruela (o ciruela pasa) y piña.

REVISA LAS ETIQUETAS

El sello de certificación orgánica del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos implica que el producto fue manufacturado sin pesticidas, organismos modificados genéticamente (OMG) ni fertilizantes a base de petróleo. Cuando se trata de carnes orgánicas y productos derivados de la leche, ese sello también significa que los animales de los que provienen fueron orgánicos, alimentados con pasto, no tratados con antibióticos ni hormonas y de libre pastoreo. Si el producto se hizo con ingredientes 100% orgánicos, puede tener la etiqueta "100% orgánico". Si sólo dice "orgánico" significa que por lo menos 95% de los ingredientes son orgánicos.

La etiqueta que dice "hecho con productos orgánicos" implica que el producto contiene por lo menos 70% de ingredientes orgánicos y tiene restricciones en el 30% restante, incluyendo ausencia de OMG. Igual que el término "natural", "orgánico" no significa saludable. Muchas comidas chatarra orgánicas llenan los estantes del supermercado, incluyendo dulces y productos horneados que son todo menos saludables. Si tienes cualquier duda, revisa la lista de ingredientes. Es la mejor forma de estar seguro.

Una nota sobre la compra de frutas y verduras: No hay nada más frustrante que gastar en productos frescos que se marchitarán o se echarán a perder en cuanto llegues a casa. Planea la lista de frutas y verduras que vas a usar en los próximos días con base en tu plan de comidas y según tus necesidades, a menos de que optes por variedades congeladas. Las frutas y verduras congeladas son muy buenas, siempre y cuando sean orgánicas y libres de OMG. Aquí van otros consejos:

- **Evita frutas y verduras dañadas, golpeadas y descoloridas:** Pregunta a algún encargado qué es lo más fresco y cuáles son productos locales. Si vas a comprar productos frescos, dale prioridad a los de temporada. Si tienes antojo de moras, pero las frescas fueron exportadas, compra las congeladas orgánicas, pues fueron cultivadas y congeladas cuando estaban en su punto exacto de madurez, lo que permite que conserven sus nutrientes.
- **Más brillante es mejor:** Mientras más brillantes sean sus colores, más nutrientes tendrá. Cuando compres verduras con gran variedad de colores, como los pimientos o las cebollas, elige un poco de todos. Colores distintos representan nutrientes distintos.
- **Cultivos en riesgo de ser transgénicos:** La papaya, las calabacitas y la calabaza amarilla usualmente son alimentos modificados genéticamente. Asegúrate de

elegir versiones libres de OMG que estén certificadas.

¿Qué hay de tomar?

La bebida que siempre debes tener a la mano es agua filtrada, libre de sustancias químicas que puedan dañar tu microbioma. Es indispensable que compres un filtro de agua para tu hogar (si no lo tienes ya), tanto para el agua que uses para cocinar como para el agua de consumo. Hay una gran variedad de tecnologías disponibles para filtrar el agua, desde jarras que llenas de forma manual, hasta aparatos que instalas debajo del fregadero o unidades diseñadas para purificar el agua desde su origen. En lo personal, prefiero los sistemas que utilizan ósmosis inversa y filtros de carbono, así que intenta conseguir uno de éstos. Elegir el tipo de sistema que mejor se adecua a tus necesidades y a tu presupuesto es decisión tuya, pero asegúrate de que el filtro retenga el flúor, el cloro y otros potenciales contaminantes. Es importante que sea cual sea el filtro que elijas, sigas las instrucciones del fabricante para mantenerlo en óptimas condiciones. Los contaminantes se acumulan y pueden ocasionar que el filtro pierda efectividad y no retire todas las partículas dañinas del agua.

Otras bebidas permitidas incluyen café, té y vino (tinto, de preferencia) con moderación. Estas bebidas contienen componentes que favorecen la salud intestinal y cerebral. Pero no te excedas. El café y el té contienen cafeína, la cual altera el sueño (a menos de que optes por versiones descafeinadas). Además del té verde, que contiene componentes que detonan la producción del Nrf2 del que hablamos antes, te recomiendo probar el té Kombucha. Es un tipo de té verde o negro fermentado que se toma desde hace siglos. Es un poco burbujeante y a menudo se sirve frío, y se cree que ayuda a aumentar la energía y a perder peso. Ten en cuenta que si tomas vino, no debes tomar más de una copa al día si eres mujer y dos si eres hombre.

Arma y cuida tu colección de hierbas y especias

No hay mejor forma de mejorar tus platillos que con una pizca de especias o de hierbas frescas. Las hierbas y especias para cocinar pueden transformar un plato de común en un platillo fabuloso. Aunque algunas especias son muy caras, no tienes que gastar una fortuna de golpe para tener un especiero ideal digno de una revista gourmet. Ármalo poco a poco. Aquí encontrarás una lista de ingredientes para que vayas experimentando con sus sabores. Elige hierbas orgánicas frescas y hierbas y especias no irradiadas, siempre que sea posible. Puedes empezar por comprar unos cuantos gramos de cada una de las hierbas y de las especias que quieras probar. Guarda los productos secos en sus contenedores originales o pásalos a contenedores de cristal que puedas etiquetar. Los productos frescos guárdalos en el refrigerador y no tardes mucho en usarlos.

- Ajedrea
- Ajo (en polvo y cabezas)
- Albahaca
- Azafrán
- Canela
- Cebollín
- Chile en polvo
- Cilantro (fresco o seco)
- Clavo
- Comino
- Cúrcuma
- Curry en polvo (rojo y amarillo)
- Eneldo
- Estragón
- Hojas de laurel
- Hojuelas de chile rojo
- Jengibre (entero y en polvo)
- Menta
- Nuez moscada
- Orégano
- Paprika
- Perejil
- Pimienta cayena
- Pimienta inglesa
- Pimienta negra
- Romero
- Sal de mar
- Salvia
- Semillas de mostaza (negras y amarillas)
- Tomillo
- Vainas de vainilla

Equipa tu alacena

Si seguiste mis instrucciones de limpieza, seguro tu alacena se ve muy vacía. Apuesto a que te deshiciste de muchas cosas malas. Entonces ¿qué debes guardar en tu alacena además de vinagres y aceites?

- Caldos (de res, pollo y verduras)
- Harina de almendra
- Jitomates enlatados (en variedad: pasta, puré y enteros)

- Nueces y semillas
- Pepinillos
- Pescado enlatado (salmón, atún y anchoas)
- Polvo de cacao (que sea por lo menos 75% cacao)
- Salsas picantes
- Verduras enlatadas

Ahora que has vaciado tu alacena, es hora de encargarnos de tu botiquín de medicinas.

Pastillas a tomar y pastillas a desechar

Cada semana escuchamos algo en los medios que tiene que ver con complementos alimenticios. Un día dicen que algunas vitaminas son buenas para nosotros y que nos harán más longevos, y a la semana siguiente leemos que otras vitaminas incrementan nuestras posibilidades de desarrollar enfermedades como demencia. Es cierto que las vitaminas y los complementos jamás deben usarse como suplementos de la alimentación, pues no garantizan nada y siempre hay un tiempo y lugar para consumir algunos productos. Hay una gran diferencia entre tomarte un montón de vitaminas —casi como una sobredosis de vitaminas— y añadir complementos naturales que tu cuerpo no puede obtener tan fácilmente de los alimentos.

Hay muchas marcas de complementos en la actualidad, y dos fórmulas diseñadas para tratar lo mismo pueden contener combinaciones de ingredientes y dosis distintas. Haz tu tarea y encuentra complementos de alta calidad que no contengan ingredientes de relleno, ya sea que compres complementos generales o probióticos. Una buena forma de descubrir cuáles son las mejores marcas es hablar con el encargado de la farmacia o tienda de productos naturistas. Estas personas saben cuáles son los mejores productos y no representan a ninguna compañía, así que sus opiniones no están sesgadas. Los complementos, incluyendo los probióticos, no están regulados por la FDA, a diferencia de los fármacos, así que deberás tener cuidado de no consumir una marca que no cumpla con lo que promete y que no contenga ingredientes ideales.

Si un paquete de complemento probiótico de alta potencia con 10 cepas de prebióticos, por ejemplo, dice en la etiqueta que contiene “50 millones de cultivos vivos por cápsula”, a la hora de que compres el producto es altamente probable que esa cantidad de cultivos no llegue a tu organismo. La frescura de las cepas probióticas empaquetadas decae después de un tiempo, incluso en condiciones de almacenamiento ideales. Por eso es importante conocer qué estás comprando y pedir la marca de mejor calidad y con mejores opiniones. Compra tus probióticos en cantidades pequeñas en lugar de optar por grandes empaques.

Nota:

Si actualmente tomas algún medicamento por prescripción médica, es importante que hables con tu doctor antes de empezar a consumir cualquier complemento. La

mayoría de ellos los puedes tomar cada que te sea conveniente. Muchos pueden o no ingerirse con alimentos. Sólo hay dos excepciones: los probióticos deben tomarse con el estómago vacío, y la goma arábica –una fibra prebiótica que recomiendo mucho y que cada vez es más fácil de conseguir– debe tomarse antes de la cena (más adelante explicaré a detalle por qué).

Por lo regular es preferible tomar los complementos todos los días a la misma hora para que no se te olviden. Mucha gente prefiere tomarlos en la mañana antes de salir de casa. Sólo uno de los complementos que recomiendo, la cúrcuma, debe tomarse dos veces al día; toma una dosis en la mañana y otra en la noche. En la página 123 encontrarás un acordeón con todos los complementos y probióticos, así como sus dosis recomendadas.

A continuación encontrarás mis recomendaciones.

Complementos generales a considerar

DHA: El ácido docosahexaenoico es un héroe en el reino de los complementos y su relación con la protección del cerebro ha sido bastante estudiada por la ciencia. El DHA es un ácido graso omega-3 que representa más de 90% de las grasas omega-3 en el cerebro. El 50% del peso de la membrana de una neurona está compuesto de DHA, el cual también es componente clave del tejido cardíaco. La falta de DHA provoca varios trastornos, incluyendo demencia y ansiedad. La fuente más rica de DHA en la naturaleza es la leche materna, lo que explica por qué amamantar es considerado favorable para la salud neurológica. Por lo tanto, actualmente el DHA se agrega a las leches de fórmula y a cientos de alimentos. Toma 1 000 mg diarios. Está bien si compras DHA combinado con EPA (ácido eicosapentaenoico), y no importa si es derivado de aceite de pescado o de algas.

Aceite de coco: Como mencioné en la página 108, si no cocinas mucho con este aceite, o se lo agregas a tu café o a tu té, disfruta de sus beneficios tomando una o dos cucharadas al día.

Cúrcuma: Es miembro de la familia del jengibre. La cúrcuma es la especia que le da el característico color amarillo al curry, y desde hace mucho se conocen sus propiedades antiinflamatorias, antioxidantes y antiapoptóticas (que disminuyen la muerte celular o apoptosis). La cúrcuma se estudia hoy en día por sus aplicaciones potenciales en neurología, y estas investigaciones muestran que puede fomentar la creación de nuevas neuronas e incrementar los niveles de DHA en el cerebro. En algunas personas la cúrcuma puede igualar los efectos antidepresivos del Prozac. Se utiliza desde hace miles de años en la medicina oriental como remedio natural para varios malestares. La curcumina, que es el ingrediente más activo de la cúrcuma, activa los genes que regulan la producción de gran cantidad de antioxidantes que protegen a nuestras queridas mitocondrias. También acelera el metabolismo de la

glucosa, lo que ayuda a mantener un buen equilibrio en la flora intestinal. Si no sueles comer curry con frecuencia, te recomiendo tomar un complemento de 500 mg de cúrcuma dos veces al día.

Ácido alfa-lipoico: Este ácido graso se encuentra dentro de cada célula del cuerpo, donde se usa para producir energía para las funciones corporales. Cruza la barrera hematoencefálica y actúa como un poderoso antioxidante en el cerebro. Los científicos están estudiando su potencial para el tratamiento de infartos y otras condiciones neuronales, como la demencia, que involucran el daño de los radicales libres. Aunque el cuerpo puede producir suministros adecuados de este ácido graso, lo mejor es asegurarte de obtener suficiente. Toma entre 300 y 500 mg diarios.

Extracto de granos de café verde: Ésta es una de las incorporaciones más emocionantes a este régimen. Este extracto que contiene muy poca cafeína ha demostrado ser capaz de aumentar los niveles en la sangre de una proteína llamada “Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro” o FNDC. No puedo subrayar la importancia del FNDC, no sólo para mantener la salud neurológica y evitar daños al cerebro, sino también para favorecer la creación de nuevas neuronas e incrementar las sinapsis. Estudio tras estudio muestra que existe una relación entre los niveles de FNDC y el riesgo de desarrollar Alzheimer. En un estudio seminal de 2014 publicado en el prestigioso *Journal of the American Medical Association*, investigadores de la Universidad de Boston encontraron que en un grupo de 2 100 ancianos a los que dieron seguimiento durante 10 años, 140 de ellos desarrollaron demencia. Quienes tenían mayores niveles de FNDC en la sangre mostraron menos de la mitad del riesgo de desarrollar demencia, en comparación con los que tenían menores niveles de FNDC. En personas con Alzheimer, obesidad y depresión se registran niveles bajos de este factor. Busca concentrado entero de fruto de café y toma 100 mg diarios. Una sola dosis de este extracto puede *duplicar* tus niveles de FNDC en la primera hora después de consumirlo.

Vitamina D₃: Ésta es técnicamente una hormona y no una vitamina. Por definición, las vitaminas no se producen en el cuerpo, pero la vitamina D se sintetiza en la piel cuando se expone a la radiación ultravioleta (UV) del sol. Aunque muchas personas asocian esta vitamina con la salud ósea y los niveles de calcio, en realidad tiene muchos más efectos en el cuerpo, en especial en el cerebro. Sabemos que hay receptores de vitamina D en todo el sistema nervioso central; de hecho, algunos investigadores han identificado aproximadamente 3 000 receptores en el genoma humano para la vitamina D. También sabemos que esta vitamina ayuda a regular las enzimas en el cerebro y el fluido cefalorraquídeo, los cuales están implicados en la producción de neurotransmisores y la estimulación del crecimiento nervioso. Estudios en animales y en seres humanos han indicado que la vitamina D protege a las neuronas de los daños causados por los radicales libres y reduce la inflamación.

Como mencioné anteriormente, la vitamina D también se asocia con telómeros más grandes, y esto es lo esencial: la vitamina D puede hacer todo lo anterior gracias a su relación con las bacterias intestinales. En 2010 se descubrió que las bacterias del intestino interactúan con los receptores de vitamina D y los controlan para incrementar o reducir su actividad.

Como mencioné en la página 89, te recomiendo medir tus niveles de vitamina D y pedir a tu médico que te ayude a descubrir cuál es la dosis óptima para ti. En adultos generalmente recomiendo empezar por 5 000 UI de vitamina diarias. Algunas personas necesitan más y otras menos. Es importante que tu doctor lleve un registro de tus niveles de vitamina D hasta que alcances una dosis que te mantenga por encima del rango normal en los análisis de sangre.

Complementos alimenticios para fortalecer la salud intestinal

Los dos secretos para mejorar la composición y función de tu microbioma son los prebióticos y los probióticos.

Prebióticos

Los prebióticos, que son el alimento predilecto de las bacterias intestinales para impulsar su crecimiento y actividad, pueden ser consumidos a través de algunos alimentos. Para que se les considere prebióticos, deben tener tres características. La primera y la más importante es que no deben ser digeribles; es decir, que deben pasar por el estómago sin ser descompuestos por los ácidos gástricos o por enzimas. En segundo lugar, las bacterias intestinales deben ser capaces de fermentarlos o metabolizarlos. Y en tercer lugar, esta actividad debe ser benéfica para la salud. La fibra prebiótica alimenticia, por ejemplo, cumple con todos estos requisitos, y sus efectos en la proliferación de bacterias intestinales benéficas da cuenta de sus capacidades para prevenir el cáncer, la diabetes, la demencia y el sobrepeso.

Por mucho, los estadounidenses no consumen la dosis diaria de prebióticos necesaria. Yo recomiendo tomar al menos 12 gramos diarios, ya sea de alimentos, complementos o una combinación de ambos. Recalco que éste es uno de los pasos más importantes para favorecer la salud y las funciones de las bacterias benéficas, además de que abre las puertas a un futuro más saludable. A continuación encontrarás una lista de las mejores fuentes de prebióticos naturales.

- Achicoria
- Ajo
- Cebolla
- Espárragos
- Goma arábica
- Hojas de diente de león

- Patata
- Puerro

Aunque es posible que algunos de estos alimentos no te resulten familiares, mi plan de comidas te ayudará y enseñará a consumirlos y a obtener suficiente fibra prebiótica de tu dieta. Las tiendas naturistas ofrecen productos de fibra prebiótica que puedes preparar con agua. Estos productos, que suelen ser derivados de la goma arábica, proveen una fuente conveniente de fibra prebiótica concentrada que nutrirá tu microbioma. La goma arábica ha sido muy estudiada, y se ha observado que tiene un gran impacto en la pérdida de peso. Un estudio reciente muestra una disminución considerable del índice de masa corporal y del porcentaje de grasa en mujeres adultas que consumen goma arábica como complemento nutricional. La Administración de Alimentos y Medicamentos considera a la goma arábica como una de las fibras nutricionales más sanas; no incrementa el riesgo de hinchazón, dolores abdominales o diarrea.

Entonces, si estás buscando un complemento de fibra prebiótica, busca goma arábica. Sólo necesitas una o dos cucharadas al día mezcladas en cualquier bebida (de 15 a 30 minutos antes de comer). Doce gramos al día de fibra prebiótica son excelentes, pero puede llevarte un par de semanas tolerar esa cantidad (pues puede ocasionar gases). Empieza por una cucharada de goma arábica al día y ve subiendo la dosis de forma gradual hasta que puedas consumir dos cucharadas.

Al elegir un complemento prebiótico, busca que cumpla con las siguientes características:

- Con certificación orgánica, libres de OMG, veganos y libres de gluten
- Productos libres de psilio, soya, azúcar
- Sin colorantes ni saborizantes artificiales o sabores añadidos.

Probióticos

Al igual que con los prebióticos, puedes obtener probióticos tanto de alimentos como de complementos. En cuanto a las fuentes dietéticas de probióticos, recomiendo que siempre tengas lo siguiente en tu cocina:

- **Yogur con cultivos vivos:** Búscalos en la sección de lácteos del supermercado. Hoy en día hay muchas opciones de yogur, pero debes tener cuidado con lo que compras. Muchos yogurs (griegos o regulares) están llenos de azúcar, saborizantes artificiales y endulzantes artificiales. Lee las etiquetas. Si eres intolerante a la lactosa prueba el yogur de leche de coco. Es una gran forma de obtener enzimas y probióticos que ayudan a tu microbioma.
- **Kéfir:** Este producto fermentado de leche es similar al yogur. Es una combinación única de granos de kéfir (un cultivo simbiótico de levadura y bacterias) y leche de cabra que tiene alto contenido de lactobacilos y bifidobacterias, dos de los probióticos intestinales mejor estudiados. El kéfir

también es muy rico en antioxidantes. Si eres intolerante a la lactosa, el kéfir de leche de coco es igual de delicioso y benéfico.

- **Chucrut:** Esta col fermentada es un gran combustible para las bacterias intestinales y provee colina, una sustancia química necesaria para la óptima transmisión de los impulsos nerviosos del cerebro al sistema nervioso central.
- **Pepinillos:** Hay una razón por la cual muchas mujeres embarazadas tienen antojos de pepinillos. Los pepinillos son uno de los probióticos naturales más básicos y apreciados. Para muchas personas, los pepinillos son la puerta de entrada a otros fermentos más exóticos.
- **Frutas y verduras encurtidas:** Encurtir frutas y verduras, como guisantes o zanahorias, transforma algo ordinario en algo extraordinario. Ya sea que hagas tus propios encurtidos o los compres en la tienda, ten en cuenta que sólo los alimentos no pasteurizados y encurtidos en salmuera —no en vinagre— tienen beneficios probióticos.
- **Condimentos con cultivos vivos.** Puedes comprar o hacer tu propia mayonesa, mostaza, rábano picante, salsa picante, pepinillos, salsa, guacamole, aderezo o chutney de frutas, todos con fermentos lácticos. Recuerda optar por crema agria con cultivos vivos.
- **Carne, pescado o huevos fermentados.** Visita mi página web www.DrPerlmutter.com para obtener ideas y recetas para preparar estos fermentos. Es mejor que hagas tú mismo estas recetas a que las compres, pues por lo regular han sido procesadas con otros ingredientes que no quieres.

El número de complementos probióticos disponibles hoy en día puede ser abrumador. Hay miles de especies distintas de bacterias que conforman el microbioma humano, pero yo te recomiendo las siguientes joyas:

- *Lactobacillus plantarum*
- *Lactobacillus acidophilus*
- *Lactobacillus brevis*
- *Bifidobacterium lactis*
- *Bifidobacterium longum*

La mayoría de los productos probióticos contienen varias cepas, así que te recomiendo buscar un complemento probiótico que contenga al menos 10 cepas distintas, con tantas de las ya mencionadas como sea posible. Cepas distintas aportan beneficios distintos, pero *ésta*s son las que más favorecen la salud cerebral, pues:

- Fortalecen la barrera intestinal y reducen la permeabilidad intestinal.
- Reducen los niveles de LPS, la molécula inflamatoria que puede ser peligrosa si llega al flujo sanguíneo.
- Incrementan el Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro (FNDC), conocido como la “hormona del crecimiento” del cerebro.

- Mantienen un equilibrio bacteriano generalizado para controlar cualquier colonia potencialmente maligna.

Si quieres perder peso, te sugiero buscar las siguientes cepas, además de las anteriores:

- *Lactobacillus gasseri*
- *Lactobacillus rhamnosus*

Si experimentas cambios de humor o problemas anímicos, incluyendo depresión, busca:

- *Lactobacillus helveticus*
- *Bifidobacterium longum*

Recuerda que debes tomar los probióticos con el estómago vacío y por lo menos 30 minutos antes de comer.

EL ACORDEÓN DE LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Nombre	Cantidad	Frecuencia
DHA	1000 mg	Diario
Aceite de coco	1-2 cucharadas	Diario (si no se lo agregas a tus comidas o bebidas)
Cúrcuma	500 mg	Dos veces al día
Ácido alfa lipoico	300-500 mg	Diario
Extracto de grano de café verde	100 mg	Diario
Vitamina D	5000 ui	Diario
Fibra prebiótica	12 g	Diario (15-30 minutos antes de cenar)
Probióticos	1 cápsula con variedad de cepas	Diario (por lo menos 30 minutos antes de comer)

Las pastillas que debes poner en pausa

La gran mayoría de los estadounidenses toma algún tipo de medicamento a diario, ya sea prescrito o de venta libre, y casi tres de cada cinco adultos estadounidenses toman un fármaco por prescripción médica. En 2015 el *Journal of the American Medical*

Association publicó que la prevalencia de medicamentos prescritos en personas de 20 años en adelante había aumentado a 59% en 2012, en comparación con 51% que se registraba décadas atrás. Y el porcentaje de personas que tomaban cinco o más medicamentos prescritos casi se duplicó durante el mismo periodo, pues aumentó de 8 a 15 por ciento.

Entre los medicamentos más consumidos se encuentran las estatinas, las cuales incrementan el riesgo de padecer deterioro cognitivo. Ya he hablado mucho sobre ellas en el pasado, y en la siguiente sección encontrarás sus principales desventajas; sin embargo, las estatinas no son el único problema. Te recomiendo hacer un inventario de tu botiquín de medicinas e intentar reducir el número de fármacos que consumes, a menos de que sean absolutamente necesarios para tratar algún padecimiento (habla con tu doctor y discute si puedes considerar dejar de usar alguno de los medicamentos prescritos). Ésta es una lista de los sospechosos más comunes:

Estatinas: Las estatinas que reducen el colesterol se venden hoy en día como un mecanismo para reducir los niveles de inflamación sistémica, pero investigaciones recientes revelan que estas potentes sustancias pueden entorpecer el funcionamiento cerebral e incrementar el riesgo de desarrollar diabetes, cardiopatías, alteraciones de la función cognitiva y depresión. La razón es simple: el cuerpo —y en especial el cerebro— necesita colesterol para prosperar. Además, el colesterol está implicado en la estructura y soporte de la membrana celular, en la síntesis hormonal y en la producción de vitamina D. Las investigaciones demuestran una y otra vez que los niveles muy bajos de colesterol se relacionan con depresión, pérdida de la memoria y hasta violencia contra uno mismo y contra los demás.

Medicamentos para el reflujo ácido (inhibidores de la bomba de protones): Se estima que 15 millones de estadounidenses usan inhibidores de la bomba de protones (IBP) para tratar el reflujo gastroesofágico (ERGE). Estos medicamentos se venden con receta médica o libremente con muchos nombres distintos, como omeprazol, esomeprazol, pantoprazol, entre otros. Los IBP bloquean la producción de ácido gástrico, el cual es indispensable para realizar la digestión. En los dos últimos años los efectos negativos de estas medicinas han salido a la luz gracias a varios estudios importantes. Resulta que los IBP no *sólo dejan al paciente vulnerable a* infecciones y deficiencias nutricionales —algunas de las cuales pueden ser una amenaza de vida o muerte—, sino que también incrementan el riesgo de desarrollar cardiopatías o insuficiencia renal crónica. Asimismo, causan estragos en la flora intestinal. Cuando los científicos examinaron la diversidad microbiana en muestras de heces de personas que tomaban dos dosis diarias de IBP, observaron cambios considerables tras sólo una semana de tratamiento. Estos medicamentos pueden arruinar la integridad del sistema digestivo al modificar por completo el microbioma.

Acetaminofén: Casi un cuarto del total de adultos estadounidenses

(aproximadamente 52 millones de personas) consumen cada semana algún medicamento que contiene acetaminofén (una marca conocida es Tylenol) para tratar dolores, malestares y fiebres. También es el ingrediente activo más común de los medicamentos comercializados en Estados Unidos, pues se encuentra en más de 600 medicinas. Sin embargo, no es tan benigno como nos han hecho creer. Se ha demostrado que es muy poco efectivo para tratar dolencias que asegura aliviar, como dolores relacionados con la osteoartritis. Además, investigaciones recientes han observado que pone en riesgo la función cerebral, lo que aumenta el riesgo de cometer errores cognitivos. Estudios novedosos han revelado que el acetaminofén no sólo combate el dolor físico, sino también el dolor psicológico. Ahora comprendemos la naturaleza de esos efectos gracias a un estudio realizado en la Universidad de Ohio en 2015, en el cual se demostró que el acetaminofén mitiga las emociones, sean positivas o negativas. Los participantes de ese estudio que tomaron acetaminofén sentían más apaciguadas sus emociones cuando se les mostraban fotografías placenteras e inquietantes, en comparación con el grupo control al que se le administró un placebo.

También se sabe que el acetaminofén agota las reservas corporales de uno de los antioxidantes más importantes, el glutatión, el cual ayuda a controlar el daño oxidativo y la inflamación sistémica y del cerebro. En otro estudio de 2015 científicos daneses observaron que los hijos de mujeres que tomaron acetaminofén durante el embarazo tenían más posibilidades de desarrollar ADHD antes de los siete años. El acetaminofén se comercializa como un producto “seguro” para las mujeres embarazadas, pero tengo la esperanza de que eso cambie pronto.

Antiinflamatorios no esteroideos (AINE): Piensa en el ibuprofeno o el naproxeno. Al igual que el acetaminofén, estos productos son muy populares para tratar dolores y fiebres (en un día promedio, 17 millones de personas toman al menos una dosis de alguno de esos dos AINE). Estos medicamentos funcionan porque reducen el número de prostaglandinas en el cuerpo, una familia de sustancias que se producen en las células y que cumplen muchas funciones importantes. Las prostaglandinas promueven la inflamación a corto plazo, la cual es indispensable para sanar el cuerpo. Asimismo, favorecen la función de coagulación sanguínea de las plaquetas y protegen el recubrimiento estomacal de los efectos dañinos del ácido *gástrico*. Por lo tanto, los AINE pueden comprometer la barrera intestinal, y las reacciones adversas *más* frecuentes que provocan son sangrado estomacal, úlceras *gástricas* y el malestar estomacal. Las investigaciones señalan que dañan el intestino delgado y la barrera intestinal, así que son causantes del mismo problema que buscan combatir: la inflamación.

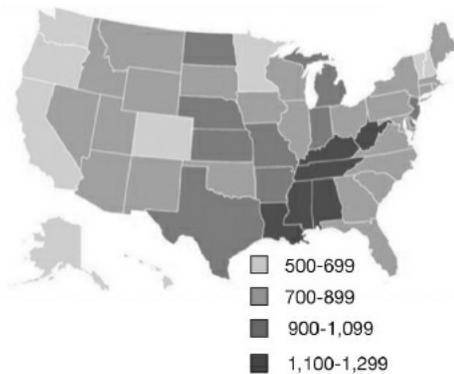
Antibióticos: Esto debe ser algo obvio. Los antibióticos son, por definición, antivida. Matan bacterias, tanto buenas como malas. Casi todos necesitamos tomar antibióticos en algún momento de nuestra vida, pero los efectos que tiene la

exposición a antibióticos en la flora intestinales puede perdurar hasta después de meses de haber terminado el tratamiento. Investigaciones recientes concluyen que un solo tratamiento de antibióticos puede cambiar el microbioma para siempre. Además, estos cambios pueden tener efectos mucho mayores en el organismo si no se logra restaurar el balance adecuado de las bacterias benéficas.

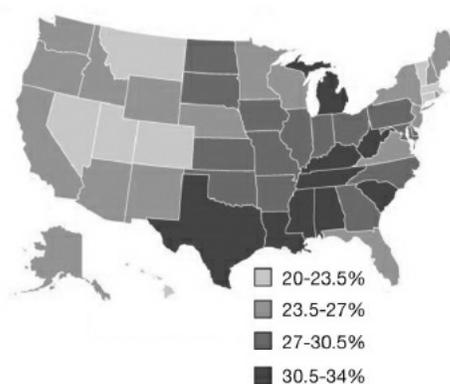
Esta información se suma a la evidencia existente de que los antibióticos también provocan cambios adversos en la sensibilidad a la insulina, la tolerancia a la glucosa y la acumulación de grasa, dado que alteran el microbioma intestinal. Asimismo, interfieren con la fisiología del cuerpo, pues alteran la forma en la que metabolizamos los carbohidratos y en la que el hígado metaboliza la grasa y el colesterol. El doctor Brian S. Schwartz, de la Escuela Johns Hopkins Bloomberg de Salud Pública, quien ha estudiado estas conexiones, ha afirmado que: “Tu índice de masa corporal puede verse alterado para siempre por culpa de los antibióticos que tomaste cuando eras niño”.

Los científicos han rastreado la correlación entre la exposición a antibióticos y el riesgo de aumento de peso y desarrollo de diabetes tipo 2. Mira los mapas que pongo a continuación. Del lado izquierdo vemos las prescripciones de antibióticos por cada 1 000 personas, y del lado derecho encontramos los rangos de obesidad por estado. Estos dos mapas se ven muy similares.

Prescripciones de antibióticos por cada mil personas



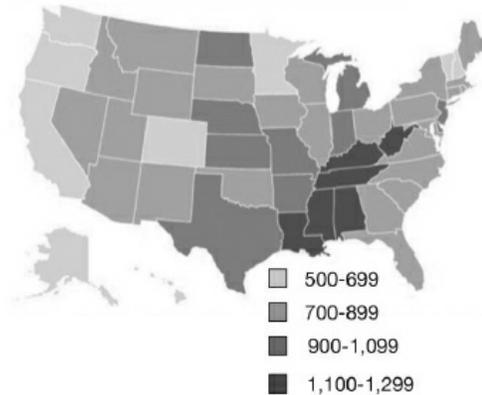
Rango de obesidad



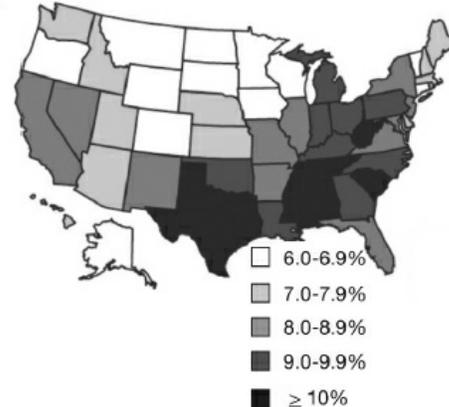
Fuente: Centros de Control de Enfermedades de Estados Unidos

Este gráfico muestra las prescripciones de antibióticos por cada 1 000 personas y la prevalencia de diabetes en adulto. De nuevo observamos una correlación. Además, recuerda que hay una relación evidente entre obesidad y diabetes, y el riesgo de desarrollar demencia. Creo que mi argumento es evidente: el abuso de antibióticos no sólo propulsa la epidemia de obesidad y diabetes, sino también el número de casos de demencia.

Prescripciones de antibióticos por cada 1 000 personas



Prevalencia de diabetes en adultos



Fuente: Centros de Control de enfermedades de Estados Unidos

Lo principal es que debes tener cuidado al tomar antibióticos. Los padres de familia deben ser precavidos con los pediatras y no pedir antibióticos sólo porque los niños estornudan un par de veces. En la tercera parte del libro encontrarás lineamientos para saber cuándo es necesario tomar antibióticos.

Sin duda siempre hay un lugar y un momento para tomar medicamentos, ya sean de venta libre o medicina prescrita. Sin embargo, vivimos en un mundo en el que lo primero que hacemos es medicarnos, y por lo tanto dependemos de las pastillas. En especial el diálogo que se ha suscitado a nivel nacional sobre el dolor y cómo aliviarlo ha iniciado un intenso debate acerca del abuso de analgésicos. Tan sólo en 2014 más de 14 000 estadounidenses murieron por sobredosis de opiáceos, y a diario ingresan más de 1 000 personas a las salas de urgencia por abusar de estos medicamentos. Ojalá llegue el día en el que nuestro consumo de medicamentos sea mínimo y que la habilidad regenerativa de nuestro cuerpo se maximice. Si dependes de los medicamentos, te recomiendo buscar una solución junto con tu médico para que encuentren tratamientos alternativos que te permitan controlar tus dolencias. Confío en que, si sigues este programa, notarás una disminución de los síntomas, ya sea que sigas tomando medicamentos o no.



Capítulo 6

Paso 2: Añade estrategias de apoyo

En los estudios poblacionales realizados en zonas del mundo donde los habitantes llevan vidas saludables, productivas e inusualmente largas hasta bien entrados los 90 años; tienen índices de cáncer de menos de la mitad del promedio que en Estados Unidos, así como una tasa nula de demencia y un bajo índice de depresión, suele haber ciertos denominadores comunes. En estas “zonas azules” la gente mantiene una perspectiva positiva ante la vida, establece lazos afectivos sólidos tanto con la familia como con los amigos y forma parte de una comunidad unida. Son personas que llevan una vida con actividad física regular, consumen ingredientes locales frescos y no comen alimentos procesados. En la zona azul de Icaria, Grecia, más de 50% de las calorías ingeridas a diario por los icarianos proviene de las grasas, y más de la mitad de la energía grasa la obtienen del aceite de oliva. En Cerdeña, Italia, la comunidad está formada en su mayoría por pastores, y la gente pasa los días caminando, disfrutando la compañía de otros y bebiendo vino tinto local con sus alimentos. Los famosos residentes de Okinawa, Japón, que en su mayoría alcanzan a vivir hasta 110 años de edad, basan su dieta en verduras, beben tarros de sake y permanecen físicamente activos conforme envejecen, además de que también honran y celebran a sus ancianos. La única zona azul de Estados Unidos se encuentra al este del centro de Los Ángeles, una ciudad conocida por su contaminación y alta densidad poblacional. La comunidad adventista de Loma Linda, California, cercana a la gran ciudad, desafía la creencia de que hay que vivir en un área remota e inmaculada para gozar de longevidad y buena salud.

Todas estas personas han aprendido a dominar los principios de una vida saludable sin mucho esfuerzo o sin siquiera saberlo. En nuestra sociedad solemos ignorar el cuidado personal más allá de la dieta; sin embargo, factores como el ejercicio regular, la buena calidad del sueño y los momentos de autorreflexión sin distracciones pueden marcar una gran diferencia en nuestra salud. El mundo acelerado en el que vivimos nos provoca ansiedad, así como la sensación de que se nos escurre el tiempo, y durante los momentos de estrés solemos adoptar hábitos poco saludables que nos llevan en la dirección equivocada y nos vuelven poco creativos y dependientes de sustancias como medicamentos o estimulantes que nos agotan y nos hacen sentir más insatisfechos que

nunca. El estrés añade una presión enorme a todo el organismo, desde el sistema digestivo hasta el cerebro.

Con lo anterior en mente, permíteme compartirte unas cuantas estrategias no relacionadas con la dieta que favorecerán tu salud general y te permitirán prevenir trastornos neurológicos:

- Establece una rutina de ejercicio que puedas mantener.
- Pon atención al dolor que experimentes, sobre todo en espalda y rodillas.
- Aumenta tus horas de sueño.
- Reduce el estrés y encuentra la calma de cuatro maneras sencillas.
- Desintoxica tu entorno.

Establece una rutina de ejercicio que puedas mantener

¿Sabías que puedes fortalecer físicamente tu cerebro con ejercicio y reducir a la mitad el riesgo de desarrollar Alzheimer?

La evidencia ya no es sólo anecdótica. Cada semana surgen estudios nuevos que demuestran los beneficios neuroprotectores del ejercicio. Parece que el sedentarismo ocasiona que el cerebro se atrofie, al mismo tiempo que incrementa el riesgo de Alzheimer y otros tipos de demencia. Se ha demostrado también que el sedentarismo es dos veces más letal que la obesidad.

En febrero de 2016 científicos finlandeses observaron que la falta de condición física en la mediana edad se relaciona con menor volumen cerebral en la tercera edad. La materia gris es donde se encuentran todas las neuronas, por lo que su volumen refleja la salud del cerebro. Poco después, otro estudio, conducido por investigadores de cuatro importantes instituciones estadounidenses, mostró que las personas con Alzheimer o deterioro cognitivo leve (precursor del Alzheimer) experimentaron menor encogimiento de materia gris a medida que quemaban más calorías por medio de un régimen de ejercicio. En otras palabras, más actividad física implicó mayor retención del volumen cerebral y menor riesgo de desarrollar enfermedades. Los investigadores dieron seguimiento a 876 adultos durante un periodo de 30 años y llevaron registros detallados de la cantidad y el tipo de ejercicio realizado por cada participante. Además, todos los participantes fueron sometidos a un examen riguroso para evaluar el funcionamiento de su cerebro, y a cada persona se le realizó una resonancia magnética. Las personas con mayores niveles de actividad física experimentaron una increíble reducción de 50% en el riesgo de desarrollar Alzheimer en comparación con quienes tenían un estilo de vida más sedentario.

Vivimos en una época en la que hemos sido entrenados para esperar a que las “balas mágicas” resuelvan todos nuestros padecimientos, pero en el caso del Alzheimer no hay solución milagrosa. A pesar de ello, puedes proteger tu cerebro con tan sólo ponerte zapatos deportivos y moverte un poco.

Además de proteger el cerebro, el ejercicio mejora la digestión, el metabolismo, la eliminación de desechos y fluidos, la respuesta inmune, la complexión, el tono muscular y la fuerza, la densidad ósea, la circulación y la salud cardíaca, además de que ayuda a estabilizar el peso corporal. Una sencilla caminata de 25 minutos puede disminuir 30% el riesgo de muerte prematura mientras que una caminata un poco más enérgica durante la misma cantidad de tiempo puede sumarte siete años de vida. La actividad física también es una experiencia positiva a nivel emocional, pues puede aumentar la autoestima y la confianza, además de brindarte más energía. El ejercicio activa tus “genes inteligentes”, te ayuda a sentirte más joven, disipa la depresión y, en términos generales, te ayuda a tomar decisiones más saludables respecto a tu estilo de vida, incluyendo lo que comerás en la cena.

EL EJERCICIO AERÓBICO REGULAR:

- Reduce el riesgo de muerte por cualquier causa.
- Disminuye el riesgo de padecer trastornos neurológicos.
- Aminora el riesgo de depresión (y puede utilizarse como tratamiento para la misma).
- Aumenta la cantidad de FNDC, la “hormona de crecimiento” del cerebro.
- Incrementa la resistencia, fuerza, flexibilidad y coordinación.
- Mejora la circulación sanguínea y el suministro de oxígeno a células y tejidos, así como la salud cardíaca.
- Disminuye los antojos, los niveles de azúcar en la sangre y el riesgo de diabetes.
- Disminuye la inflamación y el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el envejecimiento, incluyendo el cáncer.
- Aumenta la sensación de bienestar y felicidad.

¿Qué ocurrió la última vez que intentaste ponerte en forma? ¿Lo lograste? ¿O mantuviste la rutina sólo unas cuantas semanas, quizá después de Año Nuevo? Cuando menos lo esperabas, ya había llegado el verano y lo último que querías era que te vieran en traje de baño. Quizá ni siquiera recuerdas cuándo tiraste la toalla, pero así fue.

El problema para cualquiera que intenta adoptar un estilo de vida activo no es tanto el inicio, sino el mantenimiento. La clave es averiguar qué es lo que te gusta hacer para que te ayude a lograr lo siguiente: 1) estirar y fortalecer tus músculos, y 2) fortalecer la circulación sanguínea y el ritmo cardíaco, y hacer que el sistema cardiovascular trabaje de forma saludable.

Pídele una revisión general a tu médico de confianza antes de empezar cualquier programa de ejercicios en caso de que padezcas de algún tipo de afección o tomes medicamentos que puedan interferir en esta nueva empresa.

El estiramiento y fortalecimiento muscular es esencial, pues demasiadas personas se enfocan solamente en los ejercicios cardiovasculares y se saltan los ejercicios de pesas y estiramiento. Si no estiras ni fortaleces tus músculos, no sólo perjudicas la salud de tus huesos y la masa muscular, sino que también corres el riesgo de lastimarte, lo cual impedirá que te mantengas activo. A partir de la página 140 encontrarás una rutina de ejercicios de fuerza básicos que puedes realizar en casa. También te invito a que visites el sitio www.DrPerlmutter.com, en donde comparto videoclips de estos ejercicios para motivarte a que los practiques junto con una rutina cardiovascular de tu preferencia. Estos ejercicios cubren todos los grupos musculares principales: brazos y hombros, pecho, espalda, abdomen y piernas. Realízalos tres o cuatro veces por semana y descansa un día entre cada sesión.

Lo ideal es que realices un mínimo de 20 minutos de ejercicio cardiovascular seis veces por semana, y que tu corazón lata por lo menos 50% más que al principio durante al menos 15 de esos 20 minutos. Existen muchos tipos de monitores de ritmo cardiaco en el mercado, y ahora varios aparatos de cardioeléctricos —como las bicicletas estáticas, las máquinas elípticas y las caminadoras— incluyen sus propios monitores de frecuencia cardiaca. Las calculadoras en línea te ayudarán a determinar tu frecuencia cardiaca máxima, así como tu frecuencia meta, de modo que sepas cuáles son tus límites y qué tan lejos puedes llevarlos. Quizá al principio no logres alcanzar una frecuencia cardiaca razonable o, en caso de que lo hagas, quizá no logres mantenerla por mucho tiempo. Pero puedes empezar a entrenarte para alcanzar tu objetivo. Suelo decirles a mis pacientes que si no pueden correr ocho kilómetros, por lo menos caminen hasta el buzón de correo. Tienes que empezar por algo, y si caminar al buzón representa tus primeros pasos hacia una mejor salud, que así sea. Hasta las personas que están confinadas a una silla de ruedas pueden y deben realizar algún tipo de actividad física.

EL GOLF NO CUENTA:

Quizá porque vivo en Florida, una de las respuestas más comunes que recibo cuando les pregunto a mis pacientes cuál es su programa de ejercicios es ésta: "Bien, doctor, hago dieciocho hoyos de golf tres veces a la semana": No tengo nada en contra del golf, pero ni siquiera constituye un ejercicio aeróbico en sí, aun si recorrieras el campo completo a pie (lo cual es poco común en estos tiempos).

Elabora un plan realista que puedas mantener. Para algunas personas eso significa participar en clases grupales en su gimnasio local; para otras, representa pasar más tiempo en el jardín, tomar clases de yoga o natación, unirse a un equipo de deportes competitivo, caminar a lo largo y ancho de un centro comercial, o seguir una rutina de ejercicios por internet o en la televisión. Yo he sido corredor de largas distancias desde la secundaria, y últimamente he utilizado la elíptica y las bicicletas estática y de montaña para hacer ejercicio aeróbico. Hay días en los que entreno con más intensidad que otros. Te sugiero que hagas lo mismo: mezcla los días con ejercicio de alta intensidad durante

periodos breves con otros días en los que vayas a ritmo más moderado durante una mayor cantidad de tiempo. La regla de los 20 minutos debe ser tu mínimo. Podrás añadir más minutos conforme ganes fuerza y condición física. También intenta intensificar poco a poco tus rutinas. La intensidad puede irse incrementando en términos de velocidad (por ejemplo, al correr o pedalear más rápido), resistencia (por ejemplo, con subidas más inclinadas o pesas más pesadas), duración (por ejemplo, con mayores intervalos en los que des todo hasta quedarte sin aliento) y alcance de los movimientos (por ejemplo, haciendo desplantes o flexiones más profundos).

De hecho, la cantidad de ejercicio óptima para obtener los mejores beneficios es de cerca de 450 minutos por semana. En promedio es poco más de una hora al día, lo cual puede parecer mucho, pero no lo es si consideras que esta cantidad refleja los minutos de ejercicio acumulados. Tampoco tienes que maximizar tu ritmo cardiaco durante una hora entera, pero sí debes mantener tu cuerpo en movimiento constante durante por lo menos dicha cantidad de tiempo total casi todos los días de la semana. Es más fácil de lo que crees. Puedes trotar 20 minutos durante la mañana, hacer tus mandados a la hora del descanso mientras caminas enérgicamente otros 20 minutos y después realizar labores del hogar que requieran mayor esfuerzo físico durante otros 20 minutos antes de cenar. Si un día te saltas el ejercicio significa que al día siguiente harás un poco más. Realmente no importa cómo distribuyas esos 450 minutos a lo largo de la semana. Trata de ser tan consistente como sea posible cuando planifiques tus rutinas diarias (por ejemplo, 20 minutos de ejercicio cardiovascular cada mañana antes de bañarte), pero no te lo recrimines si no siempre te sale a la perfección. Habrá días en que necesites ajustar los tiempos de tu rutina y otros en que ejercitarse resulte imposible. Busca progresar y trata de no ser tan perfeccionista.

Tampoco tienes que ponerte demasiado técnico, a pesar de la cantidad de dispositivos electrónicos disponibles para registrar parámetros físicos como el ritmo cardiaco. Así como el dolor puede ser el principal indicador para saber hasta dónde llegar (más adelante encontrarás información detallada al respecto), percibir cómo te sientes es tan buen indicador como el de cualquier aparato de alta tecnología. Pon atención a tu respiración y tu sudoración. ¿Respiras profundo y rápido durante tus entrenamientos formales? ¿Sudas por lo menos un poco? ¿Te empiezan a doler los músculos durante los ejercicios de fuerza y te sientes adolorido al día siguiente mientras descansas? Hay una diferencia entre correr y podar el césped, así como entre utilizar pesas de uno y tres kilos.

Todos pensamos por medio de imágenes, y los estudios demuestran que imaginarte a ti mismo con la condición física que deseas puede ayudarte a alcanzar dicha meta. Visualízate de forma realista y vívida. Esto te motivará a dar el siguiente paso a medida que avanzas hacia tu ideal de salud personal. Piensa en lo que significaría tener un cuerpo acondicionado y tonificado. Podrías disfrutar tu vida al máximo y no te quedarías sin fuerza ni sin energía. Visualízate realizando actividades divertidas que te gustaría probar, incluyendo aventuras y vacaciones que impliquen un desafío físico. Considera realizar actividades por tu cuenta, en grupo o con tu familia.

Concéntrate en lo que ganarás en términos de vigor, equilibrio, coordinación, flexibilidad y agudeza mental (¡así como resistencia mental!). Dormirás mejor, manejarás el estrés con mayor facilidad, gozarás de un metabolismo rápido, te sentirás más productivo en general y pasarás menos tiempo enfermo en cama con un resfriado u otra enfermedad. Sabes que estarás dando lo mejor de ti para mantener las enfermedades a raya. Si padeces alguna afección crónica, podrás enfrentarla sin problemas y tendrá menos impacto en tu vida. Sentirás mayor satisfacción tanto en el trabajo como en el hogar, ¡porque estarás satisfecho! Y también fortalecerás las relaciones con tus seres queridos.

Cómo crear tu propio gimnasio para entrenamiento de fuerza (¡sin entrenador!)

No necesitas gran cosa en términos de equipo para realizar una buena rutina de entrenamiento de fuerza. De hecho, ni siquiera tienes que inscribirte a un gimnasio tradicional, contratar un entrenador ni gastar dinero en aparatos o dispositivos lujosos para hacer entrenamientos de fuerza y resistencia. Puedes hacer muchas cosas con tu propio peso corporal; por ejemplo, las clásicas sentadillas y abdominales no requieren más que tu cuerpo y el piso. Sin embargo, para realizar un entrenamiento de fuerza de cuerpo completo, te sugiero que consigas un par de pesas baratas. Puedes comprarlas en línea o en alguna tienda deportiva local. Las grandes tiendas departamentales y supermercados también suelen vender estos accesorios. Elige pesas cuyo agarre te resulte cómodo. Empieza con pesos ligeros (con pesas de uno a tres kilos) y añade mayor peso conforme ganes fuerza y quieras retarte a ti mismo.

Pese a que existen muchos músculos y grupos musculares en el cuerpo que deben trabajarse con regularidad, es mejor dividirlos en tres secciones: grupo superior, inferior y central.

- **Grupo superior:** hombros, tríceps, bíceps, pecho y dorsales (los músculos dorsales de la espalda)
- **Grupo inferior:** muslos, cuádriceps y pantorrillas
- **Grupo central:** vientre y abdomen

En los días en que realices entrenamiento de fuerza —que, como ya dije, debería ser de tres a cuatro veces por semana— haz ejercicios que estimulen las tres áreas principales. Si bien sería óptimo que entrenaras cada grupo muscular en cada sesión, puedes dividir las sesiones por áreas. Por ejemplo, si ejercitas tríceps, bíceps, pantorrillas y abdomen en lunes, puedes entrenar hombros, pecho, muslos y más abdomen el miércoles. A algunas personas les gusta incluir entrenamiento de fuerza en su rutina de ejercicios diaria, lo cual está bien siempre y cuando no repitas el mismo grupo de músculos dos días seguidos. Deja que tus músculos descansen uno o dos días entre sesiones.

Te invito a que incluyas un poco de trabajo de abdomen en cada sesión de entrenamiento. El fortalecimiento de tus músculos centrales y el mantenimiento de su fuerza son fundamentales para la salud, incluso más que tonificar los brazos. El abdomen es el principal encargado de mantenerte activo y de realizar las tareas cotidianas, desde salir de la cama hasta sentarte en el baño, vestirse, levantarte y caminar, así como practicar algún deporte o realizar actividades como andar en bicicleta, jugar tenis y bailar. Un abdomen fuerte previene el dolor de espalda, proporciona estabilidad y equilibrio, aumenta la resistencia y ayuda a la buena postura. No necesitas obtener un abdomen marcado ni plano. Sólo basta con que ejercites el vientre y el abdomen de forma rutinaria para evitar que tus músculos se vuelvan débiles y poco flexibles. De hecho, un abdomen débil y sin flexibilidad puede perjudicar el buen funcionamiento de las piernas y brazos, lo que le resta energía al movimiento corporal y afecta el resto de las actividades diarias.

Hay docenas de ejercicios diferentes para ejercitar los grupos superior, inferior y central, y muchos de ellos involucran al abdomen a pesar de enfocarse en alguna otra parte del cuerpo. A continuación te presento algunos ejercicios básicos para realizar un entrenamiento de fuerza. La mayoría requiere de pesas libres. Dado que la mayoría de las rutinas de ejercicio cardiovascular también exigen bastante a distintos grupos musculares, notarás que algunos de ellos se tonifican y fortalecen más rápido puesto que están siendo entrenados con más frecuencia (por ejemplo, una clase de spinning también trabaja los cuádriceps y las pantorrillas de forma equivalente a como lo hace un entrenamiento con pesas, mientras que nadar ejercita el grupo superior y la espalda).

Recuerda visitar mi sitio web <www.DrPerlmutter.com>, donde encontrarás videos en los que te muestro cómo realizar estos mismos ejercicios. Quizá quieras aventurarte un poco y probar otros métodos de entrenamiento de resistencia, ya sea con equipo de gimnasio o en una clase de acondicionamiento en grupo que se enfoque en el entrenamiento de fuerza (por ejemplo, pilates, diversas formas de yoga o clases de gimnasia diseñadas para incrementar la fuerza y masa muscular. Yo suelo frecuentar el gimnasio para hacer entrenamientos de fuerza, ya que me da acceso a una mayor variedad de aparatos y herramientas.

Hombros: levantamientos básicos

Párate derecho con las piernas abiertas y los pies alineados con la cadera, y los brazos a los costados. Agarra una pesa en cada mano, mantén los hombros abajo y el pecho abierto, con una buena postura. Levanta las pesas a los costados a la altura de los hombros (como si hicieras la figura de una letra “T” con tu cuerpo). Conforme alces los brazos, con las palmas hacia abajo, aprieta los omóplatos, y luego baja las pesas. Completa tres series de 12 repeticiones (es decir, alza y baja 12 veces).

Puedes probar esta variación: en lugar de levantar los brazos hacia los lados, levántalos hacia el frente, sin doblarlos, con las palmas hacia abajo.

Tríceps: extensión de tríceps

Agarra una pesa de por lo menos tres kilos con ambas manos por encima de la cabeza. Baja los hombros y luego échalos hacia atrás, utilizando tu abdomen. Una vez que tengas los codos alzados, dóblalos y deja que la pesa baje lentamente detrás de tu cabeza. Después súbela por encima de la cabeza estirando los brazos. Mantén el abdomen y los glúteos apretados todo el tiempo. Completa tres series de 20 repeticiones.

Bíceps: flexión básica de bíceps

Párate derecho con las piernas abiertas y los pies alineados con la cadera, y toma una pesa con cada mano. Tu posición inicial será con las manos a los costados y las palmas hacia arriba. Mantén los codos pegados al torso y los brazos fijos mientras flexionas los antebrazos y alzas las pesas hacia el pecho, al tiempo que contraes el bíceps. Completa tres series de 20 repeticiones.

Pecho: lagartijas clásicas

Recuéstate boca abajo en el piso con las manos alineadas con los hombros y doblando los pies. Empuja el cuerpo hacia arriba como formando una plancha. Aguanta cinco segundos y después baja lentamente de regreso al piso, tratando de formar un ángulo de 90 grados con los codos. Trata de no colapsar sobre el piso y repite la lagartija de nuevo hasta adquirir la posición de plancha. Completa tres series de 12 lagartijas.

Dorsales: remo ancho

El mejor ejercicio para trabajar estos músculos de la espalda es mediante dominadas colgándote de una barra. Otro modo es utilizando pesas libres de la siguiente forma: párate derecho con el pecho hacia arriba y la espalda recta mientras sostienes un par de pesas libres en cada mano frente a los muslos con las palmas hacia abajo. Dobla ligeramente las rodillas e inclínate hacia adelante, flexionando la cadera. Continúa bajando hasta que la parte superior del cuerpo quede casi paralela al piso. Deja que las pesas cuelguen frente a tus espinillas. Con la cabeza en posición neutral y tus ojos mirando la pesa frente a ti, alza ambas pesas a la vez, doblando los codos. Es un movimiento parecido a remar pero en forma de una media sentadilla. No alteres los ángulos de tus rodillas y caderas, y baja las pesas después de una pequeña pausa. Completa tres series de 12 repeticiones.

Muslos/cuádriceps: desplantes

Párate derecho con las piernas abiertas y los pies alineados a la cadera, y flexiona ligeramente las rodillas. Agarra las pesas libres con los brazos a los costados. Ésta es la posición inicial. Ahora, da un paso al frente con la pierna derecha, mantén el equilibrio y baja utilizando la cadera. Mantén el torso recto y la cabeza al frente. No dejes que la rodilla rebase la punta de tu pie. Utiliza el talón como guía e impúlsate hacia atrás para volver a la posición inicial. Repite este movimiento con la pierna izquierda para completar una repetición. Realiza tres series de 12 repeticiones.

Pantorrillas: puntas

Párate derecho con las piernas abiertas y los pies alineados con la cadera. Agarra una pesa libre en cada mano y pon los brazos a los costados. Empújate hacia arriba con las puntas de los pies y aguanta la posición durante cinco segundos; después, vuelve a la posición inicial. Completa tres series de 12 repeticiones.

Abdomen: la abdominal clásica

Siéntate en el piso con las rodillas flexionadas y toca el suelo con los talones. Cruza los brazos sobre tu pecho en forma de equis. Asegúrate de mantener los hombros abajo y relajados para evitar tensar el cuello. Sin despegar los pies del suelo, acuéstate tanto como puedas antes de sentarte de nuevo. Puedes llegar hasta el piso o no. Sigue haciendo abdominales durante un minuto y luego toma un descanso de 30 segundos. Repite la serie cinco veces.

Abdomen: crunch de bicicleta

Adopta la misma posición inicial de la sentadilla (véase arriba). Tuerce el cuerpo ligeramente para acercar la rodilla izquierda al codo derecho. Vuelve a la posición inicial y completa el movimiento llevando la rodilla derecha al codo izquierdo. Continúa el ejercicio durante dos minutos y toma un descanso de 30 segundos. Repite la serie cinco veces.

Tómate un momento para escribir cuáles son tus motivos para realizar estos importantes cambios de condición física en tu vida. En lugar de poner algo como: “Quiero un abdomen plano y brazos tonificados”, escribe objetivos más

significativos y decididos, como: “Quiero pasar más tiempo de calidad en familia en vez de quejarme constantemente sobre mi dolor crónico”, o “Quiero sentirme más fuerte y vivir más tiempo”, o “Quiero hacer todo lo que pueda para prevenir el Alzheimer que podría heredar de mi madre”. Piensa en grande y atrévete a ser valiente y audaz.

Pon atención al dolor que sientas, sobre todo en espalda y rodillas

No puedo dejar de enfatizar la importancia de prestarle atención a las partes del cuerpo que son esenciales para la movilidad y, por lo tanto, para reducir el riesgo de enfermedades: la espalda baja y las rodillas. Hablemos sobre la espalda baja primero.

Las cifras son impactantes. Después del resfriado y la influenza, el dolor de espalda baja es la segunda causa más común entre los estadounidenses para acudir al médico, y la causa más frecuente de discapacidad relacionada con el trabajo. El dolor de espalda es la segunda dolencia neurológica más común en Estados Unidos, sólo por debajo del dolor de cabeza. Y es la tercera razón más común de visitas a la sala de urgencias. En algún momento más de 90% de los estadounidenses adultos experimentarán un fuerte dolor en la espalda baja que perjudicará su calidad de vida. Se estima que el dolor de espalda baja le cuesta al sector salud estadounidense entre 50 y 100 mil millones de dólares al año.

En mis más de 30 años de experiencia profesional traté el dolor de espalda baja de forma casi rutinaria. Al inicio de mi carrera muchos de los pacientes eran referidos a los neurocirujanos, porque en aquellos días se creía que la mayoría de los casos de dolor de espalda baja tenían como causa la ruptura de discos. Ahora sabemos que esta creencia era completamente errónea y que en muy pocas ocasiones el dolor de espalda baja es ocasionado por problemas en los discos. La mayoría de las veces tiene su origen en los daños que presentan los tejidos suaves, es decir, los músculos, tendones y ligamentos.

Pese a que son muchas las cosas que pueden causar dolor de espalda —desde cansancio muscular hasta cáncer—, quiero destacar una afección en particular que es extremadamente común pero poco reconocida: el síndrome del piriforme. El piriforme (proveniente del latín *piriformis* que significa “en forma de pera”) es un músculo angosto que se encuentra al fondo de cada glúteo. Estos músculos están cerca de los nervios ciáticos, por lo que cuando el músculo piriforme sufre convulsiones o irritación, puede lastimar el nervio ciático y disparar un dolor que va desde el glúteo hasta la punta del pie, como si proviniera de un disco roto. A los pacientes se les suele decir que tienen una “enfermedad de los discos” porque el dolor —conocido como ciática— baja por toda la pierna. También pueden sentir un adormecimiento o cosquilleo a lo largo de la parte posterior de la pierna y en el pie, debido a la irritación de los nervios ciáticos.

Es difícil imaginar la cantidad de pacientes que han sido sometidos a cirugías de espalda baja sin necesidad por culpa de un mal diagnóstico, cuando el verdadero

problema durante todo ese tiempo ha sido el síndrome del piriforme. Hace poco me encontraba en una concesionaria automotriz porque quería comprar un auto nuevo. Era obvio que el encargado de la concesionaria padecía un dolor tremendo; estaba agachado y parecía bastante renuente a apoyar su peso sobre la pierna izquierda. No pude contenerme y le pedí que me llevara a su oficina, en donde procedí a recostarlo con la espalda en el piso. Toma en cuenta que él no tenía idea de que yo era neurólogo, o siquiera médico. Siguió todas mis instrucciones mientras el resto de su personal observaba a través de la pared de cristal de su oficina.

Le pedí que doblara la rodilla izquierda al tiempo que giraba su barbilla a la izquierda. Estiré con cuidado su músculo piriforme, empujando la rodilla flexionada hacia su cuerpo y hacia la derecha. Al principio el músculo estaba muy tieso y ligeramente adolorido, pero conforme proseguí la técnica de estiramiento, el músculo comenzó a relajarse. Después le pedí al gerente que se levantara y caminara un par de vueltas. Su dolor había desaparecido por completo. Fue el evento del siglo en la concesionaria.

Por experiencia personal, puedo decirte que las convulsiones del músculo piriforme pueden causar incapacidad. Evitan que trabajes, que realices ejercicio y, a veces, pueden incluso dificultar que te levantes de una silla. Utiliza los ejercicios que se encuentran en mi sitio web para estirar y ejercitar ese músculo. Es la manera más segura de mantenerte en movimiento.

El dolor de rodillas es otra causa extremadamente común de discapacidad. Es la causa número dos de dolor crónico; de hecho, se reporta que más de un tercio de la población estadounidense sufre de dolor de rodillas. ¡Son más de 100 millones de personas! Tan sólo en Estados Unidos se realizan más de 600 000 cirugías de prótesis de rodilla al año. Para 2030 se espera que la demanda de cirugías de prótesis de rodilla exceda los tres millones, debido sobre todo al aumento de gente mayor con trabajos sedentarios que no se jubila y al alza en los índices de obesidad. Hay un tiempo y lugar para las prótesis de rodilla, y con frecuencia la gente se arrepiente de haberse sometido a este procedimiento una vez realizado. La cirugía debe reservarse sólo para un puñado de pacientes que califiquen para ello y para quienes la intervención sea útil. Sin embargo, la mayoría de las personas harían bien en evitarla y eludir los riesgos que conlleva, y enfocarse mejor en fortalecer las rodillas y los músculos circundantes.

Muchas personas que participan en actividades físicas experimentan dolor a causa de algo conocido como el síndrome de dolor patelofemoral. El principal síntoma de este síndrome es un dolor en la parte frontal de la rodilla al momento de sentarse, saltar, agacharse o utilizar una escalera, sobre todo al bajarla. Otro padecimiento común es la luxación de rodilla, en donde ésta deja de servir como apoyo para el peso del cuerpo. Otra afección común es una sensación de dislocación o crepitación al caminar o mover la rodilla. En general esto se debe a un agotamiento de la misma, alguna lesión, sobrepeso, una rótula desalineada a cambios estructurales debajo de ésta.

Con frecuencia, en el gimnasio veo gente que usa rodilleras de diferentes tipos

diseñadas para mantener la rótula en su lugar y mitigar este síntoma. No obstante, esto sólo termina por agravar los síntomas. Los ejercicios que ayudan a mantener fuertes los cuádriceps y los músculos de los muslos mantienen a la rótula en su lugar, salvo que padezcas una desalineación significativa en las piernas. Un buen apoyo para este tipo de lesiones son las órtesis y plantillas, que son inserciones correctivas que se colocan dentro de los zapatos.

Yo mismo he experimentado el síndrome patelofemoral en ambas piernas y sé lo increíblemente doloroso que puede llegar a ser. Hubo una ocasión en la que no pude subir los 20 escalones de mi casa para ir a mi habitación. Mi ortopedista quería inyectarme esteroides, pero opté por ver a un fisioterapeuta primero, quien me regresó al camino de la salud con ayuda de ejercicios básicos para fortalecer los cuádriceps. Pasé de no poder subir ni un solo escalón a escalar casi mil metros de altura cuatro meses después en tan sólo tres horas y media durante un viaje a Nueva Zelanda.

Tienes que poner atención a cualquier dolor que llegues a sentir en cualquier parte del cuerpo. El dolor es la señal de que algo está mal. Puede ser un simple indicador de que estás rebasando las capacidades de tu cuerpo durante el ejercicio —ya sea de pesas o cardiovascular— y que no estás dejando que tu organismo se recupere debidamente entre sesiones. También puede indicar que no te has estirado lo suficiente para realizar un ejercicio en particular o que te has esguinzado un músculo, ligamento o tendón. Asimismo, podría significar que hay un problema de alineación que requiere órtesis. Si sientes dolor al momento de hacer ejercicio, detente y examínate de nuevo. Cuando sientas dolor, haz una pausa y modifica tu rutina de ejercicios según sea necesario; deja descansar los músculos adoloridos y combina tu rutina para asegurarte de entrenar músculos diferentes cada día.

Cuando no sepas de dónde viene el dolor, pide ayuda a un fisioterapeuta o un fisiatra. Los fisiatras son médicos que tratan una gran variedad de trastornos que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, las articulaciones, los ligamentos, los músculos y los tendones.

Aumenta tus horas de sueño

¿Cuándo fue la última vez que dormiste bien? Si no fue anoche, entonces no estás solo; una de cada cinco personas tiene dificultades para dormir. He escrito mucho al respecto durante mi carrera, dado que los trastornos del sueño afectan directamente al cerebro, los niveles de inflamación y el riesgo de desarrollar problemas neurológicos. La calidad y cantidad del sueño tiene un impacto considerable en prácticamente todos los sistemas del cuerpo. Apenas hace una generación no sabíamos mucho sobre las virtudes del sueño, salvo que revitalizaba el cuerpo de alguna manera, como una recarga de baterías. Sin embargo, hoy en día el estudio del sueño constituye un campo entero de la medicina y ha revelado algunos hallazgos impresionantes sobre la importancia del sueño para la salud humana.

Podemos describir al sueño como una “dieta de la mente” que repara y revitaliza el cerebro y el cuerpo de múltiples maneras. No es de extrañar que pasemos cerca de un tercio de nuestra vida durmiendo. La glándula pituitaria, por ejemplo, no puede bombear la hormona del crecimiento hasta que nos dormimos. La hormona de crecimiento y antienvjecimiento natural hace mucho más que simplemente estimular el crecimiento y la proliferación celular; también rejuvenece el sistema inmunológico y disminuye los factores de riesgo de infartos y osteoporosis. Incluso nos ayuda a mantener un peso ideal al quemar la grasa como combustible.

Es verdad que la calidad del sueño es un requisito indispensable para el bienestar óptimo. Entre mejor duermas con regularidad, menor será tu riesgo de padecer cualquier clase de problemas de salud. Y por el contrario, la mala calidad del sueño tiene efectos adversos en el cuerpo y su funcionamiento que pueden durar para toda la vida. Diversos estudios han comprobado que nuestros hábitos de sueño influyen en cuánto comemos, engordamos o adelgazamos; en lo fuerte que es nuestro sistema inmune (y en si saldremos airosos de la temporada invernal); así como en nuestra creatividad y percepción, en qué tan bien lidiamos con el estrés y recordamos las cosas, y en lo rápido que pensamos. Dormir mal durante periodos prolongados favorece la niebla cerebral, la pérdida de memoria, la diabetes y la obesidad, así como las cardiopatías, el cáncer, la depresión y el Alzheimer.

De hecho, si bien se ha escrito mucho sobre la frecuencia de los trastornos de sueño en pacientes con Alzheimer, antes se pensaba que los problemas para dormir eran consecuencia de la enfermedad. Sin embargo, nuevas investigaciones sugieren que podría ser al revés: la dificultad para dormir podría intensificar la producción de la proteína beta-amiloide en el cerebro, uno de los síntomas distintivos del Alzheimer. Como señalaron los autores de un estudio realizado en 2015, poner atención a los problemas del sueño e intervenir cuando éste no sea del todo satisfactorio puede modificar el factor de riesgo de desarrollar enfermedades en el futuro.

He aquí algunas estrategias para aprovechar tu sueño al máximo:

Prioriza y cuida tus horas de sueño. Así como llevas un horario programado para tus reuniones importantes, organiza tus horas de sueño y vuélvete estricto para resguardar los periodos destinados sólo para dormir. Es importante que duermas después de las 10 p.m., que es cuando el cuerpo metaboliza una gran cantidad de productos desechables, y entre las 11 p.m. y las 2 a.m., horario en el cual se revitaliza el sistema inmunológico. Así que averigua cuáles son tus horarios ideales para acostarte y levantarte (por ejemplo, las 10 p.m. y las 6 a.m.) y no dejes que nada interrumpa ese fragmento de tiempo (en la página 182 encontrarás más información sobre cómo descifrar cuántas horas de sueño necesitas).

Sé constante los 365 días del año. No dejes que los fines de semana o las vacaciones te desvíen de tu rutina de sueño. Haz todo lo posible por mantener un horario de sueño estricto todos los días del año, sin importar lo que pase. Tu cuerpo y tu cerebro te lo

agradecerán.

Realízate un estudio del sueño. El término médico de este estudio es “polisomnografía”. Es un procedimiento indoloro y no invasivo en el que permaneces una o dos noches en una unidad de sueño que suele estar en una clínica u hospital. Mientras duermes, un técnico del sueño registra múltiples funciones biológicas para determinar si padeces algún trastorno como apnea del sueño (véase la siguiente página) o síndrome de las piernas inquietas. Busca un especialista del sueño que esté certificado.

Cuida lo que consumes. Evita consumir cafeína al final del día y pon atención a los medicamentos que tomes que puedan afectar tu sueño. Entre las medicinas que alteran el sueño se incluyen la seudofedrina, los medicamentos para el dolor de cabeza que contienen cafeína, la nicotina, los medicamentos para la hipertensión y la insuficiencia cardiaca, los antidepresivos tipo ISRS, los corticoesteroides y las estatinas.

Mantén un entorno apacible y limpio para tu sueño. Elimina los dispositivos electrónicos de tu habitación. Manténla limpia y organizada, a una buena temperatura para dormir, la cual debe ser de entre 18 y 21 °C.

Prepárate para dormir. Antes de dormir, tómate un momento para relajarte y desconectarte de las actividades estimulantes, y hazle saber a tu cuerpo que es hora de descansar. Evita las pantallas (computadoras, tabletas y similares) durante por lo menos una hora antes de acostarte. Toma un baño caliente, escucha un poco de música relajante, realiza alguna lectura ligera o colorea un libro de colorear para adultos. Realiza algunos ejercicios de respiración profunda antes de acostarte (encontrarás una lección rápida en las páginas 166-167). Para algunas personas el ejercicio físico brinda un descanso placentero, pero para la mayoría ejercitarse poco antes de dormir puede resultar estimulante e impide que sientas cansancio suficiente como para dormirte. Si eres este tipo de persona, programa tu rutina de ejercicio regular más temprano, por lo menos unas cuatro horas antes de dormir.

Utiliza ropa adecuada. Usa ropa suelta y poco apretada que sea adecuada para la temperatura ambiente; así no sentirás ni mucho frío ni mucho calor.

Prueba la melatonina. Puedes utilizar un suplemento de melatonina en caso de que tu ritmo circadiano esté desfasado, lo cual ocurre de cuando en cuando si viajas a lo largo de varias zonas horarias, u obligas a tu cuerpo a desviarse de su patrón normal de horas de sueño (como dormirte demasiado tarde o tomar una siesta larga durante el día). También puedes tomar melatonina si padeces dificultades inexplicables para dormir durante varios días seguidos, lo que puede ser señal de que el ritmo de tu cuerpo está desfasado. La melatonina es la hormona del sueño que nuestro cuerpo produce de forma natural y que también ayuda a controlar nuestro ritmo de 24 horas. El cuerpo empieza a producirla cuando se pone el sol, y disminuye las funciones corporales, la presión

arterial y la temperatura corporal, preparándonos para ir a dormir. La melatonina es un complemento de venta libre, y la dosis adecuada es de 1 a 3 mg antes de dormir.

Olvídate de la apnea del sueño. Como mencioné antes, un estudio del sueño puede ayudarte a determinar si padeces este trastorno que es cada vez más común y que priva a millones de almas de un sueño profundo. La apnea del sueño puede ser más grave de lo que se pensaba antes, ya que ocasiona que las vías respiratorias se colapsen mientras duermes. La respiración se interrumpe múltiples veces y el sueño se vuelve fragmentado. Los ronquidos fuertes y un descanso sin sueño suelen ser señal de apnea del sueño (véase el recuadro a continuación). En 2015 un nuevo y alarmante estudio publicado en la revista *Neurology* descubrió que la apnea del sueño puede influir en la aparición temprana de Alzheimer o de deterioro cognitivo leve, el cual suele preceder a la demencia. Los investigadores del estudio descubrieron que la gente con apnea del sueño desarrollaba deterioro cognitivo leve hasta casi 10 años antes que las personas sin problemas de respiración mientras duermen. El periodo para el desarrollo de Alzheimer también se adelantó: las personas con apnea desarrollaron la enfermedad, en promedio, cinco años antes que las personas con un sueño profundo. Los investigadores especularon que los efectos adversos de la restricción de oxígeno en el cerebro tenían algo que ver con esta conexión, así como el hecho de que el sueño activa varios procesos fisiológicos que ayudan a que el cerebro se revitalice, realizan una limpieza interna y eliminan las proteínas que de otro modo se acumulan en las neuronas.

SÍNTOMAS DE APNEA DEL SUEÑO

- Fatiga y falta de energía frecuentes
- Adormilamiento excesivo durante el día
- Micciones nocturnas frecuentes
- Jadeos, tos o sensación de ahogo durante la noche
- Respiración irregular durante el sueño (por ejemplo ronquidos)
- Cefaleas matutinas
- Reflujo gastroesofágico
- Depresión

Los científicos han documentado cambios anormales en el cerebro de gente que padece apnea del sueño. La buena noticia es que estos cambios son reversibles con tratamiento. Por ejemplo, los estudios demuestran que las irregularidades en la materia blanca pueden mejorar enormemente cuando se trata la apnea del sueño. Esto suele conseguirse con ayuda de un dispositivo de presión positiva continua en la vía aérea (CPAP, por sus siglas en inglés), el cual se coloca mientras uno duerme y utiliza una leve presión de aire para mantener abiertas las vías respiratorias. Los beneficios se experimentan de inmediato, e incluso hay investigaciones que demuestran que, en cuestión de meses, dichas

alteraciones neurológicas vuelven a la normalidad, lo que da como resultado una mejoría sin precedentes del funcionamiento cognitivo así como del humor, el estado de alerta y la calidad de vida. La obesidad también puede activar la apnea del sueño por medio del peso extra y la grasa adicional alrededor del cuello. La gente que pierde peso suele sentirse aliviada y deja de utilizar el dispositivo CPAP.

Las personas solemos subestimar el valor del sueño. Se puede decir que es más importante que lo que hacemos durante el día. Arianna Huffington escribió un libro entero al respecto. Te recomiendo que leas *La revolución del sueño* si quieres aprender más sobre los patrones de sueño y cómo dormir mejor. Arianna dice que el sueño es uno de los grandes unificadores de la humanidad, ya que nos conecta con las personas a nuestro alrededor, con nuestros ancestros, nuestro pasado y nuestro futuro, y que sin importar quiénes seamos o en qué parte de nuestra vida o del mundo estemos, todos tenemos una necesidad en común: dormir.

Debería mencionar que tus nuevas elecciones dietéticas trabajarán en sincronía con tus nuevos hábitos de sueño. Conforme vayas limpiando tu dieta y reduciendo la inflamación, aumentarán las posibilidades de tener un sueño relajante y profundo. A continuación, A. K. nos cuenta la historia de su transformación:

Como alguien que observó a su madre morir de Alzheimer confinada en una cama, tengo un profundo interés personal en prevenir esta enfermedad en mi familia. Trato de estar siempre alerta y en busca de información de primera mano sobre cómo prevenir esta terrible afección.

Antes de adoptar esta dieta, consumía mucha comida chatarra procesada, incluyendo refrescos de dieta, galletas saladas, frituras y la avena que el doctor me había recomendado desayunar a diario. Una vez que me informé sobre el estilo de vida bajo en carbohidratos, alto en grasas y libre de gluten, me di cuenta al instante de que ésa era la información que había estado esperando.

Fui a una tienda de aceite de oliva y me compré una botella, empecé a comer carne de res alimentada con pasto, eliminé los cereales, comencé a tomar té verde y compré stevia para utilizarla como endulzante ocasional. También empecé a comer más verduras orgánicas a diario.

Antes también sufría de artritis, sobre todo en las noches, y el dolor me despertaba con frecuencia. Si el cambio en los patrones de sueño es evidencia suficiente de que esta dieta funciona, entonces vale la pena aunque sea sólo por esa misma razón. Apenas han pasado seis semanas, ¡y los cambios son ASOMBROSOS!

Reduce el estrés y encuentra la calma de cuatro maneras sencillas

En mi libro *Conecta tu cerebro. La neurociencia de la iluminación*, el doctor Alberto Villoldo y yo contamos la historia de cómo la ciencia ha logrado dilucidar el don de la neurogénesis en los seres humanos. Pese a que los científicos han demostrado la existencia de la neurogénesis en otros animales, no fue sino hasta la década de los noventa que cambió el enfoque hacia los seres humanos. En 1998 la revista *Nature Medicine* publicó un informe escrito por el neurólogo sueco Peter Eriksson, en el que

afirmaba la existencia de células madre neurales dentro del cerebro que se reproducen de forma continua y pueden convertirse en neuronas.

Y estaba en lo cierto: cada minuto de nuestra vida experimentamos la terapia de células madre cerebrales. No estamos condenados a tener un número finito de neuronas; por el contrario, el cerebro es flexible y puede crear células y conexiones nuevas de forma continua. Esto se conoce como neuroplasticidad, la cual explica por qué una víctima de embolia puede aprender a hablar de nuevo.

En septiembre de 2014 tuve la fortuna de participar como conferencista en un congreso internacional que exploraba las investigaciones neurológicas más innovadoras. El doctor Michael Merzenich, profesor y neurocientífico emérito de la Universidad de California en San Francisco, y uno de los líderes pioneros en la investigación de la plasticidad del cerebro, explicó que los factores del estilo de vida (algunos de los cuales ni te imaginas) afectan la capacidad del cerebro para crear conexiones nuevas.

Ya he explicado a detalle cómo podemos afectar positivamente al cerebro, con ejercicio físico, un buen descanso, una dieta cetogénica y ciertos nutrientes como la cúrcuma y el ácido docosahexaenoico (DHA), que es un omega-3. Como efecto adicional, estas técnicas también reducen el estrés que experimentan el cerebro y el cuerpo a diario. El estrés formará parte de nuestra vida para siempre, pero la clave está en mantener el estrés innecesario a raya y promover las conexiones neuronales. También podemos impactar positivamente el cerebro y sus conexiones de maneras que no están relacionadas con lo que comes, cuánto te ejercitas o qué tan bien duermes. Cuando nos tomamos un momento para cambiar nuestra visión del mundo y actuar de ciertas maneras que nos permiten reducir el estrés corporal, lo que estamos haciendo en realidad es cambiar para bien la estructura física y funcional de nuestro cerebro. Para concluir, te compartiré cuatro estrategias adicionales que te ayudarán a mantener los resultados positivos.

- Flexiona el músculo de la gratitud.
- Fortalece tus redes sociales sin conectarte.
- Programa un tiempo de descanso personal.
- Entra en contacto con la naturaleza lo más seguido posible.

Flexiona el músculo de la gratitud

La ciencia ha hablado: entre más agradecidos nos sentimos, mayor será la fortaleza de nuestro cerebro, tanto en términos físicos como emocionales, e incluso espirituales.

Déjame explicarte con un ejemplo cómo incorporé el concepto ejercitar la gratitud frente a las adversidades de mi vida. Hace varios meses recibí un correo electrónico que contenía el enlace a un artículo sobre mí publicado en una revista. El artículo era insultante. El autor había publicado el artículo (una letanía de afirmaciones acusatorias y difamatorias sobre mi persona) justo antes de publicar un libro, por lo que estaba claro

que buscaba llamar la atención hacia él y su próximo lanzamiento. Mi primera respuesta, desde una zona primitiva del cerebro, fue de rabia, ira y un impulso inmediato de contestarle.

En el transcurso de las horas siguientes recibí otros correos, esta vez de amigos preocupados por mí que me preguntaban cuál sería mi respuesta. Recuerdo vívidamente que me encontraba al teléfono con mi agente literaria y mi editora, y que me preguntaron: “¿Qué planeas hacer?” Mi respuesta fue: “Que Dios lo bendiga”. Pese a haberme sentido furioso ante el hecho de que una persona me atacara de esa manera, me di cuenta de que le debía gratitud al autor de este desdeñoso artículo, ya que me dio la oportunidad de experimentar en carne propia el hecho de que no me quiero dejar definir por las demás personas. Esta experiencia fue bastante positiva y no hizo más que fortalecer mi estima propia.

La gratitud incluso ha sido estudiada en laboratorios. En 2015 investigadores de la Universidad de Indiana examinaron dos grupos de personas que estaban bajo tratamiento para depresión o ansiedad. Pidieron a uno de los grupos que participara en un ejercicio escrito sobre la gratitud, mientras que el otro grupo, que fungió como control, no hizo nada. La gente del grupo que realizó el ejercicio pasó 20 minutos durante las primeras tres sesiones de su terapia semanal escribiendo cartas de agradecimiento a las personas importantes en su vida. Tres meses después de terminada la terapia, los participantes de ambos grupos fueron sometidos a un ingenioso experimento utilizando un escáner de resonancia magnética.

Los participantes fueron colocados en un tipo específico de escáner cerebral funcional de imagen por resonancia magnética (IRM), en donde se les dijo que benefactores ficticios les estaban regalando diversas cantidades de dinero falso. Para añadirle más realismo al estudio, se colocó una pantalla para que los participantes vieran los nombres y fotos de sus benefactores. Los investigadores explicaron a los participantes que si querían expresar su gratitud por el dinero, podían donarlo todo o en parte a un tercero o a una organización de beneficencia. Sé que parece un experimento raro porque es demasiado artificioso, pero los investigadores recopilaron datos reales al decirles a los participantes que recibirían una cantidad de dinero real menos cualquier cantidad que desearan donar a un tercero o a una caridad.

Los investigadores observaron que, en promedio, a mayor intensidad de los sentimientos de agradecimiento reportados por una persona y a mayor dinero donado por la misma, mayor era la actividad registrada en los encefalogramas, sobre todo en áreas que no suelen asociarse con las emociones. Esto indica que la gratitud es una emoción única que afecta el cerebro de forma muy singular. De hecho, los investigadores descubrieron que el ejercicio de la gratitud tenía efectos a corto y largo plazo. Las personas que realizaron el ejercicio reportaron no sólo sentirse más agradecidas dos semanas después de haberlo hecho, en comparación con el grupo control, sino que también mostraron mayor gratitud hasta meses después. Se habían acostumbrado a sentirse sumamente agradecidos.

Me gustaría que te quedaras con la idea de que la gratitud funciona, en especial porque fomenta ciclos de gratitud posteriores. La gratitud se autoperpetúa. Conforme la practiques, te sentirás más sintonizado con ella, lo que te permitirá disfrutar más de sus beneficios psicológicos. Como dicen los autores del estudio, se podría decir que el cerebro tiene una especie de “músculo de la gratitud” que puede ejercitarse y fortalecerse, cosa que no es tan diferente de otras cualidades que también pueden cultivarse a través de la práctica, por supuesto. Si lo anterior es correcto, entre más te esfuerces por sentirte agradecido a diario, el sentimiento aparecerá espontáneamente con mayor frecuencia en el futuro.

Una de las maneras más fáciles de practicar la gratitud es por medio de un diario reservado para este propósito. Intenta dedicarle un par de minutos al día —quizá antes de acostarte— a anotar algunas de las cosas por las que estás agradecido. Pueden ser cosas pequeñas que te ocurrieron durante el día o experiencias más importantes, así como notas de agradecimiento dedicadas a las personas que han tenido un impacto positivo en tu vida. Intenta escribirle a alguien una carta de agradecimiento por el simple hecho de estar en tu vida, ¡y mándasela!

Fortalece tus redes sociales sin conectarte

Una de mis citas favoritas de la canción *Nature Boy* de 1948, escrita por Nat King Cole, habla de que el amor es la cosa más importante que podemos aprender; es decir, amar a otros y el ser amado. Una vez leí que la gente que trabaja con gente moribunda en hospitales para enfermos terminales suele escuchar preguntas similares: ¿La gente me quiere? ¿Amé de la manera correcta? Estas personas se encuentran en un punto de su vida en que todas las fuentes triviales de estrés han desaparecido y lo único que les queda es cuestionar su legado de amor. Después de todo, el amor lo es todo. Con frecuencia pienso en el poder de la compasión y el amor, de los lazos sociales que mantenemos, ya sea que duren mucho tiempo o que sean breves, pero no por ello menos impactantes. Déjame contarte una historia de la vida real que ilustra bien lo que quiero decir.

Hace 30 años, cuando por fin terminé la residencia médica, recibí una oferta para trabajar con un grupo consolidado de neurólogos en Naples, Florida. Tan pronto entré ahí, conocí a Mike McDonnell, un abogado cuyo despacho estaba un piso arriba del nuestro. Mike era bien conocido en el sur de Florida, y muy pronto nos hicimos buenos amigos. Empezamos a pasar las tardes juntos, tocábamos la guitarra y cantábamos con otros amigos. Se volvió una persona tan importante en nuestra vida que mi futura esposa y yo le pedimos que tocara en nuestra boda, y de hecho, él y su esposa Nina nos acompañaron en nuestra luna de miel. Mike luego fue padrino de nuestra hija Reisha.

Mike recurría a mí para cualquier cuestión médica, y a su vez yo lo buscaba para que me asesorara con su impresionante conocimiento legal. A inicios de febrero de 2016 recibí un mensaje de su esposa para el cual no estaba preparado en lo absoluto: “Te

necesitamos. Mike está muriendo”. Acudí rápido al hospital de la zona y encontré a mi amigo conectado a un respirador artificial, y a su esposa y tres de sus hijos alrededor de su cama. En ese momento supe que tenía que asumir el papel de neurólogo y examinarlo de inmediato. Tras revisar sus encefalogramas, supe que Mike había sufrido un derrame cerebral masivo y que su cerebro prácticamente no funcionaba.

Les expliqué a su familia y amigos la gravedad de la situación. Cubrimos el papeleo para transferir a Mike a la unidad de cuidados intensivos, donde su condición permaneció estable mientras continuó con soporte vital. Afortunadamente esto les permitió a todos sus hijos llegar al hospital y estar presentes en sus últimos minutos de vida. A las 11:14 p.m., Mike nos dejó.

Pensé mucho en Mike todo el día siguiente y hasta entrada la noche. Quiso la suerte que uno de sus amigos más cercanos —y mío también— estuviera tocando el piano en un restaurante local. Durante su interpretación mencionó que habíamos perdido a un amigo cercano el día anterior. Después de cenar pasamos esa noche entre amigos platicando sobre Mike y su muerte. Cuando volvimos a casa caí enfermo de gravedad, con escalofríos y náuseas. Terminé por dormirme a las 2 a.m., y cuando desperté al día siguiente supe que algo no andaba bien.

Planeábamos celebrar la vida de Mike al día siguiente, así que recopilamos fotografías suyas para hacer una retrospectiva. Resultó que no sólo teníamos montones de fotografías, sino también un DVD con una presentación de nuestro grupo musical para un evento de beneficencia que organizamos algunos años atrás. Después de ver el video con mi esposa e hija sentí que debía recostarme en el sofá. No sabía bien qué me pasaba, pero estaba mareado y mi corazón latía a toda prisa. Entonces comencé a perder la visión. Busqué a mi esposa y le dije cómo me sentía, y ella llamó al 911. Los bomberos entraron a la sala de mi casa antes de que llegara la ambulancia. Uno de ellos me preguntó cómo me sentía y le expliqué que tenía taquicardia. Me preguntó si había estado estresado o si había sufrido algún episodio estresante, así que me solté a llorar y le expliqué que había perdido a mi amigo. El bombero creía que mis síntomas estaban relacionados con ansiedad y me recomendó que respirara profundo varias veces e intentara relajarme. Mi mente médica, sin embargo, si bien aceptaba el hecho de que me encontraba en una especie de estado de angustia, me decía que había algo más, sobre todo después de tomarme el pulso y descubrir que no sólo estaba acelerado, sino que también era irregular.

Cuando llegó la ambulancia, estaba claro que mi corazón latía de manera errática, con una frecuencia de hasta 170. Me llevaron al hospital de la zona, donde me administraron un medicamento por vía intravenosa para desacelerar mi corazón; pero no funcionó, ni siquiera después de dos intentos. En ese momento me transfirieron a la unidad de cuidados intensivos. Aumentaron la dosis del medicamento para disminuir mi frecuencia, pero ésta permaneció peligrosamente elevada. Finalmente Bob, el enfermero de cuidados intensivos, me explicó que había alcanzado la dosis máxima del medicamento y que era necesario administrar un segundo medicamento. Yo sabía que si

los medicamentos fallaban, me vería sometido a un procedimiento de cardioversión, que es una manera elegante de decir que recibiría descargas eléctricas en el corazón para intentar que volviera a su ritmo normal.

Cuando llegó la noche, me puse a platicar con Bob. Él me contó que había trabajado como enfermero en la unidad de traumatología de una sala de urgencias y me compartió algunas de sus experiencias ahí. Mientras lo escuchaba, me conmovió la compasión que mostraba hacia mí, así como sus deseos de que yo mejorara. Ajustó mis medicamentos con cuidado mientras me seguía contando sobre algunos de los acontecimientos más importantes de su vida.

Mientras hablaba, cerré los ojos y de repente sentí una inmensa oleada de gratitud, no sólo por mi amistad con Mike, sino también por mi recién establecido vínculo con Bob, quien me estaba cuidando y compartiendo aspectos de su vida. Este sentimiento sólo puedo describirlo como amor. Fue en ese momento, mientras me inundaba la emoción, que mi frecuencia cardiaca de pronto volvió a la normalidad.

Como podrás imaginar, dormir en una unidad de cuidados intensivos es difícil. Desperté varias veces durante la noche, y cada vez que despertaba revisaba el monitor de frecuencia detrás de mi cama para verificar que mi frecuencia cardiaca siguiera normal. Desperté de nuevo poco después de las 4 a.m., pero esta vez la pantalla no mostraba pulso alguno. Estaba muerto. Pensé que estaba soñando, pero sí estaba despierto. Estiré la mano hacia abajo y descubrí que uno de los cables de mi monitor cardiaco se había desconectado. Lo reconecté al instante, y de inmediato se restableció el registro de mi ritmo cardiaco en la pantalla.

Para cuando llegó el cardiólogo a la mañana siguiente yo ya estaba levantado y haciendo yoga. Mi corazón y mis signos vitales parecían normales y me dieron de alta sin prescripción alguna, salvo por la recomendación de tomar aspirina.

Con el paso de los años me han preguntado muchas veces lo mismo: “¿Por qué te metiste a medicina integral?” Y siempre contesto que no hubo tal cosa como una epifanía. Sin embargo puedo afirmar con toda honestidad que la experiencia clínica, primero con Mike y luego con Bob, ha sido algo importante y crucial en mi vida. Salí del hospital siendo un hombre diferente. Aunque con los años he escrito y dado conferencias sobre los efectos nocivos del estrés, esos eventos transformaron mis creencias. Pero lo más importante es que me ayudaron a entender por completo el significado del amor. Si bien sentimos amor por nuestras familias y amigos, sentir amor y gratitud hacia otros, incluso aunque sean desconocidos, era algo desconocido para mí, pero ahora lo atesoro como parte esencial de mi vida. Y ése fue el último regalo que me dio Mike. Falleció el mismo año que mi padre, quien fue un médico dedicado que a lo largo de su vida siempre resaltó la importancia de la compasión hacia los demás.

Cuando eres amado y profesas amor de verdad cada célula de tu cuerpo trabaja al máximo de su capacidad. Si el amor es el ingrediente más importante para alcanzar la salud y el bienestar, entonces no conozco una mejor manera de permanecer en el camino de la curación constante que amar tanto como puedas y gozar de sus recompensas. Y eso

se logra mediante redes sociales fuertes y duraderas. Dale la bienvenida a aquellas personas que lleguen de forma inesperada a tu vida, como yo lo hice con Bob, y fortalece los lazos con quienes han estado contigo por más tiempo. Uno nunca sabe cuándo va a necesitar a esas personas en situaciones difíciles o al enfrentar una tragedia.

Sin duda alguna, las relaciones sociales también cambian tu fisiología y sensación de bienestar. Te sorprendería saber cómo la calidad de nuestra salud pende de la calidad de nuestras relaciones, desde las que tenemos con otras personas hasta la que tenemos con nosotros mismos. Investigaciones recientes han demostrado que los vínculos que mantenemos con otras personas fomentan la longevidad. En 2015 un equipo de investigadores de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill buscó comprender cómo afectan las relaciones sociales nuestra salud. En particular les interesaba saber cómo las relaciones sociales “calaban los huesos” e influían en el bienestar fisiológico de la gente conforme envejece. Algunas de las preguntas que buscaban responder eran: ¿En qué momento de la vida aparecen estos efectos? ¿Qué implican? ¿Los efectos cambian conforme la persona envejece? ¿Cuánto pueden durar?

Tras examinar los datos de cuatro enormes encuestas realizadas a estadounidenses — desde adolescentes jóvenes de 12 años hasta adultos de 85 años de edad (con un total de 14 600 personas)— los investigadores centraron su atención en varios parámetros. En términos de vínculos sociales, consideraron la integración social, el apoyo social y el estrés. Para analizar el lado biológico del experimento consideraron cuatro medidores de salud comunes: índice de masa corporal (un factor de peso y altura), circunferencia de la cintura, tensión arterial y niveles de proteína C-reactiva para evaluar la inflamación sistémica. Estos bioindicadores se asocian con el riesgo de desarrollar muchas enfermedades, incluyendo cardiopatías, derrames, demencia y cáncer. Los resultados fueron poco sorprendidos en algunos parámetros, pero inesperados en otros. Gracias a investigaciones previas, sabíamos que las personas de edad avanzada que contaban con una red social más amplia vivían más que quienes no. Pero ésta era la primera vez que un estudio demostraba que los vínculos sociales disminuían los riesgos de salud en personas de todas las edades, desde los más jóvenes hasta los más viejos. Entre los hallazgos más increíbles se observó que el aislamiento social en los adolescentes contribuía a un nivel de inflamación tan dañino como el causado por la falta de actividad física, mientras que una red social sólida los protegía contra la obesidad. También se descubrió que el aislamiento social en adultos puede ser un factor de riesgo mayor que la diabetes en el desarrollo y tratamiento de la tensión arterial, y que en las personas de mediana edad la calidad de los vínculos sociales es más importante que la cantidad.

Podemos aprovechar varios aspectos de este estudio tan completo e innovador sin importar la etapa de vida en la que nos hallemos. Las relaciones sociales que mantenemos son importantes para la salud, y la calidad es más importante que la cantidad. ¿Qué tan bien te relacionas con otras personas? ¿Tienes un círculo de amigos de confianza? ¿Tu matrimonio es gratificante o fuente de estrés y dificultades? ¿Te afecta recibir malas noticias o que alguien en tu círculo de amigos, colegas o conocidos te moleste? ¿Eso altera tu calidad de vida? ¿Te agradas a ti mismo?

Cultivar relaciones saludables empieza por entablar primero una relación saludable contigo mismo. Esto te permitirá extender tu amor propio hacia los demás y todo lo que te rodea. Entre más contento estés con tus relaciones, más fácil te será tomar buenas decisiones en todos los ámbitos.

Pese a que ahora hay mayor cantidad de dispositivos y aplicaciones para mantenerse más en contacto con los demás que antes, también hay una mayor cantidad de personas solitarias que se sienten desconectadas. Da la impresión de que entre más artificiales son las conexiones que establecemos por medio de las redes sociales, menor es el tiempo que pasamos con otras personas. Para lograr este objetivo trata de nutrir tus relaciones de formas auténticas e íntimas. Planea pasar más tiempo con la gente que te inspira, motiva y reduce tu estrés. No te confíes de las redes sociales virtuales. Las plataformas electrónicas tienen su lugar en el mundo, pero no puedes utilizarlas como sustituto de las interacciones cara a cara. Sal, haz cosas con otras personas o prueba una actividad nueva en pareja o grupo. He aquí algunas ideas:

- Planea una cita nocturna (por ejemplo ver una película e ir a cenar) con tu pareja o tu mejor amigo por lo menos una vez a la semana o dos veces al mes. No es necesario salir para hacerlo. Pueden preparar juntos la cena en casa y ver una película en el sofá.
- Organiza cenas con tus amigos cada semana. Puede ser una cena en la que cada persona contribuya con algún platillo diferente.
- Establece un grupo de senderismo o de caminata con tus amigos y reúnanse semanalmente una mañana que ustedes elijan.
- Agarra el teléfono los fines de semana y llama por lo menos a un buen amigo que viva lejos para que se pongan al tanto.
- Establece un ritual diario con la persona que sea más cercana a ti, como tu cónyuge, tu mejor amigo o un niño con edad suficiente para participar en este ejercicio. El ritual puede ser cualquier cosa, desde una simple charla en la que se cuenten cómo les fue en el día o qué están pensando, hasta compartir el pasaje de un libro de frases célebres o proverbios. Mi esposa y yo compartimos una frase o pasaje cada mañana, que nos sirve para recordar las cosas importantes y significativas de la vida, y nos ayuda a acercarnos más. Nuestras lecturas matutinas permanecen con nosotros a lo largo del día, y con frecuencia me encuentro pensando en la cita que compartimos por la mañana.
- Establece algunos hábitos no negociables en tu vida, como salir del trabajo a las 5:30 p.m. todos los días para llegar a casa a cenar con tu familia. Saborea los domingos familiares, desconecta todos tus dispositivos electrónicos y enfócate en las relaciones presenciales. Reserva por lo menos un día en el que no utilices ni un solo dispositivo electrónico.

Fortalecer las relaciones personales en la vida real tiene un efecto tan poderoso como cualquier otra estrategia de apoyo para tu salud y bienestar.

Programa un tiempo de descanso personal

¿Alguna vez te has sentido enfermo, adolorido, enojado, frustrado, exhausto, abrumado y con ganas de tomar un descanso? ¿Programas un tiempo de descanso personal con frecuencia? Decir que hay que “relajarse para reducir el estrés” es casi un cliché, pero hoy en día es más importante que nunca porque le damos demasiada importancia a estar ocupados. La tecnología nos brinda la oportunidad de estar entretenidos sin parar, pero también genera distracción y cansancio. Por ejemplo, algunos estudios neurocientíficos de reciente aparición demuestran que nuestros reflejos se ven perjudicados debido a que dependemos demasiado de los dispositivos electrónicos. Utilizamos nuestros teléfonos más de lo que pensamos: en 2015 un artículo publicado en la revista *PLOS One* reveló que la gente subestima mucho el uso de los teléfonos. Seguramente piensas que en promedio utilizas tu teléfono unas 37 veces a lo largo del día, que es lo mismo que habían pensado los participantes del estudio, ¡pero el promedio se acerca más a 85! Y el tiempo total que pasas pegado al teléfono durante el día asciende quizá a poco más de cinco horas.

En la actualidad pasamos más de una cuarta parte del día sumergidos en un abrumador océano de información. Parte de esa información es valiosa, pero el resto equivale a comida chatarra para el cerebro. Este bombardeo de información digital en masa podría impedir que aprendamos, que recordemos información o que utilicemos nuestra creatividad. Algunos de nosotros ya ni siquiera aprovechamos las vacaciones pagadas. Sin embargo, es esencial que programemos un tiempo de descanso personal para dejar que nuestro cuerpo se recupere del estrés, se renueve y se llene de energía. Crea el hábito de mantener conversaciones profundas y libres de distracciones contigo mismo durante este tiempo personal. Asegúrate de que los diálogos internos te ayuden a mantener una actitud alegre, positiva y enfocada en el presente.

Los científicos de la Universidad de California en San Francisco han documentado que cuando las ratas experimentan algo nuevo —como encontrar un área nueva—, su cerebro muestra patrones de actividad nuevos. Sin embargo esta experiencia refrescante no puede consolidarse como un recuerdo permanente en su cerebro si no se toman un descanso después de la exploración. Los investigadores reconocen que los hallazgos también son aplicables al aprendizaje humano. El descanso permite que el cerebro se relaje un poco y registre las experiencias que ha tenido, convirtiéndolas en recuerdos permanentes a largo plazo. Si el cerebro se mantiene estimulado con frecuencia, este proceso se vuelve más lento.

El cuidado personal comienza con el autodescubrimiento. Es importante que nos detengamos a analizar nuestros pensamientos y examinemos nuestras metas con regularidad. Esto debe hacerse a diario, semanalmente, mensualmente y anualmente. He aquí algunas ideas para hacerlo:

- **Establece una hora del día en la que apagues el celular y evites responder todas las llamadas, correos electrónicos o mensajes que no sean urgentes, y**

utilízala para realizar unas cuantas inhalaciones profundas. Esto calmará tu cuerpo y tu mente, y te ayudará a evaluar cómo te sientes y qué estás pensando. Te explicaré cómo hacerlo: siéntate cómodamente en el suelo. Cierra los ojos y asegúrate de que tu cuerpo está relajado, soltando toda la tensión del cuello, los brazos, las piernas y la espalda. Inhala por la nariz tanto tiempo como puedas, y siente cómo suben tu diafragma y abdomen al tiempo que tu estómago se infla. Inhala un poco más de aire cuando creas haber alcanzado el límite de tu capacidad pulmonar. Exhala poco a poco, expulsando cada bocanada de aire de los pulmones. Haz al menos cinco series de inhalaciones profundas. Después, abre los ojos y pregúntate si te sientes bien y con energía en general. Para algunos, el momento ideal para realizar inhalaciones profundas es justo después de levantarse por las mañanas, antes de mirar cualquier dispositivo digital. También puedes programar una alarma en tu teléfono todos los días a las 3 p.m. Asegúrate de que se vuelva una rutina diaria. Otra idea es que termines tu sesión de inhalaciones con una cita inspiradora. Consulta el cuadro de la página 168 para encontrar algunos ejemplos.

- **Hazte preguntas generales de forma semanal o mensual.** Pregúntate si te sientes contento, cómo te sientes físicamente o cuál es el estado de tus relaciones personales. ¿Hay alguien con quien deberías pasar más tiempo? ¿Alguien que sería mejor alejar de tu vida? ¿Cuáles son tus fuentes de estrés y ansiedad? ¿Cómo puedes empezar a remediarlas?
- **Establece nuevos objetivos y ponte retos anuales.** Considera metas ambiciosas, cualquier cosa que quieras lograr y que requiera planeación a largo plazo. ¿Qué te gustaría hacer el próximo año o durante la próxima década? ¿Cambiar de empleo? ¿Perfeccionar alguna habilidad? ¿Probar un nuevo pasatiempo? ¿Empezar un negocio? ¿Subir el monte Kilimanjaro? ¿Viajar a Europa? ¿Realizar más voluntariado? ¿Inscribirte a un taller de arte? ¿Irte de retiro un fin de semana? ¿Escribir una novela?

Como dije antes, registrar en un diario tus pensamientos, metas, sentimientos, ansiedades y los eventos más significativos de tu vida puede ser de gran ayuda. Te permite revisarlos después, ayuda a apaciguar las preocupaciones y te vuelve responsable (en la página 183 encontrarás una lista de los tipos de diario que puedes llevar).

LEER UNA FRASE MOTIVACIONAL CORTA PERO SIGNIFICATIVA ES UNA GRAN FORMA DE TERMINAR UNA SESIÓN DE INHALACIONES. HE AQUÍ 30 CITAS PARA EMPEZAR.

1. Si no cambias de dirección, podrías llegar a donde te diriges. –Lao Tzu
2. Si no es ahora, ¿cuándo? –Rabbi Hillel
3. Las mejores y más bellas cosas del mundo no pueden verse ni

- tocarse; deben sentirse con el corazón. –Helen Keller
4. Debemos dejar la vida que hemos planeado para aceptar la que nos está esperando. –Joseph Campbell
 5. Nuestra mayor debilidad yace en rendirnos. La manera más segura de tener éxito es intentarlo de nuevo. –Thomas A. Edison
 6. No consultes tus miedos, sino tus esperanzas y sueños. No pienses en tus frustraciones, sino en tu potencial no realizado. No te preocupes por lo que has intentado y en lo que has fallado, sino por aquello que aún puedes lograr. –Papa Juan Pablo II
 7. Si quieres hacer felices a los demás, practica la compasión. Si quieres ser feliz, practica la compasión. –Dalai Lama
 8. La perseverancia no es una carrera larga; es muchas carreras cortas, una tras otra. –Walter Elliot
 9. La paciencia y la perseverancia tienen el efecto mágico de hacer que las dificultades y los obstáculos desaparezcan. –John Quincy Adams
 10. Así como expresamos nuestra gratitud, jamás debemos olvidar que el mayor agradecimiento no se expresa con palabras, sino viviendo guiado por ellas. –John F. Kennedy
 11. El verdadero éxito es sobreponerse al miedo de no ser exitoso. –Paul Sweeney
 12. La paz no es la ausencia de conflicto; es la capacidad de manejar el conflicto por medios pacíficos. –Ronald Reagan
 13. Una vez que aceptamos nuestros límites es cuando los superamos. –Albert Einstein
 14. Dios, dame la serenidad para aceptar aquello que no puedo cambiar, el valor para cambiar aquello que sí puedo, y la sabiduría para reconocer la diferencia. –La oración de la serenidad
 15. La única y verdadera seguridad no yace en tener o poseer; tampoco en exigir o esperar; ni siquiera en la esperanza misma. La seguridad de una relación no radica en mirar atrás a lo que era, ni en mirar hacia adelante a lo que podría ser, sino en mirar el presente y en aceptar la relación como lo que es. –Anne Morrow Lindbergh
 16. Nunca te rindas y siempre ten confianza en lo que hagas. Habrá momentos difíciles, pero las dificultades que enfrentes te darán mayor determinación para alcanzar tus objetivos y salir victorioso frente a la adversidad. –Marta Vieira da Silva
 17. Valoraré más a quien sea mi amigo en la adversidad. Puedo confiar más en quienes me ayudan a aliviar la melancolía durante mis momentos oscuros que en quienes están listos para disfrutar conmigo el brillo de mi prosperidad. –Ulysses S. Grant

18. La fe es el ave que siente la luz cuando el amanecer aún no llega. – Rabindranath Tagore
19. Existen dos días importantes en la vida de una persona: el día en que nace y el día en que descubre para qué. –William Barclay
20. La educación nunca termina. Leer un libro y aprobar un examen no quiere decir que terminaste con tu educación. La vida entera, desde el momento en que nacemos hasta el momento en que morimos, es un proceso de aprendizaje. –Jiddu Krishnamurti
21. Tu tarea no es buscar el amor, sino simplemente buscar y encontrar todas las barreras dentro de ti mismo que has construido en su contra. –Jalal Al-Din Rumi
22. Quien esté libre de pecado, que tire la primera piedra. –Jesucristo
23. Podrías buscar en todo el universo a alguien que merezca tu amor y cariño más que tú, pero jamás encontrarías a esa persona. Al igual que cualquier otra persona en el universo, tú eres quien merece tu amor y cariño. –Buda
24. Sentimos que lo que hacemos no es más que una gota en el océano. Pero el océano sería menos si no fuera por esa gota. –Madre Teresa
25. Debemos dar la bienvenida al futuro, recordando que pronto se convertirá en el pasado. Debemos respetar el pasado, recordando que en algún momento fue todo lo humanamente posible. –George Santayana
26. A pesar de todo, creo que en el fondo la gente es realmente buena. –Anna Frank
27. Lo único peor que ser ciego es tener vista pero no tener visión. – Helen Keller
28. Al final, lo que cuenta no son los años de vida, sino la vida en tus años. –Abraham Lincoln
29. No importa qué tan lento vayas, siempre y cuando no te detengas. – Confucio
30. Acepta los retos para experimentar el júbilo de la victoria. –George S. Patton

Entra en contacto con la naturaleza tan seguido como puedas

Nuestros ancestros solían trabajar y vivir principalmente al aire libre, pero en la actualidad muy pocas personas lo hacen. Vivimos y trabajamos encerrados y atados a los dispositivos electrónicos, las sillas, los sofás, las juntas y las responsabilidades. Hay una razón biológica que explica por qué salir a caminar, practicar senderismo o hacer

actividades al aire libre es tan vigorizante. Estar afuera entre las plantas y otros seres vivos intensifica la sensación de bienestar gracias a una amplia gama de reacciones químicas, incluyendo un efecto calmante para la mente y el sistema nervioso.

Durante el día, entra en contacto con la naturaleza tan seguido como puedas, sin importar que vivas en una ciudad grande o una zona rural. Encuentra un parque donde caminar diario después del almuerzo. Trata de sentarte cerca de una ventana con vista al exterior cuando estés en el trabajo, o coloca una silla enfrente de la ventana con la mejor vista que tengas en casa. Observa el movimiento de los árboles con el viento y escucha a los pájaros y demás criaturas. Planifica tus entrenamientos afuera cuando el clima sea agradable. Absorbe el aire y el paisaje cuando visites cuerpos de agua naturales o regiones montañosas. Disfruta la primera luz del alba y los ocasos en la noche. Mira las estrellas en las noches despejadas. Y no olvides llevar un poco del exterior al interior de tu hogar. Decora las habitaciones y tu oficina con plantas vivas (en la siguiente sección encontrarás algunas ideas). Éstas mantendrán el aire limpio, te acercarán a la madre naturaleza y, como verás a continuación, te ayudarán a desintoxicar tu entorno.

Desintoxica tu entorno

Diré una obviedad: vivimos en un mar de sustancias químicas dañinas. Los científicos que miden la supuesta absorción corporal o los niveles de toxinas en los tejidos humanos afirman que prácticamente todos los habitantes de Estados Unidos, sin importar su ubicación o edad, almacenan niveles medibles de sustancias sintéticas, muchas de las cuales son liposolubles, por lo que se almacenan en el tejido adiposo por un tiempo indefinido. Me gustaría que hubiera un mayor esfuerzo por controlar la proliferación de estas sustancias, en lugar de sólo monitorearlas. Por desgracia, toma años —o hasta décadas— que los investigadores recopilen suficientes evidencias para que el gobierno justifique la creación de regulaciones y normas nuevas, o incluso para que saque productos peligrosos del mercado. En 2014 se publicó un metanálisis en el *Journal of Hazardous Materials* que examina 143 000 artículos científicos para rastrear los patrones de surgimiento y desaparición de sustancias químicas tóxicas. El estudio expuso una triste realidad: en promedio toma 14 años que se tomen las medidas adecuadas. Debemos resolverlo por nuestra propia cuenta.

La buena noticia es que el plan integral *Más allá de tu cerebro* te ayudará a hacer precisamente eso. No esperes a que algo diga en la etiqueta que es peligroso para eliminarlo de tu vida; ante la duda, ¡elimínalo de tu vida!

Ya expuse mis argumentos en contra del glifosato, el principal ingrediente del herbicida Roundup de Monsanto. Déjame darte algunas ideas adicionales para purificar tu estilo de vida:

- Al comprar alimentos enlatados, asegúrate de que las latas no estén revestidas con BPA. Busca que diga “revestimiento libre de BPA” en la información de la

- lata.
- Evita el uso de sartenes y otros utensilios de cocina antiadherentes. Los utensilios recubiertos con teflón contienen ácido perfluorooctanoico, o PFOA, que la EPA (la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos) ha etiquetado como posible carcinógeno. De preferencia compra utensilios recubiertos con hierro o cerámica, o hechos de vidrio o de acero inoxidable.
 - Minimiza el uso del microondas. Nunca coloques utensilios de plástico, incluyendo el papel plástico, dentro del microondas. No coloques plástico sobre los alimentos calientes, puesto que éste libera partículas nocivas que son absorbidas por los alimentos.
 - Evita el uso de botellas de agua plastificadas, o por lo menos aquellas que tengan la etiqueta “PC”, que significa policarbonato, o que en la etiqueta de reciclaje tengan 3, 6 o 7 dentro del triángulo pequeño. Compra botellas reutilizables hechas de acero inoxidable de grado alimenticio o de vidrio.
 - Con respecto a los artículos de tocador, desodorantes, jabones, cosméticos y productos de belleza en general, cambia de marca cada vez que debas comprar alguno. Recuerda que la piel es una de las principales vías de acceso al cuerpo, y que lo que pongas en ella puede meterse al cuerpo y dañarte. Busca que estos productos sean orgánicos o que representen alternativas más saludables. Se ha demostrado que los interruptores endócrinos (EDC, por sus siglas en inglés) alteran el metabolismo normal e incluso fomentan el aumento de peso. Los más insidiosos son:
 - Clorhidrato de aluminio (presente en los desodorantes)
 - Dietilftalato (presente en perfumes, cremas y otros productos de cuidado personal)
 - Formaldehído y formalina (presente en esmaltes de uñas)
 - “Fragancias” y “perfumes” (presentes en perfumes, lociones y otros productos de cuidado personal)
 - Todos los tipos de parabenos (metil, propil, isopropil, butil e isobutil), que se encuentran en cosméticos, lociones y otros productos de cuidado personal
 - Polietilenglicol/Ceteareth (presente en productos para el cuidado de la piel)
 - Laurilsulfato sódico (SLS), lauril éter sulfato de sodio (SLES) y laurilsulfato de amonio (ALS), los cuales se encuentran en gran variedad de productos: shampoos, jabones líquidos para manos, detergentes, tintes para el cabello y agentes blanqueadores, pastas dentales, bases para maquillaje y sales o aceites para baño
 - Trietanolamina (TEA) (presente en productos para el cuidado de la piel)
 - Tolueno y ftalato de dibutilo (DBP) (presente en esmaltes de uñas)
 - Triclosán y triclocarbono (presentes en jabones antibacteriales y algunas pastas dentales)

- Compra limpiadores, detergentes, desinfectantes, blanqueadores, quitamanchas y demás productos de limpieza que no contengan sustancias químicas sintéticas (busca las marcas que utilicen ingredientes naturales no tóxicos). También puedes elaborar los tuyos: puedes fabricar productos de limpieza sencillos, efectivos y baratos a partir de bórax, polvo para hornear, vinagre y agua (revisa el cuadro de la página 175).
- El aire de los interiores es notablemente más tóxico que el de afuera debido a las partículas provenientes de los muebles, los electrónicos y otros artículos domésticos. Ventila bien tu casa e instala filtros de aire tipo HEPA (de alta eficiencia). Abre las ventanas para que tu casa se ventile de manera natural.
- Las plantas como la malamadre, el aloe vera, los crisantemos, las margaritas africanas, los helechos de Boston, las hiedras inglesas y los filodendros desintoxican el ambiente de forma natural. Decora tu casa con tantas plantas como sea posible.
- Al comprar ropa, telas, muebles o colchones tapizados, elige artículos que estén hechos con telas naturales que no contengan revestimientos resistentes al fuego, a las manchas o al agua. Algunos estados exigen que los productos tengan cierta cantidad de revestimientos resistentes al fuego, pero trata de encontrar los productos más naturales siempre que sea posible.
- Trapea los pisos y limpia las ventanas cada semana.
- Pide recomendaciones en tu tienda de jardinería local o al personal de los viveros sobre productos sin pesticidas ni herbicidas que puedas utilizar en tu jardín para controlar las plagas.

Si bien eliminar estos productos cuestionables de tu casa y remplazarlos con alternativas suena un tanto abrumador, no tiene por qué ser estresante ni tienes por qué hacerlo todo en un día. Hazlo una habitación o un producto a la vez. El objetivo es que lo hagas lo mejor posible dependiendo de tus finanzas y de lo que estás dispuesto a cambiar. Como parte de tu lista de tareas diaria durante el plan de alimentación de 14 días, te pediré que realices una tarea que te ayude a desintoxicar tu entorno.

Sin embargo, antes de llegar a eso, hay un último paso a tomar que te ayudará a combinar todas estas ideas: planear según tus necesidades.

TRES PRODUCTOS DE LIMPIEZA CASEROS

Desodorizante y limpiador multiusos

½ taza de bicarbonato de sodio

2 litros de agua tibia

Combina los ingredientes en un atomizador

Limpiador de cristales y ventanas

4 tazas de agua

1 taza de vinagre blanco

½ taza de alcohol medicinal al 70%

2 a 4 gotas de aceite esencial (opcional, para aromatizar)

Combina los ingredientes en un atomizador

Desinfectante

2 cucharaditas de bórax

¼ de taza de vinagre blanco

3 tazas de agua caliente

Combina los ingredientes en un atomizador



Capítulo 7

Paso 3: Planea según tus necesidades

El cuerpo ama y ansía la constancia y la regularidad, de tal forma que se rebelará sutilmente si alteras la sincronía de sus ritmos naturales a la fuerza. Ésta es en parte la razón por la cual viajar a través de diferentes zonas horarias y abandonar tu rutina de forma temporal puede llegar a ser difícil e incómodo. Tu cuerpo es inteligente y hará todo lo que pueda por volver a su rutina habitual lo más rápido posible. Una de las maneras más sencillas de reducir el estrés innecesario en tu cuerpo y mantener un estado homeostático balanceado es llevar una rutina diaria y tan constante como sea posible durante un año, incluyendo fines de semana y vacaciones. Esto requiere que planees tus días con bastante anticipación.

Las obligaciones laborales, las exigencias sociales y los eventos inesperados hacen que rompamos esta regla en algunas ocasiones, pero trata de regular por lo menos los tres aspectos de tu vida que tienen mayor impacto en tu salud: tus horarios de comida, ejercicio y sueño. Al hacerlo notarás una diferencia en cómo te sientes y también podrá ayudarte a mantener una rutina y a estar mejor preparado para aquellos retos imprevistos que puedan desviarte de tu nuevo estilo de vida regido por el plan integral *Más allá de tu cerebro*.

Así que, con esa idea en mente, permíteme darte unos cuantos consejos.

Cuándo comer

Las calorías no saben qué hora es, pero el cuerpo sí, así que recibirá las calorías de manera diferente dependiendo de varios factores, entre ellos —como te imaginarás— la hora del día.

Cada uno de nosotros tiene un sistema interno de relojes biológicos que ayudan a que el cuerpo maneje y controle su ritmo circadiano, que es la percepción que tiene el cuerpo del día y la noche. Este ritmo está definido por los patrones de actividades repetidas que se relacionan con el día solar de 24 horas y que incluyen el ciclo de sueño, el aumento y

la reducción de hormonas, y los cambios de temperatura corporal. No fue sino hasta hace poco que descubrimos que estos relojes están mal sincronizados cuando no funcionan de modo adecuado, lo cual puede provocar trastornos alimenticios o problemas de peso. Por ejemplo, está bien documentado que las personas obesas suelen tener ritmos circadianos interrumpidos, lo que hace que coman con mucha frecuencia y a horas irregulares, sobre todo durante la noche. La gente obesa también suele sufrir apnea del sueño, lo cual altera el ritmo de sueño y, como ya sabemos, la falta de sueño puede desequilibrar las hormonas del apetito —como la leptina y la ghrelina— y agudizar los problemas.

En el capítulo 4 te di algunos parámetros para hacer un ayuno intermitente, como sugerir que te saltes el desayuno una o dos veces por semana o ayunar durante 72 horas unas cuatro veces a lo largo de todo un año. Como consejo adicional, recomiendo que *consumas la mayor parte de tus calorías diarias antes de las 3:00 p.m.* y que evites las cenas abundantes en la noche. De hecho, *evita comer cualquier cosa en las cuatro horas previas a acostarte.* Puedes beber agua o té descafeinado, pero intenta no beber nada media hora antes de dormir; de otro modo, te despertarás a mitad de la noche para ir al baño.

Por ejemplo, hace poco se descubrió la importancia de almorzar antes de las 3:00 p.m. gracias a un estudio realizado en el pueblo costero de Murcia, España, por investigadores del Brigham and Women's Hospital de Harvard, la Universidad de Tufts y la Universidad de Murcia. El almuerzo es la comida principal de los españoles. El estudio se realizó con parámetros equivalentes, entre ellos el mismo total de calorías ingeridas por día, los niveles de actividad física y la cantidad de horas de sueño, y para sorpresa de los investigadores, las personas que almorzaron más tarde tuvieron mayores dificultades para perder peso. Todos los participantes, que en total fueron 420 personas, padecían sobrepeso u obesidad, y todos siguieron el mismo programa de pérdida de peso con una duración de cinco meses. Sin embargo, no almorzaron a la misma hora ni experimentaron la misma pérdida. La mitad de ellos almorzó antes de las 3:00 p.m., y la otra mitad, después. En el transcurso de las 20 semanas, los que almorzaron temprano perdieron alrededor de 10 kilos, mientras que los que almorzaron más tarde sólo se deshicieron de unos ocho kilos y a un ritmo mucho más lento.

Por intuición sabemos que comer en exceso hacia el final del día no es buena idea. Es la hora en la que probablemente estamos más cansados, y hasta nuestro cerebro está agotado de tomar decisiones, por lo que cedemos a los festines sin control y a numerosas porciones de comida poco saludable y postres. Esto ocurre en particular cuando hemos tenido un día pesado, nos hemos saltado el almuerzo por completo o sobrevivimos a base de productos procesados y refrigerios bajos en nutrientes. Si ha pasado mucho tiempo desde la última comida y no consumiste calorías suficientes más temprano, es demasiado fácil atiborrarse a la hora de la cena porque el cuerpo busca compensar las calorías perdidas. Es un asalto biológico y metabólico. Recomiendo que sigas los siguientes consejos para evitar esta situación y maximizar las necesidades energéticas de tu cuerpo:

- Durante el fin de semana planea tu horario de comidas de la semana siguiente

con base en la cantidad de trabajo y responsabilidades personales que hayas marcado en tu calendario. Puedes apoyarte en tu diario (véase la página 183). Selecciona uno o dos días en los que te saltarás el desayuno; en dichos días asegúrate de poner un almuerzo rico en nutrientes entre las 11:30 y las 13:00 horas.

- Elabora una lista del súper basada en las comidas que planeas preparar. No olvides incluir los refrigerios. Haz tus compras antes de que inicie la semana. No querrás despertar el lunes por la mañana y buscar frenéticamente en tu cocina algo para desayunar o algo fácil de llevar para el almuerzo.
- Identifica las comidas y los refrigerios que te puedes llevar contigo para almorzar fuera de casa.

Entre más planifiques tus hábitos alimenticios —desde tus horas de comida hasta lo que consumes—, se te irá haciendo más automático seguir el plan y cosechar sus saludables recompensas. Lo mismo ocurrirá con el ejercicio.

Cuándo ejercitarte

En términos físicos, el cuerpo suele ser más fuerte al final de la tarde y una vez entrada la noche debido al aumento de la temperatura corporal y de ciertas hormonas como la testosterona, pero esto no significa que tengas que realizar actividades físicas precisamente a esas horas. Debes planear tus horas de ejercicio como mejor te funcionen. Es mucho más importante hacer ejercicio que preocuparte por cuál es la mejor hora para activar tu cuerpo. Algunas personas disfrutan correr temprano por las mañanas mientras que otras prefieren terminar su día con una buena rutina de ejercicio.

Sin embargo, toma en cuenta que una hora de ejercicio intenso no borrará los efectos de permanecer en tu silla durante el resto del día. Un creciente número de estudios e investigaciones ha revelado que es completamente posible realizar suficiente actividad física y a pesar de ello tener mayor riesgo de enfermedades o muerte prematura. Pasa lo mismo con los daños causados por el tabaco, sin importar cuántos otros hábitos saludables tengas. La mayoría de nosotros apenas si movemos un dedo para ir de la casa a la oficina, y de regreso nos sentamos en el sofá a ver televisión. Nos corresponde a todos incluir una mayor cantidad de actividad física en nuestra jornada diaria, sin importar el tipo de trabajo que tengamos. Utiliza tu creatividad para transformar aquellos pendientes que no requieren mucho esfuerzo en tareas que requieran algún tipo de movimiento. Utiliza las escaleras. Estaciónate lejos del edificio al que planeas entrar. Utiliza audífonos para hablar por teléfono y levántate a caminar mientras lo haces. Camina unos 20 minutos durante la hora del almuerzo. Busca más oportunidades para mantenerte activo en el día. He aquí algunos consejos adicionales:

- Planea tus horas de actividad física cuando planees las comidas de la semana

siguiente. Planea qué tipo de ejercicio realizarás y lleva un diario (véase la página 183). Recuerda que la cantidad mínima de actividad es de 20 minutos de ejercicio cardiovascular seis días a la semana con ejercicios de peso unas tres o cuatro veces a la semana. Y también destina algo de tiempo a los estiramientos. Selecciona los días en que realizarás ejercicio más intenso y aquellos en los que será más leve (ve el plan de muestra a continuación). En tu séptimo día de descanso (que no debe ser necesariamente domingo), planea algún tipo de actividad tranquila, como salir a caminar con un amigo o tomar una clase meditativa de yoga. Un día de descanso no quiere decir que debas pasar todo el día inactivo.

- Si tienes trastornos de sueño o te cuesta conciliar el sueño durante la noche, trata de calentar un poco el cuerpo al aire libre durante las primeras horas de la mañana. La exposición a la luz del sol (digamos, durante una mañana de paseo en bicicleta, caminata o de manejo hacia una clase de baile) no tarda en reiniciar de forma eficaz tu ritmo circadiano. También se ha demostrado que el ejercicio matutino reduce la presión arterial a lo largo del día y provoca una disminución adicional de 25% en la noche, lo cual se asocia con mejor calidad del sueño.

He aquí un ejemplo de plan de ejercicios para alguien con buena condición física inicial que espera fortalecer sus músculos con entrenamientos de alta intensidad y mayores periodos de actividad moderada a lo largo de la semana. Observa que el domingo no tiene por qué ser el día libre; en este plan, es el miércoles. Planea los entrenamientos largos para los días en los que tengas más tiempo, que para muchas personas son el fin de semana.

- **Lunes:** Caminata enérgica a mediodía (de 20 a 30 minutos); entrenamiento de pesas y estiramiento en gimnasio después del trabajo (20 minutos).
- **Martes:** Clase de spinning de 55 minutos en la mañana, más 10 minutos de estiramiento.
- **Miércoles:** Día pesado y lleno de ocupaciones; caminata enérgica de 30 minutos en cualquier momento del día, y 15 minutos de pesas y estiramiento ligero mientras se cocina la cena.
- **Jueves:** 30 minutos de elíptica en la mañana, más 10 minutos de estiramiento.
- **Viernes:** Clase de yoga vinyasa a las 6 de la tarde.
- **Sábado:** Caminata en grupo a las 9:30 a.m. (hora y media).
- **Domingo:** 40 minutos de elíptica, más ejercicios de pesas y estiramiento (20 minutos).

Entre más específico sea tu plan de ejercicios formal durante la semana, más fácil te será seguirlo.

Cuándo dormir

Recuerda que tu cuerpo, y en especial el cerebro, se revitalizan durante el sueño. Si bien antes pensábamos que había un número mágico de horas que el cuerpo requería para dormir, ahora la ciencia ha disipado este mito. Todos tenemos necesidades de sueño diferentes. ¿Cuánto sueño requieres para funcionar de manera óptima? Averígualo:

- Determina una hora ideal para despertarte de acuerdo con tus deberes matutinos.
- Programa tu alarma a dicha hora todos los días.
- Acuéstate unas ocho o nueve horas antes de la hora seleccionada para que te despiertes *antes* de que suene la alarma. Tu número de horas ideal es el que pases durmiendo esa noche.

Algunos recordatorios adicionales:

- Utiliza las estrategias del capítulo 6 para prepararte antes de dormir y sacarle el mayor provecho a tus horas de sueño.
- Sé estricto: Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, los 365 días del año. No cambies tus hábitos de sueño durante los fines de semana, los días festivos o las vacaciones.

Trata de dormirte antes de las 11 de la noche. Las horas entre las 11 p.m. y las 2 a.m. son cruciales para la salud. Es el horario en el que la capacidad de rejuvenecimiento del cuerpo está en su apogeo.

Un día en la vida de...

A lo largo de todo el libro he estado mencionando el uso de diarios. No se me ocurre una mejor forma de planear y registrar tu vida diaria que llevar unos cuantos diarios con varios propósitos. Esto te vuelve automáticamente responsable de tus intenciones y objetivos. He aquí un resumen de los tres diarios principales que recomiendo llevar:

- **Diario de alimentación:** Aquí es donde llevarás un registro controlado no sólo de lo que comes, sino también de lo que *planeas* comer; es decir, tus comidas y refrigerios de toda la semana. Una vez que llegue el fin de semana, anticipa la semana siguiente y programa tus menús de todos los días; después escribe exactamente qué comiste y evalúa qué tanto te acercaste a cumplir con tu plan al pie de la letra. Anota cuáles son los alimentos e ingredientes que te gustan y/o disgustan, y escribe tus comidas y recetas favoritas. Añade detalles como cuáles son los alimentos que te hacen sentir muy bien y cuáles pueden ser problemáticos para tu organismo. Escribe cualquier receta que modifiques a tu gusto.
- **Diario de ejercicio:** Es aquí donde programarás tus ejercicios y registrarás qué haces para cumplir con tus metas diarias. Anota los minutos de actividad cardiovascular, entrenamiento de fuerza y estiramiento. Haz una lista de los

grupos musculares que trabajas y el tipo de entrenamiento cardiovascular que realizas. También anota cualquier dolor que sientas. Trata de encontrar patrones en los ejercicios que realizas y piensa en cómo se siente tu cuerpo, ya que esto te puede ayudar a crear el régimen de ejercicios adecuado para ti. Asegúrate de combinar las rutinas a lo largo de la semana y de que algunos días sean más intensos que otros.

- **Diario general:** En este diario documentarás tus pensamientos, ideas, sentimientos, deseos, metas y notas de agradecimiento. No dudes en escribir tus preocupaciones y dudas, ya que hacerlo tiene el efecto de reducir su impacto psicológico sobre ti.

No importa qué tipo de cuadernos utilices para escribir tu diario. Puedes comprar libretas baratas con lomo de espiral para tus diarios de alimentos y ejercicio, y utilizar una encuadernada en piel como diario general. Mantén un diario al lado de la cama para que escribas cuando despiertes o antes de acostarte, y lleva libretas pequeñas o de bolsillo donde quiera que vayas para escribir notas a lo largo del día. Haz lo que mejor te funcione para seguir en el buen camino.

A continuación encontrarás una lista de control diaria, seguida de un ejemplo de horario semanal.

Tu lista de control:

- Levántate y acuéstate a la misma hora todos los días.
- Toma tus complementos alimenticios, incluyendo los prebióticos y probióticos. En la página 123 encontrarás cuáles son los suplementos que debes tomar, así como su dosis y frecuencia.
- Salvo que te saltes el desayuno, cosa que recomiendo que hagas al menos una vez por semana, asegúrate de ingerir algo de proteína en las mañanas. Recuerda que los huevos son la manera ideal de iniciar el día.
- Realiza ejercicio cardiovascular por lo menos durante 20 minutos, con estiramientos antes y después. Realiza ejercicios con pesas el resto de los días. En la página 179 encontrarás mayor información sobre cómo programar tus rutinas de ejercicio.
- Realiza alguna pequeña actividad para limpiar tu entorno físico.
- Almuerza antes de las 3 de la tarde.
- Bebe agua durante todo el día.
- Tómate un pequeño descanso sin distracciones de 10 minutos durante la mañana y otro en la tarde para evaluarte a ti mismo. Puedes hacer inhalaciones (véase la página 168), escribir en tu diario o leer alguna cita inspiradora o el pasaje de un libro. Si te interesa probar la meditación, busca meditaciones con respiración en internet.
- Planea cenar al menos cuatro horas antes de dormir.
- Trata de acostarte con las luces apagadas antes de las 11 de la noche.

Horario semanal de muestra

6:30 a.m.	¡A levantarse!
6:30-6:45 a.m.	Ejercicios de respiración matutinos y escribir en tu diario
7:00-7:45 a.m.	Ejercicio (por ejemplo: bicicleta, entrenamiento con pesas y estiramiento)
7:45-8:15 a.m.	Hora de bañarse y vestirse
8:15 a.m.	Desayuno y preparación del almuerzo
8:45 a.m.	¡Al trabajo!
12:30 p.m.	Almuerzo y caminata de 20 minutos
4:00-4:15 p.m.	Refrigerio y algunos minutos de autorreflexión
5:30 p.m.	Salida del trabajo
6:30 p.m.	Cena con la familia
7:30-8:00 p.m.	Descanso personal
9:30 p.m.	Apagado de dispositivos electrónicos y prepararse para dormir
10:30 p.m.	¡Hora de apagar la luz!

Si bien en la actualidad hay muchas aplicaciones para celular que te ayudan a planear tu día y te envían recordatorios en forma de mensajes, no tiene nada de malo usar un planificador diario convencional. Haz lo que mejor te funcione. Puedes ser tan detallista como quieras, pero recuerda que todos los aspectos de tu vida deben girar alrededor de tu alimentación, tu ejercicio y tus patrones de sueño. Sé disciplinado y hasta egoísta con tus rutinas, y verás que tu cuerpo cosechará fantásticos beneficios. Odio los lugares comunes, pero es la verdad: la planeación lo es todo.



Capítulo 8

Resolución de problemas

Cada minuto de cada día tenemos que escoger. Como siempre digo, la vida es una serie interminable de opciones. ¿Derecha o izquierda? ¿Sí o no? ¿Pescado o papas fritas? El objetivo de este libro es ayudarte a tomar mejores decisiones que te permitirán vivir tu vida al máximo. A pesar de que enfrentarás decisiones difíciles, estoy seguro de que puedes lograrlo. Tú sabes lo valioso que es estar sano y tener lucidez mental. Seguro sabes qué pueden provocar las enfermedades crónicas y los malestares repentinos. Tu salud debe ser lo más importante en tu vida. ¿Qué harías sin ella?

Christopher E. publicó la siguiente entrada en mi página web:

Al principio mi salud no era un problema, pero me dejé arrollar por una combinación de mala nutrición y estrés laboral y físico. No soy viejo, y siempre he podido hacer lo que me propongo. Así que, ¿por qué no trabajar 80 horas a la semana, entrenar para escalar una montaña y participar en la Marcha Mortal de Bataan? Todo eso lo hice en un periodo de seis meses. Mientras tanto, mis noches eran de cuatro horas, y suplementaba mi estilo de vida con litros de café. Extrañamente, unas semanas después de haber escalado la montaña, comencé a sentirme muy cansado todos los días. Entonces, para mi sorpresa, se me empezó a caer el cabello. ¡Es verdad! ¡Eran parches enteros de cabello! Por ser oficial del ejército, siempre traía el cabello corto, pero un día uno de mis sargentos me dijo: “Señor, ¿qué le está pasando en la nuca?” Me miré en un espejo y, en efecto, tenía una calva.

Con el paso de los meses la situación empeoró. El dermatólogo dijo que tenía alopecia y que podría tratar los parches de calvicie con inyecciones de esteroides. Sin ellas, dijo el médico, las cosas podrían mejorar o empeorar, pero lo mejor que yo podía hacer por mí mismo era controlar mis niveles de estrés. Sí, claro. Acababa de ser reasignado a otra estación de servicio y mi esposa me había dicho que estaba embarazada. Todo en el mismo mes. La alopecia seguía empeorando y, al ser un comandante del ejército que además trabaja en el sector salud, los parches de calvicie no me ayudaban a proyectar mi capacidad de liderazgo, ni mis pacientes podían relajarse al ver mi cabeza.

Ocho meses después de la mudanza, compré una copia de Cerebro de pan. Lo leí de inmediato, pues me intrigaba que un neurólogo declarara que algunos complementos nutricionales eran agentes neuroprotectores y restauradores, y que el microbioma influye no sólo en el cerebro sino en todo el organismo.

Al sentirme y verme fatal, decidí darle una oportunidad a la dieta cetogénica, y comencé a tomar seis de los siete complementos sugeridos en el libro (excepto el resveratrol). Nuestro bebé nació al siguiente mes (septiembre de 2015), así que mis niveles de estrés y

mi fatiga empeoraron, pero los parches de calvicie comenzaron a desaparecer como por arte de magia. En enero ya habían desaparecido por completo y dejé de sentir que estaba cargando un piano cada vez que me levantaba de la cama. También bajé nueve kilos.

El éxito obtenido me ha inspirado y empoderado, y ahora estoy controlando el estrés y la falta de sueño. Hace poco comencé a meditar a diario (no estoy seguro de que esté dando resultados, pero tengo esperanzas), estoy escribiendo una lista de agradecimientos y trato de dormir siete horas todas las noches. Antes creía que este tipo de técnicas para mejorar la salud eran ridículas (a mí me enseñaron que eran basura), pero, después de mi experiencia personal, estoy comenzando a creer en ellas.

Indudablemente encontrarás obstáculos mientras avances. Vendrán momentos en los que tendrás que enfrentar esos obstáculos uno por uno. Así es la vida. A continuación encontrarás algunos consejos para afrontar esas situaciones que amenazan con alejarte de tu meta. Cabe aclarar que ésta no es una lista exhaustiva, pero te ayudará a tomar las riendas en esos momentos inevitables en los que tienes que tomar decisiones difíciles.

“¿Cómo sigo el plan cuando tengo que comer fuera de casa?”

Te recomiendo que evites comer fuera durante las dos primeras semanas del programa para que te concentres en dominar el protocolo alimenticio con mi plan de 14 días. Esto te preparará para tomar buenas decisiones el día que tengas que comer fuera.

La mayoría comemos fuera varias veces a la semana, en especial en días laborales. Es casi imposible planear y preparar cada comida y refrigerio que consumimos, así que necesitarás aprender a navegar por los menús de los restaurantes. Ve si puedes ordenar algo compatible con el programa en tu restaurante favorito. No temas preguntar por sustitutos (por ejemplo, sustituir las papas por verduras al vapor, o pedir aceite de oliva extravirgen en vez de vinagreta). Si resulta demasiado complicado, prueba nuevos restaurantes que se ajusten a tus necesidades. No es tan difícil hacer que un menú te funcione mientras escojas tus alimentos de forma inteligente. Busca fuentes saludables de verduras orgánicas libres de OGM. Añade un poco de grasa —aceite de oliva o medio aguacate— y un poco de proteína, y estarás bien. Cuídate de los platillos elaborados con muchos ingredientes. Si tienes alguna duda, pregúntales al mesero o al chef sobre el contenido de los platillos.

En vez de comer fuera cuando estás en el trabajo, considera traer alimentos de casa. Tener alimentos precocidos en el refrigerador —como pollo rostizado, huevos cocidos, salmón pochado, tiras de filete de sirloin asado o rosbif— es de mucha ayuda. Llena un recipiente de hortalizas de hoja verde y verduras crudas picadas, y añádele proteína y el aderezo de tu elección justo antes de comer. Yo viajo con aguacates y latas de salmón rojo. Los alimentos enlatados pueden ser una fuente excelente de nutrición portátil, siempre y cuando seas cuidadoso a la hora de elegir qué productos comprar y verifiques que la etiqueta diga que está libre de bisfenol A.

Ten refrigerios a la mano, sobre todo cuando recién adoptes tu nuevo estilo de vida y

estés disminuyendo el consumo de carbohidratos. Hay una gran variedad de ideas de refrigerios en la tercera parte; muchas son fáciles de transportar y no se descomponen.

Cuando te sientas tentado (por la caja de donas en el trabajo o el pastel de cumpleaños de algún colega), intenta recordar que de alguna forma pagarás por ese descuido. Tienes que estar dispuesto a aceptar las consecuencias de no decir “no”. Ten en cuenta que el estilo de vida *Más allá de tu cerebro* es, en mi humilde opinión, el estilo de vida más gratificante que existe. Disfrútalo.

“¡Oh no! Me descarrilé del protocolo. ¿Ahora qué hago?”

La historia de Maari C. es muy ilustrativa acerca de lo que puede pasar si regresas a tu antigua forma de comer o si reintegras el trigo a tu dieta después de haberlo eliminado. Aunque Maari rompió el protocolo a propósito durante un par de días, los efectos fueron tan tremendos que vale la pena compartir su experiencia:

Hace muchos años empecé a sufrir ataques de ansiedad y busqué alternativas holísticas a los medicamentos que los doctores me querían recetar. Después de tres meses con esos ataques, mi salud mejoró en menos de un mes.

Adelantémonos siete años. Después de mi segundo embarazo, empecé a tener urticaria en todo el cuerpo, además de descubrir que tenía hipotiroidismo (lo cual fue una gran sorpresa, pues yo tenía hipertiroidismo). Me vi obligada a tomar Sintroide.

Hace unos meses regresó la urticaria. Además, me sentía exhausta y deprimida. Después de encontrar libros al respecto, adopté una dieta libre de trigo. Desde entonces me siento increíble. En sólo dos semanas de no comer trigo la urticaria con la que cargaba desde hacía siete años se fue aliviando. Mi energía aumentó exponencialmente. No me daba hambre ni me ponía de mal humor (lo cual es increíble, pues sólo estaba comiendo 1 200 calorías). Me emocionaba beber mi jugo verde en el almuerzo porque me hacía sentir radiante.

Lo otro que me impresionó fue que ya no me sentía mareada. Sólo llevaba dos semanas con la dieta nueva y no me mareé ni desorienté en los columpios con mi hija. ¡Es increíble!

Estoy impresionada por lo bien que se siente mi mente. Me siento más despejada y elocuente. Recaí en el consumo de trigo un par de días para ver cómo me sentaba, y después de media hora de haber comido una rebanada de pan me sentí un poco mareada. Después comí pizza, y esa noche me sentí fatal. Al día siguiente me salió un fuego bucal y tuve una infección en el ojo, lo cual no me pasaba desde la universidad.

Con tantas cosas en la vida, descubrir y adoptar un hábito nuevo es un acto de equilibrio. Aun después de haber cambiado tu dieta y tu rutina de ejercicios, y de cambiar la forma en la que cocinas y ordenas tu comida, habrá momentos en los que resurjan los viejos hábitos (por supuesto que no recomiendo experimentar a propósito con tus hábitos anteriores, como lo hizo Maari, pues te descarrilarán física y emocionalmente). No se trata de que jamás vuelvas a comer una rebanada de pizza o beber cerveza, pero espero que siempre estés consciente de las verdaderas necesidades de tu cuerpo y que te apegues a estos principios lo más que puedas.

Sigue la regla 90-10: sigue este protocolo 90% del tiempo y deja 10% para disfrutar

otras cosas. Siempre hay una excusa para no cuidarte. Tenemos fiestas y bodas a las que ir. Tenemos un trabajo que siempre nos tiene estresados y agota nuestra energía. Tenemos poco tiempo y cero ganas de preparar comida saludable o de hacer ejercicio y dormir lo suficiente. Reinicia tu sistema una vez que sientas que te has desviado demasiado del protocolo. Puedes ayunar un día y reiniciar el programa. Pide un viernes o un lunes libre en el trabajo para que disfrutes un fin de semana largo, y sal de viaje para que te enfoques en ti mismo y te relajes. Tal vez puedes irte a un retiro de yoga o visitar a un amigo que no ves desde hace tiempo. El punto es salir de esa rutina que te drena y reforzar tu motivación para conseguir el éxito.

“Tengo dolores de cabeza terribles y otras reacciones adversas por la dieta”

En cuanto empieces este protocolo, tu cuerpo empezará a trabajar a toda máquina para desintoxicarse y deshacerse de lo que le sobra. Los dolores de cabeza son una respuesta común a un cambio alimenticio radical, en especial si te has dedicado a comer mal. Sin embargo, son señal de que la dieta está funcionando y desaparecerán en unos días. Si sientes la urgencia de tomar un medicamento para aliviar ese dolor, toma aspirina. Contrario a otros AINE, que pueden lastimar el microbioma y afectar tus emociones, la aspirina alivia el dolor y tiene efectos antiinflamatorios. Como mencioné en el capítulo 4, también es posible que tengas antojos de carbohidratos y que te sientas de mal humor e irritable cuando recién abandones de tajo los carbohidratos. Recuerda que el gluten y el azúcar son muy parecidos a las drogas, así que tienes que pasar por el periodo de abstinencia. Esto es normal, pues el cuerpo se está ajustando al cambio y tiene que pasar por esa transición de los alimentos procesados y empacados (de mala calidad) a la comida sana. Tu humor se repondrá en el camino, pero ¿cómo puedes controlar los antojos? ¿Qué hacer para no caer en tentación?

Te aseguro que los antojos no durarán mucho. Muchos lectores de *Cerebro de pan* me han dicho que una vez que dejaron de golpe sus hábitos pasados y entraron de lleno al programa, no volvieron a sentir un antojo de carbohidratos como el que sentían con sus dietas habituales. Requiere mucha fuerza de voluntad durante la primera semana, pero se va haciendo más fácil. Como me dijo un seguidor: “Es como darle de comer al perro en la mesa. Si sigues comiendo lo que te hace mal, aunque sea poquito, tu sistema te pedirá más y más”.

Sin embargo, si sientes que una fuerza gravitacional te jala hacia la canasta del pan, la galleta de chocolate o el plato de pasta, intenta distraerte con otra actividad. Cambia de canal. Sal a caminar unos minutos. Si no es muy tarde, haz un poco de ejercicio formal (por ejemplo, puedes descargar un video de ejercicios para hacerlos en casa). Tómate 15 minutos para escribir en tu diario o realiza ejercicios de respiración. Escucha música animada. Emprende un proyecto que siempre hayas querido realizar, como limpiar el clóset. O simplemente encuentra otra cosa que comer. Ten refrigerios a la

mano para calmar esos antojos: un puñado de nueces o medio aguacate con aceite de oliva y vinagre balsámico. Siempre ten una comida preparada y lista en el refrigerador en caso de que te dé muchísima hambre o tengas tan poca energía que no quieras cocinar. Recuerda que los carbohidratos y las comidas azucaradas son alimentos de relleno (diseñados para causarte inflamación y dolor a largo plazo). Convéncete de que es mejor llenarte de comida de buena calidad que le hace bien a tu cuerpo. ¡Tú lo vales!

“¡Auxilio! Me voy a dormir con hambre”

Si te cuesta trabajo aguantar esas cuatro horas después de cenar y antes de dormir sin comer nada, puedes hacer lo siguiente: asegúrate de comer suficientes grasas en la cena. Agrega un poco más de aceite de oliva a tus verduras o agrega a la cena una pequeña porción (½ taza) de algún cereal libre de gluten, como quinoa, con un poco de aceite de oliva.

En lugar de ir directamente al refrigerador cuando te dé hambre, distráete. Bebe un té de manzanilla u otro tipo de infusión herbal, y lee un libro o un artículo de revista. Llámale a un amigo (en la página 206 hablo de encontrar un compañero que te acompañe en este viaje). Sal a pasear por el vecindario. Escribe en tu diario. Si tienes hijos, juega con ellos o léeles un libro. El objetivo es distraer a tu cerebro de pensar en comida. Si no puedes dormir, concéntrate en tu respiración y piensa en todos los beneficios que estás consiguiendo.

“Soy vegano. ¿Qué hago?”

Una dieta vegana puede ser increíblemente saludable siempre y cuando estés consumiendo buenas fuentes de vitaminas D y B₁₂, de DHA omega-3 y de minerales como zinc, cobre y magnesio. Hay complementos de DHA derivado de algas marinas. Mucha gente siempre se preocupa de que los veganos no consumen suficiente proteína. De hecho, pueden obtener bastantes proteínas a partir de verduras, legumbres y cereales libres de gluten. Lo que me preocupa más de los veganos es que no consumen grasa suficiente, pues excluyen los productos de origen animal, incluyendo el huevo y el pescado. Para compensar esto, pueden consumir más aceite de oliva y de coco.

Mujeres embarazadas y madres primerizas, ¡escuchen bien!

Las futuras madres o madres primerizas pueden ayudar a su bebé a tener un mejor desarrollo con las estrategias señaladas en este libro. Cuando me piden ayuda, siempre les doy estos cuatro consejos:

1. Toma vitaminas y probióticos prenatales.
2. Complementa tu alimentación con 900 o 1 000 mg de DHA, uno de los ácidos grasos más importantes para el desarrollo del cerebro.
3. Reduce tu consumo de pescado a una o dos veces a la semana. Usualmente se recomienda comer más pescado durante el embarazo, pero hoy en día no sabemos con seguridad de dónde viene ese pescado, o si tiene altos niveles de mercurio, policlorobifenilos u otras toxinas.
4. Amamanta de ser posible, pues ninguna fórmula láctea se compara con los nutrientes que ofrece la leche materna. Por ejemplo, la leche materna contiene sustancias que protegen al bebé de enfermedades e infecciones, y que propician un crecimiento ideal y un desarrollo óptimo. No las encontrarás en las fórmulas porque son sustancias que no se pueden sintetizar. Amamantar también tiene otros beneficios, como el fuerte vínculo que se establece con el bebé a través del contacto físico.

Una nota acerca de las cesáreas:

Las cesáreas salvan vidas, y son indispensables en ciertos casos, pero sólo una fracción de los partos requieren intervención quirúrgica. La ventaja de nacer a través del canal vaginal es que las bacterias recubren físicamente al niño con microbios que lo fortalecerán, mientras que eso no pasa cuando salen por una pared abdominal esterilizada. Los bebés que nacen por cesárea tienen más probabilidades de desarrollar alergias, TDAH, autismo, obesidad, diabetes tipo 1 y demencia a lo largo de su vida.

Si por cualquier razón deben practicarte una cesárea, habla con tu médico para intentar la llamada “técnica de gasa”. La doctora María Gloria Domínguez-Bello, de la Universidad de Nueva York, ha presentado investigaciones que sugieren usar una gasa para recolectar bacterias del canal uterino de la madre y luego pasarla por la boca y la nariz del bebé para ayudarlo a desarrollar una población bacteriana saludable. No es tan bueno como el parto natural, pero es mejor que una cesárea completamente estéril.

La doctora Domínguez-Bello también recomienda tomar prebióticos y amamantar. Ella dice que “la sinergia de los complementos prebióticos y probióticos de la leche materna les proporciona a los infantes amamantados un microbioma intestinal relativamente uniforme en comparación con el de los bebés alimentados con fórmula”.

“Me recetaron antibióticos. ¿Está bien?”

En algún punto de nuestra vida tendremos que tomar antibióticos para tratar una infección. Toma antibióticos sólo si es absolutamente necesario y si tu doctor te los receta. Es importante que sepas que los antibióticos no sirven para tratar enfermedades virales. Los resfríos, la gripe común y el dolor de garganta son provocados por virus, por lo que los antibióticos no sirven para curarlos.

Cuando es necesario tomar antibióticos, en lugar de conseguir un antibiótico de

amplio espectro que pueda matar muchos tipos de bacterias distintas, pídele a tu médico un antibiótico de bajo espectro que trate solamente al organismo que está causando la enfermedad. Aboga por tus hijos si el pediatra quiere recetarles antibióticos. Pregúntale si es absolutamente necesario que los tomen. Los antibióticos representan una cuarta parte del total de prescripciones en niños, y aun así se ha demostrado que hasta un tercio de estas recetas no son necesarias.

Es imperativo que sigas al pie de la letra las instrucciones de tu médico (por ejemplo, no dejes de tomar los medicamentos hasta que termines con el tratamiento, incluso si te sientes mejor, pues puedes originar nuevos brotes de bacterias que empeoren las cosas). Sigue tomando tus probióticos, pero tómalos entre cada dosis de pastillas. Por ejemplo, si tu tratamiento requiere que lo tomes dos veces al día, toma una dosis en la mañana y una en la noche, y toma los probióticos en la tarde. Asegúrate de sumar *L. brevis* a la lista de probióticos, pues es especialmente bueno para mantener un microbioma saludable cuando consumes antibióticos.

“Me siento mucho mejor. ¿Puedo dejar de tomar mis medicinas?”

Mucha gente me expresa la alegría de sentirse mucho mejor después de adoptar este programa. Muchos incluso cambian su forma de pensar acerca de las medicinas que toman, pues se preguntan si todavía las necesitan. Esto es muy común cuando se trata de medicamentos psiquiátricos para tratar la ansiedad y la depresión. Veamos, por ejemplo, la experiencia de Linda T.:

Soy una mujer de 52 años, y actualmente tomo 30 mg de Cymbalta para la depresión. He estado deprimida y he tenido ansiedad desde hace mucho tiempo. Apenas un mes después de adoptar la vida libre de gluten y de reducir mi ingesta de carbohidratos y azúcares, me siento completamente diferente. De verdad, fue un giro de ciento ochenta grados. Mi ansiedad desapareció, me siento calmada. No estoy deprimida; por el contrario, me siento bien y feliz. Pensaba que siempre iba a depender de los antidepresivos, pero ahora tengo la esperanza de no volver a tomarlos jamás.

Es importante que hables con tu médico tratante antes de que dejes cualquier medicamento prescrito. Es posible que puedas alejarte de ciertas medicinas, pero siempre debes hacerlo bajo supervisión médica. Al igual que Linda, puedes tener la esperanza de que un día te despedirás de tus medicinas para siempre, pero no olvides que te las recetaron por alguna razón.

Una nota final acerca de los niños

Las historias de niños que recuperan su salud y su futuro son muy esperanzadoras. Ésta es la historia de Jen W.:

Mi hijo de 11 años sufría mucho. No exagero cuando digo que había días en los que no quería levantarse de la cama. Le diagnosticaron depresión, ansiedad, TOC, náuseas, eccema severo, dolor articular, episodios psicóticos y aumento de peso inexplicable. Además de todo, era obeso; pesaba 30 kilos más que su hermano, quien sólo es 13 meses menor que él. Las dietas no funcionaban y los antidepresivos no hacían nada, y tampoco lograba nada con la infinidad de terapeutas que visitó. Nada lo ayudaba, pero yo seguí buscando.

El mejor día de nuestra vida llegó hace dos años, cuando un médico nuevo nos dijo que debíamos eliminar el azúcar, el gluten, los lácteos, los alimentos procesados y las legumbres de su dieta, y consumir productos orgánicos. Para el segundo día ya habían desaparecido todos los síntomas. ¡En serio! Fue irreal. Todo el tiempo cuento la historia de éxito de mi hijo a mis doctores y amigos. Agradezco infinitamente este libro nuevo y que exista un movimiento y un programa real que cambie de verdad la vida de las personas.

Con frecuencia me preguntan si los niños pueden seguir este protocolo. Claro que sí. De hecho, los niños obtienen incluso más beneficios a largo plazo y para toda la vida, pues adoptan este estilo de vida en su etapa de desarrollo. No te imaginas la cantidad de padres de familia que me relatan los cambios que notan en sus hijos, muchos de los cuales sufren trastornos neurológicos de algún tipo, desde epilepsia, hasta TDAH o autismo.

Mientras que la medicina alópata parece resistirse a aceptar la intervención alimenticia como una terapia médica real, con frecuencia hablo con padres y madres de familia que observan cambios positivos en sus hijos gracias al cambio de alimentación. Le recomiendo a cualquier padre o madre con hijos que estén desarrollando problemas de comportamiento o malestares gastrointestinales que prueben este programa. El plato de tus hijos debe parecerse al tuyo: lleno de verduras coloridas repletas de fibra, un poco de proteína y grasas buenas.

El protocolo de este libro ayudará a la gran mayoría de las personas. Estoy seguro de que por lo menos 80% de ellas encontrará alivio a su sufrimiento y todos estarán invirtiendo en su salud. Sin embargo, habrá quienes necesiten intervenciones futuras. Si después de tres meses con este programa no consigues los resultados deseados, es hora de pedirle ayuda a un especialista en medicina integrativa o funcional. Puede haber problemas subyacentes que se deban abordar y que requieran del apoyo de un profesional para poder optimizar tu salud. No temas pedir ayuda si la necesitas.

No tienes que hacer mucho para reforzar el proclive instinto de tu cuerpo hacia la salud y el bienestar óptimo. Tu cuerpo es una máquina increíble que se autorregula, así que dedica un instante a apreciar lo maravilloso que es (y también a dejarte sorprender por él). Ahora, abre los brazos a las posibilidades que te esperan.

TERCERA PARTE

¡A comer!

Soy una mujer de 38 años que sufre de epilepsia. Tengo convulsiones focales que se asemejan a la distonía. Sufro convulsiones en las noches y a veces durante el día; siento calambres en el brazo y la pierna derechos que duran de uno a diez segundos. Durante mucho tiempo creí que iba a sufrir esto toda mi vida; sin embargo, he evitado las convulsiones gracias a una dieta libre de gluten, y no he tenido que tomar medicamentos diarios desde hace años. Tomo relajantes musculares cuando me dan crisis epilépticas. Además, a pesar de que casi no he tenido convulsiones en los últimos años, mi ciclo de sueño era terrible, con mucho insomnio y casi sin descanso. Pero mi nueva dieta y régimen alimenticio son maravillosos. ¡Nunca había dormido tan bien! Duermo toda la noche y por la mañana me siento totalmente descansada.

—ANÓNIMO. Wicklow, Irlanda



Capítulo 9

Recordatorios finales y refrigerios recomendados

¡Felicidades! Estás en el camino adecuado hacia una versión mejor y más saludable de ti mismo. Me emociona lo que te espera en este nuevo capítulo de tu vida, el cual estará lleno de una vitalidad que tal vez no creíste que fuera posible jamás. Con cada alimento, cada minuto de movimiento físico, cada noche de descanso, cada vez que exhales todo el estrés y te des tiempo para enfocarte en ti mismo, tu cuerpo se transformará de forma impresionante y seguirá ese rumbo. Todas las estrategias que has aprendido, y que pronto dominarás, tendrán un efecto biológico monumental a largo plazo.

Estoy seguro de que durante la primera semana empezarás a cosechar las recompensas de este protocolo. Si tienes una enfermedad crónica, sentirás menos síntomas, menos niebla mental, más descanso y mucha más energía. Además, aunque no lo sientas, también habrá mejorado tu capacidad de protección contra enfermedades futuras. Te sentirás más fuerte y más resistente. Con el tiempo notarás que tu ropa te queda grande, pues te desharás de esos kilos de más, y los resultados de laboratorio revelarán grandes mejorías en muchas áreas de tu bioquímica. Para inspirarte aún más, quiero que conozcas la historia de Gabrielle H.:

Empecé 2015 cambiando mi estilo de vida por una alimentación libre de gluten y baja en calorías. Padeceía ansiedad desde los seis años, y luego le sumé estrés crónico cuando cumplí treinta y tantos. A eso se le sumarían muchos otros síntomas, incluyendo síndrome de intestino irritable en 2005, dolores musculares y articulares intensos, falta de sueño, poca concentración, depresión y, finalmente, un colapso en 2009. La medicina convencional sólo me hizo cosquillas. Intenté no aferrarme a nada el año pasado al excluir ciertos alimentos de mi dieta, pero no dejé de experimentar acidez y reflujo. Me quedaba dormida y despertaba abruptamente y en pánico porque se me había dormido un brazo e intentaba regresarle la circulación.

Este régimen me ha salvado la vida. En sólo cinco días empecé a dormir bien. En 12 días me libré de las fluctuaciones de ánimo. Ya no me duelen los músculos ni las articulaciones, y ya no sufro de reflujo gástrico. Siento como si mi intestino se hubiera reparado. No consumo carbohidratos y llevo una dieta rica en grasas, con aceite de oliva extravirgen, aceite de coco, mantequilla y demás. Estoy llena de energía y siento que mi cerebro funciona de nuevo. Tengo 63 años y sólo espero seguir mejorando. La semana pasada empecé a comer alimentos fermentados, como kimchi, col morada y coliflor. Y sé que en

más o menos una semana mi salud en general seguirá mejorando.

En este capítulo haré que te plantes con mucha más firmeza en este camino con ayuda de unos últimos recordatorios, una lista de compras básica e ideas de alimentos. En el siguiente capítulo encontrarás el plan de comida de 14 días, seguido de las recetas correspondientes en el capítulo 11.

Recordatorios finales

Bebe agua todo el día

Como mínimo, bebe la cantidad de agua que necesites según tu peso. Te explico: si pesas 68 kilos, tienes que dividir tu peso entre tres y recorrer el punto decimal un lugar a la izquierda. En este caso, la tercera parte de tu peso serían 23 kilos, por lo tanto, debes beber 2.3 litros de agua al día. Si pesas 65 kilos, un tercio de tu peso serían 21.5 kilos; debes beber 2.1 litros de agua al día. Carga una botella de acero inoxidable contigo todo el tiempo. Además, puedes beber té o café, y tomar una copa de vino en la cena. Pero ten cuidado con tu consumo de cafeína en la tarde o con tomar una copa extra de vino, pues eso puede alterar tu patrón de sueño.

Evita los jugos. Estoy consciente de que está de moda beber jugos naturales, pero cuando haces jugo de frutas estás eliminando parcial o totalmente el contenido de fibra de las mismas y terminas con una bebida que tiene casi el mismo nivel de azúcar que cualquier refresco. No te dejes engañar por todos esos jugos que prometen “limpiar” y “desintoxicar” tu cuerpo. Lo mismo aplica para los batidos llenos de azúcar, el agua de coco y el jugo de sandía 100% puro para una “hidratación natural y limpia”. Incluso sin azúcar añadida, una taza de jugo de sandía contiene 12 gramos de azúcar y cero fibra. Si de verdad quieres limpiar tu organismo con bebidas, toma agua simple y filtrada.

Sé generoso con el aceite de oliva

Eres libre de consumir todo el aceite de oliva que quieras (siempre y cuando sea extravirgen y orgánico), aunque confío en que no vas a aderezar un plato con toda una taza de aceite en una sentada. Ten en cuenta que en algunos casos puedes sustituir el aceite de coco de algunas recetas por aceite de oliva.

Acostúmbrate

Para aquellos que creen que “todo con moderación” tiene sentido, les recomiendo

reconsiderar: una dieta “todo con moderación” puede provocar una mala salud metabólica. El problema no es la parte de “moderación”, sino la parte de “todo”, o comer cualquier tipo de alimento disponible en lugar de elegir una fracción de alimentos saludables.

En el estudio multiétnico de aterosclerosis de 2015, los investigadores recolectaron información de 6 814 pacientes estadounidenses, entre blancos, negros, hispanoamericanos y asiático-americanos. Evaluaron la diversidad de sus dietas y analizaron cómo la calidad de las mismas afectaba su salud metabólica. Resulta que mientras más diversa sea tu dieta (es decir, que comas una gran variedad de alimentos), es más probable que no te alimentes bien y que tengas consecuencias metabólicas. Al describir estos resultados el investigador principal, el doctor Dariush Mozaffarian, declaró que: “Los estadounidenses con las dietas más saludables son los que optan por una diversidad relativamente pequeña de alimentos saludables [...] Estos resultados sugieren que en las dietas modernas, comer ‘de todo con moderación’ es peor que comer un número limitado de alimentos saludables”.

En mi experiencia, las personas más sanas que conozco comen lo mismo casi a diario. Tienen sus desayunos, almuerzos y cenas de confianza, y no se alejan de ese patrón. Por lo regular utilizan la misma lista de compras cada semana. Una vez que hayas establecido un menú de ideas para el desayuno, el almuerzo y la cena utilizando mis guías, te apegarás a este nuevo patrón.

No hagas trampa

A nadie le gusta ser tramposo, pero en el mundo moderno hacer trampa en la dieta es algo prácticamente aceptable. Estamos bombardeados con opciones y publicidad atractiva donde quiera que volteemos. Ni siquiera la FDA está al tanto de lo que es una comida saludable. En 2016 la administración anunció que tenía planeado actualizar sus políticas, recomendaciones y definiciones, pero es un proceso que puede tardar años. Lo creas o no, desde hace mucho tiempo la FDA considera que los cereales fortificados — esos que están llenos de azúcar— son alimentos saludables; asimismo, ha condenado como “no saludables” a los aguacates, el salmón y las nueces. Si lo piensas bien, es una ridiculez. Nuestras habilidades de supervivencia innatas pueden no reconocer la diferencia entre una rebanada de pizza y una frittata. Tenemos que acostumbrarnos a dialogar con nosotros mismos y a dejar de intentar convencernos de que sólo un croissant no nos hará daño o de que comer un plato de macarrones con queso orgánico con los niños estará bien.

Esto significa que tienes que perfeccionar nuevas habilidades de supervivencia, como estar hiperalerta de que tu cerebro puede decirte una cosa (“¡Cómete eso!”) cuando tu cuerpo necesita otra completamente diferente (“¡No te comas eso!”). Haz un plan de defensa para cuando te sientas tentado o enfrentes obstáculos para alcanzar tu cometido. Por ejemplo, cuando un amigo te invite a comer a un restaurante en el que el menú no es

muy acorde a tus necesidades alimenticias, sugiérele otro lugar que ofrezca platillos que se acomoden al plan integral de *Más allá de tu cerebro*. No te desanimes ni bajas la guardia; mientras más superes estas problemáticas, más sano estarás.

Si después de seguir mi protocolo durante unas semanas no notas los resultados que quieres o esperas, tienes que preguntarte lo siguiente: ¿Estoy cumpliendo con los principios de este programa? ¿Me he comido algo que no debería sin darme cuenta? ¿He sucumbido a la tentación de mis amigos que me ofrecen cosas que no debería comer? Ésta es una muestra de por qué es importante llevar un registro de lo que comes a diario, sobre todo al inicio. También es imperativo que adquieras el hábito de leer las etiquetas. De hecho, puedes evitar leer cualquier etiqueta si compras productos que no estén envasados.

Encuentra un compañero

La mayoría de las personas que pagan los servicios de entrenadores personales lo hacen porque están “comprando” un compañero. De alguna manera estás obligado a ir y trabajar con el entrenador porque ya le pagaste. Por la misma razón es de mucha ayuda tener por lo menos a una persona más que quiera seguir este camino contigo. Elige a alguien —un amigo o un familiar— que quiera seguir el plan integral de *Más allá de tu cerebro* contigo. Trabajen juntos para alcanzar sus metas. Planeen sus comidas, compren, cocinen y ejercítense como un equipo. Inventen recetas y planes de comida nuevos. Compartan sus éxitos y sus frustraciones. Después de todo, la vida es un deporte en equipo.

Que las verduras sean el plato fuerte

Deja de pensar en la pirámide alimenticia. Piensa mejor en un plato. Tres cuartas partes de este plato deben estar cubiertas de verduras que crecen sobre la tierra y que sean nutritivas, coloridas y llenas de fibra. Esa parte será el eje de tu comida. Seguro estás acostumbrado a que la proteína sea el centro de tu plato. Ahora esa proteína será una guarnición con un peso de 85 a 113 gramos. Procura consumir como máximo 226 g de proteína total al día. La grasa que necesitas la conseguirás de la que contiene la proteína, así como de ingredientes con los que prepares tus alimentos, como mantequilla, aceite de coco y aceite de oliva, y de nueces y semillas (en la página 208 encontrarás ideas de refrigerios).



La lista de compra básica:

- Aceite de aguacate
- Aceite de coco
- Aceite de oliva
- Aceitunas
- Aguacate
- Ajo
- Almendras
- Brócoli
- Carne de res alimentada con pasto
- Cebolla
- Champiñones
- Chocolate amargo
- Coco rallado
- Frutas de temporada
- Guacamole fresco
- Hortalizas de hoja verde, incluyendo kale y espinaca
- Huevos de gallina de libre pastoreo
- Leche de almendra
- Leche de coco
- Limones
- Mantequilla de almendra
- Moras
- Nueces
- Nueces de macadamia
- Pavo de corral

- Pimienta negra
- Pimientos
- Pollo de corral
- Queso de cabra
- Queso feta
- Queso mozzarella
- Sal de mar
- Salmón silvestre
- Salsa o pico de gallo fresco
- Tomates
- Verduras mixtas
- Vinagre balsámico
- Yogur griego (de leche entera y de leche de coco)

Refrigerios

Tener un mejor control de tus niveles de azúcar en la sangre implica que es menos probable que te dé hambre entre comidas. No te vas a morir de hambre una hora después de desayunarte ese bagel porque los bagels no están en el programa. Dos huevos de 70 calorías, por ejemplo, pueden mantenerte satisfecho toda la mañana. De esa manera, aunque es posible que no necesites comer refrigerios, es bueno saber que las puedes comer a las horas que quieras con esta dieta. Te recomiendo tener a la mano los alimentos menos perecederos como refrigerios de emergencia para cuando estés en la calle o en el trabajo. Guarda un poco de nueces y de carne deshidratada en tu auto, en tu bolsa o en tu lugar de trabajo, por si acaso. De esa manera no te atrasarás en los horarios de comida ni te tentarán el restaurante de comida rápida o el puesto de la calle. Éstas son algunas ideas de refrigerios saludables:

- Un puñado de nueces crudas, aceitunas y/o semillas (que no sean cacahuates)
- Unos cuadritos de chocolate amargo (con 70% de cacao o más)
- Verduras crudas picadas (pimientos, brócoli, pepinos, rábanos) con guacamole, tapenade, humus, tahini, puré de berenjena, queso de cabra suave o mantequilla de nueces
- Rebanadas de pavo rostizado, rosbif o pollo con mostaza y mayonesa *Cerebro de pan* (página 233). Nota: Evita las carnes frías tradicionales, en especial las que están empacadas. Pueden estar contaminadas con gluten, dependiendo de cómo las procesaron. Siempre pide carnes frescas y sin procesar, y que las rebanen en la tienda
- Medio aguacate con aceite de oliva, limón, sal y pimienta
- Dos huevos duros
- Ensalada caprese: 1 tomate rebanado con rebanadas de queso mozzarella, aceite

- de oliva, albahaca, sal y pimienta
- Torre de tomate y albahaca con aderezo de kéfir, tocino y eneldo fresco (página 237)
 - Camarones pelados con limón y eneldo
 - Salmón ahumado (opcional: prueba servir el salmón ahumado con mayonesa *Cerebro de pan* o con queso de cabra)
 - Una porción de fruta entera baja en azúcares (por ejemplo: toronja, naranja, manzana, moras, melón, pera, cerezas, uvas, kiwi, ciruela, durazno o mandarina)
 - Carne deshidratada de res (alimentada con pasto), pavo o salmón
 - Verduras con fermento láctico (prueba el chucrut de verduras mixtas de la página 248)
 - Barras de proteína (encontrarás mi receta en <www.DrPerlmutter.com>)

Recuerda que este tipo de dieta es autorreguladora; esto significa que no te afectarán las fluctuaciones de azúcar en la sangre que provocan muchos carbohidratos y que estimulan el hambre y los antojos. Al contrario; te sentirás satisfecho pronto y por mucho tiempo gracias a las grasas y las proteínas de los alimentos correctos. Dile adiós a la pesadez, la pereza, el hambre y el cansancio permanentes, y dale la bienvenida a una nueva versión de ti mismo llena de vitalidad. Se acercan 14 días de deliciosas comidas.



Capítulo 10

El plan de comidas de 14 días

Bienvenido al plan de comidas: 14 menús diarios que te servirán de modelo para planear tus comidas en el futuro. En el capítulo 11 encontrarás las recetas. Aunque he agregado un análisis nutricional al final de cada una, no espero que te obsesiones con la cantidad de calorías ni con los gramos de grasa que ingieres a diario. Confío en que reconoces la diferencia entre un plato de comida enorme y una porción razonable. Las verduras que crecen por encima de la tierra —brócoli, espárragos, coles, coles de Bruselas, champiñones, lechugas, puerro, rábanos, ejotes y coliflor— son de consumo ilimitado. El tamaño de tu proteína será el de una baraja o el de la palma de tu mano.

Quizá te resulte útil llevar un diario de comida. Toma nota de las recetas que te gusten y de los alimentos que no te agraden o que te sienten mal (por ejemplo, si experimentas síntomas como malestar estomacal o dolores de cabeza cada vez que comes semillas de ajonjolí, o si no toleras el queso feta). Siempre puedes encontrar sustitutos. También pon atención a los alimentos que hacen que tu cuerpo se sienta bien. No tienes que seguir este plan de alimentos de manera estricta; si te encantó el desayuno del primer día, por ejemplo, puedes repetirlo en el segundo día. No dudes en sustituir unas comidas por otras dentro del plan.

Muchos de los platillos requieren que planees y cocines con anticipación. Te sugiero que revises bien el plan de 14 días y decidas qué comidas te gustaría preparar. Las recetas que requieren un proceso de fermentación, como las verduras estilo asiático (página 250) o el chucrut de verduras mixtas (página 248), necesitan prepararse con antelación. Estas recetas las incluí desde la segunda semana del plan a propósito, así que mejor no intentes prepararlas los primeros días.

La mayoría de estas recetas rinden más de una porción, así que tómalo en cuenta durante la planeación; puedes alimentar a toda tu familia o consumir las sobras un día después. De hecho, en muchas ocasiones aprovecharás las sobras del día anterior para prepararte un almuerzo rápido y sencillo. También tienes toda la libertad de hacer el doble de porción para un grupo más grande de personas o para guardar para días posteriores.

Aprovecha un día antes de iniciar el programa para elegir la comida, ir al supermercado y calcular el tiempo que deberás pasar en la cocina. Puedes dedicar una o dos horas de tus domingos a preparar todo lo que necesites en la semana. Te recomiendo cocer una docena de huevos el domingo para aprovecharlos como ingredientes de otras recetas o como refrigerios el resto de la semana.

Ten en cuenta que es igual de fácil armar comidas más sencillas si te basas en las guías que te doy aquí (por ejemplo, cocer al vapor o asar una porción de verduras frescas, agregar unos gramos de proteína de alta calidad y servir con una ensalada de hortalizas con aceite de oliva). Para quienes creen que necesitan más calorías o carbohidratos, agreguen un poco más de aceite de coco o de oliva. Si de plano crees que necesitas aún más carbohidratos, utiliza cereales libres de gluten, como quinoa o arroz salvaje, pero sírvete porciones pequeñas (½ taza). También puedes probar mis frituras de pataca (página 240), las cuales son un excelente sustituto de los carbohidratos que no debes comer (papas, pan, pasta).

Cuando prepares una ensalada asegúrate de agregarle muchas verduras crudas o cocidas. Es posible que no quieras comer brócoli o espárragos crudos, por ejemplo, pero puedes cocerlos y agregarlos a tu ensalada con pepinos, jícama, rábanos y demás. No te doy recomendaciones de qué aderezo utilizar con cada ensalada porque el aderezo básico es aceite de oliva y vinagre balsámico. No consumas aderezos comerciales procesados, pues suelen estar llenos de azúcar, grasas dañinas, sustancias químicas e ingredientes artificiales. Lee las etiquetas con detenimiento.

No tienes que tirar a la basura tus instrumentos de cocina, tablas para picar, utensilios y demás que han estado en contacto con productos llenos de gluten en el pasado. Usa lo que tienes. Aun así, considera invertir en productos de cocina divertidos para que tu experiencia en la cocina sea mucho más disfrutable.

Ve al mercado local; los vendedores pueden decirte de dónde traen el producto y qué es lo más fresco. Opta por productos orgánicos y animales alimentados con pasto siempre que puedas. Compra los productos de temporada en tu localidad y arriésgate a probar alimentos que nunca habías probado antes. Cierra los ojos y respira hondo tres veces antes de comer, y agrádecele a la comida que está nutriendo tu interior.

La lección más esencial que debes aprender de esta nueva forma de comer (¡y de este estilo de vida!) es que debes empezar a escuchar tu cuerpo. Tu cuerpo sabe lo que necesita. Cuando nos limpiamos de todos los alimentos procesados e inflamatorios, empezamos a construir una mejor versión de nosotros mismos.

14 Días de deliciosas comidas

Los nombres de las recetas que están en negritas se incluyen en el capítulo 11. Las recetas que están marcadas por un asterisco (*) pueden ser consultadas en mi página

web, <www.DrPerlmutter.com> (en inglés).

Día 1:

Desayuno: 2 huevos pochados con salsa o pico de gallo + medio aguacate con aceite de oliva y una pizca de sal de mar

Almuerzo: **Ensalada de verduras en capas** (página 232) con 85 g de pollo a la plancha en cubos

Cena: **Ensalada mixta con nueces tostadas** (página 234) + 85 g de pescado horneado o a la plancha

Postre: Dos cuadritos de chocolate amargo con una cucharada de mantequilla de almendra

Día 2:

Desayuno: ¡Sáltatelo!

Almuerzo: **Sopa de cebolla** (página 227) + 2 piernas de pollo rostizadas + guarnición de verduras mixtas

Cena: **Asado de puerco estilo toscano** (página 259) + col salteada + ½ taza de quinoa (opcional)

Postre: **Pudín de coco** (página 263)

Día 3:

Desayuno: **Frittata de brocolini, champiñones y puerro** (página 219) + 1 taza de leche de almendra

Almuerzo: Las sobras del asado de puerco mezcladas con una ensalada verde que contenga por lo menos 3 verduras crudas (por ejemplo, brócoli, rábanos o ejotes) + medio aguacate + un poco de aceite de oliva

Cena: Carne a la plancha + verduras horneadas + sobra de la sopa de cebolla

Postre: ½ taza de moras frescas servidas con leche de coco

Día 4:

Desayuno: Sobrante de la frittata + 1 taza de leche de almendra (opcional)

Almuerzo: Ensalada mixta con por lo menos 3 verduras crudas o cocidas, servida con pollo o pescado a la plancha

Cena: **Pierna de cordero alimentado con pasto al horno** (página 258) + cantidad ilimitada de verduras al vapor + ½ taza de arroz salvaje (opcional)

Postre: **Requesón con moras y almendras tostadas** (página 265)

Día 5:

Desayuno: **Batido poderoso de fresa** (página 222)

Almuerzo: Sobras del cordero con ensalada verde que contenga por lo menos 3 verduras crudas (por ejemplo, brócoli, rábanos o ejotes) + medio

aguacate + un chorrito de aceite de oliva

Cena: **Salmón salvaje al vapor con puerros y acelgas salteados** (página 253) + ½ taza de arroz o quinoa (opcional)

Postre: ¡Sáltatelo!

Día 6:

Desayuno: Yogur griego con nueces crudas y moras frescas

Almuerzo: Ensalada de verduras con 2 huevos cocidos, por lo menos 3 verduras (apio, cebolleta, castañas de agua), medio aguacate, nueces picadas y queso cheddar rallado o en cubos + 1 porción de fruta entera

Cena: Pollo, pescado o carne a la plancha + calabacitas a la plancha + **kale asado** (página 239)

Postre: **Mousse de chocolate sencillo** (página 264)

Día 7:

Desayuno: **Huevos y verduras al horno** (página 220)

Almuerzo: Verduras mixtas salteadas con mantequilla y ajo + pollo o pescado a la plancha

Cena: **Sopa de albóndigas de cordero** (página 229)

Postre: 2 o 3 cuadritos de chocolate amargo

Día 8:

Desayuno: 2 huevos fritos servidos con aguacate en cubos, tomate en cubos y un chorrito de aceite de oliva + cantidad ilimitada de verduras salteadas y otros vegetales

Almuerzo: Sobrante de la sopa de albóndigas

Cena: **Ensalada de champiñones, brócoli y queso feta** (página 247) + **Salmón asado a las hierbas** (página 252)

Postre: Fruta entera

Día 9:

Desayuno: 3 huevos revueltos con por lo menos 3 verduras (espinaca, champiñones, cebollas) y queso de cabra + 1 taza de leche de almendra (opcional)

Almuerzo: **Ensalada de jícama** (página 236) + guarnición de pavo horneado

Cena: **Curry de verduras a la tailandesa** (página 244) + 85-100 g de pollo o carne

Postre: **Pudín de coco** (página 263)

Día 10:

Desayuno: Yogur griego de leche entera o de coco con nueces y semillas + 2

huevos duros o tibios

Almuerzo: **Ensalada de verduras en capas** (página 232) con 85 g de pollo a la plancha en cubos

Cena: **Muslos de pollo en salsa de perejil** (página 261) + cantidad ilimitada de verduras al vapor + ½ taza de quinoa (opcional)

Postre: ¡Sáltatelo!

Día 11:

Desayuno: Huevos benedictinos con panqueques de calabacita* o **crema de avena mañanera** (página 223)

Almuerzo: Sobrantes de los muslos de pollo + ensalada de verduras mixtas

Cena: Pescado asado o a la plancha + espárragos y coles de Bruselas al horno + **Frituras de pataca** (página 240)

Postre: 28-56 g de queso

Día 12:

Desayuno: ¡Sáltatelo!

Almuerzo: Ensalada de verduras mixtas con por lo menos 3 verduras crudas o cocidas diferentes, servida con pollo o pescado asado + **gratín de pataca** (página 242)

Cena: Pollo o pescado a la plancha + **mezcla de verduras agrias** (página 248)

Postre: **Mousse de chocolate sencillo** (página 264)

Día 13:

Desayuno: Yogur de leche de coco con nueces y semillas + 2 huevos duros o tibios

Almuerzo: Sobras de las verduras agrias mezcladas con una ensalada o como guarnición de pollo o pescado a la plancha

Cena: **Hamburguesas de res alimentada con pasto** (página 257) + ensalada verde o **filetes de pescado con aceitunas negras, alcachofas y ensalada de coles de Bruselas** (página 254)

Postre: ¡Sáltatelo!

Día 14:

Desayuno: **Batido poderoso de fresa** (página 222) o avena “sin avena”* + 2 huevos al gusto

Almuerzo: **Crema de coliflor** (página 228) + ensalada de verduras con pollo deshebrado

Cena: **Natilla de chícharo y queso de cabra** (página 225) + ensalada mixta + 85 g de carne o pescado

Postre: Una porción de fruta entera

¡Felicidades! Has completado las dos semanas del plan integral *Más allá de tu cerebro*. Sólo comiste alimentos llenos de nutrientes que satisfacen tu alma y tu cuerpo. Espero que también hayas incorporado otros elementos de la lista de actividades de la página 184 a tu nuevo estilo de vida. Confío en que a partir de ahora puedas seguir por tu cuenta. Si no sabes qué comer después de estas dos semanas, puedes volver a empezar con el plan de alimentos una y otra vez hasta que te acostumbres a comer y a cocinar de forma saludable y quieras empezar a experimentar en la cocina. Sin más que añadir, pasemos a las recetas.



Capítulo 11

Recetas

Prepárate para elaborar los platillos más deliciosos siguiendo las recetas de este capítulo. Cuando compres los ingredientes, recuerda optar por productos orgánicos, sin transgénicos, libres de gluten y, si puedes, carnes de animales alimentados con pasto y productos de animales silvestres o que no hayan crecido en cautiverio. Siempre compra aceite de oliva extravirgen y aceite de coco. Revisa todas las etiquetas de los productos envasados para asegurarte de que no contengan nada sospechoso (consulta la página 102). La mayoría de los ingredientes necesarios están disponibles en los supermercados. Algunas de estas recetas necesitan más tiempo de elaboración que otras, así que planea con antelación y siéntete libre de cambiar las recetas los días que no tengas mucho tiempo de sobra. El objetivo es que te diviertas y que disfrutes ser tu propio chef.

HUEVOS Y OTROS DESAYUNOS

Frittata de broccolini, champiñones y puerro

4 porciones

Una frittata se puede preparar con casi cualquier combinación de verduras y/o carnes, incluso con sobrantes de otros días. Algunas combinaciones muy sabrosas pueden ser calabaza y menta, tomate y albahaca, espárragos y salmón, cebolla y verduras picadas, calabacitas y queso feta, puerco picado y queso gruyere... La lista es interminable. Las frittatas son perfectas como desayuno, almuerzo o cena, y las puedes comer recién salidas del horno o a temperatura ambiente.

- 1 cucharada de mantequilla sin sal, de preferencia de vacas alimentadas con pasto
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 1 taza de puerros picados, sólo la parte blanca
- 6 champiñones grandes, sin tallo, limpios y rebanados
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1½ tazas de brócoli o broccolini finamente picado
- Sal de mar y pimienta negra molida
- 5 huevos grandes
- ¼ de taza de queso parmesano rallado
- 2 claras de huevo

Precalienta el horno a 175 °C.

Engrasa un refractario para horno con mantequilla. Reserva.

Calienta la mantequilla y el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agrega el puerro y muévelo con frecuencia durante 4 minutos aproximadamente, o hasta que se acitrone. Añade los champiñones y el ajo, y deja cocer sin dejar de revolver durante 12 minutos, o hasta que los champiñones hayan soltado todo el jugo y se empiecen a dorar. Agrega el broccolini y revuelve constantemente durante 3 o 4 minutos más, hasta que se suavice. Sazona con sal y pimienta.

Mientras se cocinan las verduras, vierte los huevos en un tazón mediano y bátelos un poco. Añade 2 cucharadas del queso yazona con sal y pimienta.

Coloca las claras de huevo en un tazón mediano y bátelas con ayuda de una batidora eléctrica hasta que estén firmes, mas no secas. Combina las claras y la mezcla de huevo de forma envolvente.

Agrega la mezcla de broccolini a los huevos y revuelve bien. Vacía la mezcla en el refractario y empareja la parte superior con ayuda de una espátula. Espolvorea el resto del queso y mete el refractario al horno.

Hornea durante 20 minutos o hasta que el centro se haya cocido y la parte de arriba se dore.

Saca el refractario del horno y déjalo reposar un par de minutos antes de cortar y servir.

Análisis nutricional por porción: calorías 278, grasa 15 g, proteína 18 g, carbohidratos 20 g, azúcar 6 g, fibra 6 g, sodio 286 mg

Huevos y verduras horneadas

6 porciones

Este platillo es maravilloso para almorzar un domingo. Puedes duplicar las cantidades con facilidad, pero asegúrate de utilizar dos refractarios para horno. Es importante que saques el refractario del horno antes de que los huevos se cocinen por completo, pues el objetivo es que las yemas queden suaves para que se mezclen bien con las verduras.

- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 1 cucharada de mantequilla sin sal, de preferencia de vacas alimentadas con pasto
- ½ taza de puerros picados, sólo la parte blanca
- 1 cucharada de ajo picado
- Sal de mar y pimienta negra molida
- 2 manojos de acelgas, sin los tallos y picadas en trozos grandes
- ¼ de taza de tomates deshidratados
- 1 cucharada de albahaca fresca picada
- ⅓ de taza de crema, de preferencia de vacas alimentadas con pasto
- ½ taza de queso fontina rallado

Precalienta el horno a 200 °C.

Engrasa un refractario para horno con mantequilla. Reserva.

Calienta el aceite y la mantequilla en una sartén grande a fuego medio.

Agrega los puerros y el ajo, sazona con sal y pimienta, y revuélvelos constantemente durante 8 minutos o hasta que los puerros se suavicen.

Añade las acelgas, un par de manojos a la vez, y revuelve para que se suavicen y se reduzcan. Una vez que hayas agregado todas las acelgas, incorpora el tomate y la albahaca. Sazona con sal y pimienta, y revuelve constantemente durante otros 10 minutos o hasta que todo se suavice.

Agrega la crema y sigue cocinando durante 6 minutos más, hasta que espese. Rectifica la sazón y agrega más sal y pimienta de ser necesario.

Vacía la mezcla en el refractario y espárcela para que se forme una capa homogénea.

Con ayuda de una cuchara de cocina, haz 12 huecos en la mezcla. Rompe un huevo en cada uno de los huecos que formaste. Cuando todos los huevos estén colocados en la salsa, sazona cada uno con sal y pimienta y espolvorea el queso por encima de los huevos y la salsa.

Hornea durante 15 minutos o hasta que la clara del huevo se vea un poco firme y las yemas no se hayan cocido del todo.

Retira del horno y deja reposar 5 minutos más para que las claras se terminen de cocer. Sirve.

Análisis nutricional por porción: calorías 297, grasa 21 g, proteína 17 g, carbohidratos 10 g, azúcar 3 g, fibra 3 g, sodio 585 mg

Batido poderoso de fresa

1 porción

Los batidos tradicionales están llenos de azúcar, pero éste está a la altura de mis estándares nutricionales y es una receta excelente para tenerla a la mano esas mañanas que no tienes tiempo de preparar un desayuno completo. Además, puedes llevarte este batido al trabajo y mantenerte satisfecho por horas.

- ¼ de taza de leche de coco sin azúcar
- ¼ de taza de agua (o más, según la consistencia deseada)
- ¼ de taza de fresas congeladas
- ¼ de aguacate maduro, sin semilla y pelado
- 1 cucharada de semillas de girasol o almendras crudas, sin sal
- 1 cucharada de semillas de cáñamo
- 1 cucharada de mantequilla de semillas de girasol crudas, o mantequilla de almendras crudas
- 1 cucharadita de jengibre fresco picado
- ½ cucharadita de canela molida

Combina todos los ingredientes en la licuadora. Licua hasta que se forme una mezcla homogénea, y con una espátula baja lo que se pegue a las paredes de la licuadora para que no quede nada sin licuar. Sirve al instante.

Análisis nutricional por porción: calorías 380, grasa 32 g, proteína 10 g, carbohidratos 17 g, azúcar 7 g, fibra 7 g, sodio 23 mg

Crema de avena mañanera

1 porción

Una vez que pruebes este delicioso platillo, jamás querrás volver a comer avena regular. Para acompañar este plato, sírvete una taza de café, té de kombucha o un poco de kéfir, leche de almendra o leche de coco. Este desayuno te dejará satisfecho toda la mañana.

- ½ taza de agua caliente (o más, dependiendo de la consistencia)
- 1½ cucharadas de semillas de chía
- 1½ cucharadas de semillas de cáñamo
- 1-2 cucharadas de lecitina de girasol (opcional)
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de mantequilla de almendra
- 1 cucharadita de linaza molida (opcional)
- 1 cucharadita de canela molida
- 5 gotas de stevia, o al gusto
- Sal de mar
- ½ taza de moras azules, frambuesas, y/o zarzamoras

Combina todos los ingredientes (menos las moras) en un tazón. Mezcla bien. Decora con las moras y sirve al instante.

Análisis nutricional por porción: calorías 460, grasa 37 g, proteína 12 g, carbohidratos 26 g, azúcar 9 g, fibra 11 g, sodio 330 mg

ENTRADAS

Crudo de salmón salvaje con alcachofas ralladas

4 porciones

Esta ensalada ligera de alcachofa es el complemento perfecto del salmón crudo. Si no encuentras alcachofas tiernas, puedes utilizar espárragos crudos o hinojo en julianas. El salmón crudo y la alcachofa cruda te benefician de muchas maneras.

- 226 g de filete de salmón silvestre, sin piel ni espinas
- 1/3 de taza de vinagre blanco
- 3 alcachofas baby
- 1/4 de taza de aceite de oliva extravirgen, o más si es necesario
- 2 cucharaditas de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de cebollín, estragón o perejil picado
- Sal de mar y pimienta negra molida
- Rebanadas de limón para decorar (opcional)

Con ayuda de un cuchillo muy filoso, corta el salmón en sentido opuesto a las vetas o fibras de la carne. Haz rebanadas de medio centímetro de grosor. Coloca el mismo número de rebanadas en 4 platos fríos para formar una capa.

Cubre cada plato con una hoja de plástico para envolver. Trabaja con un plato a la vez y ayúdate de una sartén pequeña (o cualquier objeto plano) para aplanar el salmón hasta que cubra la superficie del plato. No presiones con mucha fuerza o el salmón se hará puré. Mete los platos al refrigerador sin quitarles el plástico.

Llena un tazón grande con agua fría. Agrega el vinagre blanco y reserva.

Retira las hojas exteriores más gruesas de cada alcachofa. Después, con ayuda de unas tijeras, corta medio centímetro más de las puntas de las hojas de cada alcachofa. Si la alcachofa viene con tallo, córtalo también.

Con la ayuda de un rebanador o un cuchillo muy grueso, rebana cada alcachofa para formar julianas muy delgadas. Mételas de inmediato al agua con vinagre para que no se oxiden.

Una vez que hayas rebanado todas las alcachofas, retíralas del agua y sécalas con una toalla de cocina. Coloca las julianas en un tazón mediano y agrega 2 cucharadas de aceite de oliva y el jugo de limón. Espolvoréales las hierbas y sazónalas con sal y pimienta. Revuelve las alcachofas para que todas se sazonen bien.

Saca el salmón del refrigerador y retira el plástico. Rocía el restante de aceite de oliva en cada plato. Sazónalo ligeramente con sal y pimienta. Reparte porciones iguales de

las alcachofas sobre cada plato. Si vas a usar el limón, coloca una rebanada en cada plato y sirve al instante.

Análisis nutricional por porción: calorías 260, grasa 17 g, proteína 17 g, carbohidratos 13 g, azúcar 2 g, fibra 6 g, sodio 260 mg

Natilla de chícharo y queso de cabra

4 porciones

Este plato muy elegante puede servirse como primer plato en una cena, o como almuerzo acompañado de ensalada verde. Es un platillo muy rico, y los chícharos junto con las hierbas le agregan un toque ligero muy inesperado.

Mantequilla, para engrasar los moldes
1 taza de chícharos congelados
85 g de queso de cabra cremoso
4 huevos extra grandes a temperatura ambiente
1 taza de crema, de preferencia de vacas alimentadas con pasto
2 cucharadas de queso parmesano rallado
Sal de mar y pimienta negra molida
2 cucharadas de cebolla Cambray picada, sólo la parte blanca
2 cucharadas de eneldo fresco picado
4 ramitas de eneldo fresco, para decorar (opcional)

Precalienta el horno a 180 °C

Engrasa el interior de 4 ramequines individuales para horno. Reserva.

Pon a hervir agua en una olla pequeña y cuece los chícharos durante 1 minuto. Escúrrelos y sécalos bien. Reserva.

Coloca el queso de cabra en un procesador de alimentos con navaja de metal. Agrega los huevos, la crema y el queso parmesano. Sazona con sal y pimienta, y procesa todo hasta formar un puré suave.

Vierte la mezcla en un tazón mediano. Agrega las cebollitas y el eneldo picado y revuelve bien.

Sazona los chícharos con sal y pimienta y colócalos en porciones iguales en el fondo de cada uno de los moldes. Agrega porciones iguales de la mezcla en cada molde.

Coloca los moldes en una bandeja para hornear profunda. Agrega agua suficiente para que cubra los moldes hasta la mitad y coloca la bandeja en el horno.

Hornea durante 25 minutos a baño maría o hasta que la natilla quede firme en el centro y ligeramente dorada en los bordes.

Saca del horno y coloca los moldes sobre una rejilla. Déjalos enfriar durante 10 minutos.

Decora cada natilla con una ramita de eneldo si gustas, y sírvelas cuando estén tibias.

Análisis nutricional por porción: calorías 390, grasa 34 g, proteína 14 g, carbohidratos 8 g, azúcar 1 g, fibra 2 g, sodio 370 mg

SOPAS

Sopa de cebolla

6 porciones

Esta sopa es tan rica y deliciosa como su versión francesa clásica, aunque no lleve la cubierta de baguette tostado tradicional.

Puedes prepararla con cebolla blanca o morada, pero la combinación de ambas cebollas aporta un color increíble y un leve dulzor adicional.

- ½ taza (1 barra) de mantequilla sin sal, de preferencia de vacas alimentadas con pasto
- 4 tazas (550 g aproximadamente) de cebolla morada rebanada
- 4 tazas (550 g aproximadamente) de cebolla blanca rebanada
- 2 hojas de laurel
- 1 anís estrella
- ½ taza de brandy
- 8 tazas de caldo de res (puede ser bajo en sodio)
- Sal de mar y pimienta negra molida
- 1 ½ tazas de queso gruyere rayado

Coloca la mantequilla en una olla grande a fuego bajo. Agrega las cebollas, hojas de laurel y el anís estrella, y revuelve los ingredientes con frecuencia durante 20 minutos o hasta que las cebollas se empiecen a caramelizar y adquieran un color dorado.

Agrega el brandy, sube el fuego y deja hervir durante 3 o 4 minutos para que se evapore el alcohol. Agrega el caldo y sazona con sal y pimienta. Deja hervir una vez más y baja el fuego para que se cueza durante otros 30 minutos o hasta que las cebollas queden muy suaves y la sopa tenga mucho sabor. Retira y desecha las hojas de laurel y el anís.

Rectifica la sazón. Sirve en tazones y cubre cada plato de inmediato con porciones iguales de queso para que el calor de la sopa lo derrita.

Sirve al instante.

Análisis nutricional por porción: calorías 360, grasa 24 g, proteína 14 g, carbohidratos 15 g, azúcar 9 g, fibra 2 g, sodio 370 mg

Crema de coliflor

4 porciones

Aunque se llama “crema”, esta sopa no tiene ni tantita crema. Todo lo que contiene es el sabor y la textura de las verduras licuadas que crean un plato perfecto. Al agregarle mantequilla derretida, esta sopa se vuelve mucho más rica que cualquier otra crema sencilla.

Puedes preparar esta crema hasta con 2 días de anticipación y guardarla en un refractario hermético en el refrigerador. Recaliéntala y prepara la mantequilla derretida justo antes de servir.

- 1 cabeza de coliflor en pedazos pequeños, incluyendo el tallo
- ½ taza de puerro picado, sólo la parte blanca
- Sal de mar
- ½ taza (1 barra) de mantequilla sin sal, de preferencia de vacas alimentadas con pasto
- Pimienta blanca molida

Reserva ½ taza de los floretes de coliflor y coloca el resto en una olla mediana. Agrega el puerro y 4 tazas de agua fría. Sazona generosamente con sal y calienta a fuego alto.

Lleva a punto de hervor, tapa la olla y deja hervir a fuego bajo durante 12 minutos o hasta que la coliflor se suavice bastante.

Mientras se cuece la coliflor, calienta la mantequilla en una sartén pequeña a fuego medio bajo. Agrega los floretes de coliflor que reservaste y revuélvelos frecuentemente durante 7 minutos o hasta que la mantequilla se vea dorada y suelte un aroma a nuez y la coliflor esté ligeramente cocida. Retira del fuego y mantén caliente.

Retira la mezcla de coliflor y puerro del fuego y, con ayuda de una espumadera, transfiere las verduras a la licuadora o al procesador de comida. Añade 1 taza del agua en la que cociste las verduras y reserva el resto del líquido.

Empieza a moler la coliflor y ve agregando más agua poco a poco, hasta que la mezcla tome la consistencia de una sopa. Sazonala con sal y pimienta blanca.

Sirve porciones iguales de la crema en tazones para sopa. Agrega una cucharada de las coliflores salteadas en el centro de cada tazón y un poco de la mantequilla dorada por encima.

Sirve al instante.

Análisis nutricional por porción: calorías 240, grasa 23 g, proteína 3 g, carbohidratos 8 g, azúcar 3 g, fibra 3 g, sodio 314 mg

Sopa de albóndigas de cordero

8 porciones

Este platillo es cortesía de Seamus Mullen, chef y dueño del restaurante Tertulia en

Nueva York. Es una gran receta para presumir en cenas con los amigos o para preparar un domingo en la noche. Aprovecha las sobras para los almuerzos de esa semana.

Para las albóndigas:

- 2 huevos grandes
- 1 taza de almendras, remojadas en leche durante 30 minutos, escurridas y finamente picadas
- ½ taza de hierbas frescas picadas, como orégano, romero y/o tomillo
- 1 cucharada de vino tinto (opcional)
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta cayena
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de hinojo molido
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 kilo de cordero molido

Para la sopa:

- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen, y un poco más para decorar
- De 4 a 6 zanahorias pequeñas, picadas
- 4 cebollas cipollini, peladas
- 1 taza de setas de cardo picadas
- 1 bulbo de hinojo, cortado en trozos de 1 cm
- 2 dientes de ajo rebanados
- 1 taza de vino blanco
- 6 tazas de caldo de pollo
- 2 ramitas de tomillo fresco
- 1 ramita de romero fresco
- Sal de mar y pimienta negra molida
- 1 taza de quinoa roja, enjuagada
- 1 chile jalapeño, desvenado y rebanado muy finamente
- 2 tazas de edamames cortados a la mitad
- 1 taza de radicchio picado
- Eneldo, cilantro, albahaca, hojas de hinojo y/o menta, frescos y picados para decorar

Para las albóndigas: Bate los huevos en un tazón grande. Agrega el resto de los ingredientes, menos la carne, y mezcla bien. Añade la carne y con las manos incorpora todo. Toma un pedazo de la carne y forma una bola pequeña con las manos. Repite el proceso con el resto de la carne.

Para la sopa: En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego alto y dora las

albóndigas. Pásalas a un plato forrado con toallas de papel. Agrega las zanahorias, las cebollas, los champiñones y el hinojo a la olla, y cuece durante 3 minutos; luego agrega el ajo y deja cocer 1 minuto más. Añade el vino blanco y deja que el alcohol se evapore, aproximadamente durante 3 minutos. Agrega el caldo de pollo, las hojas de laurel, el tomillo y el romero, y espera a que empiece a hervir. Baja el fuego y sazona con sal y pimienta.

Agrega la quinoa y deja cocer durante 15 minutos, hasta que se suavice. Luego agrega las albóndigas y deja cocer 2 minutos más. Las albóndigas deben tener una temperatura interna de 48 °C; si las tocas con la boca, deben estar calientes, pero no deben quemar. Una vez que alcancen la temperatura interna deseada, agrega el jalapeño, los edamames y el radicchio. Deja cocer otros 3 minutos hasta que las verduras estén tiernas.

Sirve al instante y decora cada plato con aceite de oliva y una generosa cantidad de hierbas picadas.

Análisis nutricional por porción: calorías 650, grasa 35 g, proteína 40 g, carbohidratos 45 g, azúcar 8 g, fibra 13 g, sodio 680 mg

ENSALADAS

Ensalada de verduras en capas

6 porciones

Ésta es una gran ensalada para cuando esperas compañía, pues puedes prepararla con antelación y mezclarla en el último minuto. La cebolla morada le da un color agradable, pero si no cuentas con ella puedes usar cebolla blanca. Sin embargo, no remplaces la col china o de Saboya por col normal o col morada, pues son más duras.

- 3 cebollas moradas, peladas y sin raíz
- 6 tazas (680 g aproximadamente) de col china o de Saboya picada
- 1 jícama grande, pelada y rallada
- 4 tazas de rábano rebanado, de preferencia rábano rojo, pero cualquier otro está bien
- ½ taza de yogur natural entero orgánico
- ½ taza de mayonesa Cerebro de pan (más adelante está la receta)
- 2 cucharadas de anchoas en aceite de oliva picadas
- 2 cucharadas de hierbas frescas picadas, como menta, albahaca, perejil, y/o tomillo
- Sal de mar y pimienta negra molida (opcional)

Con ayuda de un rebanador o de un cuchillo muy filoso, corta las cebollas en rebanadas muy delgadas. Colócalas en un tazón grande con agua helada y déjalas reposar 10 minutos. Escurre el agua y sécalas bien.

Coloca una capa delgada de col en el fondo de una ensaladera grande. Cubre esa capa con otra de cebollas, seguido de una de jícama, y finalmente una de rábano. Repite el orden con capas delgadas hasta que hayas utilizado todos los vegetales.

Combina el yogur, la mayonesa, las anchoas y las hierbas en un tazón pequeño y bate hasta que todo se mezcle. Vierte el aderezo sobre la ensalada de manera uniforme. Cubre con plástico para envolver y refrigera de 6 a 24 horas.

Cuando esté listo para servir, revuelve bien la ensalada. Pruébala y rectifica la sazón de ser necesario.

Análisis nutricional por porción: calorías 232, grasa 16 g, proteína 5 g, carbohidratos 17 g, azúcar 7 g, fibra 6 g, sodio 390 mg

Mayonesa Cerebro de pan

Rinde 2 tazas aproximadamente

El secreto de esta mayonesa es el aceite con el que se prepara. En lugar de usar aceite de canola, como en una mayonesa tradicional, ésta se elabora con aceite de aguacate, lo que genera una experiencia mucho más nutritiva y deliciosa. Utiliza esta mayonesa como cualquier otra: para untar, como dip o como aderezo. Asegúrate de comprar aceite de aguacate orgánico. De preferencia busca anchoas de caza sustentable.

- 3 yemas grandes a temperatura ambiente
- ½ cucharadita de sal de mar
- ¼ de cucharadita de mostaza en polvo
- 1 cucharada de vinagre de champaña o de jugo de limón fresco
- De 1½ a 2 tazas de aceite de aguacate
- 1 cucharada de agua caliente

Llena un vaso para licuadora con agua hirviendo y déjalo reposar un par de minutos. Sólo la necesitas para calentar el vaso, de modo que los huevos espesen con más facilidad. Escurre el agua y seca el vaso cuanto antes. Agrega las yemas de huevo, enciende la licuadora y bate a velocidad media hasta que espesen. Añade la sal y la mostaza en polvo, e incorpora los ingredientes rápidamente. Agrega el vinagre y sigue licuando.

Sin dejar de licuar, vierte el aceite en forma de un chorrito muy delgado y de la manera más lenta posible. Mientras más lento lo hagas, más homogénea será la emulsión. Cuando hayas agregado la mitad del aceite, deberás tener una salsa parecida a una crema. En este momento puedes verter el aceite en un chorro un poco más grueso, pues la mayonesa ya no se cortará. Si la mezcla te parece muy espesa y lo que buscas es una mayonesa ligera, añade un poquito más de vinagre. Sigue agregando el resto del aceite hasta que todo se haya incorporado. Después, agrega suficiente agua caliente (no más de 1 cucharada) para suavizar la mezcla. Pasa la mayonesa a un contenedor limpio con tapa. Cubre y mantén en refrigeración hasta por 5 días.

Análisis nutricional por porción (1 cucharada): calorías 105, grasa 11 g, proteína 0 g, carbohidratos 0 g, azúcar 0 g, fibra 0 g, sodio 34 mg

Ensalada mixta con nueces tostadas

4 porciones

Esta ensalada combina un aderezo de cebollas caramelizadas, nueces crujientes y verduras un poco ácidas para crear un platillo aromático y llenador. Queda muy bien como almuerzo o como guarnición para pescado o pollo a la plancha.

- 1 cebolla morada grande, pelada y cortada a lo largo en 8 trozos
- ½ taza, más 2 cucharadas de aceite de nuez

- 1 cucharada de vinagre balsámico
- ¼ de taza de caldo de pollo natural o envasado bajo en sodio
- 3 cucharadas de vinagre balsámico blanco
- Sal de mar y pimienta negra molida
- 7 tazas de hortalizas ácidas mixtas finamente picadas, como endivias, radicchio, diente de león, hojas de mostaza y/o kale
- 1 taza de nueces tostadas picadas
- 1 chalote morado pequeño, pelado, cortado a la mitad y finamente rebanado

Precalienta el horno a 20 °C

Coloca los trozos de cebolla en una bandeja para horno antiadherente. Combina 1 cucharada de aceite con el vinagre balsámico y baña las cebollas. Hornéalas, volteándolas de vez en vez durante 30 minutos o hasta que las cebollas se doren y se caramelicen. Saca del horno y deja enfriar un poco. El objetivo es que las cebollas sigan tibias para cuando hagas el aderezo.

Coloca las cebollas tibias en un procesador de alimentos con cuchilla de metal. Agrega el resto del aceite junto con el caldo de pollo y el vinagre balsámico blanco. Procesa hasta que se forme un puré suave. Sazona con sal y pimienta. Puedes preparar el aderezo con antelación, pero en ese caso necesitas calentarlo un poco antes de añadirlo a la ensalada.

Coloca las verduras en una ensaladera grande. Vierte una cantidad suficiente de aderezo por encima para que cubra todas las hojas; es posible que no necesites usarlo todo. Mezcla bien.

Agrega las nueces tostadas y el chalote, y revuelve una vez más. Comprueba la sazón y, de ser necesario, agrega más sal y pimienta.

Sirve al instante.

Análisis nutricional por porción (si utilizas todo el aderezo): calorías 600, grasa 53 g, proteína 14 g, carbohidratos 30 g, azúcar 5 g, fibra 17 g, sodio 140 mg

Ensalada de jícama

4 porciones

Este aderezo un poco ácido es el complemento perfecto para la dulce y crujiente jícama. Cuando la mezclas con radicchio, crea una ensalada de texturas y sabores complejos.

- ¼ de taza de tomates deshidratados picados
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de cebollín fresco picado
- 3 cucharadas de vinagre de champaña

2 cucharaditas de jugo de limón verde fresco
1 cucharadita de jugo de limón amarillo fresco
2 cucharaditas de aceite de oliva extravirgen
Pimienta negra molida
3 tazas de jícama en julianas
1 taza de radicchio rallado
Queso parmesano para rallar o requesón

Combina los tomates con el cilantro y el cebollín en un contenedor pequeño. Agrega el vinagre, junto con los jugos de lima y de limón y el aceite de oliva. Sazona generosamente con pimienta y revuelve muy bien. Cubre y refrigera por lo menos 1 hora y hasta 4 horas. Coloca la jícama en un tazón grande con agua helada y refrigera durante 1 hora.

Cuando estés listo para servir, escurre bien la jícama y sécala. Colócala en un tazón mediano y cubre con el aderezo de tomate. Mezcla bien.

Coloca una capa de radicchio al centro de 4 platos de ensalada. Monta una porción de jícama en cada uno y rállale queso encima. Sirve al instante.

Análisis nutricional por porción: calorías 180, grasa 9 g, proteína 10 g, carbohidratos 12 g, azúcar 3 g, fibra 5 g, sodio 350 mg

Torre de tomate y albahaca con tocino, eneldo y aderezo de kéfir

1 porción

Esta receta es de mi buen amigo Fabrizio Aielli, chef del restaurante Sea Salt en mi tierra natal, Naples, Florida. Disfruta este plato como aperitivo, colación para el fin de semana o guarnición de un platillo. Cuando encuentres un tomate maduro perfecto, haz esta receta.

1 tomate maduro rebanado, desecha la parte superior e inferior del tomate, que te queden 3 rebanadas
2 hojas de albahaca frescas
2 cucharadas de aderezo de kéfir (página 237)
2 rebanadas de tocino crujiente y finamente picado
1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
Sal de mar

Arma la torre de tomate alternando una hoja de albahaca entre cada rebanada. Rocía un poco del aderezo y espolvorea el tocino por encima. Termina con un poco de aceite de oliva y sal.

Análisis nutricional por porción: calorías 273, grasa 24 g, proteína 9 g, carbohidratos 9 g, azúcar 6 g, fibra 2 g, sodio 480 mg

Aderezo de kéfir

Rinde poco más de 2 tazas

El kéfir tiene un sabor agrio y refrescante. Su textura es similar a la del yogur bebible, por lo que funciona muy bien como aderezo.

- 2 tazas de kéfir
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 ramita de eneldo fresco, picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- Sal de mar y pimienta negra molida

En un tazón mediano, revuelve el kéfir, el vinagre y el eneldo. Integra el aceite de oliva sin dejar de batir, un chorrillo a la vez, hasta que todo quede incorporado.

Sazona con sal y pimienta. Almacena el aderezo en un recipiente hermético dentro del refrigerador hasta por una semana.

Análisis nutricional por porción (2 cucharadas): calorías 34, grasa 3 g, proteína 1 g, carbohidratos 1 g, azúcar 1 g, fibra 0 g, sodio 50 mg

VERDURAS

Kale a las brasas

Tras años de ser completamente ignorado, salvo en la cocina portuguesa, el kale está en su momento de gloria. Es una hortaliza rica en fibra, llena de antioxidantes y vitaminas, e increíble para desintoxicar. Se ha demostrado que ayuda a disminuir el riesgo de desarrollar muchos tipos de cáncer. Creo que ésta es una receta especialmente deliciosa para añadir a tu repertorio de kale.

- 2 manojos de kale lacinado (o de cualquier otro tipo)
- 3 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 1 cebolla grande pelada y picada en julianas
- 1 cucharada de puré de ajo horneado (aproximadamente 5 dientes de ajo) (véase la nota en la siguiente página)
- Sal de mar
- Hojuelas de chile rojo
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto

Corta los tallos duros del kale. Apila las hojas y córtalas en trozos gruesos. Lávalas con agua fría y asegúrate de quitar toda la tierra. Escurre las hojas, pero no las dejes secar demasiado, pues necesitas un poco de agua para asarlas.

Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega una capa de kale junto con las cebollas y deja que se suavice; sigue añadiendo el kale hasta haberlo agregado todo. Añade el puré de ajo y sazona con sal y hojuelas de chile. Tapa la sartén y deja que se ase durante 10 minutos o hasta que todo se suavice.

Retira del fuego y destapa. Rocía el vinagre por encima y revuelve para que todo se integre. Sirve al instante.

Nota:

Para hacer el puré de ajo horneado, precalienta el horno a 180 °C. Si vas a utilizar cabezas de ajo completas, corta medio centímetro del tallo con ayuda de un cuchillo filoso. Cubre la cabeza de ajo (o los dientes por separado) con aceite de oliva extravirgen. Envuélvelos con papel encerado y colócalos en una bandeja, y mételes al horno. Hornea hasta que estén suaves y hayan soltado su aroma; la cabeza entera tarda aproximadamente 25 minutos y los dientes de ajo individuales tardan unos 12 minutos. Retira la bandeja del horno, desenvuelve los ajos y déjalos enfriar. Con ayuda de tus dedos, exprime los ajos para sacarles toda la pulpa. No pasa nada si los dientes de ajo no salen enteros, pues de todas formas obtendrás una consistencia de puré. Utiliza este puré de inmediato, o guárdalo en un recipiente hermético y refrigéralo hasta por una semana.

Análisis nutricional por porción: calorías 210, grasa 12 g, proteína 6 g, carbohidratos 24 g, azúcar 9 g,

Frituras de pataca

4 porciones

Las patacas, también conocidas como alcachofas de Jerusalén, no tienen nada que ver ni con las alcachofas ni con Jerusalén, aunque tienen un perfil de sabores similar al de éstas. Aunque suele comerse cruda en ensaladas, la pataca cocida puede utilizarse como sustituto de la papa, como en esta receta, que es similar al platillo tradicional judío *latkes*.

900 g de patacas bien lavadas y secas

1 chalote, pelado y picado

4 cucharadas de mantequilla sin sal derretida, de preferencia de vacas alimentadas con pasto (utiliza más si es necesario)

Sal de mar y pimienta negra molida

Con ayuda de una mandolina, corta las patacas en julianas (también las puedes cortar con la navaja para rallar de un procesador de alimentos, pero al hacerlo te quedarán julianas mucho más húmedas de las deseadas). Coloca las rebanadas en un tazón mediano y combina con el chalote.

Pasa la mezcla a una toalla de cocina limpia. Jala los extremos de la toalla hacia arriba y tuércelos. Exprime la mezcla de pataca y chalote para retirar el exceso de líquido de las verduras.

Agrega 2 cucharadas de mantequilla a una sartén grande a fuego bajo. Añade la mezcla de pataca ya exprimida y aplástala con una espátula para formar una especie de pastel. Sazona con sal y pimienta. Cocina a fuego medio durante 12 minutos o hasta que la parte de abajo quede dorada y crujiente. Asegúrate de ajustar el fuego para que las patacas se cuezan bien y el pastel no se queme. Agrega más mantequilla si es necesario para que nada se pegue a la sartén.

Si quieres añadirle un toque de emoción, voltea el pastel con ayuda de dos espátulas. Si no, ayúdate de un plato para darle vuelta. Regrésalo a la sartén para que se cocine la otra cara.

Asegúrate de que el fuego siga bajo y vuelve a aplastar un poco con ayuda de una espátula. Agrega el sobrante de mantequilla a la sartén y deja cocer otros 7 minutos hasta que la segunda cara se dore y las patacas queden bien cocidas.

Coloca un par de toallas de papel en una superficie limpia y plana. Coloca el pastel encima para que las toallas absorban el exceso de mantequilla.

Pasa la fritura a un plato, corta en cuatro partes y sirve.

Gratín de pataca

4 porciones

En este gratín, el suave sabor de la pataca se complementa muy bien con yogur y queso. Si no logras encontrar patacas, puedes sustituir con corazones de alcachofa. Con cualquiera de las dos, éste es un platillo excelente para la cena que se acompaña muy bien con una ensalada grande.

- 2 cucharadas de mantequilla sin sal, de preferencia de vacas alimentadas con pasto
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 2 chalotes grandes, pelados y rebanados
- 1 cucharadita de ajo picado
- 450 g de patacas, peladas y cortadas en rebanadas delgadas
- 1 cucharadita de tomillo fresco
- 1 cucharadita de estragón fresco
- Sal de mar y pimienta negra molida
- De $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$ taza de caldo de verduras bajo en sodio
- $\frac{1}{4}$ de taza de yogur entero orgánico con cultivos activos vivos
- 56 g de queso cheddar rallado

Precalienta el gratinador del horno.

Combina la mantequilla y el aceite en una sartén grande apta para horno a fuego medio. Cuando esté todo caliente, agrega los chalotes y el ajo, y revuelve constantemente durante 6 minutos o hasta que los chalotes se hayan acitronado.

Agrega las patacas, el tomillo y el estragón. Sazona con sal y pimienta, y agrega $\frac{1}{3}$ de taza de caldo. Tapa la sartén, baja el fuego y deja que el caldo hierva durante 15 minutos, revolviéndolo ocasionalmente, hasta que las patacas estén tiernas pero sin que se suavicen de más. Si todo el caldo se evapora, agrega un poco más. Destapa y deja cocer moviendo constantemente durante 4 minutos o hasta que las patacas se hayan glaseado.

Retira las patacas del fuego. Agrega el yogur y distribúyelo uniformemente. Prueba y rectifica la sazón de ser necesario. Espolvorea el queso por encima y pon la sartén en el gratinador durante 3 minutos para que se derrita y se dore el queso. Retira del gratinador y sirve al instante.

Col con especias de la India

6 porciones

Un poco de especias en una col salteada transforma un platillo regular en algo sublime. Si no te gusta el picante, omite el chile de esta receta. Puede ser que tengas que agregarle un poco de agua a la col para evitar que se dore demasiado rápido. Sin embargo, no agregues demasiada, pues la col caramelizada le aporta sabor y textura a la mezcla.

- 3 cucharadas de ghee o mantequilla clarificada, de preferencia de vacas alimentadas con pasto
- 1 cucharadita de semillas de mostaza
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- ¼ de cucharadita de comino molido
- 680 g de col o col morada, rallada y sin el centro
- 1 chile serrano pequeño, desvenado y picado
- Sal de mar

Calienta el ghee o la mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Agrega las semillas de mostaza, tapa la sartén y deja cocinar durante un par de minutos, hasta que las semillas empiecen a reventar.

Retira del fuego, destapa y agrega el ajo, la cúrcuma y el comino. Regresa la sartén a fuego medio y deja cocer durante 2 minutos más para suavizar el ajo, sin dejar de mover la mezcla con frecuencia. Agrega la col, el chile y la sal. Cuece la mezcla, revolviéndola constantemente durante un minuto, hasta que toda la col quede cubierta con la mantequilla y las especias.

Cubre la sartén de nuevo y cuece durante otros 5 minutos o hasta que la col quede un poco crujiente; si prefieres que la col esté bien cocida, déjala cocer otros 20 minutos o hasta que quede muy suave.

Retira del fuego y sirve.

Análisis nutricional por porción: calorías 102, grasa 7 g, proteína 2 g, carbohidratos 9 g, azúcar 4 g, fibra 3 g, sodio 31 mg

Curry de verduras a la tailandesa

4 porciones

Aunque puedes comprar pastas de curry rojo o verde preparadas que le aportan ese sabor particular de la cocina tailandesa a tu platillo, yo prefiero preparar el curry desde cero. Se mantiene muy bien almacenado y lo puedes tener a la mano para preparar un curry de

última hora. Si quieres que esta receta sea completamente vegetariana, puedes eliminar la salsa de pescado y la pasta de camarones de los ingredientes. O si lo prefieres, sustituye esos dos por ½ taza de wakame rallado o de cualquier otra alga para darle un toque de sabor a mar sin utilizar mariscos.

- 1 cucharada de aceite de coco
- ½ taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre fresco picado
- 3 cucharadas de pasta de curry rojo (página 245)
- 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 lata (380 g) de leche de coco sin azúcar
- 1 berenjena pequeña, picada en cubos pequeños
- 1 pimiento rojo pequeño, sin tallo ni semillas y cortado en cubos
- 3 tazas de floretes de brócoli
- 4 tazas de espinaca baby, sin los tallos

Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega la cebolla, el ajo y el jengibre, y deja cocer, moviendo constantemente, durante 4 minutos o hasta que todo se suavice. Agrega la pasta de curry junto con el caldo y la leche de coco, y deja que hierva. Agrega la berenjena, el pimiento y los floretes de brócoli, y sigue cociendo durante 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas, moviendo con frecuencia la mezcla. Agrega la espinaca y baja el fuego. Tapa la sartén y deja cocer unos 5 minutos más hasta que las verduras queden suaves.

Sirve inmediatamente.

Análisis nutricional por porción: calorías 290, grasa 19 g, proteína 7 g, carbohidratos 24 g, azúcar 8 g, fibra 8 g, sodio 332 mg

Pasta de curry rojo

Aproximadamente 1 taza

Una vez que veas lo fácil que es hacer pasta de curry casera con esta receta, jamás volverás a comprar pasta de curry procesada en tu vida. Esta pasta inspirada en la cocina tailandesa es más rica, sabrosa y saludable que cualquiera que compres en un supermercado. Puedes utilizarla en gran variedad de platillos, así como con mariscos, aves o carne de res. También puedes agregar un poco de esta pasta a tus sopas para darles un toque exquisito.

- 10 chiles rojos secos, sin semillas
- 1 taza de agua hirviendo

- 10 granos de pimienta negra enteros
- 1 cucharadita de semillas de alcaravea, tostadas
- 1 cucharadita de semillas de cilantro, tostadas
- ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
- ¼ de cucharadita de canela molida
- 3 cucharadas de chalotes picados
- 2 cucharadas de citronela o 1 cucharada de ralladura de limón
- 2 cucharadas de hojas de cilantro frescas
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de pasta de camarones
- 1 cucharada de salsa de pescado
- 1 cucharadita de ralladura de limón

Coloca los chiles en un contenedor resistente al calor. Agrega el agua hirviendo y deja que se hidraten por 15 minutos. Escurre y seca muy bien. Combina los chiles con la pimienta, las semillas de alcaravea, las semillas de cilantro, la cúrcuma y con la canela en un molino de especias o en la licuadora. Muele todas las especias hasta que se combinen.

Pon la mezcla de especias en un procesador de alimentos con cuchilla de metal. Agrega el chalote, la citronela, el ajo, la pasta de camarones, la salsa de pescado y la ralladura de limón. Procesa hasta que se forme una pasta gruesa. Si es necesario, añade agua fría, una cucharada a la vez, para suavizar la mezcla.

Coloca la pasta en un contenedor no reactivo. Usa la pasta de inmediato o guárdala tapada y refrigerada hasta por un mes.

Análisis nutricional por porción (1 cucharada): calorías 27, grasa 0 g, proteína 2 g, carbohidratos 4 g, azúcar 0 g, fibra 0 g, sodio 210 mg

Ensalada de champiñones, brócoli y queso feta

4 porciones

Esta comida es muy fácil de preparar. Todo se hace en una misma olla, y sólo tienes que juntar los ingredientes y cocinar. Es algo fácil de preparar después de un largo día de trabajo. Puedes sustituir el brócoli por una cabeza de coliflor, y el queso feta por casi cualquier queso blando o duro de tu preferencia.

- 1 cabeza de brócoli
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- 1 cucharada de mantequilla sin sal, de preferencia de vacas alimentadas con pasto
- 400 g de champiñones, limpios, sin tallos y rebanados
- 1 cucharadita de ajo picado

Sal de mar y pimienta negra molida
225 g de queso feta desmoronado (1½ tazas aproximadamente)
2 cucharadas de albahaca fresca picada

Corta el brócoli en floretes. Pela los tallos para quitarles la parte dura exterior y pica lo demás en rebanadas delgadas. Reserva.

Precalienta el gratinador.

Calienta el aceite y la mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Agrega los champiñones y el ajo, y deja cocer durante 10 minutos o hasta que los champiñones empiecen a sacar su líquido y a dorarse un poco, sin dejar de mover la mezcla.

Añade los floretes y los tallos de brócoli, y sigue cocinando sin dejar de mover durante 5 minutos o hasta que el brócoli esté *al dente*.

Sazona con sal y pimienta.

Agrega el queso feta y la albahaca, y mezcla todo. Tapa la sartén y deja cocinar durante 2 minutos o hasta que el queso se empiece a derretir.

Retira del fuego y coloca la sartén en el gratinador durante un par de minutos para que el queso se dore ligeramente. Retira y sirve al instante.

Análisis nutricional por porción: calorías 300, grasa 20 g, proteína 15 g, carbohidratos 25 g, azúcar 5 g, fibra 6 g, sodio 830 mg

Chucrut de verduras mixtas

Rinde 2 litros aproximadamente

 Tiempo de preparación: 1 semana

Si le agregas kale y chile a la col con la que tradicionalmente se prepara este plato, el resultado es una mezcla particularmente rica en vitamina C, y la salmuera es igual de nutritiva que las verduras. Con sólo una cucharada habrás aumentado considerablemente tu ingesta diaria de esta vitamina. Para darle un toque ácido y mayor valor nutricional, puedes agregar el jugo y la cáscara de 1 limón; si deseas darle un toque dulce, añade el jugo y la cáscara de una naranja mediana. Sirve esta guarnición con carnes, pollo o pescado asado; mézclala en una ensalada, o cómela sola como refrigerio.

450 g de col rallada
450 g de jícama pelada y rallada
1½ tazas de kale rallado
¾ de taza de manzana verde rallada
½ taza de puerro rallado, sólo la parte blanca

- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de chile rojo picado
- 1½ cucharaditas de sal de mar fina, de preferencia sal rosa del Himalaya
- ¼ de taza de suero de leche, o 1 paquete de cultivo iniciador
- Agua destilada, la necesaria

Combina la col, la jícama, el kale, las manzanas, el puerro, el ajo y el chile en un tazón grande, y mezcla todo muy bien. Agrega la sal y, sólo con las manos, masajea la sal y la mezcla de verduras hasta que exuden un poco de líquido.

Coloca una cantidad igual de mezcla de verduras y de líquido en dos contenedores de vidrio esterilizados con capacidad de 1 litro y tapas nuevas y limpias. Con ayuda de tus dedos, de un vaso pequeño que quepa en el interior del contenedor o de un machacador, presiona las verduras lo más fuerte que puedas para que el líquido quede por encima de ellas. Agrega 2 cucharadas de suero de leche a cada contenedor, y asegúrate de que quede un espacio de 3 a 5 cm entre la mezcla y la tapa del contenedor para que las verduras se puedan expandir cuando se fermenten. Si el líquido de las verduras y el suero de leche no llegan a cubrir por completo los vegetales, añade suficiente agua destilada fría para que todo quede sumergido.

Coloca un poco de agua fría dentro de una bolsa de plástico resellable. Necesitas agua suficiente para crear una pesa cuya presión mantenga las verduras por debajo del líquido. Cierra la bolsa y asegúrate de que no tenga aire. Colócala encima de las verduras y asegúrate de que su peso funcione. Coloca la tapa del contenedor y cierra muy bien.

Deja el contenedor en un lugar oscuro y fresco durante una semana. Revisa a diario el proceso de fermentación para asegurarte de que las verduras sigan cubiertas por el líquido. Si no es el caso, abre el contenedor, quita la bolsa con agua y resérvala. Retira cualquier hongo o suciedad que se haya formado (este hongo no te hace daño, sólo se ve poco apetitoso). Agrega agua destilada para cubrir de nuevo y empuja las verduras hacia abajo otra vez. Vuelve a colocar la pesa de agua y sella de nuevo el contenedor. Reserva otra vez en un espacio oscuro y fresco. Estará listo para comer después de 1 semana, pero puedes guardar la mezcla en el refrigerador hasta por 9 meses.

Análisis nutricional por porción (½ taza): calorías 30, grasa 0 g, proteína 2 g, carbohidratos 7 g, azúcar 2 g, fibra 1 g, sodio 230 mg

Verduras estilo asiático

Rinde 1 litro

 **Tiempo de preparación: 3 días**

Las hortalizas encurtidas, en especial la hoja de mostaza, se sirven en Asia como colaciones o como ingredientes de sopas, estofados o platillos con arroz. Esta receta tiene bastante sabor gracias a la combinación de hortalizas picantes, chiles, y jengibre y ajo aromáticos. Además, todos esos ingredientes aportan beneficios para tu salud que la fermentación incrementa.

- 225 g de hojas de diente de león o de mostaza o kale
- 1 cucharada de jengibre fresco rebanado
- 1 cucharadita de ajo rebanado
- 2 chiles rojos o verdes cortados a lo largo por la mitad
- 2 tazas de agua destilada, y más de ser necesaria
- ¼ de taza de vinagre de sidra natural
- 2 cucharadas de azúcar de coco (véase la nota)
- 1 cucharada de sal de mar fina
- 3 anises estrella

Separa las hojas de los tallos de las hortalizas. Corta los tallos en trozos de 5 cm y pica las hojas. Coloca todo en una taza medidora con capacidad de 4 tazas y añade la cantidad de hojas picadas suficiente para llenar la medida de la taza una vez que todo quede ligeramente empacado. Pasa estas verduras a un tazón. Agrega el jengibre y el ajo, y mezcla muy bien.

Transfiere la mezcla de verduras a un frasco de vidrio limpio y esterilizado, con capacidad de 1 litro y una tapa nueva y/o hermética. Incorpora los chiles a las verduras conforme las vayas colocando dentro del contenedor.

Combina el agua destilada con el vinagre, el azúcar y la sal en una sartén pequeña a fuego medio. Deja que dé un hervor y retira del fuego de inmediato.

Agrega el anís estrella y deja que la mezcla se enfríe durante 3 minutos. Añade esta mezcla a las hortalizas y asegúrate de que el líquido cubra las hojas por completo. Deja de 3 a 5 cm de espacio entre la mezcla y la tapa del contenedor para que las verduras se expandan cuando se fermenten. Si no cuentas con suficiente líquido para cubrir las verduras, agrega la cantidad necesaria de agua destilada fría para cubrirlas.

Coloca un poco de agua fría dentro de una bolsa de plástico resellable. Necesitas agua suficiente para crear una pesa cuya presión mantenga las verduras por debajo del líquido. Cierra la bolsa y asegúrate de que no tenga aire. Colócala encima de las verduras y cerciórate de que su peso funcione. Tapa el contenedor y ciérralo muy bien. Pasa la mezcla al refrigerador y deja que se fermente durante 3 días antes de servir. Puedes almacenar las verduras en el refrigerador hasta por 6 meses.

Nota:

Puedes encontrar azúcar de coco en tiendas especializadas, tiendas naturistas, supermercados y por internet.

Análisis nutricional por porción (½ taza): calorías 25, grasa 0 g, proteína 0 g, carbohidratos 6 g, azúcar 2

g, fibra 1 g, sodio 600 mg

PESCADOS

Salmón asado a las hierbas

4 porciones

Éste es un plato extremadamente sencillo, pero también muy elegante. El salmón es un excelente plato principal para una cena, pues se cocina muy rápido y se ve tan bien que te convertirá en la estrella de la noche. Siempre compra el salmón en lugares limpios y de confianza. Ten en cuenta que muchas veces te querrán vender salmón de criadero como salmón salvaje. Una investigación reciente del grupo Oceana descubrió que 43% del salmón que etiquetan como “silvestre” en las tiendas provenía de criaderos. Ten cuidado.

- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- ¼ de taza de hierbas frescas picadas, como perejil, estragón, perifollo y/o eneldo y una cantidad extra para decorar
- 3 cucharadas de chalote picado
- 1 filete de salmón grueso de 600 g, sin piel ni espinas
- Sal de mar y pimienta negra molida
- Rebanadas de lima para decorar

Precalienta el horno a 230 °C.

Coloca el aceite y el jugo de limón en una bandeja para hornear lo suficientemente grande para que quepa el salmón. Hornea durante 4 minutos hasta que el aceite se caliente.

Trabaja con rapidez. Retira la bandeja del horno y agrega las hierbas y el chalote al aceite. Sazona el salmón con sal y pimienta, y ponlo en la bandeja. Dale un par de vueltas para cubrir ambas caras del salmón con el aceite y las hierbas. Coloca el filete con el lado de la piel hacia abajo y hornea durante 10 minutos o hasta que el filete esté ligeramente crudo en el centro.

Retira del horno y sírvelo con cuidado en un plato. Cubre el filete con el jugo que quedó en la bandeja. Decora con el resto de las hierbas frescas y con rebanadas de limón.

Sirve al instante.

Análisis nutricional por porción: calorías 240, grasa 10 g, proteína 34 g, carbohidratos 2 g, azúcar 1 g, fibra 0 g, sodio 230 mg

Salmón salvaje al vapor con puerros y acelgas salteados

4 porciones

Las acelgas salteadas sirven como base colorida para el filete rosa de salmón, pero puedes utilizar cualquier hortaliza de temporada. En primavera puedes usar hojas de diente de león, las cuales le aportan un contraste agrio al succulento pescado.

- 2 cucharadas de mantequilla sin sal, de preferencia de vacas alimentadas con pasto, derretida
- 4 filetes de salmón salvaje de 170 g cada uno, sin espinas
- Sal de mar y pimienta negra molida
- 8 rebanadas delgadas de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen y un poco más para decorar
- 2 tazas de puerro en rebanadas delgadas (sólo la parte blanca)
- 6 tazas de acelga picada, sin los tallos

Precalienta el horno a 230 °C.

Coloca una rejilla lo suficientemente grande para que quepa el salmón en una bandeja para hornear. Reserva.

Corta 4 hojas de papel encerado. Con ayuda de una brocha de cocina, engrasa el papel con la mantequilla derretida. Reserva.

Sazona el salmón con sal y pimienta. Coloca una rebanada de lima en cada hoja de papel encerado y un filete de salmón por encima. Coloca otra rebanada de lima encima del filete. Envuelve el salmón y coloca cada filete sobre la rejilla.

Mete la bandeja con la rejilla y los filetes al horno y deja que se cuezan dentro del papel encerado durante 8 minutos o hasta que el pescado esté ligeramente crudo al centro.

Mientras se hornea el salmón, calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega los puerros y saltéalos durante 4 minutos o hasta que se acitronen. Añade las acelgas y muévelas con pinzas durante otros 4 minutos o hasta que se cocinen por completo. Sazona con sal y pimienta y retira del fuego. Cubre con papel encerado para que las acelgas se mantengan tibias.

Retira el salmón del horno y abre las bolsitas de papel encerado. Ten cuidado, ya que liberan un vapor muy caliente.

Sirve una porción de la mezcla de acelgas al centro de cada plato. Coloca un filete de salmón encima de las acelgas. Rocía con aceite de oliva y sirve al instante.

Análisis nutricional por porción: calorías 324, grasa 19 g, proteína 35 g, carbohidratos 3 g, azúcar 0 g, fibra 0 g, sodio 330 mg

Filetes de pescado con aceitunas negras, alcachofas y ensalada de coles de Bruselas

2 porciones

El chef Fabrizio Aielli, del restaurante Sea Salt, nos regala esta elegante y sabrosa receta que aprovecha la pesca del día. Puedes utilizar casi cualquier tipo de pescado. Busca el pescado más fresco que puedas conseguir. Es una buena idea hacer el doble de la receta para que alcance para 4 porciones.

- 2 filetes de pescado de 170 g cada uno
- Sal de mar y pimienta negra molida
- ¼ de taza de aceite de oliva extravirgen
- 2 dientes de ajo aplastados
- 2 tallos de romero fresco, picados
- El jugo de medio limón
- 2 alcachofas en aceite, cortadas en cuartos
- 12 aceitunas Kalamata sin semillas
- ½ taza de ensalada de coles de Bruselas aderezadas (página 255)

Sazona el pescado con sal y pimienta. Calienta una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega el aceite de oliva y caliéntalo hasta que esté a punto de soltar humo. Añade el pescado a la sartén con la piel hacia abajo. Baja el fuego y deja cocer durante 2 minutos. Con ayuda de una espátula, voltea los filetes y agrega el ajo, el romero y el jugo de limón. Deja cocer dos minutos más o hasta que el pescado quede a tu gusto y se desmenuce con facilidad. Retira del fuego y sirve en dos platos.

En la misma sartén, agrega las alcachofas y las aceitunas, y cuécelas durante 1 minuto. Sírvelas alrededor del pescado y coloca una porción de la ensalada de coles por encima. Sirve al instante.

Análisis nutricional por porción: calorías 625, grasa 44 g, proteína 40 g, carbohidratos 23 g, azúcar 3 g, fibra 12 g, sodio 670 mg

Ensalada de coles de Bruselas

2 porciones

Esta ensalada de coles es deliciosa y es una guarnición excelente para los platillos de pescado. Puedes duplicar o triplicar las cantidades si tienes algún evento con muchos invitados. También puedes guardar los ingredientes por separado en un contenedor hermético en el refrigerador y aderezar la col justo antes de servir.

2 tazas de coles de Bruselas

2 cucharadas de aderezo de oliva (véase la nota)

Ralla finamente las coles de Bruselas con ayuda de una mandolina. Mezcla con el aderezo de oliva. Sirve.

Nota:

Para preparar el aderezo de oliva, mezcla 1 yema de huevo grande y ½ taza de aceite de oliva extravirgen. Ve añadiendo el aceite con un chorro lento y delgado hasta que todo se incorpore. Agrega un poco de jugo de limón recién exprimido y sal de mar al gusto. Puedes duplicar o triplicar la receta para que tengas este aderezo a la mano durante varios días. Almacénalo en un contenedor hermético en el refrigerador hasta por una semana.

Análisis nutricional por porción: calorías 290, grasa 29 g, proteína 4 g, carbohidratos 8 g, azúcar 2 g, fibra 3 g, sodio 170 mg

CARNES Y AVES

Hamburguesas de res alimentada con pasto

4 porciones

En lugar de utilizar carne normal, me gusta darles un toque adicional a mis hamburguesas con un poco de picante. Asegúrate de que la carne que compres no sea muy magra, sino que tenga una buena cantidad de grasa para crear una jugosa hamburguesa llena de sabor. Si quieres una pizca adicional de sabor, saltea unas cebollas en mantequilla hasta que se acitronen y colócalas encima del medallón ya asado.

- 680 g de carne molida de res alimentada con pasto
- 1 chile serrano (u otro chile verde) desvenado y picado (o al gusto)
- 2 cucharadas de chalote picado
- 1 cucharadita de ajo picado
- Sal de mar y pimienta negra molida
- Aceite de oliva extravirgen

Precalienta la parrilla y engrásala con aceite de oliva, o precalienta una parrilla para estufa a fuego medio-alto.

Coloca la carne con el chile, el chalote y el ajo en un tazón mediano. Con ayuda de tus manos, aplasta y mezcla la carne para que todo se incorpore. Sazona con sal y pimienta.

Divide la mezcla en cuatro partes y dale forma de medallón a cada porción. Con ayuda de una brocha de cocina, engrasa los medallones con una cantidad generosa de aceite de oliva.

Coloca los medallones en la parrilla y deja que se cuezan durante 4 minutos. Dales vuelta y cocina por el otro lado otros 4 minutos más para obtener un término medio-rojo.

Retira de la parrilla y sirve al instante.

Análisis nutricional por porción: calorías 350, grasa 24 g, proteína 33 g, carbohidratos 1 g, azúcar 0 g, fibra 0 g, sodio 400 mg

Pierna de cordero de pastoreo al horno

6 porciones

Creo que todo el mundo tiene una forma preferida de cocinar el cordero; la mía es muy

simple. Tan sólo hago unos cortes en la carne y coloco un diente de ajo dentro de cada corte. Esto no sólo le aporta fragancia a la carne mientras se hornea, sino que el ajo también da sabor a los jugos que suelta la carne y enriquece la salsa.

¼ de taza de aceite de oliva extravirgen

El jugo y la ralladura de la cáscara de 1 limón

1 cucharada de romero fresco

2 cucharaditas de hojas de tomillo frescas

1 pierna de 2.7 kilos de cordero alimentado con pasto

Aproximadamente 20 dientes de ajo pelados (y partidos a la mitad si son muy grandes)

Sal de mar y pimienta negra molida

3 puerros finamente picados (sólo la parte blanca)

½ taza de caldo de pollo (puede ser bajo en sodio)

¼ de taza de vino blanco seco

4 cucharadas de mantequilla sin sal, de preferencia de vacas alimentadas con pasto, a temperatura ambiente

Precalienta el horno a 230 °C. Coloca una rejilla en un refractario para hornear (y apto para la estufa) lo suficientemente grande para que quepa el cordero y reserva.

Combina el aceite con el jugo de limón y la ralladura, el romero y el tomillo en un tazón pequeño.

Con ayuda de un cuchillo pequeño y filoso, haz 20 cortes pequeños en lugares al azar por toda la pierna de cordero. Coloca un diente de ajo dentro de cada corte. Con las manos, unta suficiente aceite de oliva sobre el cordero y presiona bien para que se adhiera a la carne. Sazona con sal y pimienta.

Coloca la carne ya sazonada sobre la rejilla que preparaste antes y hornea durante 40 minutos. Baja la temperatura del horno a 190 °C y deja hornear una hora más o hasta que un termómetro de lectura instantánea insertado en la parte más gruesa de la carne marque 57 °C para término medio rojo (o 65 °C para término medio).

Pasa el cordero a una tabla para picar y cúbrelo con papel encerado. Deja que repose durante 10 minutos antes de rebanarlo. Ten en cuenta que la temperatura interior del cordero seguirá cocinando la carne mientras está en reposo.

Pasa el refractario a la estufa y ponlo a fuego medio. Agrega los puerros y cocina durante 3 minutos. Mueve bien la mezcla para levantar los trozos pegados al refractario. Añade el caldo y el vino, y deja que suelte el hervor. Deja que hierva durante 3 minutos o hasta que el líquido se reduzca un poco. Agrega la mantequilla y revuelve. Deja cocer 3 minutos más hasta que se forme una salsa un poco espesa. Rectifica la sazón y añade más sal y pimienta de ser necesario.

Con ayuda de un cuchillo para rebanar y un trinche, rebana el cordero en trozos delgados y colócalos en una bandeja para servir. Viértele un poco de la salsa encima. Coloca el resto en una salsera y sirve.

Asado de puerco estilo toscano

6 porciones

Las recetas italianas, tanto las más tradicionales como las nuevas, son muy sencillas de preparar, pero requieren ingredientes de alta calidad. Hay varias razas de puerco alimentado con pasto que crecen libremente en pastizales y en bosques. Su carne tiene mejor sabor que la del cerdo de granja y es casi igual de magra. Entre las razas de cerdos alimentados con pasto, mi preferida es la Berkshire por su alto contenido de grasa y por lo jugosa que es su carne al cocinarla.

- 1 lomo de cerdo alimentado con pasto (de 1.5 kg), de preferencia con una capa de grasa adicional
- ¼ de taza de aceite de oliva extravirgen
- 10 bayas de enebro aplastadas
- 8 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de romero seco
- 1 cucharada de pimienta negra troceada
- Sal de mar
- 1 taza de caldo de pollo (puede ser bajo en sodio)
- 1½ tazas de cebollas finamente rebanadas
- 1½ tazas de hinojo finamente rebanado
- La ralladura de la cáscara de 1 naranja
- 1 cucharadita de romero fresco picado

Precalienta el horno a 200 °C.

Coloca una rejilla en un refractario o bandeja para hornear lo suficientemente grande para que quepa el puerco, y reserva.

Coloca el cerdo en una tabla para picar. Combina el aceite con las bayas aplastadas, el ajo, el romero seco y la pimienta troceada en un tazón pequeño. Una vez que esté todo integrado, vierte la mezcla sobre el puerco y asegúrate de que se adhiera bien a la carne. Sazona con sal y coloca el lomo en la rejilla que preparaste anteriormente con la grasa hacia arriba.

Hornea durante 45 minutos. Agrega el caldo de pollo, las cebollas, el hinojo y la cáscara de naranja, y sigue horneando durante 40 minutos más o hasta que un termómetro de lectura instantánea insertado en la parte más gruesa de la carne marque 65 °C para un término entre medio y bien cocido.

Pasa el lomo a la tabla para picar, cúbrelo con papel encerado y déjalo reposar 10 minutos antes de rebanarlo.

Con ayuda de un cuchillo filoso, corta el lomo en rebanadas. Con una cuchara vierte la salsa de cebollas que quedó en el refractario sobre una bandeja para servir y acomoda las rebanadas de puerco encima. Decora con romero fresco y sirve al instante.

Análisis nutricional por porción: calorías 270, grasa 10 g, proteína 37 g, carbohidratos 6 g, azúcar 1 g, fibra 1 g, sodio 390 mg

Muslos de pollo al horno con salsa de perejil

4 porciones

Si tienes huevos cocidos a la mano, esta receta es rápida y sencilla para un día en el que tengas poco tiempo. Los muslos de pollo se cocinan muy rápido, y quedan jugosos y con mucho sabor. Esta salsa es un clásico y, combinada con el pollo, te dará un platillo completamente diferente y espectacular.

- 8 muslos de pollo con hueso y piel (900 g aproximadamente)
- ½ taza más 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen
- Sal de mar y pimienta negra molida
- 3 yemas de huevo duro
- 1½ cucharadas de vinagre blanco
- 3 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 cucharaditas de chalote picado

Precalienta el horno a 200 °C.

Coloca los muslos de pollo en un refractario o en una bandeja para hornear. Rocía 2 cucharadas del aceite de oliva sobre los muslos y sazona con sal y pimienta. Hornea los muslos durante 25 minutos y dales vuelta un par de veces en lo que se cocinan. El pollo debe quedar bien cocido y un poco dorado.

Mientras el pollo se hornea, prepara la salsa.

Combina las yemas de huevo y el vinagre en un procesador de alimentos con navaja de metal y procesa hasta que todo se integre. Con el motor encendido, incorpora muy lentamente el resto del aceite de oliva para que se emulsione la mezcla.

Coloca la mezcla en un tazón pequeño. Agrega el perejil y el chalote, sazona con sal y pimienta, y mezcla bien para que se combine todo.

Saca el pollo del horno y colócalo en una bandeja para servir. Viértele un poco de salsa y sirve el resto en una salsera.

Análisis nutricional por porción: calorías 600, grasa 52 g, proteína 35 g, carbohidratos 1 g, azúcar 0 g, fibra 0 g, sodio 450 mg

POSTRES

Pudín de coco

4 porciones

Las semillas de chía agregan nutrientes y fibra a este postre, pero además lo hacen muy espeso sin necesidad de añadir almidones. Una pequeña desventaja es que necesitan tiempo para hidratarse, por lo que debes preparar el pudín unas horas antes de servirlo.

- 1 taza de leche de almendra
- 2 cucharaditas de stevia
- 1 taza de leche de coco sin endulzante
- ¼ de taza de semillas de chía blanca
- ¼ de cucharadita de nuez moscada molida
- 2 cucharadas de coco rallado y tostado sin endulzar

Combina la leche de almendra y la stevia en un tazón mediano, y revuelve bien. Agrega la leche de coco, las semillas de chía y la nuez moscada, y revuelve de nuevo.

Cubre la mezcla con plástico para envolver y métela al refrigerador. Deja que se enfríe por lo menos 4 horas, y revuélvela una vez por hora durante las primeras 4 horas para asegurarte de que se hidraten todas las semillas. Puedes enfriar el pudín hasta 24 horas antes de servirlo.

Cuando esté listo para servir, espolvoréale el coco rallado encima.

Análisis nutricional por porción: calorías 170, grasa 15 g, proteína 3 g, carbohidratos 7 g, azúcar 1 g, fibra 4 g, sodio 66 mg

Mousse de chocolate sencillo

6 porciones

Este postre es muy sencillo y es igual al de las recetas complicadas en cuanto a su ligereza y sabor. Puedes refrigerar el mousse por un par de días, aunque eso hará que se vuelva menos esponjoso. Todavía sabrá delicioso, pero su textura será distinta.

- 57 g de chocolate amargo (que tenga por lo menos 72% de cacao), finamente picado
- 2 tazas de crema para batir fría, de preferencia de vacas alimentadas con pasto
- ¼ de taza de yogur orgánico de leche entera con cultivo vivo (opcional)
- Chocolate rallado para decorar (opcional)

Coloca el chocolate en un tazón resistente al calor.

Elige una sartén u olla en la que quepa el tazón en el que pusiste el chocolate. Armaremos un baño maría. Llena la olla hasta la mitad con agua y pon el tazón del chocolate encima. Cuida que el agua no entre al tazón y calienta a fuego medio-alto. Deja que el agua llegue a un punto en el que casi suelte el hervor y mueve el chocolate con frecuencia. El chocolate debe estar derretido justo antes de que el agua comience a hervir. El chocolate no debe registrar más de 48 °C en un termómetro de caramelo (si se calienta de más, derretirá la crema al instante. Si está a 48 °C puedes tocarlo con tus dedos sin quemarte). Retira el tazón de la olla y bate vigorosamente con una cuchara de madera durante 30 segundos para que le entre aire y la temperatura se vuelva uniforme.

Mientras se derrite el chocolate, bate la crema. Coloca la crema en un tazón frío y, con ayuda de una batidora eléctrica, bate durante 4 minutos o hasta que se formen unos picos suaves.

Sin dejar de batir el chocolate, vierte la crema batida para que todo se integre. La mezcla debe estar suave y ligera.

Puedes vaciar el mousse en un tazón grande para servir, o repartirlo en 6 tazones de postre individuales. Refrigéralo 30 minutos antes de servir.

Sirve como está o decora con el yogur y el chocolate rallado.

Análisis nutricional por porción: calorías 500, grasa 46 g, proteína 5 g, carbohidratos 20 g, azúcar 11 g, fibra 4 g, sodio 35 mg

Requesón con moras y almendras tostadas

4 porciones

Éste es otro postre sencillo y muy llenador. Usualmente yo preparo mi propio requesón y así me aseguro de obtener la máxima calidad y el mejor sabor, pero también puedes encontrar requesón de muy buena calidad en el supermercado. La textura del queso va muy bien con la dulzura de las moras y las almendras crujientes.

1 taza de requesón, de preferencia de animales alimentados con pasto (vacas, cabras o borregos)

1 taza de moras (frambuesas, fresas, moras azules...)

4 cucharadas de almendras rebanadas o coco rallado, tostado

Coloca $\frac{1}{4}$ de taza del queso en 4 tazones para postre pequeños. Pon $\frac{1}{4}$ de taza de las moras encima del queso y una porción igual de almendras. Sirve al instante.

Análisis nutricional por porción: calorías 135, grasa 9 g, proteína 8 g, carbohidratos 7 g, azúcar 0 g, fibra 2 g, sodio 52 mg



Agradecimientos

Me siento muy honrado y agradecido por haber trabajado con un equipo editorial de ensueño. Gracias a la dedicación artística y creativa de Kristin Loberg, quien tejió con mucha habilidad los retazos que yo le mandaba y los transformó en un texto que cambiará el destino de muchos. Gracias a Bonnie Solow, mi agente literaria, quien mantuvo a todo el equipo enfocado en nuestro objetivo. Su dirección hábil y comprensiva permitió que cumpliéramos todas nuestras metas. Gracias también a Tracy Behar, nuestra editora en Little, Brown, quien con su gentileza y su acervo y experiencia literarios logró que el proceso de armar este libro fuera muy disfrutable para todos los involucrados. Gracias también a todo su equipo: Michael Pietsch, Reagan Arthur, Nicole Dewey, Craig Young, Genevieve Nierman, Lisa Erickson, Kaitlyn Boudah, Zea Moscone, Ben Allen, Julianna Lee, Valerie Cimino, Giraud Lorber, Olivia Aylmer, Katy Isaacs y Dianne Schneider.

Gracias a James Murphy por su increíble capacidad de percibir el panorama completo y lograr la manifestación de nuestros objetivos en común.

Andrew Luer, gracias por tu compromiso diario con nuestras metas a corto y largo plazo. Tienes una habilidad increíble para adaptarte a las demandas siempre cambiantes que se cernían sobre nosotros. Gracias por tus sabios consejos, los cuales tengo en muy alta estima.

Gracias a Digital Natives por navegar de forma tan efectiva a través del panorama cambiante de las redes sociales sin dejar de enfatizar nuestro mensaje.

Gracias, Judith Choate, por hacer magia en la cocina y crear las recetas tan maravillosas que siguen los principios del plan *Más allá de tu cerebro*.

Gigi Stewart, gracias por contribuir con algunos de tus consejos culinarios que siguen mis sugerencias y hacen que cocinar sea muy divertido.

Fabrizio Aielli y Seamus Mullen, gracias por darme las recetas de algunos de mis platillos favoritos de sus restaurantes, Sea Salt en Naples, Florida, y Tertulia en Nueva York, respectivamente.

Gracias a Jonathan Heindemause por realizar el análisis nutricional de las recetas y estar siempre disponible para lidiar con los cambios de última hora en el menú.

A Nicole Dunn, la integrante más reciente de nuestro equipo, gracias por unirse a esta carrera con nosotros y hacer un trabajo espectacular en el departamento de relaciones

públicas.

Por último, gracias a todas aquellas personas que me han inspirado, ayudado y apoyado en este camino. Ustedes saben quiénes son. Gracias.



Bibliografía selecta

La siguiente es una lista de artículos y textos seleccionados que han sido útiles al momento de escribir este libro. He organizado la bibliografía por capítulos. Esta lista no es exhaustiva, pues cada una de estas referencias puede complementarse con docenas (e incluso centenas) de trabajos adicionales, pero te ayudará a aprender más y a seguir con las lecciones y los principios de *Más allá de tu cerebro*. También puede abrirte las puertas a más investigaciones y consultas. Para más referencias y fuentes adicionales, visita la página <www.DrPerlmutter.com> (en inglés).

INTRODUCCIÓN:

No es coincidencia que tengas este libro en tus manos

Roach, Michael, y Christie McNally, *How Yoga Works*, Nueva Jersey, Diamond Cutter Press, 2005.

PRIMERA PARTE:

Bienvenido al plan integral Más allá de tu cerebro

Capítulo 1: ¿Qué es el plan integral Más allá de tu cerebro?

Alzheimer's Association, "2016 Alzheimer's Disease Facts and Figures", <www.alz.org/facts/> (consultado el 6 de julio de 2016).

Bournemouth University, "Brain Diseases Affecting More People and Starting Earlier Than Ever Before", *ScienceDaily*, <www.sciencedaily.com/releases/2013/05/130510075502.htm> (consultado el 14 de junio de 2016).

Centers for Disease Control and Prevention, Chronic Disease Prevention and Health Promotion, "Statistics and Tracking", <www.cdc.gov/chronicdisease/stats/> (consultado el 14 de junio de 2016).

Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics, "Leading Causes of Death", <www.cdc.gov/nchs/fastats/leading-causes-of->

death.htm> (consultado el 14 de junio de 2016).

Keith, Lierre, *The Vegetarian Myth: Food, Justice, and Sustainability*, Oakland, CA, PM Press, 2009.

Laidman, Jenni, “Obesity’s Toll: 1 in 5 Deaths Linked to Excess Weight”, <www.medscape.com/viewarticle/809516> (consultado el 10 de junio de 2016).

Perlmutter, David, “Bugs Are Your Brain’s Best Friends”, *Extraordinary Health*, vol. 24, 2015: 9-13.

Pritchard, C., A. Mayers y D. Baldwin, “Changing Patterns of Neurological Mortality in the 10 Major Developed Countries 1979-2010”, *Publ. Health* 127, núm. 4 (2013): 357-368.

Capítulo 2: Objetivos principales

Blumberg, R., y F. Powrie, “Microbiota, Disease, and Back to Health: A Metastable Journey”, *Sci. Transl. Med.* 4, núm. 137 (junio de 2012): 137rv7.

Braniste, V., *et al.*, “The Gut Microbiota Influences Blood-Brain Barrier Permeability in Mice”, *Sci. Transl. Med.* 6, núm. 263 (noviembre de 2014): 263ra158.

Brogan, Kelly, *A Mind of Your Own: The Truth About Depression and How Women Can Heal Their Bodies to Reclaim Their Lives*, Nueva York, NY, HarperWave, 2016.

Cahill Jr., G. F., y R. L. Veech, “Ketoacids? Good Medicine?”, *Trans. Am. Clin. Climatol. Assoc.* 114 (2003): 149-161; discusión: 162-163.

Carding, S., *et al.*, “Dysbiosis of the Gut Microbiota in Disease”, *Microb. Ecol. Health. Dis.* 26 (febrero de 2015): 26191.

Cheema, A. K., *et al.*, “Chemopreventive Metabolites Are Correlated with a Change in Intestinal Microbiota Measured in A-T Mice and Decreased Carcinogenesis”, *PLoS One* 11, núm. 4 (abril de 2016): e0151190.

Crane, P. K., *et al.*, “Glucose Levels and Risk of Dementia”, *N. Engl. J. Med.* 369, núm. 6 (agosto de 2013): 540-548.

Daulatzai, M. A., “Obesity and Gut’s Dysbiosis Promote Neuroinflammation, Cognitive Impairment, and Vulnerability to Alzheimer’s Disease: New Directions and Therapeutic Implications”, *J. Mol. Gen. Med.* S1 (2014).

David, L. A., *et al.*, “Diet Rapidly and Reproducibly Alters the Human Gut Microbiome”, *Nature* 505, núm. 7484 (enero de 2014): 559-563.

Earle, K. A., *et al.*, “Quantitative Imaging of Gut Microbiota Spatial Organization”, *Cell Host Microbe* 18, núm. 4 (octubre de 2015): 478-488.

Fan, Shelly, “The Fat-Fueled Brain: Unnatural or Advantageous?”, *ScientificAmerican.com* (Mind Guest Blog), <blogs.scientificamerican.com/mind-guest-blog/the-fat-fueled-brain-unnatural-or-advantageous/> (consultado el 10 de junio de 2016).

- Gao, B., *et al.*, “The Clinical Potential of Influencing Nrf2 Signaling in Degenerative and Immunological Disorders”, *Clin. Pharmacol.* 6 (febrero de 2014): 19-34.
- Gedgaudas, Nora T., *Primal Body, Primal Mind: Beyond the Paleo Diet for Total Health and a Longer Life*, Rochester, Vermont, Health Arts Press, 2009.
- Graf, D., *et al.*, “Contribution of Diet to the Composition of the Human Gut Microbiota”, *Microb. Ecol. Health. Dis.* 26 (febrero de 2015): 26164.
- Holmes, E., *et al.*, “Therapeutic Modulation of Microbiota-Host Metabolic Interactions”, *Sci. Transl. Med.* 4, núm. 137 (junio de 2012): 137rv6.
- Jones, R. M., *et al.*, “Lactobacilli Modulate Epithelial Cytoprotection through the Nrf2 Pathway”, *Cell Rep.* 12, núm. 8 (agosto de 2015): 1217-1225.
- Kelly, J. R., *et al.*, “Breaking Down the Barriers: The Gut Microbiome, Intestinal Permeability and Stress- Related Psychiatric Disorders”, *Front. Cell. Neurosci.* 9 (octubre de 2015): 392.
- Kresser, Chris, “9 Steps to Perfect Health — #5: Heal Your Gut”, ChrisKresser.com, 24 de febrero de 2011, <chriskresser.com/9-steps-to-perfect-health-5-heal-your-gut/> (consultado el 14 de junio de 2016).
- Kumar, Himanshu, *et al.*, “Gut Microbiota as an Epigenetic Regulator: Pilot Study Based on Whole-Genome Methylation Analysis”, *mBio* 5, núm. 6 (diciembre de 2014): pii: e02113-e02114.
- Li, H., *et al.*, “The Outer Mucus Layer Hosts a Distinct Intestinal Microbial Niche”, *Nat. Commun.* 6 (septiembre de 2015): 8292.
- Mandal, Ananya, “History of the Ketogenic Diet”, News-Medical.net, <www.news-medical.net/health/History-of-the-Ketogenic-Diet.aspx> (consultado el 14 de junio de 2016).
- Mu, C., *et al.*, “Gut Microbiota: The Brain Peacekeeper”, *Front. Microbiol.* 7 (marzo de 2016): 345.
- Perlmutter, David, *Brain Maker: The Power of Gut Microbes to Heal and Protect Your Brain — For Life*, Nueva York, Little, Brown and Co., 2015.
- Perlmutter, David, “Why Eating for Your Microbiome Is the Key to a Healthy Weight”, MindBodyGreen.com guest blog, 24 de marzo de 2016, <www.mindbodygreen.com/0-24285/why-eating-for-your-microbiome-is-the-key-to-a-healthy-weight.html> (consultado el 14 de junio de 2016).
- Reger, M. A., *et al.*, “Effects of Beta-Hydroxybutyrate on Cognition in Memory-Impaired Adults”, *Neurobiol. Aging* 25, núm. 3 (marzo de 2004): 311-314.
- Rosenblat, J. D., *et al.*, “Inflamed Moods: A Review of the Interactions Between Inflammation and Mood Disorders”, *Prog. Neuropsychopharmacol. Biol. Psychiatry* 53 (agosto de 2014): 23-34.
- Schilling, M. A., “Unraveling Alzheimer’s: Making Sense of the Relationship Between

- Diabetes and Alzheimer's Disease", *J. Alzheimers Dis.* 51, núm. 4 (febrero de 2016): 961-977.
- Shenderov, B. A., "Gut Indigenous Microbiota and Epigenetics", *Microb. Ecol. Health Dis.* 23 (marzo de 2012).
- Slavin, Joanne, "Fiber and Prebiotics: Mechanisms and Health Benefits", *Nutrients* 5, núm. 4 (abril de 2013): 1417-1435.
- Sonnenburg, J. L., y M. A. Fischbach, "Community Health Care: Therapeutic Opportunities in the Human Microbiome", *Sci. Transl. Med.* 3, núm. 78 (abril de 2011): 78ps12.
- Stulberg, E., *et al.*, "An Assessment of US Microbiome Research", *Nature Microbiology* 1, núm. 15015 (enero de 2016).
- Sunagawa, S., *et al.*, "Ocean Plankton. Structure and Function of the Global Ocean Microbiome", *Science* 348, núm. 6237 (mayo de 2015): 1261359.
- University of California — Los Angeles Health Sciences, "Gut Bacteria Could Help Prevent Cancer", *ScienceDaily*. <www.sciencedaily.com/releases/2016/04/160413151108.htm> (consultado el 14 de junio de 2016).
- Vojdani, A., *et al.*, "The Prevalence of Antibodies Against Wheat and Milk Proteins in Blood Donors and Their Contribution to Neuroimmune Reactivities", *Nutrients* 6, núm. 1 (diciembre de 2013): 15-36.
- Zhan, Y., *et al.*, "Telomere Length Shortening and Alzheimer's Disease — A Mendelian Randomization Study", *JAMA Neurol.* 72, núm. 10 (octubre de 2015): 1202-1203.
- Zonis, S., *et al.*, "Chronic Intestinal Inflammation Alters Hippocampal Neurogenesis", *J. Neuroinflamm.* 12 (abril de 2015): 65.

Capítulo 3: Reglas de alimentación

- Bawa, A. S., y K. R. Anilakumar, "Genetically Modified Foods: Safety, Risks and Public Concerns — A Review", *J. Food Sci Technol.* 50, núm. 6 (diciembre de 2013): 1035-1046.
- Bazzano, L. A., *et al.*, "Effects of Low-Carbohydrate and Low-Fat Diets: A Randomized Trial", *Ann. Intern. Med.* 161, núm. 5 (septiembre de 2014): 309-318.
- Catassi, C., *et al.*, "A Prospective, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial to Establish a Safe Gluten Threshold for Patients with Celiac Disease", *Am. J. Clin. Nutr.* 85, núm. 1 (enero de 2007): 160-166.
- Catassi, C., *et al.*, "Non-Celiac Gluten Sensitivity: The New Frontier of Gluten-Related Disorders", *Nutrients* 5, núm. 10 (septiembre de 2013): 3839-3853.
- Di Sabatino, A., *et al.*, "Small Amounts of Gluten in Subjects with Suspected Nonceliac Gluten Sensitivity: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Cross-Over

- Trial”, *Clin. Gastroenterol. Hepatol.* 13, núm. 9 (septiembre de 2015): 1604-12.e3.
- Fasano, A., “Zonulin and Its Regulation of Intestinal Barrier Function: The Biological Door to Inflammation, Autoimmunity, and Cancer”, *Physiol. Rev.* 91, núm. 1 (enero de 2011): 151-175.
- “GMO Foods: What You Need to Know”, *Consumer Reports*, marzo de 2015.
- Guyton, K. Z., *et al.*, “Carcinogenicity of Tetrachlorvinphos, Parathion, Malathion, Diazinon, and Glyphosate”, *Lancet Oncol.* 16, núm. 5 (mayo de 2015): 490-491.
- Hollon, J., *et al.*, “Effect of Gliadin on Permeability of Intestinal Biopsy Explants from Celiac Disease Patients and Patients with Non- Celiac Gluten Sensitivity”, *Nutrients* 7, núm. 3 (febrero de 2015): 1565-1576.
- Lawrence, G. D., “Dietary Fats and Health: Dietary Recommendations in the Context of Scientific Evidence”, *Adv. Nutr.* 4, núm. 3 (mayo de 2013): 294-302.
- Levine, M. E., *et al.*, “Low Protein Intake Is Associated with a Major Reduction in IGF-1, Cancer, and Overall Mortality in the 65 and Younger but Not Older Population”, *Cell. Metab.* 19, núm. 3 (marzo de 2014): 407-417.
- Mason, Rosemary, “Glyphosate Is Destructor of Human Health and Biodiversity”. Disponible en <http://www.gmo-evidence.com/wp-content/uploads/2013/09/Glyphosate-Destructor-of-Human-Health-and-Biodiversity.pdf> (consultado el 14 de junio de 2016).
- Nierenberg, Cari, “How Much Protein Do You Need?”, WebMD.com feature, Guide to a Healthy Kitchen. www.webmd.com/diet/healthy-kitchen-11/how-much-protein?page=2 (consultado el 14 de junio de 2016).
- Pan, A., *et al.*, “Red Meat Consumption and Mortality: Results from 2 Prospective Cohort Studies”, *Arch. Intern. Med.* 172, núm. 7 (abril de 2012): 555-563.
- Perlmutter, David, *Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat, Carbs, and Sugar — Your Brain’s Silent Killers*, Nueva York, Little, Brown and Co., 2013.
- Shai, I., *et al.*, “Weight Loss with a Low-Carbohydrate, Mediterranean, or Low-Fat Diet”, *NEJM.* 359, núm. 3 (julio de 2008): 229-241.
- Suez, J., *et al.*, “Artificial Sweeteners Induce Glucose Intolerance by Altering the Gut Microbiota”, *Nature* 514, núm. 7521 (octubre de 2014): 181-186.
- Thongprakaisang, S., *et al.*, “Glyphosate Induces Human Breast Cancer Cells Growth via Estrogen Receptors”, *Food Chem. Toxicol.* 59 (septiembre de 2013): 129-136.
- Toledo, E., *et al.*, “Mediterranean Diet and Invasive Breast Cancer Risk among Women at High Cardiovascular Risk in the PREDIMED Trial: A Randomized Clinical Trial”, *JAMA Intern. Med.* 175, núm. 11 (noviembre de 2015): 1752-1760.
- Valls-Pedret, C., “Mediterranean Diet and Age-Related Cognitive Decline: A Randomized Clinical Trial”, *JAMA Intern. Med.* 175, núm. 7 (julio de 2015): 1094-1103.

Want, Liqun, *et al.*, “Lipopolysaccharide-Induced Inflammation Is Associated with Receptor for Advanced Glycation End Products in Human Endothelial Cells”, *FASEB J.* 28, núm. 1 (abril de 2014).

SEGUNDA PARTE:

Los pasos básicos del plan Más allá de tu cerebro

Capítulo 4: Empecemos: Evalúa tus factores de riesgo, conoce tu salud y prepara tu mente

Brandhorst, S., *et al.*, “A Periodic Diet That Mimics Fasting Promotes Multi-System Regeneration, Enhanced Cognitive Performance, and Healthspan”, *Cell Metab.* 22, núm. 1 (julio de 2015): 86-99.

Leslie, Mitch, “Short-Term Fasting May Improve Health”, ScienceMagazine.org, 18 de junio de 2015, <www.sciencemag.org/news/2015/06/short-term-fasting-may-improve-health> (consultado el 14 de junio de 2016).

Perlmutter, Austin, “5 Ways to Thrive While You Wean Off Carbohydrates”, DrPerlmutter.com. <www.drperlmutter.com/five-ways-thrive-wean-carbohydrates/> (consultado el 15 de junio de 2016).

Seshadri, S., *et al.*, “Plasma Homocysteine As a Risk Factor for Dementia and Alzheimer’s Disease”, *N. Engl. J. Med.* 346, núm. 7 (febrero de 2002): 476-483.

Torgan, Carol, “Health Effects of a Diet That Mimics Fasting”, National Institutes of Health, NIH Research Matters page on nih. gov., 13 de julio de 2015, <www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/health-effects-diet-mimics-fasting> (consultado el 15 de junio de 2016).

Youm, Y. H., *et al.*, “The Ketone Metabolite β -hydroxybutyrate Blocks Nlrp3 Inflammasome-Mediated Inflammatory Disease”, *Nat. Med.* 21, núm. 3 (marzo de 2015): 263-269.

Capítulo 5: Paso 1: Cambia tu alimentación y la costumbre de medicarte

Azad, M. B., *et al.*, “Infant Antibiotic Exposure and the Development of Childhood Overweight and Central Adiposity”, *Int. J. Obes.* (Londres) 38, núm. 10 (octubre de 2014): 1290-1298.

Babiker, R., *et al.*, “Effects of Gum Arabic Ingestion on Body Mass Index and Body Fat Percentage in Healthy Adult Females: Two-Arm Randomized, Placebo Controlled, Double-Blind Trial”, *Nutr. J.* 11 (diciembre de 2012): 111.

Björkhem, I., y S. Meaney, “Brain Cholesterol: Long Secret Life Behind a Barrier”, *Arterioscler. Thromb. Vasc. Biol.* 24, núm. 5 (mayo de 2004): 806-815.

Calame, W., *et al.*, “Gum Arabic Establishes Prebiotic Functionality in Healthy Human

- Volunteers in a Dose-Dependent Manner”, *Br. J. Nutr.* 100, núm. 6 (diciembre de 2008): 1269-1275.
- Chowdhury, R., *et al.*, “Vitamin D and Risk of Cause Specific Death: Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Cohort and Randomised Intervention Studies”, *BMJ* 348 (abril de 2014): g1903.
- Culver, A. L., *et al.*, “Statin Use and Risk of Diabetes Mellitus in Postmenopausal Women in the Women’s Health Initiative”, *Arch. Intern. Med.* 172, núm. 2 (23 de enero de 2012): 144-152.
- Durso, G. R., *et al.*, “Over-the-Counter Relief from Pains and Pleasures Alike: Acetaminophen Blunts Evaluation Sensitivity to Both Negative and Positive Stimuli”, *Psychol. Sci.* 26, núm. 6 (junio de 2015): 750-758.
- Frenk, S. M., *et al.*, “Prescription Opioid Analgesic Use Among Adults: United States, 1999-2012”, *NCHS Data Brief* núm. 189 (febrero de 2015): 1-8.
- Graham, D. Y., *et al.*, “Visible Small-Intestinal Mucosal Injury in Chronic NSAID Users”, *Clin. Gastroenterol. Hepatol.* 3, núm. 1 (enero de 2005): 55-59.
- Hegazy, G. A., *et al.*, “The Role of Acacia Arabica Extract As an Antidiabetic, Antihyperlipidemic, and Antioxidant in Streptozotocin-Induced Diabetic Rats”, *Saudi Med. J.* 34, núm. 7 (julio de 2013): 727-733.
- Holscher, H. D., *et al.*, “Fiber Supplementation Influences Phylogenetic Structure and Functional Capacity of the Human Intestinal Microbiome: Follow-Up of a Randomized Controlled Trial”, *Am. J. Clin. Nutr.* 101, núm. 1 (enero de 2015): 55-64.
- Kantor, E. D., *et al.*, “Trends in Prescription Drug Use among Adults in the United States from 1999-2012”, *JAMA* 314, núm. 17 (noviembre de 2015): 1818-1831.
- Kennedy, Pagan, “The Fat Drug”, *New York Times, Sunday Review*, 9 de marzo de 2014, p. SR1.
- Lam, J. R., *et al.*, “Proton Pump Inhibitor and Histamine 2 Receptor Antagonist Use and Vitamin B12 Deficiency”, *JAMA* 310, núm. 22 (11 diciembre de 2013): 2435-2442.
- Liew, A., *et al.*, “Acetaminophen Use during Pregnancy, Behavioral Problems, and Hyperkinetic Disorders”, *JAMA Pediatr.* 168, núm. 4 (abril de 2014): 313-320.
- Littlejohns, T. J., *et al.*, “Vitamin D and the Risk of Dementia and Alzheimer’s Disease”, *Neurology* 83, núm. 10 (septiembre de 2014): 920-928.
- Matthews, L. R., *et al.*, “Worsening Severity of Vitamin D Deficiency Is Associated with Increased Length of Stay, Surgical Intensive Care Unit Cost, and Mortality Rate in Surgical Intensive Care Unit Patients”, *Am. J. Surg.* 204, núm. 1 (julio de 2012): 37-43.
- Mazer-Amirshahi, M., *et al.*, “Rising Rates of Proton Pump Inhibitor Prescribing in US Emergency Departments”, *Am. J. Emerg. Med.* 32, núm. 6 (junio de 2014): 618-622.

- Mikkelsen, K. H., *et al.*, “Use of Antibiotics and Risk of Type 2 Diabetes: A Population-Based Case-Control Study”, *J. Clin. Endocrinol. Metab.* 100, núm. 10 (octubre de 2015): 3633-3640.
- Million, M., *et al.*, “Correlation between Body Mass Index and Gut Concentrations of *Lactobacillus reuteri*, *Bifidobacterium animalis*, *Methanobrevibacter smithii* and *Escherichia coli*”, *Int. J. Obes. (Londres)* 37, núm. 11 (noviembre de 2013): 1460-1466.
- Mor, A., *et al.*, “Prenatal Exposure to Systemic Antibacterials and Overweight and Obesity in Danish Schoolchildren: A Prevalence Study”, *Int. J. Obes. (Londres)* 39, núm. 10 (octubre de 2015): 1450-1455.
- Newport, Mary, “What if There Was a Cure for Alzheimer’s Disease and No One Knew?”, *CoconutKetones.com*, 22 de julio de 2008. <<http://coconutoil.com/AlzheimersDiseaseDrMaryNewport.pdf>> (consultado el 14 de junio de 2016).
- Park, Alice, “Too Many Antibiotics May Make Children Heavier”, *Time.com*, 21 de octubre de 2015. <time.com/4082242/antibiotics-obesity/> (consultado el 14 de junio de 2016).
- Pärty, A., *et al.*, “A Possible Link between Early Probiotic Intervention and the Risk of Neuropsychiatric Disorders Later in Childhood: A Randomized Trial”, *Pediatr. Res.* 77, núm. 6 (junio de 2015): 823-828.
- Perlmutter, David, *Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat, Carbs, and Sugar — Your Brain’s Silent Killers*, Nueva York, Little, Brown and Co., 2013.
- Reyes-Izquierdo, T., *et al.*, “Modulatory Effect of Coffee Fruit Extract on Plasma Levels of Brain-Derived Neurotrophic Factor in Healthy Subjects”, *Br. J. Nutr.* 110, núm. 3 (agosto de 2013): 420-425.
- Reyes-Izquierdo, T., *et al.*, “Stimulatory Effect of Whole Coffee Fruit Concentrate Powder on Plasma Levels of Total and Exosomal Brain-Derived Neurotrophic Factor in Healthy Subjects: An Acute Within-Subject Clinical Study”, *Food Nut. Sci.* 4, núm. 9 (2013): 984-990.
- Sass, Cynthia, “The 5 Most Confusing Health Labels”, *Huffington-Post.com*. <www.huffingtonpost.com/2014/08/02/health-food-labels-confusing_n_5634184.html> (consultado el 1° de mayo de 2016).
- Schwartz, B. S., *et al.*, “Antibiotic Use and Childhood Body Mass Index Trajectory”, *Int. J. Obes. (Londres)* 40, núm. 4 (abril de 2016): 615-621.
- Shah, N. H., *et al.*, “Proton Pump Inhibitor Usage and the Risk of Myocardial Infarction in the General Population”, *PLOS One* 10, núm. 6 (junio de 2015): e0124653.
- Sigthorsson, G., *et al.*, “Intestinal Permeability and Inflammation in Patients on NSAIDs”, *Gut.* 43, núm. 4 (octubre de 1998): 506-511.
- Simakachorn, N., *et al.*, “Tolerance, Safety, and Effect on the Faecal Microbiota of an

- Enteral Formula Supplemented with Pre- and Probiotics in Critically Ill Children”, *J. Pediatr. Gastroenterol. Nutr.* 53, núm. 2 (agosto de 2011): 174-181.
- Slavin, Joanne, “Fiber and Prebiotics: Mechanisms and Health Benefits”, *Nutrients* 5, núm. 4 (abril de 2013): 1417-1435.
- Swaminathan, A., y G. A. Jicha, “Nutrition and Prevention of Alzheimer’s Dementia”, *Front. Aging. Neurosci.* 6 (octubre de 2014): 282.
- University of Exeter, “Link between Vitamin D, Dementia Risk Confirmed”, *ScienceDaily*. <www.sciencedaily.com/releases/2014/08/140806161659.htm> (consultado el 15 de junio de 2016).
- Velicer, C. M., *et al.*, “Antibiotic Use in Relation to the Risk of Breast Cancer”, *JAMA* 291, núm. 7 (febrero de 2004): 827-835.
- Vesper, B. J., *et al.*, “The Effect of Proton Pump Inhibitors on the Human Microbiota”, *Curr. Drug. Metab.* 10, núm. 1 (enero de 2009): 84-89.
- Weinstein, G., *et al.*, “Serum Brain-Derived Neurotrophic Factor and the Risk for Dementia: The Framingham Heart Study”, *JAMA Neurol.* 71, núm. 1 (enero de 2014): 55-61.
- World Health Organization, “WHO’s First Global Report on Antibiotic Resistance Reveals Serious, Worldwide Threat to Public Health”, WHO.int news release, 30 de abril de 2014, <www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/amr-report/en/> (consultado el 14 de junio de 2016).
- Wu, A., *et al.*, “Curcumin Boosts DHA in the Brain: Implications for the Prevention of Anxiety Disorders”, *Biochim. Biophys. Acta.* 1852, núm. 5 (mayo de 2015): 951-961.
- Zaura, E., *et al.*, “Same Exposure but Two Radically Different Responses to Antibiotics: Resilience of the Salivary Microbiome versus Long-Term Microbial Shifts in Feces”, *mBio* 6, núm. 6 (noviembre de 2015): e01693-15.
- Zhang, H., *et al.*, “Discontinuation of Statins in Routine Care Settings: A Cohort Study”, *Ann. Intern. Med.* 158, núm. 7 (2 de abril de 2013): 526-534.

Capítulo 6: Paso 2: Añade estrategias de apoyo

- American Academy of Neurology (AAN), “Heavy Snoring, Sleep Apnea May Signal Earlier Memory and Thinking Decline”, *ScienceDaily*, <www.sciencedaily.com/releases/2015/04/150415203338.htm> (consultado el 15 de junio de 2016).
- Andrews, S., *et al.*, “Beyond Self-Report: Tools to Compare Estimated and Real-World Smartphone Use”, *PLOS One* 10, núm. 10 (octubre de 2015): e0139004.
- Balogun, J. A., *et al.*, “Comparison of the EMG Activities in the Vastus Medialis Oblique and Vastus Lateralis Muscles During Hip Adduction and Terminal Knee Extension Exercise Protocols”, *Afr. J. Physiother. and Rehab. Sci.* 2, núm. 1 (2010).

- Barclay, Eliza, “Eating to Break 100: Longevity Diet Tips from the Blue Zones”, *NPR.com. The Salt page*, 11 de abril de 2015, <www.npr.org/sections/thesalt/2015/04/11/398325030/eating-to-break-100-longevity-diet-tips-from-the-blue-zones> (consultado el 14 de junio de 2016).
- Berman, M. G., *et al.*, “Interacting with Nature Improves Cognition and Affect for Individuals with Depression”, *J. Affect. Disord.* 140, núm. 3 (noviembre de 2012): 300-305.
- Buettner, Dan, “The Island Where People Forget to Die”, *New York Times, Sunday Magazine*, 28 de octubre de 2012, p. MM36.
- Clarke, S. F., *et al.*, “Exercise and Associated Dietary Extremes Impact on Gut Microbial Diversity”, *Gut* 63, núm. 12 (diciembre de 2014): 1913-1920.
- Dennis, Brady, “Nearly 60 Percent of Americans — The Highest Ever — Are Taking Prescription Drugs”, *Washington Post*, sección *To Your Health*, 3 de noviembre de 2015, <www.washingtonpost.com/news/to-your-health/wp/2015/11/03/more-americans-than-ever-are-taking-prescription-drugs/?utm_term=.4e8084f228f1> (consultado el 14 de junio de 2016).
- Dimeo, F., *et al.*, “Benefits from Aerobic Exercise in Patients with Major Depression: A Pilot Study”, *Br. J. Sports Med.* 35, núm. 2 (abril de 2001): 114-117.
- Environmental Working Group, <www.ewg.org>, Research section and Consumer Guides.
- Erickson, K. I., *et al.*, “Exercise Training Increases Size of Hippocampus and Improves Memory”, *Proc. Natl. Acad. Sci.* 108, núm. 7 (febrero de 2011): 3017-3022.
- Eriksson, P. S., *et al.*, “Neurogenesis in the Adult Human Hippocampus”, *Nat. Med.* 4, núm. 11 (noviembre de 1998): 1313-1317.
- Halden, Rolf, “Epistemology of Contaminants of Emerging Concern and Literature Meta-Analysis”, *J. Haz. Mat.* 282, núm. 23 (enero de 2015): 2-9.
- Jarrett, Christian, “How Expressing Gratitude Might Change Your Brain”, *NYMag.com*, sección *Science of Us*, 7 de enero de 2016. <nymag.com/scienceofus/2016/01/how-expressing-gratitude-change-your-brain.html> (consultado el 14 de junio de 2016).
- Kini, P., *et al.*, “The Effects of Gratitude Expression on Neural Activity”, *Neuroimage* 128 (marzo de 2016): 1-10.
- Lautenschlager, N. T., *et al.*, “Effect of Physical Activity on Cognitive Function in Older Adults at Risk for Alzheimer’s Disease: A Randomized Trial”, *JAMA* 300, núm. 9 (septiembre de 2008): 1027-1037.
- Lee, B. H., y Y. K. Kim, “The Roles of BDNF in the Pathophysiology of Major Depression and in Antidepressant Treatment”, *Psychiatry Investig.* 7, núm. 4 (diciembre de 2010): 231-235.
- McCann, I. L., y D. S. Holmes, “Influence of Aerobic Exercise on Depression”, *J. Pers. Soc. Psychol.* 46, núm. 5 (mayo de 1984): 1142-1147.

- National Sleep Foundation, <www.sleepfoundation.org>, Sleep Disorders and Sleep Topics.
- Osorio, R. S., *et al.*, “Sleep-Disordered Breathing Advances Cognitive Decline in the Elderly”, *Neurology* 84, núm. 19 (mayo de 2015): 1964-1971.
- Perlmutter, David, y Alberto Villoldo, *Power Up Your Brain: The Neuroscience of Enlightenment*, Nueva York, Hay House, 2011.
- Preidt, Robert, “Bonding with Others May Be Crucial for Long-Term Health”, U.S. News & World Report Health, 8 de enero de 2016, <health.usnews.com/health-news/articles/2016-01-08/bonding-with-others-may-be-crucial-for-long-term-health> (consultado el 14 de junio de 2016).
- Raji, C. A., *et al.*, “Longitudinal Relationships between Caloric Expenditure and Gray Matter in the Cardiovascular Health Study”, *J. Alzheimers Dis.* 52, núm. 2 (marzo de 2016): 719-729.
- Richtel, Matt, “Digital Devices Deprive Brain of Needed Downtime”, *NYTimes.com*, 24 de agosto de 2010. <www.nytimes.com/2010/08/25/technology/25brain.html> (consultado el 14 de junio de 2016).
- Sandler, David, “Dumbbell Wide Row for Serious Back Muscle”, *Muscle & Fitness*, <www.muscleandfitness.com/workouts/back-exercises/dumbbell-wide-row-serious-back-muscle> (consultado el 19 de julio de 2016).
- Srikanthan, P., y A. S. Karlamangla, “Muscle Mass Index as a Predictor of Longevity in Older Adults”, *Am. J. Med.* 127, núm. 6 (junio de 2014): 547-553.
- University of California — Los Angeles Health Sciences, “Older Adults: Build Muscle and You’ll Live Longer”, *ScienceDaily*, <www.sciencedaily.com/releases/2014/03/140314095102.htm> (consultado el 15 de junio de 2016).
- Weinstein, G., *et al.*, “Serum Brain-Derived Neurotrophic Factor and the Risk for Dementia: The Framingham Heart Study”, *JAMA Neurol.* 71, núm. 1 (enero de 2014): 55-61.
- Yang, Y. C., *et al.*, “Social Relationships and Physiological Determinants of Longevity across the Human Life Span”, *Proc. Natl. Acad. Sci.* 113, núm. 3 (enero de 2016): 578-583.

Capítulo 7: Paso 3: Planea según tus necesidades

- Garaulet, M., *et al.*, “Timing of Food Intake Predicts Weight Loss Effectiveness”, *Int. J. Obes. (Londres)* 37, núm. 4 (abril de 2013): 604-611.

Capítulo 8: Resolución de problemas

- Azad, M. B., *et al.*, “Gut Microbiota of Healthy Canadian Infants: Profiles by Mode of

- Delivery and Infant Diet at 4 Months”, *CMAJ* 185, núm. 5 (marzo de 2013): 385-394.
- Blustein, J., y Jianmeng Liu, “Time to Consider the Risks of Caesarean Delivery for Long-Term Child Health”, *BMJ* 350 (junio de 2015): h2410.
- Couzin-Frankel, Jennifer, “How to Give a C-Section Baby the Potential Benefits of Vaginal Birth”, *ScienceMag.org*, 1º de febrero de 2016. <www.sciencemag.org/news/2016/02/how-give-c-section-baby-potential-benefits-vaginal-birth> (consultado el 14 de junio 2016).
- Mueller, N. T., *et al.*, “The Infant Microbiome Development: Mom Matters”, *Trends Mol. Med.* 2014. <dx.doi.org/10.1016/j.molmed.2014.12.002>.

TERCERA PARTE:

¡A comer!

Capítulo 9: Recordatorios finales y refrigerios recomendados

- Otto, M. C., *et al.*, “Everything in Moderation — Dietary Diversity and Quality, Central Obesity and Risk of Diabetes”, *PLOS One* 10, núm. 10 (octubre de 2015): e0141341.
- University of Texas Health Science Center at Houston, “ ‘Everything in Moderation’ Diet Advice May Lead to Poor Metabolic Health in US Adults”, *ScienceDaily*, <www.sciencedaily.com/releases/2015/10/151030161347.htm> (consultado el 15 de junio de 2016).

La guía oficial del revolucionario enfoque médico que ha roto todos los paradigmas de salud y ha transformado la vida de millones de personas alrededor del mundo.



Por el autor de los grandes bestsellers *Cerebro de pan* y *Alimenta tu cerebro*, llega *Más allá de tu cerebro*: un programa práctico e integral para toda la familia que detalla cómo disminuir el riesgo de enfermedades cerebrales, bajar de peso, revertir condiciones crónicas —como el cáncer, el colesterol elevado o la diabetes— y rejuvenecer nuestras células por completo. Basado en los estudios científicos más recientes y esperanzadores, *Más allá de tu cerebro* condensa y expande la filosofía médica que el doctor David Perlmutter ha compartido en sus libros previos e introduce nueva información sobre los beneficios de comer más grasa, menos carbohidratos y nutrir el microbioma.

Con recetas inéditas, consejos y trucos para sobrellevar los obstáculos más comunes que debemos enfrentar cuando modificamos nuestra dieta, rutinas de ejercicios, suplementos alimenticios recomendados y mucho más, este libro corona espléndidamente el ciclo de la obra del doctor Perlmutter y nos enseña a vivir felices y saludables para siempre.

«Este libro es el manifiesto de la nueva medicina: un mapa para vivir más, sentirte mejor y optimizar tu salud cerebral»

Dr. Mark Hyman, autor de *Come grasa y adelgaza*



Sobre el autor



El doctor **DAVID PERLMUTTER**, autor de los bestsellers internacionales *Cerebro de pan* y *Alimenta tu cerebro*, así como de *Cerebro de pan. Las recetas*, es neurólogo certificado en activo y miembro del Colegio Estadounidense de Nutrición. Ha recibido numerosos premios, entre ellos el Premio Humanitario del Año del Colegio Estadounidense de Nutrición y el Premio Linus Pauling por su investigación pionera sobre las enfermedades neurodegenerativas. Sus artículos figuran en una gran variedad de publicaciones médicas, e imparte conferencias por todo el mundo.

El doctor Perlmutter forma parte del grupo de asesores médicos del programa The Dr. Oz Show y ha aparecido en muchos programas de radio y televisión estadounidenses, entre ellos: 20/20, Today, Good Morning America, The Dr. Oz Show y The Early Show, así como también en transmisiones de CNN y Fox News. Vive en Naples, Florida, con su esposa y sus dos hijos.

El material presente en este libro tiene fines meramente informativos y de ningún modo sustituye las recomendaciones y cuidados de su médico. Al igual que con otros regímenes de pérdida o control de peso, el programa nutricional descrito en este libro debe seguirse después de consultar a un médico para asegurarse de que sea apropiado para sus circunstancias individuales. Tenga en mente que las necesidades nutricionales varían de persona a persona, dependiendo de la edad, el sexo, el estado de salud y la dieta total. El autor y la editorial no se hacen responsables de cualquier efecto adverso que ocurra como consecuencia del uso o la aplicación de la información contenida en este libro.

Más allá de tu cerebro

El método integral para sanar en mente, cuerpo y espíritu

Primera edición digital: mayo, 2017

D. R. © 2016, David Perlmutter

Publicado bajo acuerdo con Little, Brown and Company, Nueva York, Nueva York, Estados Unidos.
Todos los derechos reservados.

D. R. © 2017, derechos de edición mundiales en lengua castellana:
Penguin Random House Grupo Editorial, S.A. de C.V.
Blvd. Miguel de Cervantes Saavedra núm. 301, 1er piso,
colonia Granada, delegación Miguel Hidalgo, C.P. 11520,
México, D.F.

www.megustaleer.com.mx

D. R. © 2017, Andrea Carranza y Carlos Ochoa, por la traducción
Adaptación de la portada original de Hachette Book Group: Penguin Random House
D. R. © Shutterstock, por fotografía de portada
D. R. © Ed Chappell, por fotografía del autor

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección del *copyright*.

El *copyright* estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del Derecho de Autor y *copyright*. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

Queda prohibido bajo las sanciones establecidas por las leyes escanear, reproducir total o parcialmente esta obra por cualquier medio o procedimiento así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público sin previa autorización.

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase a CemPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.com.mx>)

ISBN: 978-607-315-367-6

Penguin
Random House
Grupo Editorial



[/megustaleermexico](https://www.facebook.com/megustaleermexico)



[@megustaleermex](https://twitter.com/megustaleermex)

Conversión eBook: *eGIANTS, Pre-Impresión y Edición Digital*



Índice

Más allá de tu cerebro

Introducción. No es coincidencia que tengas este libro en tus manos

PRIMERA PARTE

Bienvenido al plan integral

Más allá de tu cerebro

1. ¿Qué es el plan integral Más allá de tu cerebro?
2. Objetivos principales
3. Reglas de alimentación

SEGUNDA PARTE

Los pasos básicos del plan

Más allá de tu cerebro

4. Empecemos: Evalúa tus factores de riesgo, conoce tu salud y prepara tu mente
5. Paso 1: Cambia tu alimentación y la costumbre de medicarte
6. Paso 2: Añade estrategias de apoyo
7. Paso 3: Planea según tus necesidades
8. Resolución de problemas

TERCERA PARTE

¡A comer!

9. Recordatorios finales y refrigerios recomendados
10. El plan de comidas de 14 días
11. Recetas

Agradecimientos

Bibliografía selecta

Sobre este libro
Sobre el autor
Créditos

Índice

Más allá de tu cerebro	4
Introducción. No es coincidencia que tengas este libro en tus manos	8
Primera parte: Bienvenido al plan integral Más allá de tu cerebro	12
1. ¿Qué es el plan integral Más allá de tu cerebro?	13
2. Objetivos principales	19
3. Reglas de alimentación	35
Segunda parte: Los pasos básicos del plan Más allá de tu cerebro	51
4. Empecemos: Evalúa tus factores de riesgo, conoce tu salud y prepara tu mente	52
5. Paso 1: Cambia tu alimentación y la costumbre de medicarte	66
6. Paso 2: Añade estrategias de apoyo	88
7. Paso 3: Planea según tus necesidades	119
8. Resolución de problemas	126
Tercera parte: ¡A comer!	134
9. Recordatorios finales y refrigerios recomendados	135
10. El plan de comidas de 14 días	142
11. Recetas	148
Agradecimientos	185
Bibliografía selecta	187
Sobre este libro	199
Sobre el autor	200
Créditos	201