

Título: Cuidese hoy para que no le cuidemos mañana (Cómo vivir para envejecer mejor)

Autor: José Viña

Año: Valencia, 2008

Publicación: Centro Francisco Tomás y Valiente, UNED. Colección Salud

**CUIDESE HOY PARA QUE NO LE CUIDEMOS MAÑANA
(Cómo vivir para envejecer mejor)**

DR. JOSE VIÑA

CATEDRATICO DE LA UNIVERSIDAD DE VALENCIA

El gran beneficio de cuidarse es que se incrementa el periodo de felicidad que tiene lugar en la madurez. La madurez puede ser un periodo de gran felicidad. La juventud es tiempo de infelicidad. Los jóvenes, que buscan su sitio en el mundo, viven bajo un gran estrés.

Living longer better.

Linus Pauling (dos veces ganador del premio Nobel).

ÍNDICE

CAPÍTULO 1: CUÍDESE AHORA

El objetivo de este libro: Cuídese ahora

Cuidarse es muy fácil: ¡empiece ya!

CAPÍTULO 2: EL ENVEJECIMIENTO ES MODULABLE

Usted puede modular la velocidad de su propio envejecimiento

Usted puede mejorar su calidad de vida cuando envejezca

Cuanto más viejo soy, más sano he estado

CAPÍTULO 3: EL ARTE DEL TIEMPO

Mi amigo el tiempo. El movimiento *Slow*

No haga correr al tiempo: La prisa acorta la vida

Los ladrones del tiempo

Use el tiempo libre para descansar de modo creativo

No rellene el tiempo libre con más y más actividades.

CAPÍTULO 4: EL ESTRÉS: HACIA LA PAZ INTERIOR

El estrés es el gran asesino

El estrés engancha

No busque tantas emociones, busque paz interior

La meditación: un excelente medio de controlar el estrés y de lograr el equilibrio

CAPÍTULO 5: EL REPOSO: EL SUEÑO

No dormimos bastante

Preparativos generales para el sueño

En las ciudades “no se hace nunca de noche”

El reposo a mediodía: la siesta

CAPÍTULO 6: EL EJERCICIO FÍSICO

Hacemos muy poco ejercicio físico

Tendrá resistencia a iniciar el ejercicio: vénzala

El ejercicio ha de ser variado

El ejercicio regular

Haga el ejercicio en un sitio bonito.

Diviértase: haga ejercicio aeróbico.

No se arrugue: haga musculación

Relájese: haga estiramientos

El juego interno

CAPITULO 7: LA ALIMENTACIÓN

Comemos demasiado

No es necesario que se coma toda la comida que le ponen delante

Escuche a su cuerpo: si no tiene hambre, no coma

Comer mal engorda

Coma fruta y verdura

El agua: un nutriente esencial

Mitos frecuentes en la alimentación

Dieta y longevidad: el caso de Okinawa

Recomendaciones dietéticas.

Haga una comida de fruta al día

CAPITULO 8: EL TRABAJO

Aumente la creatividad en su trabajo

Aumente la creatividad del trabajo de su equipo

El exceso de trabajo es malo... y le hace poco eficiente

Pare unos segundos y valore lo mucho (o lo poco) que ha hecho hoy

No le pida más a una jornada laboral de lo que puede hacer (de modo realista): la organización del tiempo

Incluya periodos de tiempo en los que se detiene a pensar y a elegir lo que tiene que hacer

CAPITULO 9: LAS RELACIONES PERSONALES

Evite las relaciones personales tóxicas

Sonría: No vale la pena estar triste

Cargue las pilas: Recobre energía psicológica

Sea consciente de la belleza a su alrededor

Sea flexible: los cambios en su vida van a ocurrir

Si quiere ser feliz, elimine el odio de su vida

CAPITULO 10: EPILOGO

El decálogo de la vida antienvjecimiento

CAPÍTULO I: CUÍDESE AHORA

El objetivo de este libro: Cuídese ahora

El mensaje fundamental de esta obra, es que cuidarse no es ser egoísta sino altruista. Estadísticamente está demostrado que si no se cuida usted tendrán que cuidarle sus seres queridos. Dicho de un modo más crudo, si usted no se cuida, sus hijos tendrán que arrastrar el carrito de ruedas. Esto, que parece fuerte, es una verdad estadística. Con pequeñas modificaciones en nuestro estilo de vida, podemos disminuir muchísimo la posibilidad de enfermarse en periodos relativamente tempranos de nuestras vidas, esto es, en las décadas que van entre los cincuenta y los setenta.

Con muy poco esfuerzo usted puede obtener un resultado enorme que se cifra en bienestar y en felicidad en una etapa importantísima de su vida que pueden ser décadas en las que usted se encontrará bien, plétórico de fuerzas y con gran felicidad.

La cita del gran Linus Pauling que encabeza el libro es extremadamente importante. Muchas veces no nos damos cuenta de que en la juventud, dado que uno no sabe cuál es su sitio en el mundo, es muy difícil ser feliz. El mundo está lleno de mitos y uno de ellos es que los jóvenes son más felices que las personas mayores. El gran mérito de Linus Pauling fue ver que los jóvenes no necesariamente son felices porque aún no han encontrado su sitio en el mundo. Imagínese usted mismo cuando era joven: no sabía cuál iba a ser su pareja en el camino de la vida, probablemente no tenía clara cuál iba a ser su profesión, seguro que no sabía si le iba a ir bien o mal, ni los hijos que iba a tener, ni cuál sería su situación en la vida. Esto, que ofrece muchas posibilidades, nos llena, en muchas ocasiones, de angustia. Uno tiene que tomar muchas decisiones y muy importantes en la juventud, tales como elegir la pareja o la carrera profesional, en otras palabras su sitio en el mundo. En ese momento es muy difícil ser feliz. Por el contrario, si usted está en la década de los cincuenta o sesenta, casi todo lo tiene ya organizado. Tiene

claro cuál es su pareja, sus hijos, su profesión, dónde quiere llegar y dónde no tiene sentido aspirar a llegar. Y sin embargo, si no se cuida es muy probable que contraiga enfermedades que no le van a permitir disfrutar de la felicidad plena de nuestra vida, que se da en las tres décadas que van de los cincuenta a los ochenta. Y lo más grave es que si tiene un problema de salud los que le tienen que cuidar son sus seres queridos, aquellos a quienes menos quiere molestar. Con muy pocas modificaciones en el estilo de vida que se relatan en estas páginas, usted podrá obtener beneficios que ni se imagina.

Lo que plasmo en este libro es el producto de mi reflexión como médico, profesor de universidad, e investigador científico en el envejecimiento durante más de veinticinco años. Y ahora le quiero hacer una advertencia: cuando exponga una opinión diré que es mi opinión, pero cuando exponga un hecho demostrado a la luz de los conocimientos científicos actuales diré que es un hecho comprobado (con las naturales limitaciones que siempre tiene la ciencia). Es muy importante no mezclar mentiras y verdades. Muchos autores exponen como hechos probados lo que son solo opiniones. Dejaré claro por un lado lo que son opiniones mías y por otro lado, qué es lo que está basado en hechos absolutamente comprobados por la ciencia.

Cuidarse es muy fácil: ¡empiece ya!

Por favor, no espere tener un infarto para empezar a cuidarse. En mi vida profesional estoy cansado de ver pacientes que empezaron a hacer lo que digo en este libro después de tener un infarto, un ataque cerebral, una artrosis por sobrepeso... Mi mensaje quiere ser OPTIMISTA: es muy fácil cuidarse, es muy sencillo con pequeños cambios mejorar su vida y los resultados en cuanto a duración de la vida y sobre todo CALIDAD DE LA VIDA, son espectaculares. No hace falta que haga TODO lo que le propongo. Elija cuales son sus “puntos débiles” y corríjalos. Insistiré a lo largo de todo el libro en que NO TIENE POR QUÉ HACER UNA VIDA ESPARTANA. Basta con pequeños cambios que son totalmente llevaderos para lograr cambios espectaculares en su calidad de vida.

“Mens sana in corpore sano”. Este dicho clásico, que nos indica que el cuerpo sano es necesario para tener la mente sana, debe ampliarse: Mente sana y cuerpo sano. Cuide el cuerpo y cuide la mente. Como se verá más adelante, la obesidad es muy peligrosa: cuide el cuerpo y evítela. Pero también haré hincapié en que el estrés es peligrosísimo: evítelo. Mente sana y cuerpo sano. Déjeme que termine esta introducción diciéndole que rejuvenecer es posible. Un estudio aparecido en enero de 2008 (Khaw y cols., 2008) llevado a cabo por investigadores de la prestigiosa Universidad de Cambridge, en Inglaterra, muestra que con cuatro pequeños cambios en su estilo de vida: no fumar, comer fruta, beber dos vasos de vino al día, y hacer deporte moderadamente, usted alargará su vida catorce años. Esto no es una promesa idílica, es un hecho científico comprobado por el Departamento de Epidemiología de la citada Universidad de Cambridge. Naturalmente, no le debo, ni le voy a prometer la juventud permanente y eterna, que no es conveniente y además, como hemos visto antes, no le va a llevar a ser feliz. Lo que la Ciencia le puede pronosticar es que cambiando de estilo de vida puede usted modular su envejecimiento. Y puede, en mucha medida, revertir los daños asociados al paso del tiempo. Este estudio de la Universidad de Cambridge lo demuestra. Además, es muy fácil. No lo dude – no lo deje para mañana, empiece ya. Si lo hace, este libro tendrá sentido y además usted se beneficiará más de lo que puede incluso imaginar.

CAPÍTULO 2: EL ENVEJECIMIENTO ES MODULABLE

Usted puede modular la velocidad de su propio envejecimiento.

Quiero insistir en mi mensaje optimista: usted puede modular la velocidad a la que envejece.

Naturalmente, usted no puede, ni es bueno que desee, vivir eternamente. La evidencia científica muestra que cada especie tiene una longevidad máxima determinada genéticamente. Por ejemplo, una mosca vive unos sesenta días. Un ratón puede vivir hasta tres años y una persona puede vivir hasta unos 120 años. No se ha podido encontrar ninguna persona cuya longevidad bien documentada supere ese lapso mítico de 120 años. Lo que sí que puede hacer usted y de una manera relativamente fácil es aproximarse a esa edad en las mejores condiciones posibles. La cantidad de centenarios, esto es de personas que sobrepasan la edad de 100 años, no cesa de aumentar. Ello se debe, sin duda, a los adelantos de la medicina preventiva, más que a la medicina curativa. Qué duda cabe que un objetivo clave de la medicina es curar las enfermedades. Sin embargo, es muy importante que nos demos cuenta de que para modular el envejecimiento lo más importante es prevenir.

Quiero relatarle ahora un hecho de extremada importancia y que ya ha ocurrido: la longevidad media (no la máxima) de la población en España ha aumentado más en el siglo XX que en toda la historia conocida. Se observa en la Tabla 1 que un hombre, a principios del siglo pasado, tenía una esperanza de vida de 33 años y una mujer de un poco más de 35 (Fernández Ballesteros y cols., 1999). Sin embargo, la esperanza de vida media de un hombre a finales del siglo XX es de unos 80 años y en la mujer, siempre un poco más, de 86 años. En mi opinión, este es el mayor logro de toda la historia del siglo XX: el haber alargado la vida media de la población en Europa. Piense que si tiene usted más de 35 años y si la longevidad en España fuera la que había a principio del siglo XX, usted tendría muchas posibilidades de haberse muerto ya. Quiero con este ejemplo señalar el crítico papel que tienen la prevención

de las enfermedades y la promoción de la salud en la longevidad, y como vamos a ver después, en el bienestar.

TABLA 1
Evolución de la expectativa de vida (en años) en el siglo XX

<u>Año</u>	<u>Hombres</u>	<u>Mujeres</u>
1900	33.8	35.1
1960	67.4	72.2
1980	72.5	78.6
1992	73.7	81.0
2020	77.7	83.8

Claro, ahora me puede decir ¿y se puede hacer algo para alargar la vida media de la población europea otros 50 ó 60 años? Le contesto: es casi seguro que eso no se puede conseguir. Si alargásemos la vida 50 años más, tendríamos una vida máxima de 140 años y esto no se puede lograr. Lo que sí puede hacer es modular la velocidad del envejecimiento para alargar su vida unos 15 años, ¡que es mucho! Insisto, es muy importante remarcar que es fácil hacerlo. Quiero insistir en que esto no es utópico. Es científico, es real. No es sólo una opinión mía, está basado en hechos completamente confirmados por la comunidad científica.

Usted puede mejorar su calidad de vida cuando envejezca

Pero mucho más importante que la longevidad, esto es la duración de la vida, es la calidad de la misma. Y aquí sí que puedo decirle que tiene usted mucho que ganar... o mucho que perder. Si se para uno a pensarlo, lo importante no es tanto vivir muchos años como vivírselos de una manera satisfactoria, plena y llena de felicidad. El mensaje muy esperanzador es que con pocas modificaciones en su estilo de vida usted puede lograrlo. Por otro lado le tengo que decir, y lo veremos más adelante, que si hace lo contrario, esto es si adquiere hábitos tóxicos (y no me refiero solamente a tóxicos mayores como las drogas), se acortará mucho su vida. Le voy a poner un ejemplo: una persona obesa, esto es una persona cuyas articulaciones de las rodillas tienen que soportar 20, 30 ó quizá 40 kilos más de los que les corresponden, es muy

probable que a partir de los 50 ó 60 años tenga dolor en las rodillas y en otras articulaciones del cuerpo, lo cual le causará una gran desazón y en definitiva, un gran malestar. Es probable que estos dolores no le acorten mucho la vida, pero sí le van a restar una calidad de vida que es muy importante preservar. Hablaremos de la dieta más adelante. Sé por experiencia profesional de muchos años que perder peso no es fácil. Pero piense que si pierde 15 kilos sus rodillas estarán sufriendo 15 kilos menos de peso cada paso que dé, los siete días de la semana. Póngase una mochila con 15 kilos y pase un día con la mochila puesta. Notará entonces lo que sufren sus huesos si pesa 15 Kg más de lo que le conviene.

Pero la importancia de la alimentación la veremos más adelante. El mensaje fundamental que le repito es que con las modificaciones en su estilo de vida que vamos a ir viendo a lo largo de todo el libro, usted puede alargar su vida y sobre todo su calidad de vida en unos años en que se puede ser muy feliz si uno se ha cuidado. Y además cuidarse es fácil.

Nada más lejos de mi intención que proponerle un régimen de vida aburrido, espartano, y en último extremo, desagradable. Pretendo todo lo contrario. Si entra usted en la dinámica positiva las satisfacciones son enormes.

Cuanto más viejo soy, más sano he estado

El Dr. Thomas Perls, director del New England Centenary Study, uno de los estudios más completos del mundo sobre centenarios, manda un mensaje que es importante señalar: “the older you get, the healthier you have been” esto es, cuanto más viejo esté más sano ha estado. La idea de cuanto más viejo soy, más enfermo me voy a poner es una equivocación y no es positiva. Es lo contrario: cuanto más viejo soy es que he estado más sano y más posibilidades tengo de continuar disfrutando de una vida feliz.

Creo que este mensaje totalmente esperanzador es el que debe prevalecer en nuestras vidas y es el objetivo fundamental de esta obra. Y recuerde, es responsabilidad suya cuidarse. Esta idea la repetiré muchas veces a lo largo

del libro. No creo que sea malo repetir lo que es muy importante: si no se cuida usted, sus seres queridos serán los que tengan que cuidarle.

CAPÍTULO 3: EL ARTE DEL TIEMPO

He querido comenzar este capítulo con el título de un libro que leí hace muchos años de Jean Louis Servan-Schreiber (1983). El tiempo es nuestro mejor amigo o nuestro mayor enemigo. Si usamos mal el tiempo operará en contra nuestra, y además nos acortará la vida. ¿Ha observado usted la enorme presión que ejerce sobre su espíritu la falta de tiempo? Imagínese usted que está intentando pasar un semáforo y que nota que se pone rojo justo antes de pasar su coche. En realidad se trata de segundos, raramente un semáforo está en rojo durante más de un minuto y sin embargo, estamos totalmente nerviosos en muchas ocasiones, incluso ansiosos buscando ganar esos segundos para llegar a nuestro destino. Si sale cinco minutos antes y se plantea que en realidad va a llegar prácticamente al mismo tiempo aunque se cierren un par de semáforos, el estrés del viaje bajará mucho. Y esto es un ejemplo que le pongo porque en las grandes ciudades mucha gente pasa literalmente horas en el coche cada día.

Mi amigo el tiempo. El movimiento *Show*

Si usted consigue usar bien su tiempo notará que una de las principales fuentes de estrés en su vida simplemente desaparece.

Uno de los movimientos que más me ha impresionado en las últimas décadas es el movimiento *slow*. Todo empezó con la objeción popular a que se abriera un restaurante de comida rápida en la Plaza de España en Roma. Eso fue una chispa que inició lo que se ha convertido en un movimiento mundial, el movimiento *slow*. Este movimiento propone hacer las cosas despacio y bien. Naturalmente, no se trata de hacerlo todo despacio. El problema es que el ritmo de vida se está acelerando continuamente y esto causa estrés. Notará usted que continuamente intento señalar que el estrés excesivo acelera el envejecimiento. Este asunto, fundamental, lo trataré en otro capítulo del presente libro.

La idea fundamental del movimiento *slow* es que usted debe elegir lo que tiene que hacer para poder hacerlo despacio y bien. Sólo haciendo las cosas menos deprisa de lo que las hacemos podremos lograr la felicidad auténtica. Los proponentes del movimiento *slow* se fijan, por ejemplo, en la manera cómo se come. Habrá observado usted que muchísima gente come a una velocidad enorme. ¿Se ha planteado usted el saborear cada bocado de la comida que come? ¿Se da cuenta de que en realidad no paladea los alimentos? La evidencia científica demuestra que la gente que come deprisa suele engordar. En realidad comemos más de lo que debemos porque no apreciamos el valor gastronómico y apetecible de cada comida de las que hacemos. Simplemente, si usted come más despacio, descubrirá que come menos. Además, la digestión en la boca requiere tiempo. La saliva es enormemente rica en jugos digestivos, especialmente en enzimas que ayudan a la correcta digestión ya en la boca. Si usted engulle los alimentos rápidamente no les da tiempo a las enzimas de la saliva a hacer su correcta función. El movimiento *slow* propone, por tanto, comer despacio. Pero no se centra sólo en el comer, sino en general en todas las actividades de la vida. El periodista canadiense Carl Honoré escribió un libro interesantísimo llamado “El elogio de la lentitud” (Honoré, 2005). En él trata muchísimos aspectos de nuestra vida diaria que, en su opinión y en la de los proponentes del movimiento *slow*, deberían hacerse más despacio. No se trata sólo de comer. Los miembros del movimiento *slow* hablan de un nuevo estilo de vida. Hay ciudades enteras que se han adherido al movimiento *slow*. La primera fue la ciudad italiana de Bra. Esta es una pequeña ciudad en el Piamonte, región en el norte de Italia. Pues bien, a cincuenta kilómetros del bullicio de Turín se encuentra esta pequeña ciudad en la cual sus habitantes han decidido que toda la ciudad sea *slow*. En España el primer municipio que se sumó al movimiento *slow* es el de Rubielos de Mora en Aragón. Los coches deben ir despacio, la gente intenta no correr. En general se trata de mantener una productividad y una vida acorde con los tiempos modernos, pero no precipitada.

No haga correr al tiempo: La prisa acorta la vida

¿Se ha dado cuenta usted de que muchas veces hablamos de los tiempos que corren? ¿Cuántas veces ha dicho usted “en los tiempos que corren pasa esto y esto”? Hacemos correr al tiempo. Y si aceleramos el tiempo (esto es, nuestra percepción subjetiva del tiempo) aumentamos nuestra edad biológica. El conocido médico indo-americano Deepak Chopra escribió en su libro “Rejuvenecer y vivir más” (Chopra, 2002) que la prisa acorta la vida. No hay evidencia científica demostrada para apoyar esta afirmación, pero ello no quiere decir que no sea verdad. No estoy seguro de si el hecho de tener prisa va a hacer que usted viva menos, pero es altamente probable que esta prisa le cause estrés. Y entonces sí que va a acortarle la vida. No puedo evitar hacer el mayor énfasis en esto: evite las prisas. Prográmese mejor el tiempo. El movimiento *slow* es una nueva forma de ver la vida basada en tener menos prisa. En este sentido, creo que es un movimiento revolucionario y del máximo interés.

Recuerde lo que comentaba el General Eisenhower cuando programaba la invasión de Europa por los aliados contra los Nazis: “La mayoría de las cosas importantes no son urgentes y la mayoría de las urgentes, no son importantes”. ¡Hay que hacer lo importante antes que lo urgente! Decida lo que es importante. Este es uno de los aspectos más críticos de toda mi aproximación a un estilo de vida más relajado y mejor para preparar la vejez. Muchas, muchísimas veces, hacemos cosas que realmente no son importantes y que además no nos gustan. En su trabajo tiene que decidir en qué aspectos se centra. Y esto es, de verdad, muy difícil ya que recibimos una masa de información abrumadora. Supongo que a usted le pasa como a mí: recibimos más información de la que podemos digerir. En mi campo de trabajo como investigador científico hay hechos que son impresionantes. Por ejemplo, hay más científicos vivos en la actualidad que en toda la historia anterior. Se publican más trabajos ahora que nunca en la historia escrita. Es verdad que tenemos también métodos de recuperar información a través de Internet y del uso de los ordenadores, que cuando yo empecé a trabajar ni se podía sospechar. Pero de todos modos, la masa de información es aplastante.

Los ladrones del tiempo

Uno de los mayores enemigos que tenemos son los ladrones de tiempo. Le voy a comentar tres: el teléfono móvil, el correo electrónico, y la televisión. Ni por asomo piense que estoy en contra de estos tres grandes adelantos. Ninguna persona en su sano juicio pensará que se puede vivir en medio de una gran ciudad (o en realidad en cualquier parte) sin tener un móvil, sin recibir correo electrónico y sin televisión. Le he repetido varias veces que no creo que sea bueno que se convierta usted en un anacoreta (y además ¡usted no tampoco quiere convertirse en un anacoreta!). Lo que le digo es que tiene que tener un enorme cuidado en seleccionar muy bien cuándo contesta al teléfono, qué tiempo le dedica al correo electrónico, y qué tiempo utiliza para ver la televisión. No puedo dar ninguna norma concreta a nadie sobre qué uso debe hacer del teléfono móvil. No hay normas para esto y cada uno debe organizar su propia vida. Pero tenga en cuenta que si está hablando con una persona y el teléfono está continuamente interrumpiéndole, su interlocutor piensa que no le está haciendo el caso que se merece (y probablemente tenga razón). Además le impide estar concentrado en lo que hace. Y esto sí que es muy malo. Los ingleses usan la expresión “focused” que quiere decir estar focalizado en algo. Si usted está plenamente consciente y focalizado en algo será mucho más feliz. Cuando hablemos de la meditación en otro capítulo del libro comentaré la extrema importancia que tiene el estar focalizado en lo que uno está haciendo. Es muy difícil ser feliz y tener una vida plena si uno está disperso en muchas cosas a la vez. Use con sabiduría el teléfono móvil.

Lo mismo puedo decir del correo electrónico. Muchos de nosotros recibimos docenas, a veces cientos, de mensajes de correo electrónico cada día. Esto le quita a usted horas del día. Y creo que no lo puede evitar; hemos perdido el hábito de mandar cartas y es probable que el correo ordinario se quede reducido a algo testimonial en el futuro. Yo creo que uno de los puntos negativos que tiene el correo electrónico es que sale totalmente gratis. Si mandar un correo electrónico costase aunque fuera un céntimo, la gente mandaría menos mensajes inútiles, en concreto prácticamente desaparecería el *spam*. En cualquier caso, intente reducir al mínimo el tiempo que pierde con el correo electrónico.

Y por fin la televisión. Los dos ladrones de tiempo que he comentado hasta aquí se relacionaban con su vida laboral. Este se relaciona con su vida de ocio. Por favor, no piense usted que yo estoy en contra de ver la televisión: de hecho se ha demostrado estadísticamente que las familias que deciden dejar de ver la televisión completamente durante periodos por ejemplo, dos o tres semanas, la realidad es que están menos contentos, que son menos felices que si ven la televisión. La televisión por tanto es una ayuda al ocio y no hay por qué prescindir de ella. Lo esencial, lo crítico, es que determinemos bien los programas de televisión que queremos ver. Y además, está el asunto de los anuncios: si usted se fija en la duración de una película, pongamos hora y media, y el tiempo que le dan entre principio y final al programa de televisión que incluye esa película, se dará cuenta que por una película de hora y media nos obligan a ver más de media hora de anuncios. Debe darse cuenta de que le están haciendo perder lo más precioso que tiene, aquello que de ninguna manera puede recuperar ni volver a ganar: el tiempo. Muchas veces me he preguntado por qué tenemos tanto interés en ver la televisión, o mejor dicho, por qué vemos tanto la televisión aunque tengamos poco interés. Mi conclusión es que ver la televisión es una actitud muy pasiva. Muchos llegamos al final del día muy cansados por nuestra actividad laboral y nos tumbamos delante de la televisión, empezamos a hacer *zapping* y vemos lo que nos pongan delante. En realidad no vemos nada y lo que estamos es haciendo la mezcla de descanso incompleto y pérdida de tiempo. Sé que es muy difícil lo que le voy a decir, pero le ruego que lo intente: antes de ver la televisión, elija qué programa va a ver y vea sólo ese programa. También le recomiendo que piense en que tiene otras posibilidades de disfrutar y de descansar en su casa que no pasan por ver la televisión. Los miembros del movimiento *slow* postulan la lectura. No hace falta que se dedique usted a leer libros complicados ni libros que le exijan un gran esfuerzo intelectual. En la actualidad (y en realidad, desde hace siglos) hay novelas sensacionales y además divertidísimas. El libro que más me gusta de toda la literatura universal es El Quijote, pero no le voy a decir a usted que se dedica a leer El Quijote si no le divierte. Elija un libro que le divierta, cualquiera es bueno. Notará que la lectura lenta y reposada de ese libro le descansa más que la televisión.

Y además está la música: cualquier tipo de música es bueno si a usted le gusta, especialmente si le relaja. Soy un melómano empedernido y creo que la música es una especie de cueva de los tesoros llena de joyas que nos van a alegrar el espíritu más que ninguna joya material. No le recomiendo que oiga música y haga otra cosa a la vez. Es cierto que existe la música de ambiente que le puede ayudar a crear una situación agradable para muchas de las actividades que le recomiendo, tales como leer, meditar, etc. Pero oír música en sí, sólo por el placer de oírla sin hacer nada más, es una manera sensacional de descansar y de hacer algo diferente y que se sale una vez más de ver la televisión.

Si elige bien los programas de televisión que ve, se encontrará con varias horas al día que usted podrá dedicar a otras formas de ocio mucho más creativas, mucho más divertidas, como leer, oír música, hablar con la familia, meditar, descansar.

Y no olvide que puede hacer ejercicio físico en casa: el mercado está lleno de bicicletas estáticas, cintas andadoras, pesas, incluso cuerdas para saltar a la comba. Yo soy un partidario convencido del ejercicio al aire libre, pero no por esto debemos olvidar que podemos también hacer un pequeño ratito de ejercicio en casa. Pruébelo. Verá como se encuentra mucho mejor y además más relajado.

Use el tiempo libre para descansar de modo creativo

La periodista Christine Gorman señaló en la revista Time la importancia de hacer lo que debemos hacer cuando estamos muy cansados. Le voy a poner un ejemplo: si usted llega agotado a su casa después de un día duro de trabajo intelectual en vez de hacer quince minutos de ejercicio físico, o darse un baño relajante y un masaje en las articulaciones con un aceite esencial al acabar el baño o hacer veinte minutos de meditación, lo que hace usted (y lo que hago yo) es picar algo de la nevera y tumbarse a dormirar delante de la televisión, viendo un programa estúpido, se equivoca. Usted sería mucho más feliz y estaría mucho más relajado y mucho más consciente de su propio yo si hace lo primero que lo segundo. Pero no sé por qué, todos tenemos una resistencia a hacer lo que realmente nos ayudaría y acabamos cayendo en una inactividad

absurda, que muchas veces además, engorda (recuerde el picoteo) y además que no nos alivia en absoluto ni nos prepara para el auténtico descanso reparador que es el sueño. Como señalaré más tarde, quedarse medio dormido delante de la tele muchas veces evita el descanso profundo y reparador del sueño por la noche. Haga lo que debe. Si nota que las actividades que le he nombrado antes (adaptadas a su propia personalidad) en realidad le ayudan, al día siguiente repítalas, no caiga en el camino fácil y absurdo de dejarse caer medio muerto delante de la tele. Ande, haga un pequeñito ejercicio moderado, tome un baño, aproveche el tiempo. Mejor aún, use el tiempo para su propio provecho.

No rellene el tiempo libre con más y más actividades

Aprovechar mejor el tiempo no es llenarlo más y más y convertir la vida en una “carrera de ratas”. Hay docenas, cientos, de libros sobre cómo un ejecutivo actual debe usar mejor el tiempo. Por el amor de Dios, ni se le ocurra programarse el tiempo para rellenarlo más. Es el camino totalmente equivocado. Programarse el día significa elegir cuidadosamente qué tiene que hacer para hacerlo despacio y bien. No piense que tiene que programarse para hacer más cosas. Esto le lleva al camino absurdo, al círculo vicioso de hacer más y más y más hasta que uno se vuelve loco. Por tanto, un consejo para aumentar su longevidad es este: Prográmese el tiempo para hacer despacio las cosas bien, no para hacer más cosas.

Vuelvo al título de este capítulo: mi amigo el tiempo. Haga que el tiempo sea su amigo, no su enemigo. Si lo logra, se le abrirán unas posibilidades enormes. Su vida cambiará. No tiene nada más precioso que el tiempo. Úselo sabiamente. Sea consciente de lo que hace en cada momento y su estrés bajará. Además es muy probable que usted sea más productivo si hace las cosas despacio y bien que si hace muchas cosas deprisa (y regular). Lo lento es bello... y útil.

CAPÍTULO 4: EL ESTRÉS: HACIA LA PAZ INTERIOR

Peace is every step (Hacia la paz interior)

Thich Nhat Hanh

Entramos ahora, querido lector, en un capítulo de enorme trascendencia. A estas alturas del libro, ya se ha dado usted cuenta de que cuidarse más, es cambiar de estilo de vida (y practicar seriamente la medicina preventiva mediante chequeos periódicos, pero de esto hablaré más adelante). Pues bien, el cambio de estilo de vida tiene como uno de los objetivos fundamentales, disminuir el estrés absurdo e inútil en el que nos metemos.

He iniciado este capítulo con el título de un libro de un monje tailandés que es probablemente uno de las personas más lúcidas del mundo (Thich Nhat Hanh, 1991). En este libro, el autor, de una manera extraordinariamente bondadosa, une enseñanzas budistas antiguas con las exigencias de la vida moderna. La clave es disminuir el estrés de la vida en las grandes ciudades – hormiguero del mundo.

El estrés es el gran asesino

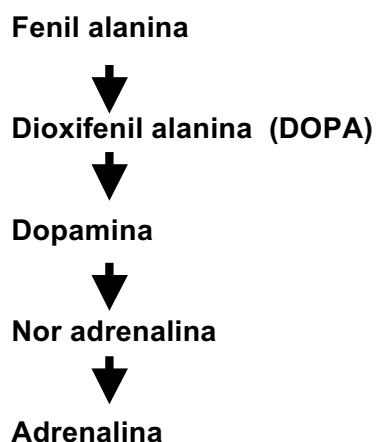
Estoy convencido de que el estrés es el gran asesino de la actualidad. Y además, creo que puedo postular un mecanismo por el cual el estrés envejece. Habrá oído usted hablar de que envejecemos porque nos oxidamos. Esto es, porque nuestras células sufren la acción de unas moléculas dañinas llamadas radicales libres que van estropeando poco a poco nuestras moléculas. Pues bien, cada vez que usted sintetiza la molécula de reacción al estrés más importante, la adrenalina, necesariamente, bioquímicamente, genera en su degradación una molécula de un radical libre. Es decir, cada situación de estrés que suponga una síntesis de esta hormona llamada adrenalina y de la cual sin duda habrá oído hablar, nos está generando radicales libres que nos envejecen. No he tenido oportunidad de comprobar esta hipótesis y por tanto no le puedo decir que haya evidencia científica para probar mi hipótesis, pero

sin duda no es ésta una idea descabellada. De lo que sí hay evidencia es de que cada vez que usted genera una molécula de adrenalina, para degradarla, va usted a generar un radical libre que le va a causar daño: el que esto acorte la vida, aún no lo hemos probado!

El estrés engancha

El estrés dopa y esto es algo de lo cual no nos hemos dado cuenta. En la figura 1 le muestro la vía metabólica por la cual se sintetiza adrenalina, una importante hormona de estrés. Naturalmente no quiero que usted se convierta en un experto en Endocrinología y Metabolismo, pero si le pongo la vía es para que observe lo siguiente: el primer paso en la cadena de reacciones que lleva a usted en su cuerpo a sintetizar adrenalina, es la formación de DOPA (di-oxi-fenil-alanina). O sea, que usted se está dopando cada vez que sintetiza adrenalina, cada vez que tiene un estrés. Y la dopa, naturalmente, dopa. Esto no es un juego de palabras. La dopa (dioxi phenilalanina) produce adicción, esto es dopa. De hecho, la palabra dopaje viene precisamente de este intermediario químico (DOPA) necesario para la síntesis de la adrenalina. Pues bien, cuando usted se habitúa a llevar una vida llena de estrés, en realidad se está enganchando al mismo. El estrés vicia. El estrés engancha. Y sabemos por qué engancha (porque se sintetiza dopa). Hemos de romper con la cadena maléfica del dopaje por el estrés. Si usted no es consciente de que el estrés le está enganchando, continuará llevando una vida llena de estrés. Y esto le está envejeciendo día a día, momento a momento.

FIGURA 1
Síntesis de adrenalina, importante hormona de estrés



Total, que tal y como acabamos de ver, el estrés nos envejece irremediablemente. Suelo llamar al estrés el gran asesino desconocido de nuestra civilización actual. Lo que ocurre es que no puedo recomendarle (ni tampoco quiero) un cambio absoluto en su vida. Sí, es verdad, si uno se hace pastor de ovejas, probablemente le disminuirá mucho el estrés. Pero esto no es lo que queremos casi nadie (salvo los pastores). Nosotros lo que tenemos que hacer es intentar conciliar nuestros intereses, nuestra vida, con una forma de llevarla que sea más respetuosa con nosotros mismos, que nos disminuya el estrés. Los médicos sabemos que hay dos grandes figuras que en el primer tercio del siglo XX desarrollaron el concepto de estrés: Hans Selye (que definió el término estrés) y Walter Cannon quien, siendo profesor de la Universidad de Harvard, describió el llamado síndrome de lucha o huida (suena bien en inglés – “Fight or flight”) pero la traducción literal es luchar o huir. La idea es que ante una situación de amenaza, nosotros tenemos que hacer una de esas dos cosas, o luchar o huir. Pero esto era verdad hasta hace unos pocos cientos de años, que en el desarrollo de nuestra civilización y más aun en el desarrollo de nuestra estructura hormonal, es muy poco tiempo. Nosotros hemos evolucionado para reaccionar ante las agresiones externas mediante la lucha o la huida. Pero observe que tanto para luchar como para huir, debemos desencadenar una serie de fenómenos físicos tales como, por ejemplo, aumentar el nivel de glucosa en sangre para poder utilizarla en reacciones metabólicas. Y esto es muy importante. En la evolución de nuestra especie, e incluso en la historia reciente, cuando nos veíamos sometidos a una reacción de estrés lo que teníamos que hacer era poner en marcha una respuesta FÍSICA. Si a uno le agredían tenía que luchar contra el agresor o huir de él. En ambos casos la reacción es muy similar y requiere una puesta en marcha de mecanismos físicos para plantarle cara a la agresión.

Sin embargo, en las últimas décadas, todo lo más en los dos últimos siglos, la sociedad ha evolucionado de una manera totalmente inesperada: ante una agresión externa real o percibida, lo que hacemos en la actualidad no requiere ni de lucha ni de huida. Piense usted en un animal en el bosque que es atacado por un depredador, lo que hace es, bien salir corriendo o bien plantar cara y luchar con el depredador: luchar o huir.

No obstante, si usted o yo nos vemos enfrentados a una agresión, que suele ser psíquica, por parte del medio externo a nosotros (por ejemplo un plazo en el cual tiene usted que presentar un escrito, un avión que puede perder si no llega a tiempo, un tapón de tráfico, una discusión con un compañero de trabajo o con su jefe, y podría seguir nombrando cientos de situaciones de estrés que se nos plantean durante nuestra vida) nunca tenemos que plantearnos una reacción de luchar físicamente contra la causa del estrés o de huir de él. Sería absurdo pensar en alguien que en una sociedad civilizada actual, ante un estrés reaccionara físicamente destruyendo al agente estresante. Imagínese que tiene una discrepancia con un compañero de trabajo que le causa una situación de estrés, lo último que haría usted es pegarse físicamente hasta la extenuación con ese compañero de trabajo. Sin embargo, eso es exactamente para lo cual usted está preparado, para la lucha física contra una agresión que le causa un estrés. La vida civilizada nos ha hecho cambiar por completo los parámetros y ante una situación de estrés ya casi nunca se requiere una reacción física.

Y ¿qué ocurre, por ejemplo, con su nivel de azúcar en sangre? Usted ante una situación de estrés pondrá en marcha una serie de hormonas como la adrenalina de la cual ya hemos hablado antes y el cortisol que le harán subir el nivel de glucosa en sangre. Glucosa que usted ya no necesita porque no tiene una reacción física al estrés. Entonces se verá forzado a liberar insulina que convertirá esa glucosa que usted ha elevado en sangre en grasa y resultado es ¡que usted engorda!. Esto es, la percepción habitual de que las situaciones de estrés nos engordan tiene una base molecular. Por otro lado, si es usted una persona tendente a la diabetes (algo que los médicos llamamos intolerante a la glucosa) ante situaciones repetidas de estrés con subidas de azúcar en sangre que usted no va a utilizar en reacción de lucha o huida, puede acabar convirtiéndose en un diabético.

Hemos llegado a un punto clave en nuestra reflexión sobre el estrés y es que hay una discrepancia tremenda entre nuestras necesidades en la sociedad actual para luchar contra el estrés y nuestras adaptaciones de siglos, quizá milenios, que suponían que nosotros tendríamos una reacción física para defendernos de las agresiones. Esta discrepancia nos causa una gran tensión metabólica, alteración hormonal, y en definitiva nos acorta la vida. Por eso es

de la mayor importancia el controlar el estrés. Ya he indicado antes, además, que el estrés vicia, esto es que una vida estresante al final nos acaba enganchando igual que nos pueden enganchar algunas drogas.

No busque tantas emociones, busque paz interior

¿Y cómo podemos controlar el estrés? Yo creo que la mejor respuesta está en el título del libro que he puesto en el encabezamiento de este capítulo: Buscar la paz interior. Tenemos que mantener nuestras actividades habituales en nuestra vida (que ni queremos ni debemos abandonar) y estimular nuestra paz interior. Sólo si usted tiene esta paz interior podrá llevar adelante una vida fructífera y sin estrés. En realidad, todo lo que le digo en este libro se podría resumir en esa frase, hemos de ir hacia una paz interior.

Un error grande que observo en casi todas las sociedades avanzadas que visito es que se nos estimula más a buscar las emociones que la paz. Piense usted en la de veces que en la publicidad de muchos productos nos insisten en “emociónate”. Por ejemplo, este coche, le ofrece emociones nuevas, o el viaje que le proponemos será muy emocionante, etc. Siempre nos están ofreciendo emociones de todos tipos. Y esto lo hacen desde muy pronto en nuestra vida. Si usted observa la mayor parte de la música que se ofrece a nuestros jóvenes es una música muy emocionante, que estimula mucho las emociones. ¿Y el deporte? Mucho del deporte que vemos sea en televisión o sea en vivo lo que nos ofrece son emociones fortísimas. Todos conocemos mucha gente que viendo un partido de fútbol “emocionante” al final se encuentra agotado. Esto es, que el ver el partido de fútbol le supone un gran estrés.

Nuestro objetivo debería ser todo lo contrario. Las actividades de recreo y de ocio deben tender a que nos encontremos mejor. Y esto, claro, es compatible con que sigamos nuestro equipo favorito, a nuestro conductor de coches favorito, o a nuestro ciclista favorito. Pero es importante que lo hagamos desde una situación de no dejarnos llevar. Lo que ocurre es que el estrés que nos causan estas actividades deportivas (que no practicamos nosotros, que vemos hacer a otros) nos enganchan porque ya le he dicho antes que el estrés engancha.

Busque la paz interior. Cuando esté viendo un partido de fútbol y note que se está estresando, piense que no lo está jugando usted. Alégrese cuando gane su equipo, pero no se entristezca cuando pierda. El objeto de ver deporte es disfrutar, no pasarlo mal. No se puede ganar siempre. Vea el deporte con cierta distancia. Emocíonese pero no se deje llevar por las emociones. Ya sé, la paz interior es mucho más que eso. Pero controlando sus emociones y su estrés estará dando un paso de gigante hacia el logro de esa paz que tanto nos importa y a la que tampoco caso hacemos.

La meditación: un excelente medio de controlar el estrés y de lograr el equilibrio

La meditación es, en mi opinión, una de las técnicas más potentes para controlar el estrés y en general para encontrar el equilibrio psíquico en nuestras vidas. Daniel Goleman, autor del conocido libro “Inteligencia emocional” afirma que la meditación es la manera más eficaz de controlar nuestras emociones. De hecho, la meditación, que es una técnica milenaria en Oriente, empezó a ser practicada con cierta asiduidad en Occidente alrededor de los años 60 (aunque hubo pioneros en los años 30). Ha cobrado una gran fuerza en la actualidad tanto en Europa como en Estados Unidos. De hecho, en Estados Unidos, más de diez millones de personas practican la meditación diariamente (Stein, 2003). La pregunta es ¿por qué lo hacen? Y la respuesta es porque la meditación funciona.

Hay montañas de trabajos científicos que muestran que la meditación, que describiré brevemente a continuación, causa cambios reales, visibles, demostrables, en su cerebro. Citaré solamente un ejemplo: mediante técnicas de resonancia magnética se puede medir la actividad cerebral y se puede ver que las personas que practican la meditación reorganizan su cerebro y activan partes específicas de los lóbulos frontales, esto es lo lóbulos implicados con el pensamiento, la atención, y otras formas superiores de actividad cerebral.

¿Y en qué consiste la meditación? En vaciar la mente de todo tipo de pensamientos y concentrarse en algo muy concreto, por ejemplo, en la respiración. De hecho, la meditación asociada a la respiración es la forma

más frecuente, y más fácil, de practicar la meditación. Todo lo que tiene que hacer usted es sentarse con la espalda lo más erguida posible en un sitio tranquilo que puede ser perfectamente cualquier habitación de su casa, intentar que haya poco ruido ambiente, concentrar su atención en un punto (que puede ser, por ejemplo, la llama de una vela) y centrar absolutamente toda su atención en el aire que entra y que sale de los pulmones. Muchas personas además repiten palabras, por ejemplo “dentro – fuera, dentro – fuera” asociándolo a los movimientos respiratorios. Pero no es absolutamente necesario que use usted estas palabras. Puede usar cualquier palabra que le resulte cómoda siempre y cuando usted repita las mismas palabras en cada respiración. Lo clave es que usted se concentre en el aire que entra en su pulmón le “purifica” y sale. Esto le ayudara a vaciar su mente de pensamientos.

El autor alemán E. Tolle ha escrito un libro llamado “El Poder del Ahora” (Tolle, 2001) en el cual se señala la importancia de darse cuenta de que usted no es su mente. La mente es un arma tan poderosa que casi siempre se apodera de nosotros. Llega un momento en que confundimos nuestro yo con nuestra mente. Un efecto muy importante de la meditación es que nos permite estar un pequeño periodo de tiempo todos los días conscientes del momento, conscientes del ahora, y además se nos hace patente que nosotros no somos nuestra propia mente. Pruébelo, haga unos minutos de relajación todos los días. Todo lo que tiene que hacer, como le he dicho, es sentarse en una posición erguida, no repantigado en la silla, sino con la espalda vertical, cómodo, con las palmas de las manos encima de los muslos y concentrar su atención en, por ejemplo, la llama de una vela y empezar a respirar hondo. Probablemente le ayude contar las respiraciones profundas que hace, siendo consciente del aire que entra y sale. Mi amigo el Prof. Vicente Simón de la Universidad de Valencia me dice que si cuando esté meditando le llega un pensamiento, no se enfade con él, simplemente déjelo pasar como si fuese un pájaro que hubiera entrado en su espacio visual. No se centre en el pensamiento, déjelo pasar.

Tenga en cuenta que la meditación tiene un nombre muy mal puesto en español. No se trata de meditar en el sentido convencional de la palabra sobre nada. No se trata de reflexionar sobre nada. Muy al contrario, se trata de contemplar la propia existencia centrándose en la función biológica más básica – la respiración. Al acabar un cuarto de hora de respiraciones controladas al día, observará usted que ha cambiado su percepción del estrés. En mi opinión, ya lo he dicho antes, la meditación es la mejor manera de controlar el estrés, de encontrar el equilibrio, y en definitiva de ser más feliz y prepararse para una longevidad mayor. Pruébalo

CAPITULO 5: EL REPOSO: EL SUEÑO

No dormimos bastante

Todos sabemos que el sueño es importante y necesario, pero muy pocos prestamos atención al hecho de que no dormimos lo suficiente. Hay evidencia médica que demuestra que el sueño es necesario para un correcto funcionamiento del cerebro y de otras estructuras corporales. Una persona a la que sistemáticamente se le priva del sueño desarrolla alteraciones psíquicas importantes. Esto parece obvio. Lo que es cierto y no parece tan obvio es que la falta de sueño tiene repercusiones metabólicas. Por ejemplo, el grupo del Dr. Rodríguez Artalejo ha demostrado recientemente que ¡dormir poco engorda! (López García y cols., 2008) Y además aumenta el riesgo de contraer diabetes. Los estudios aquí referidos muestran que la falta de sueño aumenta la apetencia por alimentos dulces y ricos en calorías. Además aumenta la sensación de hambre. Y... cuanto menos duerma, más tiempo tendrá para comer. Le repito, esto no son opiniones mías sino hechos comprobados y publicados en revistas científicas de calidad contrastada.

Durante el sueño su cerebro se limpia, se reajusta, y se repone en su óptimo modo de actuación. No piense ni por un momento que el sueño es un proceso pasivo. Nada más lejos de la realidad: existe evidencia científica que demuestra que durante el sueño el cerebro está tan activo o más que durante la vigilia. Hay fases del sueño en las cuales el cerebro parece entrar en un periodo de reposo, pero hay otras fases en las cuales su cerebro está tan activo o más que durante la vigilia. En otros momentos, se produce el sueño profundo. Estos son los momentos en los que usted está profundamente dormido. Son extremadamente importantes para el sueño reparador.

La alteración del sueño acorta la vida, y no sólo disminuye la calidad de vida sino también afecta a la propia longevidad. Esta afirmación se deduce naturalmente de las que le acabo de hacer en el párrafo anterior: si usted no regenera su organismo mediante largas horas de sueño manteniendo lo que los especialistas llaman la arquitectura del sueño, es natural que su cuerpo no se repare adecuadamente y termine usted por alterar los sutiles mecanismos

que mantienen en perfecto orden su cuerpo. El resultado será que no solamente no se encuentra usted tan bien, sino que incluso aumentarán una serie de procesos patológicos que le restarán calidad de vida y en definitiva se la acortarán.

Si le he escrito los dos párrafos anteriores es porque estoy convencido, y hay evidencia epidemiológica que lo demuestra, que grandes grupos de población no duermen lo suficiente. Esto, en mi opinión, es consecuencia de varios hechos que ocurren en la vida actual. Los más importantes son: el estrés, del cual ya hemos hablado, la falta de ejercicio físico que trataremos en otro capítulo pero que esencialmente se puede resumir en el hecho de que no hacemos bastante ejercicio y por tanto no nos cansamos físicamente, y por último, la alteración de los ritmos de luz y oscuridad que han existido siempre en la naturaleza. De esto voy a hablarle ahora.

Preparativos generales para el sueño

Creo que a estas alturas del capítulo se ha dado usted cuenta de que la idea popular de que dormir es necesario en realidad es una gran verdad y tiene base científica. Si usted duerme bien, se despierta descansado, si nota que después del sueño ha reposado y además no tiene problemas para dormirse por la noche, salte al próximo capítulo. Si, sin embargo, usted tiene algunos de estos problemas, le invito a que reflexione conmigo sobre cómo solucionarlo.

Aceptemos que el sueño reparador es muy importante. Mi teoría es que las cosas importantes hay que prepararlas. No le extrañe, por tanto, que le hable de cómo prepararse para dormir. Habrá observado usted que la mayoría de la gente (y probablemente usted, y yo en muchas ocasiones) simplemente no se preparan para dormir

Hay una serie de consideraciones generales que le quiero hacer antes de entrar en los preparativos inmediatos al sueño. Muchas de éstas están recogidas en un libro sobre el sueño que se llama "Sleep to be sexy, smart, and slim" por la Dra. Ellen Michaud (2008).

No trabaje por la noche, antes de dormir. La primera consideración es que usted no debe trabajar muy tarde por la noche. Cuando vuelva a su casa

después del trabajo no debe seguir trabajando. Si tiene cosas que hacer, es mejor que las haga al día siguiente por la mañana. Sólo puedo recomendarle que trabaje por la noche si el trabajo le va a relajar. Por ejemplo, si usted va a estudiar algún aspecto relacionado o no con su vida profesional, y que le satisfaga hacerlo, puede hacerlo por la noche. Pero si usted va a programar un día duro donde se va a enfrentar por adelantado a una serie de situaciones estresantes, más vale que no lo haga. En general, no trabaje por la noche; concédase un par de horas para estar con la familia antes de prepararse para el sueño.

Desconéctese de los aparatos electrónicos cuando llegue a casa después del trabajo. No lea más e-mails, no entre en Internet para asuntos profesionales, no compruebe los movimientos de su cuenta por las noches antes de dormir. Es importante que se dé cuenta de que todos estos aparatos electrónicos nos dan un sentido de urgencia que en realidad es absurdo. Desde que se generalizó el uso del correo electrónico, me ha pasado muchas veces que alguien me dice enfadado: “¿Por qué no me contestaste al mensaje que te mandé ayer?” Antes te mandaban una carta y disponías de un periodo de unos días para poder contestar. Ahora, con la inmediatez del correo electrónico a veces no te dan ni siquiera unas horas. Este sentido de urgencia es falso, absurdo: las cosas rarisísimamente son tan urgentes como para que no pueda usted dejarlas hasta la mañana siguiente. Cuando ha terminado su jornada de trabajo, ha terminado su jornada de trabajo. Ya está bien. Piense que no se es más eficiente por contestar al último correo electrónico por la noche. A lo mejor será usted más eficiente contestándolo a la mañana siguiente, cuando esté reposado.

Cene comidas ricas en carbohidratos (arroz, patatas, pan, etc.). Estas comidas altas en féculas producen unos cambios bioquímicos en la sangre que le producen sueño. Si tiene problemas para dormir, huya de los excitantes a la hora de cenar. Prescinda del café y del te y en buena medida del chocolate por la noche. Todos estos alimentos contienen unos componentes llamados metilxantinas que son excitantes y que le van a disminuir la calidad del sueño. Tome una copa de vino (o dos) durante la cena. El vino es una bebida sedante!!.

Evite el estrés antes de dormir. Cuando esté en casa, después del trabajo, y le vengan pensamientos asociados al mismo que le induzcan estrés, déjelos pasar. No se regodee en los mismos. Ni siquiera se “enfade” con los mismos. Simplemente déjelos que pasen y mantenga su mente en la interacción fructífera y pacífica con la gente que usted ha elegido para vivir: su familia. Si las horas que van desde que llega usted a casa del trabajo hasta que se prepara para dormir (como le describo más adelante) deben ser muy creativas, y fructíferas. Interaccione con su familia de una manera equilibrada, plena y serena. Esto además de ser enormemente satisfactorio, le producirá un relax que le inducirá a dormir mejor.

En las ciudades “no se hace nunca de noche”

Es habitual que a la hora que las personas estiman que deben irse a la cama, se laven los dientes, se metan en la cama y pretendan dormirse. Todo lo más que hacen es en algunos casos, ver la televisión en la cama, o en otros leer un libro con una luz intensa, blanca, iluminando las páginas del libro. Y en determinado momento apagan la luz y pretenden dormirse enseguida. No le extrañe que le resulte difícil quedarse dormido en una situación tan extraordinariamente diferente a la que ha sido habitual durante toda la evolución humana hasta quizá hace sólo cien o ciento cincuenta años. Piense, como he señalado en el capítulo sobre el estrés, que doscientos años no son nada en la evolución hormonal del organismo humano. Nosotros hemos evolucionado en milenios. Nuestro sistema hormonal en muchos milenios. Y naturalmente, uno no puede readaptarse a cambios que la actividad humana ha inducido en los últimos, digamos, doscientos años.

Déjeme que reconsidere la situación que le ocurría a su tatarabuelo: Vivía entonces en un pueblo o pequeña ciudad (todas las ciudades, con muy pocas excepciones, eran pequeñas entonces) donde había una intensa luminosidad. Incluso en los países donde hay poca luz, léase norte de Francia o Inglaterra, hay mucha luz de día si se compara con la noche. Imagínese una tarde soleada en la que, aproximadamente a las seis o las siete de la tarde, llega el atardecer. Muy lentamente, en un proceso que dura unas dos horas quizá tres,

la luz empieza a desaparecer progresivamente. La intensa luz blanca del sol empieza a tornarse amarillenta y poco a poco, de un color más rosado, rojo intenso, granate y, muy lentamente, va desapareciendo. Creo que le he descrito brevemente lo que es un atardecer. Hoy, sin embargo, consideramos que el atardecer es una cosa preciosa, bellísima... y que se ve pocas veces. Hace años que me di cuenta de que en las grandes ciudades no se hace nunca de noche. En el momento en que se inicia la falta de luz, potentes focos nos iluminan, tanto en la calle como en casa. Párese un momento y cuente el número de bombillas que hay en su casa, divídalo por el número de personas que viven y se dará cuenta de la barbaridad de focos de luz que tenemos en nuestras casas. Y eso está muy bien desde el punto de vista de la comodidad. Desde el punto de vista del consumo energético y del ecologismo bien entendido, probablemente haya que revisarlo.

Pero no me interesa aquí el exceso de energía que consumimos sino el efecto que esa luz tiene sobre su cuerpo. Cuando su tatarabuelo veía el atardecer empezaba progresivamente a desencadenar un cambio absoluto en el sistema hormonal de su organismo. Este se preparaba para una fase de paz y reposo. Los niveles de muchísimas hormonas en su cuerpo cambian. No voy a detallarle aquí lo que se conoce en Medicina como los ritmos circadianos de la liberación hormonal. Le mencionaré sólo una hormona que parece ser específica para inducir el sueño: la melatonina. Cuando empieza la falta de luz la melatonina se segrega por la glándula pineal, una glándula situada en el cerebro. Esto es, cuando su ojo, a través de vía óptica detecta que falta luz, el cerebro como respuesta empieza a inducir la secreción de una hormona que provoca el sueño. Pero si su ojo no detecta la falta de luz, esta hormona no se libera.

Y usted, en su vida habitual, acaba su trabajo en un sitio espléndidamente iluminado, va a su casa habitualmente por calles muy iluminadas y si no, lo hace conduciendo un coche que tiene unos potentes focos que le sirven, naturalmente, para poder conducir. Llega a su casa que está abundantemente iluminada, habla con la familia, se pone delante de una pantalla que tiene una luz parpadeante, habitualmente la de la televisión, pero que también puede ser la de una videoconsola o la de un ordenador, cena, sigue delante de esa pantalla de televisión que tiene, reitero, una luz intermitente, y cuando decide

irse a la cama se lava en un cuarto de baño muy bien iluminado y se mete en la cama con una intensa luz que le ilumina el libro que está leyendo.

Nada más lejos de la situación normal en la cual nuestros antepasados se preparaban para el sueño. Lo raro es que pueda usted dormir... Porque además cuando, con mucho sueño, apaga la luz se quiere usted quedar dormido inmediatamente, a los pocos minutos. Y si tarda un poco más de tiempo, entonces se pone nervioso y desencadena una serie de ajustes hormonales que le impiden dormirse. Como ve, me estoy deteniendo en esta fase porque el sueño debe ocupar un tercio de su vida y no lo ocupa, y si lo ocupa, lo ocupa mal. Debemos prepararnos para el sueño. Voy a describirle una rutina que le propongo para reajustar su situación y poder dormir mejor, reposar mejor, reajustar su organismo mejor y en definitiva, vivir mejor.

Parece una perogrullada pero es importante darse cuenta de que el sueño, que es la forma máxima de reposo, debe ir precedido por aproximadamente una hora de preparación para el mismo, en el cual usted ya inicia su reposo sin pretender inmediatamente quedarse dormido. Al final de un día normal, en el cual usted ha luchado con los avatares que en el día a día nos presenta la vida, con un desgaste intelectual y físico, debe pensar que antes de dormir hay que crear un micromundo de paz, de reposo y de tranquilidad. Piense usted, al acabar el día, que es un tendero y cierra la persiana de su tienda. Algo parecido debe ocurrirle en su día al prepararse para iniciar el sueño. Imagínese que se quiere usted ir a dormir a las doce de la noche. A partir de las once debe empezar a prepararse para el sueño.

Huya absolutamente de la luz intensa. Acuérdesse de lo que he comentado: la melatonina, hormona del sueño, sólo se produce cuando empieza a disminuir la intensidad de luz. Prepárese un baño relajante. De todas maneras se tenía que bañar o duchar de modo que no le estoy pidiendo un tiempo muy superior a lo que usted de todos modos utiliza. Ponga poca luz en el cuarto de baño. A mucha gente le ayuda a relajarse algunos comportamientos rituales interesantes como poner velas en el cuarto de baño, música relajante pero sobre todo, le insisto, ilumine poco la estancia donde está. Piense que se está preparando para dormir mejor. En el baño, insisto que con poca luz, puede leer

una novela o algo no relacionado con su trabajo y que no le produzca un estrés intelectual.

Piense, tal y como he comentado en un capítulo anterior, en el movimiento *slow*. Este es un momento del día muy indicado para adherirse a los principios de este movimiento. En realidad el baño es una actividad que le puede durar un cuarto de hora: hágalo relajadamente y despacio. Piense que está en un momento relajante del día, que está leyendo lo que le gusta y que es importantísimo que se olvide de otras preocupaciones. Está iniciando su preparación para el sueño. A veces ayuda la idea de que se ha metido usted en una burbuja, en su burbuja. Algo parecido a un niño pequeño que se esconde en su rincón y ahí se siente protegido. Usted está en su burbuja y solamente deja entrar en ella a las personas que son de su absoluta confianza y que no le causan ningún estrés. Su pareja es quizá la única persona que psicológicamente debe usted pensar que puede entrar en su burbuja. Ni siquiera sus hijos. Como ve, es un momento de intimidad y de recogimiento con sus propios pensamientos que le deben llevar a un estado de serenidad.

Al acabar el baño es importante que se dé un masaje en los pies durante un minuto, en las rodillas durante otro minuto, y en las manos y los codos durante otro minuto. Piense que solamente le estoy pidiendo tres minutos de masaje. Hay evidencia experimental comprobada de que el tacto puede inhibir al dolor. Este es el fundamento neurofisiológico de la acupuntura. No le digo que con el masaje articular que le estoy proponiendo vaya usted a curarse de todos los dolores... esto no es verdad. Sin embargo, lo que sí le digo es que este sencillo masaje le ayudará a relajarse y a disminuir la sensación de agotamiento en las articulaciones que tenemos al final del día. Piense en los pies que le están sosteniendo durante dieciséis o dieciocho horas cada día. Además, si tiene usted un sobrepeso están aguantando más kilos de los que en realidad están diseñados para soportar. El masaje en los pies y lo mismo puede decirse de las rodillas, le causará un gran alivio a la vez que contribuye a darle la paz y la serenidad que necesita para prepararse para el sueño.

Acabada esa rutina y siempre huyendo de la luz intensa, se encontrará relajado y podrá meterse en la cama. Todos los estudiosos del sueño les recomiendan siempre que se conceda una hora antes de dormir para prepararse el sueño. Observe que mucha de la preparación del sueño es de tipo higiénico e iba a

hacerla de todas las maneras (por ejemplo ducharse o bañarse). Pero si lo hace conscientemente, dándose cuenta de que se está preparando para el sueño, pensando que necesita relajarse para poder funcionar mejor al día siguiente le servirá de preparación para el sueño. En realidad no le estoy pidiendo mucho más tiempo del que ya le dedica usted. Piense en lo siguiente: imagínese que toma usted una ducha con mucha luz y al acabar la ducha en vez de irse a la cama se va a ver la televisión, está un rato con mucha luz y vuelve a la cama, se ilumina el libro con una luz intensa y luego después de leer un rato, intenta dormirse. En el fondo, ha usado más tiempo del que le estoy proponiendo y no va a conseguir prepararse para dormir. Yo le estoy recomendando que emplee el mismo tiempo pero que la preparación higiénica antes de irse a la cama tenga una continuidad con el sueño.

Y hemos llegado al momento de meterse en la cama. Le recomiendo que justo antes, sentado al pie de la cama, haga cinco minutos de respiración consciente. Como he comentado anteriormente, estando sentado al borde de la cama, y con la habitación muy poco iluminada, fíjese en un punto concreto, por ejemplo en la luz de una vela que puede ser la única luz que hay en toda la habitación y empiece a respirar pensando sola y exclusivamente en el hecho de que el aire entra y sale, entra y sale, dentro y fuera... Cualquier pensamiento que le viene a la cabeza, lo debe dejar pasar. Ya expliqué en el capítulo sobre meditación cómo hacerlo. Lo importante es que solamente piense en que el aire entra y sale. Una manera útil de hacer esto es contar las respiraciones. Haga respiraciones profundas contándolas uno, dos, tres, y así siga hasta contar cincuenta respiraciones. Esto le debería ocupar cinco minutos o quizá un poco menos. Notará que cuando va por la respiración diez o quince empieza a notarse muy relajado.

Después de estas respiraciones métase en la cama y manteniendo la habitación muy poco iluminada puede leer un breve periodo de tiempo hasta que le entre sueño. Es importante darse cuenta de que la luz en su mesita de noche tiene que ser muy tenue. Naturalmente no le estoy diciendo que se ponga tan poca luz que no pueda leer, pero le recomiendo que la luz sea cálida, amarilla o naranja. Huya de la luz blanca o blanco-azulada para la

lectura durante la noche. La luz de su mesita de noche tiene que recordar a luz de una vela.

Los expertos en la liberación de melatonina me dicen que la luz roja no se detecta por el cerebro como tal y no afecta la liberación de melatonina. Piense que en los recientes tiempos en los que se utilizaba la fotografía con película (y no digital como en la actualidad): en el revelado de las películas se utilizaba luz roja. Esta luz de muy baja intensidad no velaba las películas e igualmente no inhibe su producción de melatonina. No le estoy diciendo que es necesario que use usted luz roja en su mesita de noche, pero sí que se ponga una luz cálida, amarillo-naranja y de baja intensidad. No se ponga la luz fría e intensa. Esta es buena para su despacho, para su puesto de trabajo, pero no para inducir el sueño.

Por último le recomiendo que mantenga su cuarto de dormir fresco. Es una equivocación pretender que el cuarto de dormir deba estar muy caldeado. Al contrario, se duerme mejor cuando el cuarto está fresco y usted está bien abrigado en la cama. Baje la temperatura del termostato en su habitación para que tenga una agradable sensación de fresco en el exterior y una más agradable sensación de calidez en el interior de la cama. Notará que con estas sencillas maniobras la cantidad y sobre todo la calidad de su sueño aumentan. Esto le beneficiará mucho y sobre todo, piense, le mejorará en su actividad al día siguiente.

El reposo a mediodía: la siesta

Esta práctica tradicional española, civilizada, útil, culta, saludable, ha sido muchas veces calificada como una forma de pereza por la gente poco observadora. Desoiga toda voz en contra. Si tiene oportunidad de dormir la siesta, no lo dude, duérmala. Es más, cuanto más ocupado esté, cuanto más duro sea el día, más importante es que duerma la siesta. Podría pensarse que dormir la siesta es una forma de perder el tiempo en la mitad del día. Nada más lejos de la realidad. Cualquier observador inteligente se dará cuenta de que si duerme usted una siesta de unos veinte minutos después de comer estará mucho más fresco, animado, despejado y preparado para una dura tarde de trabajo. Si es usted suficientemente afortunado (yo lo soy) de poder ir

a casa a comer, entonces le recomiendo muy vivamente que no debe salir de casa sin dormir de diez a veinte minutos de siesta. Si usted es capaz de, después de una comida, emplear veinte minutos tomando café, es mucho más importante que los emplee en dormir una siestecita. Ya se habrá dado cuenta de que no se trata de dormir una siesta de tres horas. Una breve siesta de un cuarto de hora o veinte minutos es suficiente para romper el día y prepararnos para una larga tarde de trabajo. Como le he dicho antes, cuanto más duro anticipe que va a ser el día, más importante es que duerma la siesta.

Yo comprendo que es difícil dormir la siesta si uno no puede encontrar un sitio adecuado. Muchas empresas avanzadas ya proveen de sitio para que sus empleados puedan descansar después de la comida. Esto es importante tanto desde el punto de vista de la calidad de vida del trabajador como desde el punto de vista de su eficiencia. Se ha demostrado que una siesta de tan solo ¡seis minutos!, aumenta la capacidad de memoria de modo significativo (Lahl y cols., 2008). Si usted puede, en su despacho, descansar un cuarto de hora después de la comida, notará que su tarde es mucho más efectiva. Esto es de conocimiento común. Rompa barreras, duerma la siesta. Habrá observado que si está conduciendo y tiene una crisis de sueño, lo mejor que puede hacer es parar al borde de la carretera y dormir un ratito. Naturalmente le recomiendo que lo haga y que bajo ningún concepto conduzca con sueño. Pero lo que le quiero resaltar aquí es que no hace falta que usted duerma una hora para pasar la crisis de sueño que le ocurre mientras conduce. Muchas veces cinco minutos son suficientes para hacer el resto del viaje completamente despejado. Lo mismo se aplica a la siesta: no hace falta dormir muchas horas para que ésta sea muy efectiva. Veinte minutos de siesta después de comer serán los mejor empleados de su día.

CAPITULO 6 : EL EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico ha formado parte de la actividad normal de las personas (y de los animales) en su estado natural durante toda la historia. Cuando nuestros antepasados remotos estaban en la selva o en el bosque, tenían que andar unos quince kilómetros al día para encontrar comida. De hecho, antes del nacimiento de la agricultura, lo habitual era que una persona al despertarse, lo primero que tenía que hacer era ejercicio para encontrar comida. Entonces, naturalmente, no se trataba de un ejercicio voluntario, como podría ser ahora salir a correr, sino de un ejercicio necesario e integrado en la propia actividad vital del individuo.

Hacemos muy poco ejercicio físico

Pero no hace falta remontarse a la prehistoria para ver que la gente ha hecho desde siempre mucho ejercicio. Voy a ponerles un ejemplo mucho más cercano: imagínese, y permítame que le ponga un ejemplo de mi propia profesión, un médico en un pueblo hace unos cuarenta años. El buen doctor recibía habitualmente ocho o diez avisos para ir a ver pacientes a su casa y, después de ver a sus pacientes en la clínica se iba, habitualmente andando (y muchas veces en bicicleta), de casa en casa para ver a sus pacientes domiciliarios. Normalmente las casas eran entonces unifamiliares en los pueblos y el paciente estaba en el dormitorio que solía estar ubicado en la primera planta. Total, que al cabo de la mañana nuestro doctor había visitado ocho casas andando y había subido ocho pisos para ver a sus pacientes. Y además esto lo hacía integrado en su vida laboral. Cuando volvía a casa el doctor ya había hecho mucho ejercicio moderado, regular e integrado en su trabajo. Y esto lo hacía todos los días.

Le he puesto este ejemplo para que se dé cuenta de que no era sólo el trabajador manual, el que estaba haciendo normalmente trabajos duros, sino también los trabajadores intelectuales como por ejemplo los médicos, los que hacían mucho más ejercicio que ahora. Compare la situación del médico que iba andando a ver a sus pacientes con la situación actual del mismo médico. Éste, que trabaja ahora en un servicio de urgencias, recibe los avisos en el

centro de salud y va en una ambulancia o un vehículo sanitario del servicio de salud correspondiente a cada uno de los domicilios donde están los pacientes que ya no viven en una casa unifamiliar sino en un edificio de pisos. Los pacientes ya no están en el primer piso, sino están en un piso habitualmente alto con lo cual el doctor toma el ascensor...

El problema es que hacemos muy poco ejercicio. Pero muy poco. Prácticamente no queda ningún trabajo que requiera esfuerzo físico serio. Los labradores de la huerta valenciana que durante los últimos dos mil años habían labrado con el arado romano, esto es un arado tirado por un animal de labranza, ahora trabajan con un tractor automatizado y hacen su labor sentados en el mismo. Si se fijan ustedes en una cadena de montaje prácticamente nadie hace una labor que requiera esfuerzos físicos grandes. Probablemente no más del 10% de las personas tienen que realizar esfuerzos físicos serios durante su trabajo. Y además, vivimos muy lejos del trabajo, con lo cual normalmente tenemos que utilizar medios de transporte motorizados, sean privados o públicos para ir a trabajar. Total, que nadie o casi nadie se ve obligado a trabajar físicamente en la sociedad actual y el resultado es que la mayor parte de nosotros no hace suficiente ejercicio físico. La situación es muy seria porque el ejercicio regular e integrado en el trabajo es enormemente beneficioso para la salud física y psíquica de las personas.

Integre el ejercicio físico en su vida

Es importante que intente integrar el ejercicio en su vida. Naturalmente, no seré yo quien no esté convencido de la importancia de hacer ejercicio en forma de juego o en forma de puro deporte. Pero es muy importante que se dé cuenta que siempre que pueda debe intentar hacer ejercicio integrándolo en su vida personal, laboral, familiar. Por ejemplo, si puede ir andando a su trabajo mejor que no vaya en coche. Si puede ir en bicicleta, mucho mejor aún. Yo mismo suelo ir a trabajar en bicicleta. Pero tengo la fortuna de que la Facultad de Medicina donde yo trabajo está a una distancia asequible de mi casa y además, que puedo ir la mayor parte del trayecto por el cauce del río Turia que es un precioso jardín, lo cual añade un elemento estético importantísimo al

ejercicio físico. Yo comprendo que es muy difícil tener la fortuna que tengo yo de poder ir a trabajar haciendo un ejercicio moderado y además divirtiéndose. Para mí, el paseo en bici que hago es una auténtica oportunidad de disfrutar de la naturaleza y de la belleza del trayecto que realizo. Además, es más rápido para mí ir en bicicleta que ir en coche. Pero aunque fuese un poco más lento, no importa. Imagínese que usted tarda media hora en ir en bicicleta a su trabajo. Si va en coche, piense que tampoco tarda cero minutos en llegar. A lo mejor tarda veinticinco minutos para llegar en coche incluyendo los aparcamientos. Si usted tarda media hora en ir en bicicleta, la diferencia es de solo cinco minutos. Y al cabo del día habrá hecho una hora de ejercicio (media hora de ir y media hora de volver del trabajo).

Sé que para ir en bicicleta hace falta vivir en una ciudad como Valencia que es llana y que tiene muchos jardines que uno puede utilizar para ir en bicicleta a trabajar. No le estoy diciendo que vaya necesariamente a trabajar en bicicleta, le he puesto un ejemplo para que se dé cuenta que es usted el que debe hacer un esfuerzo mental y buscar mecanismos que le permitan hacer ejercicio trasladándose a sus actividades habituales. Lo más probable es que sea andando. Cualquier forma de integrar ejercicio en sus desplazamientos en sociedad es del mayor interés. La idea fundamental que quiero exponer en este párrafo es que usted tiene que integrar el ejercicio en su vida porque así hará ejercicio de una manera natural, sin darse cuenta, sin que le suponga un esfuerzo.

Tendrá resistencia a iniciar el ejercicio: vénzala

Efectivamente, uno de los problemas que tenemos todos los que hacemos ejercicio es que al principio uno tiene resistencia a iniciarlo. Aunque luego usted se alegre de haber hecho ejercicio, es casi seguro que notará una resistencia a empezar. A todos nos pasa. El mejor truco para evitar este problema es quedar con alguien. Imagínese que tiene que salir a hacer media horita de paseo en bicicleta. Un día laborable, a las ocho de la noche aunque no haga mal tiempo, es probable que usted no venza la resistencia y no salga a dar el paseo que debería hacer y en cambio, se quede en casa y se tome una copa. Sin embargo, si ha quedado con un amigo para hacer el ejercicio,

entonces los dos lo harán. Quizá pueda argumentarme que no siempre es fácil encontrar un compañero para hacer ejercicio justo cuando a uno le viene bien. Entonces, sea consciente de lo peligroso que es dejarse vencer por la resistencia a iniciar la actividad. En el momento en que usted esté saliendo de casa para hacer el ejercicio, inmediatamente notará la sensación de bienestar de haberlo iniciado y pronto podrá disfrutar de su ejercicio diario. Acuérdesse, venza la resistencia, ésta siempre ocurre sólo para empezar la actividad. Una vez esté haciéndolo, notará rápidamente el relax psicológico y los beneficios del ejercicio físico.

El ejercicio ha de ser variado

Es muy importante comprender que la gente que practica ejercicio lo hace fundamentalmente por dos causas: la primera es hacerlo de manera profesional. Si usted es un jugador de tenis y lo que quiere es ganar torneos, tendrá que hacer ejercicios y practicar continuamente el juego del tenis.

El segundo tipo de personas que practican ejercicio lo hace para llevar una vida saludable. La gran mayoría de nosotros hacemos ejercicio con la idea de encontrarnos bien, de relajarnos, en definitiva de ser más felices. En este caso, el ejercicio debe ser variado. La explicación es muy sencilla: si usted varía el tipo de ejercicio es mucho menos probable que se lesione que si siempre hace el mismo. Si un día hace un poco de carrera, digamos que corre veinte o veinticinco minutos y al día siguiente sale a pasear en bicicleta tres cuartos de hora y al día siguiente juega al tenis y el otro día practica la natación, evidentemente no va a ser usted un campeón en ninguna de estas actividades, pero se lesionará mucho menos que si hace siempre lo mismo. Si usted juega todo los días al tenis, es más probable que se lesione el codo que si lo hace un par de veces por semana y los otros días practica otras actividades. Si usted corre todos los días, es más probable que se lesione de las rodillas que si unos días corre, otros días nada y otros días juega al tenis, etc.

Por tanto, si usted quiere maximizar los efectos favorables del ejercicio, hágalo variado. Si usted por el contrario, lo que quiere es lograr la excelencia en alguna actividad, póngase en manos de un preparador físico que le indicará

qué ejercicios son los que tiene usted que hacer para destacar en esa actividad. Pero lo más probable es que usted esté en el grupo de la gente que hace ejercicio por mejorar su calidad de vida y no para ganarse la vida con este o el otro deporte. Por tanto, siga mi consejo, haga ejercicio todos los días pero que éste sea variado.

El ejercicio regular

El ejercicio para ser saludable tiene que ser practicado de un modo regular, constante, distribuido en todos los días de la semana. Le quiero prevenir contra los riesgos de convertirse en un “deportista de fin de semana”. Todos conocemos gente que llega el viernes por la tarde y entre ese momento y el domingo por la noche pretende hacer todo el ejercicio de la semana, agotándose el viernes, sábado y domingo. Esto no es saludable. Es malo, tanto para los deportistas que pretenden destacar en un deporte como para los que quieren hacer una vida saludable. Lo que tiene usted que hacer es distribuir el ejercicio a lo largo de la semana. Es muchísimo más saludable hacer deporte día sí, día no, que hacerlo cuatro días seguidos y dejar tres en la completa inactividad. No hay inconveniente en que haga usted ejercicio el sábado y el domingo pero, por favor, haga algo el martes y el jueves. Sólo así estará más entrenado, más sano, más relajado, en definitiva más feliz.

Haga el ejercicio en un sitio bonito

En prácticamente todas las partes del mundo hay sitios bonitos si uno se empeña en encontrarlos. Hasta en la ciudad más industrial, más contaminada, puede encontrar usted un parque, un jardín, una playa donde puede hacer ejercicio. El ejercicio debe ser una parte integral de su búsqueda de la felicidad (y no sólo de la salud) y para esto es importante que usted busque oportunidades de hacer el ejercicio en un contexto agradable, amable, constructivo, que le lleve no solamente a mejorar su físico sino que también a confortar su espíritu. Así conseguirá no sólo una mejor forma física, sino también mejorar su estado de salud, lograr el necesario equilibrio para bajar su nivel de estrés y en definitiva avanzar en el camino hacia la felicidad.

Diviértase: haga ejercicio aeróbico

Los tres componentes que le recomiendo que haga en su ejercicio son el ejercicio aeróbico, la musculación y los estiramientos.

El ejercicio aeróbico, esto es el de larga duración y baja intensidad, por ejemplo andar deprisa, ir en bicicleta ó correr, es el que más grasa consume. Prácticamente a partir del segundo o tercer minuto el que esté usted corriendo ya consume más grasas que carbohidratos. Además es muy relajante. Cuando usted inicie una carrera al principio notará que su cuerpo está reajustándose al enorme aumento de los requerimientos metabólicos que pone en marcha la carrera. Lo mismo ocurre si va en bicicleta a cierta velocidad. Cuando, al cabo de un par de minutos, nota que se está reajustando a la situación de la carrera, su cuerpo empieza a quemar grasa y a los diez minutos de correr casi exclusivamente está quemando grasa. Así pues, si usted lo que quiere es perder unos kilos de grasa inicie la práctica regular de ejercicio aeróbico. Pero sobre todo, diviértase. No importa qué tipo de ejercicio haga pero, por favor, hágalo divirtiéndose. Si usted lo que le gusta es el baile como una forma de ejercicio, pues baile. Si lo que le gusta es salir a correr, pues corra. Si en cambio lo que le gusta es nadar, pues nade. En realidad haga lo que más le divierta siempre y cuando pueda hacerlo durante quince o veinte minutos.

No necesita más tiempo. Lo importante es que, tal y como le he dicho antes, venza la resistencia y lo haga todos los días. Este tipo de ejercicio tiene una enorme ventaja desde el punto de vista cardiovascular. De hecho, es tremendamente cardiosaludable. Si usted mantiene su capacidad aeróbica se mantendrá joven. En un documentado estudio aparecido en la mejor revista de medicina del mundo, *The New England Journal of Medicine* (Myers y cols., 2002), se expresa claramente que la capacidad aeróbica es mejor índice de longevidad que la propia edad. Esto es, una persona más joven pero que tenga menos capacidad para hacer ejercicio aeróbico tiene menos expectativa de vida que una persona mayor pero que tenga mucha capacidad para hacer ejercicio aeróbico. Naturalmente, se me argumentará y es verdad, que la capacidad aeróbica se pierde con la edad. Pero si usted se entrena, puede

alargar el periodo de tiempo de su vida en el cual tenga una capacidad aeróbica relativamente alta y esto le dará una enorme sensación de bienestar. No intente hacer largas carreras todos los días. Me atrevo a decirle que veinte minutos al día son suficientes. En un trabajo ya antiguo del Prof. Newsholme de la Universidad de Oxford, aparecido en el American Journal of Physiology (Bahr y cols., 1987) se demostró que veinte minutos al día suponen un aumento significativo de consumo energético, esto es, que veinte minutos de ejercicio adelgazan mucho y además se mejora la capacidad aeróbica o al menos se evita que se pierda abruptamente con la edad.

No se arrugue: haga musculación

Pero con la edad, no solamente se pierde capacidad aeróbica sino también se pierde masa muscular. Esto ocurre durante toda la vida pero se acentúa mucho a partir de los cincuenta años. Si usted pierde masa muscular no solamente tendrá un aspecto de más viejo sino que además aumentará su fragilidad. Y la fragilidad es un índice claro de envejecimiento. Ahora bien, si usted hace un poco de musculación todos los días notará un enorme aumento en su masa muscular y mantendrá ésta a pesar del paso de los años. De nuevo, no le prometo la eterna juventud que, como hemos visto no es deseable. Lo que sí le aseguro es que si hace usted musculación mantendrá la masa muscular, tendrá un aspecto más saludable y evitará caídas y se mantendrá mucho más sano.

Unos pequeños ejercicios de pesas para trabajar los brazos y unos ejercicios de sentadillas y unos abdominales serán suficientes para mantenerse en forma. Todo el trabajo que necesita en este sentido no pasa de unos diez minutos. Naturalmente no hace falta que tenga el aspecto de Sansón. Lo importante es que no pierda masa muscular con la edad. De hecho, muchas veces he pensado que la gente que hace musculación en los gimnasios deberían ser las personas mayores y no jóvenes vigoréticos cuya obsesión es mantener un cuerpo excesivamente musculado.

Si tiene usted más de cuarenta años es el momento de empezar a hacer ligeros ejercicios diarios de musculación para evitar perder masa muscular. Hágame caso, haga un poco de musculación diaria y notará enormes

beneficios. Desde luego, no puedo más que recomendarle que se deje guiar por una especialista en ejercicio físico que le indicará cuáles son los ejercicios de musculación más fáciles y cómodos para hacer usted mismo en su casa con unas simples pesas. No se necesitan aparatos complicados.

Relájese: haga estiramientos

Y finalmente quedan los estiramientos. Piense que el aspecto osteomuscular que más se pierde durante toda la vida es la flexibilidad. Usted está perdiendo flexibilidad prácticamente desde el momento que nació. Mire como es de flexible un niño pequeño. Los bebés se pueden tocar la cabeza con los pies. Su flexibilidad es extraordinaria. Los niños son enormemente flexibles. Pero a medida que nos vamos haciendo mayores, vamos perdiendo muchísima flexibilidad. Es crítico que haga estiramientos, y además estos son muy relajantes. Al igual que en el párrafo anterior debe usted dejarse aconsejar por un especialista. No pretendemos hacer grandes ejercicios de estiramiento. Los ejercicios deben ser muy sencillos y además cómodos para usted; hágalos en un ambiente tranquilo y relajado con poca luz y si quiere con una música muy relajante. La música activa, quizá algo estridente, que sirve para hacer aeróbico, no sirve en absoluto para los estiramientos. Estos deben hacerse con una música relajante que le ayude a relajar todo su cuerpo y su espíritu. Unos pocos estiramientos deben ser el final de la sesión de ejercicio físico. Por otro lado, no descarte hacer unos tres minutos de estiramientos antes de hacer el ejercicio aeróbico y la musculación. Pero desde luego, dedique unos diez minutos a hacer estiramientos al terminar la sesión de ejercicio.

Como ve, todo lo que le estoy recomendando son aproximadamente unos veinticinco o treinta minutos al día. No más. Si logra establecer la rutina de ejercicio físico que le acabo de indicar, notará unos beneficios en su cuerpo insospechados. Todo el mundo que lo practica está de acuerdo. Sin embargo, y vuelvo al punto de partida, hay una gran resistencia a iniciar los ejercicios.

Por esto, es muy recomendable además de hacer su sesión diaria de ejercicio, que integre éste en su vida. En fin, no puedo decirle cómo tiene que organizar usted su vida: para ello debe usted aplicar su propia imaginación. Lo que le insisto es que si consigue integrar el ejercicio en su vida, ésta será mucho más prolongada, placentera y créame, incluso más creativa.

El juego interno

Quiero hacer ahora unas consideraciones sobre el ejercicio físico cuando está integrado en un juego. Le voy a hablar del tenis que es el deporte-juego que yo practico. Si tiene oportunidad, fíjese en un partido de profesionales y después vaya a un club donde haya dos adolescentes aficionados jugando. Una cosa muy curiosa que hacen los aficionados malos es que se gritan y se dan órdenes a si mismos. No es difícil oír cosas como: "Pepe, ¡qué mal estás tirando el revés!" o "Juan, ¡eres un burro y así no puedes seguir!". Expresiones mucho más groseras he oído yo en boca de niños (y niñas) adolescentes a los cuales una especie de figura externa, una especie de super-ego les dice que son unos burros y que están haciéndolo fatal. Naturalmente, la siguiente bola van a jugarla mucho peor y mucho más tensos: en definitiva no se están divirtiendo. Al contrario, los profesionales cuando están en situaciones mucho más tensas que los aficionados se animan mucho cuando hacen un punto bien y se callan y se concentran cuando han jugado mal. Estas personas que tienen una enorme preparación psíquica, y no solo física, se han dado cuenta de que recriminarse no les lleva a ningún sitio. Creo que en el juego es cuando más he visto la figura Freudiana del súperego. Freud definía el súperego como una especie de figura paterna que estaba encima de ti, dándote instrucciones sobre cómo debes hacer las cosas. En ocasiones el súperego llega a insultar al yo: el propio jugador se insulta a si mismo, se llama burro, inútil, que no sirve para esto, etc. Naturalmente todo eso es un enorme error que lleva a la falta de equilibrio y de felicidad.

Hace ya un par de décadas encontré un curiosísimo libro que se llamaba "The Inner Game of Tennis" cuyo autor es W. T. Gallwey. El Sr. Gallwey en este libro propone que lo importante, y lo divertido, es jugar bien el juego interno, sea de tenis o de cualquier otra especialidad. Y el juego interno es un juego de concentración relajada. Un aspecto muy importante que señala Gallwey es que no hay que "sobre-intentar" hacer las cosas en el deporte. No hay que pasarse en sus intentos de jugar bien esta bola, hacer bien esa jugada, etc. Solo si se mantiene su mente relajada y deja que su cuerpo exprese los movimientos que

ha aprendido en el entrenamiento podrá practicar bien el juego interno, sea del tenis o cualquier otra especialidad. Intente concentrarse en su interior, intente fijarse en el juego, pero no intente hacer las cosas demasiado bien. Si quiere hacer las cosas demasiado bien lo normal es que las haga mal. El juego interno le enseñará a ser feliz practicando los deportes en su faceta de juego y además le hará ser una persona más equilibrada que podrá jugar mejor el juego de la vida.

CAPITULO 7: LA ALIMENTACIÓN

Come poco y cena más poco; que la salud del cuerpo se fragua en la oficina del estómago. Sé templado en el beber

D. Quijote a Sancho

Comemos demasiado

El problema más grave que veo en la sociedad occidental en cuanto a la alimentación es que comemos demasiado. Y además, en muchos casos, comemos mal. La maniobra que más alarga la vida en muchas especies, por ejemplo ratones, e incluso monos, es la moderación en la ingesta de alimentos, también conocida como restricción calórica. De hecho, si a un animal le sometemos a una dieta pobre en calorías pero que mantenga todos los nutrientes necesarios para el normal desarrollo, vive mucho más que otro animal de la misma especie pero que pueda comer todo lo que quiere. Esto que le digo no es una opinión mía: está absolutamente comprobado desde los primeros experimentos que se hicieron ya en 1932 por el Dr Clive McCay en Estados Unidos. El problema de la restricción calórica es, naturalmente, que es muy pesado hacerla. Yo no sé si usted está dispuesto a quedarse con hambre todas las comidas de su vida. Yo, desde luego, no. Lo que pretendo en este capítulo es intentar casar los conocimientos que tenemos sobre alimentación ideal para la longevidad con una vida agradable, placentera y fructífera. Pero no cabe duda de que en la sociedad actual comemos demasiado.

No es necesario que se coma toda la comida que le ponen delante

Una vez más, tal y como hemos visto en muchas partes de este libro, la vida de los seres humanos ha cambiado enormemente en los últimos doscientos años. Hasta hace dos siglos (aproximadamente cuando nació su tatarabuelo) la gente simplemente no tenía bastante comida disponible. Durante milenios de evolución hemos desarrollado un instinto que nos lleva a comer cuando hay

comida por si acaso ésta se acaba y mañana no tenemos que comer. Y esto tenía todo el sentido cuando uno estaba en el bosque y tenía disponibilidad de comida solo esporádicamente. Piense en cualquier animal en la Sabana africana, en el bosque, o en la selva: solo encuentra comida cuando caza. Naturalmente come todo lo que puede porque es muy probable que otros días no tenga suficiente acceso a comida.

Note la enorme diferencia que existe entre la situación de este animal (y de cualquier antecesor nuestro) y la situación suya en la actualidad. Usted tiene todo el acceso a la comida que necesita asegurado hoy, mañana y prácticamente todos los días de su vida. Sin embargo, su instinto no está desarrollado para esto. Su instinto le lleva a comer todo lo que está delante por si acaso mañana no tenemos qué comer. Esto, insisto, no es una actitud que usted haga racionalmente. Es una actitud irracional y que debe, en primer lugar, conocer y luego conscientemente intentar corregir; pero ya le digo que es muy difícil corregirlo porque está usted luchando contra una conducta que está impresa en su subconsciente colectivo durante milenios. Total, que nos comemos toda la comida que nos ponen delante. Y además, en muchos casos picamos entre comidas simplemente porque tenemos acceso al alimento.

Nunca insistiré bastante en lo importante que es darse cuenta de que no hay que comerse toda la comida que uno tiene delante. Además, un sencillo cálculo le hará a usted darse cuenta de lo importante que es este punto. Una persona normal viene a comerse unos dos kilos de comida al día. Esto es aproximadamente setecientos kilos de comida al año. Si una persona come simplemente un 1% más de lo que necesita, acumulará siete kilos de peso. Este cálculo no es absolutamente cierto tal y como lo planteo aquí. Sería mucho más correcto hacerlo estudiando las calorías que consume una persona durante un año y estimando la cantidad de grasa acumulada que esto supone. Pero por claridad seguiremos con nuestros cálculos en kilos. Total, que si usted se va un 1% en lo que come, en realidad va a aumentar siete u ocho kilos al año.

Pero no se preocupe, hay mecanismos extremadamente precisos que le hacen a usted tener el hambre justa para mantener el peso. Habrá notado que si un día come usted más de la cuenta, al día siguiente tiene menos apetito. Esto es verdad siempre que usted coma por hambre y no por otras razones. Si usted

se pone a comer porque está nervioso entonces está adulterando el sutil mecanismo de control de peso corporal y usted va a engordar, y va a engordar mucho.

Escuche a su cuerpo: si no tiene hambre, no coma

Aquí le mando un mensaje clave en nuestro razonamiento: escuche a su cuerpo. Si no tiene hambre, simplemente no coma. Muchas veces come usted en una comida de trabajo, de negocios o familiar más comida de la que usted necesita, más comida de la que pide su cuerpo. Muy al contrario, lo que debe hacer es intentar quedarse con un poco de apetito. No saciarse completamente. Escuche a su cuerpo. Y esto que le digo en el contexto de la dieta también es importante que lo vea en otros muchos aspectos de la vida. No deje que su trabajo interfiera tanto en su sueño por ejemplo. Si su cuerpo le pide dormir más, es que usted debe dormir más. Si su cuerpo le pide hacer algo de ejercicio es que usted debe hacer ejercicio. Pero no nos vayamos del discurso de este capítulo. Si su cuerpo no le pide comer tanto, no coma tanto; si su cuerpo no le pide beber tanto alcohol, no beba tanto solo porque sus amigos beben mucho.

Comer mal engorda

¿Ha notado usted que si come deprisa come más de la cuenta? Es fundamental que coma despacio. Esto no solamente se lo digo desde el punto de vista de la nutrición. Los especialistas en medicina digestiva le insistirán en la importancia capital de comer despacio para hacer una buena digestión. Mi punto aquí es que es importantísimo comer despacio para poder comer bien y para comer menos. En muchas, pero muchas oportunidades me he dado cuenta de que si como deprisa, como demasiado. Y esto es un error tremendo. Si usted come deprisa (como si bebe deprisa) se pierde casi todo el disfrute que lleva la comida. El comer pasa de ser un arte a ser una mera satisfacción de una necesidad biológica. La comida pasa de ser algo culto a ser un mero instinto. Es muy importante que coma usted bien y para esto es muy

importante que coma despacio. Y además, por qué no, es muy importante que coma usted las cosas que le gustan, pero siempre con moderación.

Coma fruta y verdura

En el párrafo anterior le he insistido en la importancia fundamental de comer bien. Ahí hablaba de comer despacio y de comer cosas que le gusten. Aquí voy a resaltar la enorme importancia que tiene el comer fruta y verdura: si usted come cinco piezas de fruta o verdura al día, su vida se alarga. El problema tremendo es que no sabemos qué tienen la fruta y la verdura que sea tan sano. Hace unos años pensábamos que eran las vitaminas, pero nos hemos dado cuenta, y hay pruebas irrefutables en este momento al respecto, que la suplementación con una u otra vitamina no solo no alarga la vida sino que incluso puede ser mala para usted (Bjelakovic y cols., 2007). Es posible que lo que sea tan bueno de la fruta sea la fibra. La fruta y la verdura tienen gran cantidad de fibra y ésta es muy buena para su digestión. Sin embargo, tampoco estamos seguros de que la fibra sea lo que alarga la vida. Otro componente de la fruta muy bueno es el colorante. Naturalmente no me refiero a ningún colorante artificial que se le añada a la fruta o a la verdura, sino el hecho de que éstas sean coloreadas, esto es el tomate rojo, la zanahoria anaranjada, etc. Los colorantes naturales de la fruta parecen ser muy buenos para la salud porque pensamos que contienen elementos que inducen unos genes llamados genes de longevidad de los cuales le hablaré muy brevemente más adelante.

Total, que no sabemos porqué pero la fruta y la verdura son muy sanas y le recomiendo vivamente que haga una comida entera al día de fruta o verdura. Esto de la fruta tiene otra ventaja adicional. Muchas personas, quizá como usted, que viven bajo un gran estrés, pueden tener la tensión arterial alta. Y naturalmente, lo que decimos los médicos a la gente que tiene la tensión alta es que no pongan sal en las comidas. Una manera fácil, agradable, placentera y muy útil de hacer una comida sin nada de sal es hacer una comida de fruta. No me importa que sea la misma fruta o variada. Opino que si usted todos los días hace una comida de fruta es mejor tomar cada día una fruta diferente: ¿en qué se le parece el sabor del kiwi al de la manzana o al de la naranja o al del plátano o al de la pera? Si usted piensa que todos los días cena fruta,

probablemente piense que es un rollo, pero si usted piensa que un día cena kiwi, y otro día cena pera, y otro día cena naranja, en realidad está haciendo una cena diferente cada día.

Entre las frutas también puede considerar que entran las verduras. Un día puede por ejemplo, cenar tomate. Naturalmente no se trata de tomarse una pera o un tomate, sino todos los que usted desee, no me importa que se coma cinco; como si come siete. Ya le indicaré más adelante en este capítulo que un enorme error en la alimentación es pensar que mezclar la fruta engorda o que la fruta engorda más antes de comer o después de comer: no es verdad. Si le recomiendo que tome cada día una fruta distinta no es porque engorde más o menos, que en realidad engorda igual, o sea casi nada, sino porque es más entretenido si usted sigue este tipo de dieta, el tomar una fruta diferente cada día. Hágalo. Verá usted cómo mejora su calidad de vida y cómo espontánea y agradablemente pierde usted peso.

El agua: un nutriente esencial

En muchas ocasiones nos olvidamos de que el alimento más importante de todos es el agua. Es fundamental que se dé cuenta de que el agua es esencial para la vida y de que es mejor “pasarse que quedarse corto”. Nosotros disponemos de un órgano fabuloso para tratar y concentrar líquidos que es el riñón. Habrá observado usted que los días que bebe relativamente poco o hace más ejercicio o por cualquier razón suda más, la orina se concentra mucho. De esta manera ahorra usted agua pero está sometiendo al riñón a un enorme trabajo metabólico para concentrar la orina. Es importante evitarle este trabajo al riñón. Le recomiendo que beba litro y medio de agua aunque no tenga sed. No importa cómo sea el agua, puede ser mineral con gas, mineral sin gas, agua del grifo (siempre que, naturalmente, esté usted en un país como España en el cual el agua del grifo es absolutamente segura) o agua de cualquier otra procedencia. Lo que es muy importante es que no tome refrescos que contienen una enorme cantidad de calorías. Las bebidas refrescantes (excepto las bebidas light) contienen una gran cantidad de calorías y no nos damos cuenta de que las estamos tomando. De hecho, la mayor cantidad de calorías en la dieta americana normal proviene de las

bebidas refrescantes. Es importantísimo por tanto, que sacie usted la sed con agua o con bebidas “light” que no contienen calorías.

Mitos frecuentes en la alimentación

Dudo que haya alguna actividad humana habitual que esté más plagada de mitos y de mentiras que la alimentación. En mi vida profesional como médico he observado que muchas personas tienen conceptos absolutamente equivocados en cuanto al poder energético, a lo que engorda, a lo que adelgaza, a lo que es sano, en relación a lo que comen. Pero además, observando anuncios comerciales, especialmente en televisión, me doy cuenta de que se propagan una gran cantidad de mitos y, en algunos casos, mentiras deliberadas en relación con la alimentación. No es este el sitio de describir uno por uno todos estos mitos. Lo que pretendo aquí es simplemente hacerle ver algunos de los más frecuentes que me he encontrado en relación con lo que engordan unos u otros alimentos.

Un mito muy frecuente es que el agua engorda. En este sentido es importante que se dé cuenta usted que engordar es aumentar la cantidad de grasa y no aumentar el peso de su cuerpo. Naturalmente, si usted se bebe un litro de agua pesará inmediatamente un kilo más. Pero no ha engordado nada en absoluto; pronto los mecanismos de regulación de su cuerpo entrarán en acción y aumentará usted la cantidad de orina que emita en las siguientes horas y el resultado será que ni ha engordado ni ha adelgazado nada. Mucho más frecuente es la idea que el agua con gas engorda. Nada más lejos de la realidad: ni el gas carbónico que se le añade al agua ni el agua propiamente dicha tiene ninguna caloría. No existen, desde el punto de vista nutricional, aguas más ligeras o aguas más pesadas. El agua pesada es agua radioactiva y no tiene nada que ver con la alimentación. Toda el agua, absolutamente toda el agua, está libre de calorías por completo. Le recomiendo que beba cuanto más mejor si quiere mantenerse en un estado de salud óptimo. No engordará nada bebiendo agua.

Dése cuenta, sin embargo, de que todos los refrescos que no sean light engordan y mucho. Los refrescos de cola, las aguas tónicas, etc. tienen una gran cantidad de azúcar. Mucho más de lo que usted se imagina. Aportan,

como ya he dicho antes, una gran cantidad de calorías, y además éstas son lo que en Nutrición se llama calorías vacías, esto es calorías que solo aportan eso, energía, sin añadir nada de vitaminas, minerales, proteínas, etc. No le pido que no tome nada de ningún refresco, sino que tenga cuidado con la cantidad de refrescos que bebe. En esto, como en todo, le recomiendo la máxima moderación. Déjeme que le añada que los refrescos light no engordan absolutamente nada y, desde el punto de vista del engordar o adelgazar, puede usted beber lo que quiera de estos refrescos. Y si el agua o los refrescos light no engordan nada, es evidente que ni engordan antes ni después de las comidas. He encontrado gente que piensa que beber antes o después de comer engorda o deja de engordar. Puede ocurrir que si usted bebe bastante agua antes de comer tenga una saciedad transitoria. Esto es, que le quite algo del hambre; en ese sentido no hay ningún inconveniente en que beba usted más agua antes de comer, preparando también el cuerpo para la comida.

Otro mito frecuentísimo en la alimentación es que hay aceites que engordan o aceites que no engordan. En concreto, corre la idea de que el aceite de oliva no engorda. Lo cierto es que el aceite de oliva es un alimento extraordinariamente sano, pero engorda igual que todos los otros. El aceite es el alimento que más engorda. Y engorda exactamente igual el de oliva que el de girasol que el de soja que cualquier otro aceite vegetal. Es muy importante que note la diferencia entre que algo engorde y que algo sea sano. El aceite de oliva es muy sano para usted porque contiene una cantidad importante de elementos llamados flavonoides que son muy sanos. Pero no cometa el error de pensar que todo lo sano adelgaza, que no es verdad. El aceite de oliva es muy sano, pero engorda igual que todos.

Otra idea descabellada que corre frecuentemente es que la aceite de oliva crudo engorda menos que frito. Nada más lejos de la realidad: ambos engordan absolutamente lo mismo. Lo que ocurre es que el aceite, de oliva o no, cuando se somete a muchas frituras, esto es, cuando se usa para freír repetidamente alimentos es mucho menos sano que el aceite no frito. De hecho, un aceite sometido a frituras repetidas, especialmente si no es el de oliva sino de otras fuentes, puede contener elementos que sean nocivos para su salud; pero de nuevo, no caiga en el error de pensar que lo que es sano no

engorda, o lo que es nocivo engorda. Desde el punto de vista energético, el aceite frito o no frito, oliva o no oliva, todos engordan lo mismo; y además, engordan muchísimo.

Si quiere hacer régimen, si quiere perder peso, tenga mucho cuidado con la cantidad de aceite crudo o frito que come.

Otra idea incorrecta que he encontrado muchas veces en la vida es que la fruta engorda más si se toma después de la comida que si se toma antes de comer. La fruta engorda lo mismo, se coma antes o después de comer. Pero aquí hay una sutileza que le quiero señalar: si llega usted a su casa muerto de hambre después de una jornada de trabajo y antes de la cena propiamente dicha no puede esperar, más vale que coma fruta que frutos secos. En este sentido, no es que la fruta no engorde antes de comer, es que tomándola antes de comer evita usted tomar otras cosas que sí que engordan y engordan muchísimo. Y además, tomando fruta las calorías que toma son calorías muy “llenas” esto es, muy ricas en otros nutrientes que no son solamente energéticos como por ejemplo, vitaminas, sales minerales, fibra, etc. Pero desde el punto de vista de las calorías, naturalmente una manzana antes de cenar y una manzana después de cenar tiene las mismas. Reitero, y le recomiendo, sin embargo, que cuando tenga apetito entre comidas, coma fruta. Así irá sumando hasta las cinco piezas que es recomendable tomar todos los días. Así, además, no engordará y en definitiva llevará una alimentación mucho más adecuada. Hay libros de divulgación en relación con la nutrición que le ilustrarán mucho más ampliamente sobre estos mitos y falacias que vemos con frecuencia en el mundo de la alimentación. Mi intención en este párrafo ha sido hacerle ver a algunas de las más frecuentes y con la misma idea le incluyo una Tabla tomada de una publicación del Departamento de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid donde se recogen las calorías que tienen algunos de los principales alimentos para que se haga usted una idea de cuánto engorda lo que come.

TABLA 2
Contenido en calorías de algunos alimentos (por 100 gramos)
(datos tomados de Moreiras y cols 1992)

ALIMENTO	CALORIAS	ALIMENTO	CALORIAS
AZUCARES		Rodaballo	100
Azucar (del azucarero)	373	Salmon	180
Miel	295	Salmonete	100
ACEITES Y GRASAS		LACTEOS	
Aceite de oliva	900	Leche (100 ml)	65
Aceite de maiz	900	Leche desnatada	33
Aceite de girasol	900	Nata	447
Mantequilla	750	Queso de bola	350
Margarina	750	Queso Gruyere	400
VERDURAS Y HORTALIZAS		Queso manchego fresco	330
Acelgas	28	Queso manchego curado	420
Alcachofas	38	Yogur	80
Berenjena	23	Huevos (por 100 gr)	150
Calabaza	12	CEREALES	
Cebolla	25	Arroz	350
Champiñón	25	Bolleria	400
Esparrago	63	Pan blanco	260
Guisantes	78	Pan integral	230
Habas	54	Pasta (fideos, macarrones etc)	370
Lechuga	14		
Patata	80		
Tomate	18		
CARNES			
Carne magra de cerdo	150		
Chuleta de cerdo	330		
Tocino de cerdo	670		
Chuleta de cordero	225		
Pierna	240		
Carne magra de vaca	131		
Jamon serrano	150		
Lomo embuchado	386		
Morcilla	430		
PESCADOS			
Atun	200		
Besugo	90		
Dorada	77		
Lubina	86		
Merluza	90		
Pez espada	110		
Rape	82		

Dieta y longevidad: el caso de Okinawa

La importancia de la dieta en la longevidad y en el bienestar ha sido demostrada en muchísimas ocasiones. Sin embargo, hay un caso especialmente marcado en el cual se demuestra la trascendencia de la dieta en la longevidad. Se trata de los ciudadanos de Okinawa que tienen la mayor proporción de centenarios del mundo. En Okinawa, la gente come más soja que en ninguna parte del mundo. Es sabido que los japoneses comen mucha más soja que los occidentales. Pero en Okinawa toman más soja incluso que en otras partes del Japón. Quiero remarcar aquí que además, los ciudadanos de Okinawa comen muy poco y realizan ejercicio moderado. Desde el punto de vista conceptual, el hecho de que vivan tanto no puede atribuirse a ninguno de los factores sino al hecho de que todos ellos se reúnen en esta población de excepcional longevidad. En Okinawa la gente come realmente muy poco y logra unas longevidades muy grandes.

Recomendaciones dietéticas

Después de muchos años de estudiar, ver pacientes y reflexionar sobre el asunto, creo que hay unas pocas recomendaciones dietéticas que podrían ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida mucho. La más importante es la siguiente: si tiene dudas, vuelva a la comida tradicional. Los que pasamos de la cincuentena recordamos que en nuestra niñez los niños no comían tanta pastelería y tanta bollería como ahora. Se comía más pan, a veces con aceite, a veces con algo de chocolate y no tanta bollería. Los cambios que han ocurrido en los últimos años no se refieren solo a la bollería sino en general al aumento del consumo de grasas por la población. Y además, se toma harina mucho más refinada, mucho más pobre en fibra. Y además, se bebe menos agua y más refrescos. Y además, se bebe más alcohol de una manera indiscriminada. En general, podemos decir que en poco tiempo se ha pervertido muchísimo la dieta.

Lo que pretendo con estas recomendaciones es marcar un camino que usted pueda adaptar a sus propios intereses y a su propio estilo de vida. En primer

lugar le diré que es importante aumentar la cantidad de carbohidratos complejos, esto es, arroz, pan, patata y disminuir la cantidad de alimentos dulces que contengan azúcar, para entendernos del azucarero, esto es sacarosa. Más aún, como se verá luego, es importante aportar fibra y por tanto le recomiendo que coma pan integral. Le quiero señalar que el pan integral solo engorda un poco menos que el pan normal. La cantidad de fibra que contiene el pan integral que puede ser un 5 a 10% es lo que usted va a ahorrarse en calorías. Lo saludable del pan integral no es que engorde menos sino que contiene fibra que es importante para su salud. Le reitero aquí que los refrescos tienen enormes cantidades de azúcar. Limite al máximo los refrescos siempre y cuando estos no sean light: desde el punto de vista de las calorías, no hay problema con los refrescos light.

Hay gran cantidad de personas que toman una proporción altísima de grasa en dieta. Restrinja la cantidad de grasa que toma con sus alimentos. Soy consciente de que esto es muy difícil de hacer porque la grasa (en todas las culturas orientales y occidentales) tiene un enorme valor gastronómico. Piense, por ejemplo, en lo que es un pan a secas y compárelo con pan con aceite. O lo que es arroz blanco o arroz al que le eche usted un buen chorro de aceite, o lo que es una tostada con mantequilla o sin mantequilla. Y finalmente, piense lo que es carne seca o una chuleta de cordero. En todos los casos verá que el alimento cuando contiene grasa es muchísimo más sabroso. No es realista disminuir la grasa a cero y pretender que una persona haga esa dieta porque los alimentos simplemente no están buenos. Yo no quiero, en absoluto, que usted se dedique a llevar una vida espartana y amarga. Lo que le quiero decir es que busque alimentos que, estando buenos, contengan el mínimo de grasa. La fruta es el mejor ejemplo que le puedo dar a este particular. Y por otro lado, los postres de repostería todos contienen mucha grasa y esto es lo que los hace tan buenos; bajo ningún concepto piense que le propongo que nunca más coma pasteles dulces y otros postres de tan alto valor gastronómico. Lo que le digo es que por favor, los limite y solamente los tome cuando esté de verdad motivado para degustarlos y no para matar el hambre.

Repito aquí un punto que le he señalado antes: hay grasas que son muy buenas para la salud. El mejor exponente es el aceite de oliva. El que una cosa sea sana no quiere decir que no engorde, quiere decir que es sana. Igualmente, hay grasas que no son tan saludables y debe restringir su consumo. En mi opinión, y en la de otros muchos especialistas, la margarina es un ejemplo de ese tipo de grasa. Todas las grasas que se solidifican industrialmente a partir de aceites para poder untarlas en tostadas etc. pierden mucho valor nutricional. Restrínjalas.

Le quiero nombrar ahora unas reflexiones sobre las proteínas. Muchos expertos en longevidad y nutrición coinciden en que la restricción de proteínas es muy sana para la longevidad. Piense que es absolutamente imprescindible para mantener la salud tomar 40 g de proteínas al día. Cuando hablamos de esta cifra nos referimos a proteínas secas; de hecho, normalmente las proteínas no están secas, sino hidratadas y por tanto, debe usted tomar no menos de 250 g de proteínas frescas al día. El problema es que 250 g de proteína los toma usted en una comida. No hace falta tomar más proteínas que 250 ó 300 g al día y el resto supone una carga para el organismo. No quiere decir que estas sean malas sino que la restricción proteica también ayuda a la longevidad. Estudios llevados a cabo en la Universidad de Madrid por el Dr. Barja de Quiroga y sus colaboradores demuestran que la restricción de metionina, un aminoácido, alarga la vida. Y ¿qué alimentos contienen metionina? Fundamentalmente, las carnes. Por otro lado, las proteínas de origen vegetal, por ejemplo garbanzos, maíz, guisantes, etc. son relativamente pobres en metionina. La conclusión a la que usted debe llegar es: intente tomar alimentos que tengan proteínas de origen vegetal, o sea las que habitualmente se ponen en un potaje y evite las grandes cantidades de proteínas, especialmente las de origen animal. De nuevo, nada más lejos de mi intención que prohibirle que tome un filete de ternera o una pierna de cordero. Pero hagalo con moderación y con relativa poca frecuencia.

Entro ahora en el tema de la fibra. Mi recomendación es que aumente todos los alimentos que contengan fibra, fundamentalmente arroz integral, pan integral, fruta y verduras. La fibra alimentaria mejora el tránsito intestinal, y

parcialmente el estreñimiento. Una gran parte de la población sufre de esta dolencia y es importante que nos demos cuenta que mediante una alimentación sana podemos disminuir la frecuencia del estreñimiento en la población. Además, se habla de una relación inversa entre la ingesta de fibra y el cáncer de colon. Las causas por las cuales la fibra protege contra el cáncer, en el caso de que finalmente se demuestre, no están absolutamente definidas, pero no es malo trabajar en esa dirección. Por lo tanto, piense en aumentar el pan integral, en disminuir los bollos y el pan hechos con harinas muy refinadas y en aumentar la ingesta de fruta y de verdura que, como es público y notorio, son ricas en fibra.

Por último, déjeme que le hable brevemente sobre los fitonutrientes. Estos son componentes de las plantas, que no tienen valor energético: ni engordan ni adelgazan. Pero que son muy sanos para la salud. He hablado antes de la soja. En general, la soja, y las frutas especialmente las frutas coloreadas, son ricas en estos componentes que son muy útiles para la salud. En nuestro propio laboratorio hemos estudiado con cierto detalle la importancia de derivados de la soja para promover la expresión de proteínas que se asocian a aumentos de la longevidad. Estas sustancias están presentes en las frutas y en las verduras. Por tanto, no deje de insistirle en las ventajas que presenta el tomar relativamente importantes cantidades de fruta y verdura para que nos aporte una significativa cantidad de estas fitonutrientes, esto es nutrientes de plantas que ayudan a la salud.

Dejo para el final la sal. La sal, esto es el cloruro sódico, la sal del salero, es absolutamente necesaria para su salud. No se puede vivir sin ella. El problema de la sociedad actual es que, como en tantos casos, nos hemos pasado de la medida. La mayor parte de la población toma demasiada sal y esto es malo para la salud porque aumenta la frecuencia de hipertensión. La hipertensión es una enfermedad seria que hay que prevenir a toda costa. Los médicos especialistas en ella insisten en que disminuyamos la cantidad de sal en la comida. Déjeme que le añada que, por el contrario si es usted de las personas (habitualmente mujeres y de piel clara) que tienen la tensión baja, antes de tomar medicamentos, como primera medida, debe aumentar el

consumo de sal. Es decir, si nota usted que tiene la tensión baja, tome por ejemplo en el desayuno una tostada con muy poco aceite, tomate y mucha sal. O bien, tome alguno de los muchos preparados que hay en la farmacia que contienen básicamente sales minerales. En la sal, como en todo, la medida es lo importante. De todos modos lo más habitual es que usted esté tomando demasiada sal y lo que le recomiendo es que disminuya la ingesta de la misma. La manera más fácil de hacerlo se la expongo en el siguiente párrafo.

Haga una comida de fruta al día

Estas recomendaciones dietéticas que le acabo de hacer pueden parecer complicadas. Y lo último que quiero es que usted se complique la vida en ninguno de los órdenes de la misma. En realidad hay una manera muy fácil de bajar las calorías, aumentar la fibra, disminuir la sal y en general de cumplir todos los requerimientos que le hago: haga una comida de fruta al día. Ya le he hablado de esto antes, pero vale la pena repertirlo. Si usted, por ejemplo, se habitúa a cenar, (o a comer a medio día), solo fruta, se encontrará con que espontáneamente, sin necesidad de complicarse la vida, hace una comida sin sal, además se toma las cinco piezas de fruta que necesita al día (porque es probable que se tome tres o cuatro de ellas en esa comida), disminuye las calorías (porque la fruta tiene muy pocas calorías), y además no toma nada de sal en una de las comidas (porque nadie le pone sal a la fruta), con lo cual todas las recomendaciones dietéticas se le reajustan a lo óptimo.

Le recomiendo además que no mezcle la fruta; no porque la fruta mezclada engorde más o engorde menos, que no es verdad, sino porque si usted todos los días toma macedonia de frutas, al final está cenando lo mismo todos los días. Sin embargo, si un día toma, por ejemplo, pera y el otro día manzana y al otro día naranja y al otro día kiwi y así sucesivamente, pues cada día toma una cosa con un sabor distinto y la ayudará a tener una dieta que le parecerá más variada. No hay, por otra parte, desde el punto de vista nutricional, ningún inconveniente en que tome usted frutas mezcladas. La única pega que puedo pensar es que le parecerá más aburrida la dieta, pero aparte de esto no hay ningún problema. En resumen, usted cumplirá casi todos los requerimientos nutricionales de una persona sana si toma una comida al día de fruta.

CAPITULO 8: EL TRABAJO

Yo estoy siempre de vacaciones.

Eduardo Mendoza, escritor

Aumente la creatividad en su trabajo

El gran problema que veo en el trabajo que hace la mayoría de la gente es que es muy aburrido y muy poco creativo. Aquellos que tienen, creo que puedo decir tenemos, la suerte (o la habilidad) de haber encontrado un trabajo creativo podemos decir lo mismo que Eduardo Mendoza: que estamos siempre de vacaciones.

Lo más importante que tiene que hacer usted en relación a su trabajo es conseguir que este sea creativo, que le resulte interesante, que lo que haga le parezca útil y fructífero. Y no solo para los demás o para su empresa, sino también para usted. Si su trabajo le hace crecer como persona y le hace encontrarse mejor, entonces podrá usted decir como el escritor, que está siempre de vacaciones. La realidad es que yo mismo no querría estar toda la vida en la playa y navegando a vela (que es una actividad deportiva que me encanta). Creo que los navegantes profesionales tienen su papel en la sociedad, pero los aficionados tenemos que hacer otras cosas diferentes a estar siempre de vacaciones (en el sentido convencional de la palabra).

Creo que mi trabajo como profesor de Universidad, como médico y ahora mismo como escritor es muchísimo más interesante y muchísimo más creativo y en ese sentido puedo decir con Eduardo Mendoza que yo estoy siempre de vacaciones. Es muy probable que usted me diga que la mayor parte de gente no tiene la suerte que tengo yo. Estoy de acuerdo solo en parte. Decía el gran investigador Louis Pasteur que la suerte solo favorece a las mentes preparadas, o dicho de otra manera, la suerte hay que buscarla. Haga esfuerzos por obtener la máxima satisfacción de su trabajo; procure que éste le llene en la medida de lo posible.

Aumente la creatividad del trabajo de su equipo

Si usted dirige un grupo de personas, es crítico para su empresa que consiga que sus empleados piensen que tienen un trabajo creativo, que les apetezca ir a la empresa, que les apetezca trabajar. Es muy probable que me diga que esto es una pura utopía y yo tengo que reconocer que sí, que es una utopía pero que si no es alcanzable al cien por cien, al menos en mucha medida sí lo es. Si no piensa cambiar pronto de trabajo, lo mejor que puede hacer es buscar medios para que este sea lo más creativo posible y lo menos aburrido posible. Esto le mejorará mucho su calidad de vida y la de su equipo de trabajo.

El exceso de trabajo es malo... y le hace poco eficiente

Pero todas las monedas tienen dos caras: creo que otro gran problema que tenemos en el mundo laboral actual es que mucha de la gente cuyo trabajo es creativo o bien que tiene responsabilidad sobre otros, trabaja demasiado. El gran investigador científico Francis Crick, que descubrió nada menos que la estructura de la doble hélice del DNA revolucionando así la biología y la medicina, escribió que “a busy life is a wasted life” que traducido quiere decir que una vida totalmente ocupada es una vida perdida. Decía además que mucha gente trabaja tanto que no tiene tiempo de pensar. Y esto lo decía, como he dicho antes, nada menos que el autor de uno de los mayores descubrimientos en el mundo de la medicina y la biología del siglo XX.

El mensaje que le quiero transmitir es que tampoco hace falta matarse a trabajar, incluso llegando al extremo de no tener la oportunidad ni siquiera de pensar sobre el propio trabajo. Observe que, a base de mensajes de teléfono móvil, correo electrónico, colaboradores que quieren hablar con usted etc. al final uno no tiene tiempo ni de pensar. Hay que encontrar el equilibrio entre el trabajo creativo y el ocio creativo. Sabrá usted que la palabra negocio viene del latín “nec ocium” no ocio; esto es, los sabios latinos ya veían el trabajo como el periodo de tiempo en el cual uno no estaba ocioso. Y tontos no eran:

construyeron un Imperio, que es la base de nuestra sociedad. Lo fundamental para ellos era el ocio creativo.

Me temo que a estas alturas del capítulo esté pensando usted que le estoy proponiendo cosas imposibles como que su trabajo sea muy creativo y que además no le ocupe demasiado tiempo y que además tenga tiempo para pensar. Naturalmente esto es una propuesta de máximos: usted ajústese en lo posible a esta propuesta. No se trata, naturalmente, de lograr un trabajo creativo, que le dé tiempo, que sea muy feliz usted y que además gane suficiente dinero. Bueno, en realidad, sí que se trata de eso, lo que pasa es que no todo el mundo lo puede conseguir, pero sí que es una meta a alcanzar y sí que tiene que ser un objetivo de sus planteamientos vitales.

Pare unos segundos y valore lo mucho (o lo poco) que ha hecho hoy

De todas maneras, el trabajo cansa (como también cansa el deporte e incluso las vacaciones) y muchas veces es importante que nos demos cuenta de lo que nos cunde el tiempo. A mí me va bien a mitad de la mañana y muchas veces a mitad de la tarde, parar unos segundos, no llega al minuto, y darme cuenta de lo que he hecho durante la mañana o durante la tarde. Muchas veces tenemos tantísimas cosas que hacer que no nos damos cuenta de que es imposible hacerlas todas y que ya hemos hecho muchas de las que queríamos hacer durante el día y que posiblemente nos habíamos pedido demasiado para un solo día. Y esto, me lleva a recordarle un hecho que ya he mencionado en el capítulo sobre el tiempo: haga lo importante antes de lo urgente. Muchas veces tenemos la tendencia a perdernos haciendo cosas que no son muy importantes y que sí son muy urgentes. Pero usted lo que realmente tiene que hacer es lo importante, y por tanto en lo que debe concentrarse es en esto último.

No le pida más a una jornada laboral de lo que puede hacer (de modo realista): la organización del tiempo

Un problema muy común es que ponemos más cosas para hacer en el día de las que podemos realmente llevar a cabo. Si uno se da cuenta de lo que ha hecho aprenderá poco a poco a programarse mejor el tiempo.

No es éste un lugar en el cual se pretenda que usted aumente su efectividad, su eficiencia, su rendimiento en la organización del tiempo. Ese no es objeto de este libro. Sin duda es importante que seamos eficientes en lo que hacemos, pero lo es más para el rendimiento de la empresa y el progreso del país que para la felicidad intrínseca de cada uno de nosotros. Y además, hay excelentes libros y cursos dedicados a la organización del tiempo. A mí simplemente no me interesa hablarle de esto sino de cómo organizar su tiempo para ser más feliz. En definitiva, cómo organizar su tiempo para cuidarse usted mejor.

Se suele decir que el tiempo es oro. Como metáfora no está mal; lo curioso es que la gente luego no lo valora. Estamos muchísimo más interesados en tener dinero que en tener tiempo. Y sin embargo, dinero podemos ganar y perder; el tiempo perdido no lo podemos recuperar. Esmérese en ser consciente del tiempo que tiene y utilice en su máximo provecho ese bien maravilloso del que disponemos. Evite a toda costa perder el tiempo. Me precipito a decirle que cuando me refiero a perder el tiempo no le doy la acepción común. Entiendo por perder el tiempo el que este pase sin que sea usted consciente de él y sin que esto le reporte beneficios para su propio bienestar, en definitiva, para su propia felicidad. Un día trabajando muy eficientemente en un trabajo que en realidad le aburre y que se lo han impuesto y del que no obtiene una consecuencia directa sobre su felicidad es un día perdido. Me dirá que sin duda muchos días laborables en que usted está trabajando en lo suyo resultan un poco pérdidas de tiempo según esta acepción. Naturalmente, lo que yo le planteo es un intento de máximos, siendo consciente de que en muchas ocasiones tenemos que hacer cosas que uno, pues no siente como constructivas y sin embargo tiene que hacerlas.

Por ejemplo, en mi faceta de profesor de universidad, encuentro muy aburrido corregir exámenes escritos por los alumnos. Sin embargo, es un aspecto fundamental de mi labor como profesor el saber qué alumnos saben la asignatura y cuales no. En este sentido si me paso una tarde corrigiendo exámenes pues es un trabajo poco creativo, es un trabajo aburrido, pero es un trabajo que hay que hacer. En ese sentido podría decir que una tarde corrigiendo exámenes es una tarde “perdida”. Todos tenemos aspectos monótonos y repetitivos en nuestro trabajo que no podemos evitar. ¡Ojalá pudiéramos! Lo que le digo es que sea consciente de minimizar las horas empleadas en aspectos aburridos, monótonos, poco creativos de su tiempo y que se fije especialmente en el tiempo de ocio. Ahí sí dispone usted con toda libertad de lo que puede hacer: busque aspectos creativos para llenar su tiempo y evite al máximo el perderlo.

Ya se ha dado cuenta de que no va este capítulo en pos de la eficiencia para utilizar su tiempo, sino que intento reflexionar sobre qué puede usted hacer para ser más feliz con el uso sabio de su tiempo. En mi propia experiencia, una manera de perder el tiempo es llenar el día con demasiadas cosas. Y esta es una tendencia a la que muchos estamos inclinados. Me incluyo de pleno en la gente que comete el error de intentar llenar demasiado el tiempo. Éste pasa sin darnos cuenta y sin aportar nada creativo a nuestras vidas. La creatividad la ha de buscar usted en su interior. Es creativo aquello que le hace a usted encontrarse mejor, más persona, más realizado, independientemente de lo que piensen los demás. Una vez más, usted tiene que hacer cosas útiles para ganarse la vida, pero esto como máximo son ocho horas y le quedan otras dieciséis horas al día en las cuales usted dispone de su tiempo para distribuirlo de la manera más creativa. Y esto es pensando que las ocho horas de trabajo no son creativas. Espero que no sea usted tan desgraciado que tenga que emplear todas sus horas laborables en un trabajo nada creativo. Todos los trabajos pueden tener aspectos interesantes y constructivos para nuestra personalidad. Naturalmente, hay algunos más creativos que otros pero esto es algo que no podemos evitar.

Incluya periodos de tiempo en los que se detiene a pensar y a elegir lo que tiene que hacer

Incluir en un día más cosas de las que usted puede hacer es una fuente enorme de estrés. Evítelo a toda costa. Es importante que deje periodos de tiempo de “colchón amortiguador” entre tareas fijas. Si usted consigue encajar todas las cosas que tenía planeadas en el tiempo que les había concedido y quiere un periodo de tiempo para parar, reflexionar, pensar en lo que ha hecho, disfrutar de lo que ha hecho y prepararse para lo siguiente, habrá logrado una fuente de paz interior importantísima. Es en este sentido (y no en el de producir más) que me gustaría ayudarle a organizar su tiempo. Y para lograrlo es fundamental que, en la medida de lo posible, elija bien lo que tiene que hacer. En muchas ocasiones no podrá elegir y simplemente tendrá que hacer algo porque sus obligaciones se lo imponen. Pero si busca bien se dará cuenta de que asociado a lo estrictamente obligatorio puede hacer cosas útiles para su trabajo, útiles para su empresa, interesantes para su equipo, que son a su vez importantes y creativas. Esas son las que tiene que elegir y delegar otras que sean menos constructivas.

Tenga presente, además, que afortunadamente todos no somos iguales y que lo que a usted le parece poco creativo a otro miembro de su equipo le puede parecer interesante. En la medida de lo posible elija y deje que los demás elijan cosas que les resulten a la vez creativas y útiles. Imagínese que usted dibuja muy mal y además encuentra el dibujar una actividad aburridísima. Puede haber otra persona en su equipo que por el contrario encuentre el dibujar muy placentero (como lo es) y que si usted delega este tipo de trabajo en esta persona, los dos serán más felices: usted porque no lo hace y su colaborador porque lo hace. Es en este sentido que debe usted escoger lo que hace y en la medida de lo posible, delegar aquello que le resulte poco interesante. Sea realista, elija lo que tiene que hacer y no ponga más cosas por hora, o por día, de las que cómodamente puede llevar a cabo. Y entonces, cuando lo haya elegido, hágalo. Notará como disfruta muchísimo más con su trabajo y no solo con su trabajo, sino con muchísimas actividades que hacemos en la vida y que pueden ser fuente de placer o de estrés, dependiendo de cómo nos organicemos.

CAPITULO 9: LAS RELACIONES PERSONALES

“Smile, what’s the use of crying? You’ll find the world is still worthwhile if you just smile” (“Sonría, ¿de qué sirve llorar? Se dará cuenta de que el mundo vale la pena si simplemente sonrío”)

Letra de la canción “Smile” compuesta por Charles Chaplin

Evite las relaciones personales tóxicas

Muchos estudios psicológicos indican que una fuente importante de estrés es la agresividad en las relaciones interpersonales. A estas alturas del libro ya se habrá dado cuenta de que, para cuidarnos, evitar el estrés debe ser un elemento fundamental en nuestras vidas. Habrá observado que muchas personas nos resultan especialmente agradables y otras, por razones que no se conoce, nos resultan desagradables. Hay algunas personas (algunos psicólogos lo cifran en alrededor del 15% de la población) que tienen una personalidad especialmente agresiva hacia los demás. Que en general, se comportan de una manera que genera estrés en sus semejantes. Estas son personas que causan lo que llamo relaciones tóxicas. Piense usted que los tóxicos no solamente son químicos, que hay muchos tóxicos que son psicológicos. Hay muchas personas (y se observa muchas veces también en las familias) cuya relación con otras resulta en situaciones estresantes.

Algunas veces no podrá evitar usted estas relaciones tóxicas. En este caso lo importante es identificarlas, saber que es una relación tóxica y protegerse contra ellas. Otras veces podrá evitarlas. Si las puede evitar, hágalo. Es muy poco probable que las relaciones tóxicas le lleven a nada constructivo, interesante, en definitiva que le haga feliz. He nombrado antes las relaciones familiares: naturalmente, en la familia se da por supuesto que hay una gran carga de amor, pero muchas veces en el contexto de ese amor, probablemente no bien entendido, se generan relaciones tóxicas, incluso relaciones de poder. Hay toda una rama de la psicología clínica que es la psicología familiar. Pues bien, en el caso de las relaciones tóxicas familiares podemos ver que no siempre se pueden evitar. Si una persona tiene un hermano, un sobrino, incluso un padre o una madre cuya relación es tóxica, uno no puede

simplemente renunciar a ellos. Además, el renunciar a una persona como un padre o una madre causa también muchísimo estrés. En mi vida profesional he observado este fenómeno muchas veces y la tensión que se genera en los pacientes es enorme. Observará relaciones tóxicas en todos los ámbitos de la vida, familiar como hemos dicho, profesional, laboral, de vecindad, etc. Siempre que pueda, evítelas. Como le he dicho antes, si no puede evitarlas, identifíquelas y protéjase mediante mecanismos psicológicos; si ya sabe que la relación es tóxica, no tome muy en cuenta lo que le digan, evite que le metan en líos, etc.

Sonría: No vale la pena estar triste

Sonría: ahora le propongo a usted que en su vida, en toda su vida, no cause efectos psicológicos tóxicos en los demás. Si usted es una persona amable con los demás, simpática, que sonrío, tendrá una vida mucho más placentera, amable y hará felices a los demás y, al hacerlo, usted será más feliz. Esto no es una utopía. Yo mismo he comprobado que si consigo ir por la calle sonriendo a la gente, literalmente sonriendo, las reacciones de las personas que se cruzan en mi camino son muchísimo más satisfactorias de lo que ocurre cuando no hago este ejercicio. Lo que creo que hemos de hacer es estar siempre intentando sonreír a todo el mundo que se nos aproxime. Verá usted como la gente, la gran mayoría de la gente, le responde de una manera enormemente placentera y satisfactoria. Recientemente encontré un libro del psicólogo italiano Piero Ferrucci (2007) titulado "Forza de la gentilezza", así, literalmente, la fuerza de la amabilidad. No puedo estar más de acuerdo con el libro. Y yo añado, la amabilidad, ejercida intensamente, conscientemente, le hará, no sólo más fuerte, sino más feliz

Cargue las pilas: Recobre energía psicológica

Se ha escrito mucho sobre esto y desde muchos puntos de vista pero es muy importante darse cuenta de que una persona al cabo de un día necesita recobrar energía interior, psicológica. Naturalmente, no se trata de cargar energía física conectándose a la red eléctrica, sino recuperar la energía vital,

las ganas de “funcionar” que nos hacen tanta falta y que durante el día se nos van terminando poco a poco. Las relaciones tóxicas a las que he aludido antes son precisamente las que nos hacen perder energía. Y además, nos las vamos a encontrar en nuestra intimidad vital. No hay manera de evitarlas como he dicho antes y nosotros lo que necesitamos es recuperar esa energía vital que se nos pierde. Parece ser que la manera más efectiva es recuperar el contacto con las cosas bellas presentes en la naturaleza. No hace falta que se vaya a los mares del Sur a ver un anochecer (si puede contemplarlo donde usted está, muchísimo mejor: no hay espectáculo en la naturaleza como un amanecer o un anochecer sobre el mar). Pero a lo mejor, sólo puede mirar una flor, o un árbol en primavera, mientras anda por la calle o escuchar el canto del un pájaro o la risa de un niño... Recupere energía vital, le permitirá seguir con sus actividades con mucha mejor actitud. Si quiere enterarse mejor de este aspecto en nuestro camino hacia la felicidad, le recomiendo que lea la novela “Las nueve revelaciones” de James Redfield (2005), donde en forma novelada, el autor insiste en lo importante que es recuperar la energía vital, día a día para ser feliz

Sea consciente de la belleza a su alrededor

Mucha gente mira la belleza y no la ve, no se hace consciente de ella. Mucha gente mira una flor y no se hace cargo de la belleza que hay en ella, pasa por una calle con árboles y no ve el verde, agobiado como va con sus propios problemas. Intente conseguir hacerse consciente de la paz y de la belleza que hay en la naturaleza aunque sea en medio del bullicio de la ciudad. Y además, le recomiendo que dedique al día un cuarto de hora a apreciar la belleza de las cosas. Puede encontrar belleza en algo artificial o natural, tanto me refiero a un anochecer como a un cuadro o a una sinfonía. Esta es una de las maneras más habituales de recuperar la energía psicológica que perdemos en las actividades diarias de la “carrera de ratas”.

Sea flexible: los cambios en su vida van a ocurrir

Otra clave muy importante para mantener relaciones personales no tóxicas, constructivas, que le van a llevar a la felicidad, es ser flexible. Las posturas de intransigencia suelen estar asociadas a relaciones tóxicas. Mi recomendación es que sea intransigente en muy pocas cosas. Probablemente uno tiene que ser intransigente en algo, pero que sea en el mínimo número de cosas posible. Es fundamental, por tanto, que se adapte a los cambios. Dése cuenta que los cambios VAN A OCURRIR. Si usted va a llegar a una edad avanzada de la vida, en su cuerpo, en su mente y en su situación social y laboral, los cambios van a pasar. Un cambio obvio que le va a ocurrir cuando llegue usted a la edad de jubilación, es que se jubila. Llevará usted cincuenta años trabajando y de repente va a tener que dejar el trabajo y a dedicarse a la actividad más noble según los romanos, al ocio. Pues bien, si usted no sabe adaptarse a este cambio, va a tener problemas.

Otros cambios obvios que le van a ocurrir son los cambios físicos; usted no tendrá la misma agilidad a setenta o incluso a los sesenta años, que tenía a los treinta. Si se adapta a estos cambios no hay ningún problema. Lo serio, incluso lo peligroso, es que usted no se adapte. Adaptarse es clave para ser feliz. Esta importancia de la adaptabilidad se ha observado en muchas publicaciones, pero le citaré dos, uno de tipo anecdótico social y uno, científico. La primera que quiero citarle es el conocido cuento “¿Quién se ha llevado mi queso?” de Spencer Jonson (2007). Este autor postula en su libro que la clave para tener éxito es adaptarse. Mi razonamiento es que la clave para ser feliz es adaptarse, no sólo para tener éxito que en el fondo no interesa, si no para lograr la felicidad. En un tono mucho más científico el University of Georgia Gerontology Center Study on Centenarians indica que los estudios psicológicos científicos llevados a cabo en centenarios muestran que son gente con carácter dominante, pero a la vez flexible en su aproximación a la vida, son “strong, but not inflexible”, esto es personas con un carácter fuerte pero no inflexible. En el último extremo son personas que han sabido adaptarse a los cambios que les ha llevado a ser centenarios con un alto grado de felicidad.

Si quiere ser feliz, elimine el odio de su vida

Quiero terminar este capítulo sobre las relaciones personales con lo más importante: Elimine el sentimiento de odio de su vida. Ya he citado anteriormente un libro maravilloso de un autor tailandés Thich Nhat Hanh titulado "Hacia la paz interior". El mensaje fundamental de este libro es que uno para lograr la paz interior no puede bajo ningún concepto incubar odio en su interior. En mi lenguaje, en el que he usado en este capítulo, podríamos decir que el odio es lo que más gasta la pila, lo que más tóxica hace una relación. Elimínelo. El odio vacía. Es muy probable que usted diga, "Hombre, yo no odio a nadie, no le deseo la muerte a nadie". Naturalmente, no se trata de un odio acérrimo hasta el extremo de la muerte o de desear el mal para alguien, pero sí de una sensación análoga al odio. Si alguien le resulta muy desagradable, esto es tóxico, simplemente sepárelo de su vida.

Esto que le acabo de decir se complementa con lo siguiente: busque una actitud positiva en su vida. Las actitudes positivas, como su nombre indica, suman, construyen, le hacen sentir más pleno, le hacen ser más feliz y naturalmente, le alargan la vida.

CAPITULO 10: EPILOGO

El decálogo de la vida antienvjecimiento

En este capítulo final del libro, que es muy breve, quisiera reunir los diez mensajes más importantes que he mencionado en el libro. Naturalmente, no se trata de ser un nuevo Moisés bajando de la montaña con el Decálogo de la Ley sino muy al contrario, postular un conjunto de consejos que, estando elaborados en el libro, pueden resumir las ideas que he expuesto en el mismo.

La idea general, la más importante, es que usted debe cuidarse para que no le tengan que cuidar los demás. Cuidarse no es algo egoísta sino altruista.

Mi decálogo es éste:

- 1.- Usted puede modular la velocidad a la que envejece. Si se cuida un poco, envejecerá mucho mejor, y será mas feliz en las últimas etapas de su vida.
- 2.- Si aprende a manejar el tiempo, para no tener nunca prisa, estará menos estresado y envejecerá mejor. La prisa acorta la vida.
- 3.- El estrés es el gran asesino. Si lleva una vida en paz interior, envejecerá más lentamente y será más feliz.
- 4.- El sueño es muy necesario para su cerebro. Duerma más, especialmente, duerma la siesta.
- 5.- Hacemos poco ejercicio físico. Haga ejercicio diariamente, sin agotarse, variado, relajante... Pero haga ejercicio. Procure integrarlo en su vida diaria.
- 6.- Coma menos, y aumente la fruta y la verdura. Haga una comida de fruta al día. Beba mucha agua, no solo cuando tenga sed.
- 7.- Aumente la creatividad en su trabajo (y en su vida) Mas creatividad le hará más feliz (y, casi seguro, más eficiente en su trabajo).
- 8.- Evite las relaciones personales tóxicas. Aumente las que le resulten interesantes.
- 9.- No cree estrés en los demás: sonría. No albergue odio en su interior.
- 10.- Si algún consejo de los anteriores (o cualquier otro) le impide ser feliz, ¡no lo cumpla!.

REFERENCIAS

- 1.- Kay-Tee Khaw, Nicholas Wareham, Sheila Bingham, Ailsa Welch, Robert Luben, Nicholas Day. Combined Impact of Health Behaviours and Mortality in Men and Women. *PLOS Med* 1, 1-9 (2008)
- 2.- Fernandez-Ballesteros, R.; Diez-Nicolas, J.; Ruiz-Torres, A. Spain. In: Schroots, J.; Fernandez-Ballesteros, R.; Rudinger, G., eds. *Aging in Europe*. Amsterdam: IOS Press:107–121. (1999)
- 3.- Servan. Schreiber, J.L. *L' Art du temps* . Editorial Fayard 216 págs (1983)
- 4.- Honoré, C. *Elogio de la lentitud*. RBA Libros. 256 págs (2005)
- 5.- Chopra, D., Simon, D. *Rejuvenecer y vivir más* Ed Vergara 312 págs (2002)
- 6.- Nhat Hanh, T., *Peace is every step*. Batam books 134 págs (1991)
- 7.- Stein, J. The science of meditation. *Time* 27 octubre 2003, págs 44-51
- 8.- Tolle, E. *El poder del ahora*. Gaia Ediciones 220 págs (2001)
- 9.- López-García E, Faubel R, León-Muñoz L, Zuluaga MC, Banegas JR, Rodríguez-Artalejo F. Sleep duration, general and abdominal obesity, and weight change among the older adult population of Spain. *Am. J. Clin. Nutrition* 87, 310-316 (2008).
- 10.- Michaud, E., *Sleep to Be Sexy, Smart, and Slim*. Readers Digest Association (2008)
- 11.- Lahl O, Wispel C, Willigens B, Pietrowsky R. An ultra short episode of sleep is sufficient to promote declarative memory performance. *J Sleep Res.* 17, 3-10 (2008)

12.- Myers J, Prakash M, Froelicher V, Do D, Partington S, Atwood JE. Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing N Engl J Med 346, 793-801 (2002)

13.- Bahr, R., Ingnes, I., Vaage, O., Sejersted, O.M., Newsholme, E. Effect of duration of exercise on excess postexercise O₂ consumption. Amer. J. Physiol 62, 485- 490 (1987)

14.- Bjelakovic G, Nikolova D, Gluud LL, Simonetti RG, Gluud C., Mortality in randomized trials of antioxidant supplements for primary and secondary prevention: systematic review and meta-analysis. JAMA. 297, 42-57 (2007)

15.- Ferrucci, P. Forza de la gentilezza (Traducción al Inglés): The power of kindness, 288 págs Ed. Jeremy P. Tarcher / Penguin (2007)

16.- Redfield, J. Las nueve revelaciones. 321 págs Ediciones BSA (2005)

17.- Jonson, S., ¿Quién se ha llevado mi queso? 96 págs. Ed. Empresa Activa (2007)