

TRADUCCIÓN Y RESUMEN

EL PLAN DE LOS CUATRO PILARES:

Cómo Relajarse, Comer, Moverse y Dormir

Tu Camino Hacia una Vida Más Larga y Saludable

Dr. Rangan Chatterjee

Resumen y traducción realizados por Stephanie Vacarezza y Paula Errázuriz

Chatterjee, R. (2018). *The Four Pillar Plan: How to Relax, Eat, Move and Sleep. Your Way to a Longer, Healthier Life*. Penguin Life.

Introducción de Stephanie Vaccarezza y Paula Errázuriz

En la actualidad, nos vemos enfrentados/as a una gran diversidad de estresores, los cuales afectan de manera directa e indirecta nuestra salud física y mental. Ante esto, se hace cada vez más necesario reconocer e implementar herramientas que nos permitan promover y resguardar nuestro bienestar en la rutina diaria.

Ragan Chatterjee es un médico británico que a través de su libro *“The Four Pillar Plan: How to Relax, Eat, Move and Sleep”* entrega una serie de indicaciones fundamentadas científicamente para alcanzar un estilo de vida más saludable. Esto último, a través de cuatro pilares elementales: la relajación, la alimentación, el movimiento y el dormir.

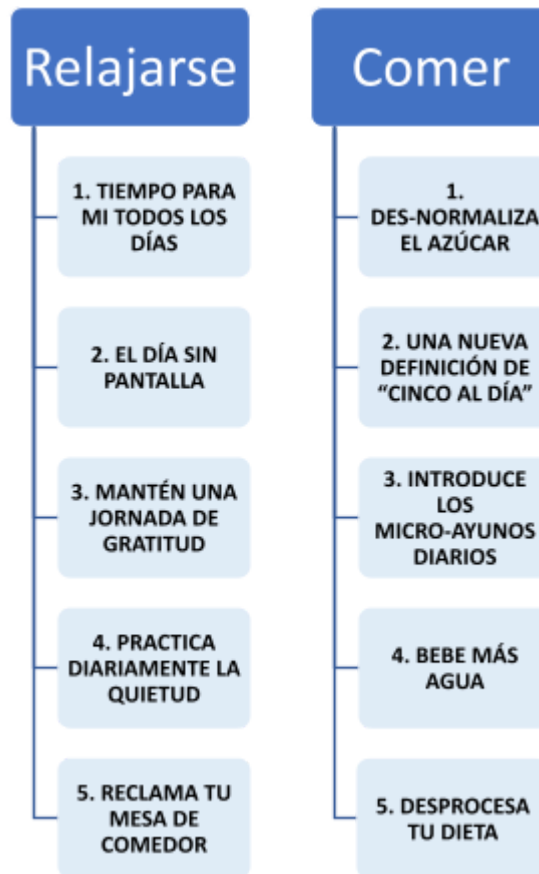
Como equipo, hemos realizado un proceso de sintetización y traducción al español de este material, ya que consideramos que es una valiosa guía para promover el cuidado de nuestra salud física y mental, y para entender de mejor manera cómo funciona nuestro cuerpo y mente, y de qué forma ciertos atributos y exigencias de la sociedad moderna han perjudicado este funcionamiento.

Introducción

- Estamos acostumbrados a la idea de que ciertos estilos de vida son malos para nosotros. Sabemos que no deberíamos fumar, que sentarse en el escritorio por más de ocho horas es malo y que deberíamos evitar comer grandes cantidades de azúcar. Sin embargo, una idea menos familiar es que **nuestros estilos de vida en realidad pueden ser medicinales**. No es que solo debamos evitar los malos hábitos, sino que una nutrición y un estilo de adecuados pueden mejorar nuestro bienestar.
- Por ejemplo, la literatura describe la **depresión** como una condición psicológica causada por un **desequilibrio químico**, en donde lo más probable sea la prescripción de un antidepresivo. Sin embargo, la depresión, al igual que muchas otras afecciones, también podría ser provocada por una dieta deficiente, altos niveles de estrés, falta de actividad física, o una combinación de los tres.
- Es por esto que el futuro de la medicina se tratará de que los médicos sean súper generales, en lugar de súper especialistas. Así como nuestra comprensión del cuerpo humano está evolucionando, la práctica de la medicina también tendrá que evolucionar.
- Enfoque de **“medicina progresiva”**, donde debemos tener en cuenta todos los factores posibles al examinar tanto la enfermedad como el bienestar. Como nuestro cuerpo está tan conectado entre partes relativamente distantes que se afectan entre sí, la causa (o causas) de cualquier enfermedad pueden no ser obvia de inmediato.
- Debido a que cada parte de nuestro cuerpo afecta, en mayor o menor grado, casi todas las demás partes, necesitamos tener una visión mucho más completa del tratamiento, una que considere todos los aspectos de la vida diaria del paciente. ¿Qué tan bien duerme? ¿Qué come? ¿Es sedentario en el trabajo? A esto se refiere el **“efecto umbral”**: el sistema conectado que se encuentra en el cuerpo humano puede lidiar con múltiples estresores en varios lugares, hasta cierto punto. Luego el sistema comienza a descomponerse, y el punto en el que el sistema se rompe es nuestro umbral personal único. Esto da paso a la enfermedad, la cual puede manifestarse como un problema de la piel, o un problema de azúcar en la sangre, o un trastorno del estado de ánimo, o dificultad para dormir. Estas quejas serían señales de que las cosas, generalmente más de una, van mal en otras partes del cuerpo.

Cómo usar este libro

- El objetivo del libro es examinar y mejorar la manera en que las personas se relajan, comen, se mueven y duermen. Para cada pilar, se han establecido cinco formas en que se puede lograr esto, resumidas en la tabla a continuación. La idea es crear un equilibrio en todos los pilares; no se trata de la perfección en cada uno de ellos.





RELAJARSE

- Los problemas de salud de la mayoría de los pacientes se deben completamente a su estilo de vida. Además, sus condiciones a menudo se ven exacerbadas por el hecho de que están **siempre extremadamente ocupados, sobrecargados y con altos niveles de estrés.**

Date permiso para relajarte

- La **falta de momentos de desconexión** de la rutina es uno de los problemas más apremiantes en la sociedad moderna.

Beneficios de Relajarse

- **Pérdida de peso**
- **Mejora en la capacidad de resiliencia**
Reducción de los sentimientos de estrés
- **Mejora en la capacidad de afrontamiento**
Perspectiva más equilibrada
Reducción de la rabia
Mejora en la capacidad de dormir
- **Mayor sueño reparador**
- **Mejora en la capacidad de concentración**

1. TIEMPO PARA MÍ TODOS LOS DÍAS

Todos los días, durante al menos quince minutos, sé egoísta y disfruta de algo de tiempo para ti.

- Deja de tratar la relajación como algo que haces o no haces cuando todo lo demás está terminado. **Elige relajarte y hazlo una parte clave de tu agenda.** Pero hay **3 reglas: Primero, debe ser algo para ti y solo para ti. Segundo, no debe ser una actividad que involucre tu teléfono inteligente, tablet o computadora. Tercero, no se te permite sentirte culpable por ello.**
- En el mundo de hoy siempre hay algo más que hacer: un correo electrónico por enviar, una actualización en Facebook por hacer, un tweet por responder. Es interminable. Es por eso que debemos tomar una decisión proactiva para priorizar el tiempo para nosotros. Tan solo hacer espacio para uno durante quince minutos por día puede ayudar a normalizar los niveles de cortisol.

Sobrecarga de cortisol

- Hay muchas razones por las que estos descansos marcan la diferencia, pero una de las razones principales es que estos momentos de relajación pueden ayudarnos a **desactivar nuestra respuesta de estrés hiperactivo**. Todos tenemos cortisol en nuestros cuerpos, y todos lo necesitamos. El **cortisol** es una hormona y una hormona es un mensajero químico. El cortisol ha sido identificado como una de nuestras principales hormonas de respuesta al estrés. Los niveles hormonales tienden a aumentar y disminuir en diferentes momentos del día, en ciclos naturales, y también aumentan y disminuyen en respuesta a las cosas que nos están sucediendo. Nuestro nivel de cortisol aumenta cuando estamos estresados.
- Contrariamente a la creencia popular, el estrés no es necesariamente malo para nosotros. Hemos evolucionado para experimentar estrés por todo tipo de buenas razones. Una oleada de estrés prepara nuestras mentes y cuerpos para enfrentar un problema repentino de frente. Pero estamos diseñados para experimentar estrés en ráfagas cortas. Cuando lo soportamos por un período sostenido, se convierte en un problema.
- Nuestro **sistema nervioso autónomo** es una red a través de la cual se transmiten señales e instrucciones, y consta de dos partes: **el sistema simpático y el parasimpático**. El sistema parasimpático se relaciona con el descanso y relajación, mientras que el sistema nervioso simpático hace que el cuerpo libere hormonas de respuesta al estrés como la noradrenalina y el cortisol. El cortisol funciona activando nuestro sistema nervioso simpático. Esta es nuestra respuesta de lucha o huida, presente desde los inicios de la evolución de los seres humanos. El problema es que actualmente las personas están constantemente en modo de lucha o huida. Pasan sus días con sus niveles de cortisol continuamente en aumento y sus sistemas nerviosos simpáticos activados. **No están siendo atacados por un león, están siendo atacados por su vida.**
- Para ayudar a controlar el estrés de la vida moderna, se debe promover la activación del sistema nervioso parasimpático: las cinco intervenciones en el pilar de relajación serán

una ayuda para lograrlo.

Robo de cortisol

- Todas las hormonas en el cuerpo están hechas de la misma materia básica, que se llama colesterol LDL. Naturalmente, tenemos un suministro limitado de colesterol LDL y, cuando las cosas funcionan bien, todo se reparte muy bien, por lo que hay suficiente para todos: suficiente para producir estrógeno, progesterona, testosterona y también cortisol. Pero al estar en un **estado de estrés a largo plazo**, el cortisol roba el colesterol LDL de las otras hormonas. Debido a que cree que está bajo ataque y en estado de crisis, el cuerpo prioriza la generación de cortisol. Cuando estamos constantemente estresados, nuestros cuerpos responden como si estuviéramos bajo ataque, entrando en una especie de modo de emergencia y desviando recursos a los procesos más necesarios para la supervivencia, por ejemplo, la digestión se detiene. Una necesidad más apremiante es la generación de energía instantánea en el torrente sanguíneo. A corto plazo, esto es excelente, pero se genera un problema cuando esto se hace a largo plazo. Puede provocar aumento de peso, interrupción del sueño y agotamiento del sistema inmunitario. Todo esto está sucediendo porque el cuerpo piensa que está bajo ataque todo el día. Si bien hay un número infinito de estresores en nuestro entorno, solo hay una respuesta de estrés principal. **El cuerpo no puede distinguir entre el estrés emocional, el estrés físico y el estrés nutricional.** No puede diferenciar entre el estrés de perder un pago de hipoteca o el estrés que siente cuando alguien ha sido grosero en las redes sociales.

Ejemplos de Tiempo Libre del Teléfono

- Tomar un baño
- Salir a caminar
- Sentarse en un café y tomar algo
- Sentarse en la banca de un parque
- Leer una revista
- Leer un libro
- Cantar

2. EL DÍA SIN PANTALLA

Todos los domingos, apaga tus pantallas y vive el día sin conexión

La adicción a los Smartphone

- Revisamos nuestros teléfonos 221 veces al día, comenzando alrededor de las 7:31 a.m., cuando miramos Facebook, leemos las noticias y revisamos el clima incluso antes de levantarnos de la cama. Para cuando nos vayamos a dormir, habremos pasado tres horas y dieciséis minutos en nuestro dispositivo. Una estadística aún más alarmante de los Estados Unidos estima que el usuario promedio toca su teléfono 2.617 veces por día. Una parte de por qué estos números son tan ridículamente altos es el hecho de que ahora somos **constantemente contactables** y estamos sujetos a un aluvión incesante de correos electrónicos, llamadas y mensajes de texto.
- Lo que también sucedió, en los últimos diez años, es el comienzo de una **cultura de "selfie"**, la cual alimenta aún más nuestra adicción al teléfono. Los estudios sugieren que los humanos pasamos hasta el 40% del tiempo de conversación informando a otros sobre nuestras propias experiencias subjetivas. Se cree que hacer esto activa las vías neuronales asociadas con la recompensa y activa los centros de adicción en el cerebro, como el núcleo accumbens.
- Un problema adicional es lo que los psicólogos que estudian las redes sociales ahora describen como **"presentación perfeccionista"**. Las personas no tienden a publicar sobre las partes malas de su día, tienden a centrarse en las cosas buenas. Esto crea una falsa realidad, en la que puede parecer que todos los demás tienen mucho más éxito y disfrutan de una vida mucho mejor que nosotros. Todos tendemos a comparar nuestras vidas con las de otras personas y juzgarnos en consecuencia. Estos son procesos automáticos. No podemos evitarlo. En adolescentes vulnerables, este puede ser un camino fácil hacia el estrés y la depresión. Puede ser igual de perjudicial en adultos.

Restablece tu relación

- Una forma para restablecer la relación con los medios electrónicos es modificando la forma en que se usa el smartphone. Por ejemplo, apagando las notificaciones o creando una **“caja de dispositivos”**, en donde todas las personas en la casa deben poner sus celulares antes de las comidas.

¿Puedes ir sin?

- Si tu correo electrónico dice que no estás disponible, no estás disponible. Al apagar los celulares, podemos controlar nuestro tiempo y mejorar nuestros niveles de estrés, en lugar de ser controlados por el dispositivo. Se trata de **usar los dispositivos de una manera que nos ayuden, en lugar de esclavizarnos.**

Detox Digital de 7 Días

El objetivo es relajarse gradualmente para que, cuando llegue el domingo, estés listo para dar el paso y tener un día completamente libre de pantallas. Si un día entero es demasiado difícil, comienza con medio día. Si tu celular es tu único medio de comunicación, ¿por qué no intentas tener un día a la semana en el que apagues tus datos móviles y conectividad wifi? Aún podrás ser contactado por mensaje de texto y teléfono, pero habrá menos tentación de navegar en Internet.

- **LUNES:** Apaga las notificaciones automáticas en tu teléfono, tablet y computadora portátil.
- **MARTES:** Elimina tu inscripción de las listas de correo electrónico redundantes.
- **MIÉRCOLES:** Configura tus aplicaciones de correo electrónico para que se actualicen manualmente. Quita el correo electrónico de tu celular (o por lo menos el correo electrónico del trabajo).
- **JUEVES:** Implementa la “*caja de dispositivos*” para las comidas.
- **VIERNES:** ¿Puedes apagar todos tus dispositivos electrónicos 90 minutos antes de acostarte? Considera deshabilitar la bandeja de entrada del correo electrónico de su teléfono hasta el lunes por la mañana.
- **SÁBADO:** Ten 2 períodos de una hora cada uno en los que puedas estar libre de dispositivos electrónicos. Disfruta sin tener que publicarlo en las redes sociales.

3. MANTÉN UNA JORNADA DE GRATITUD

Todas las noches, antes de irte a dormir, escribe una lista de todas las cosas que han resultado bien ese día y todas las cosas por las que estás agradecido.

- Responde todos los días estas preguntas: ¿Qué has hecho hoy para hacer feliz a alguien más? ¿Qué ha hecho otra persona hoy para hacerte feliz? ¿Qué has aprendido? Si has tenido un mal día, estas preguntas permiten redirigir tus pensamientos. Tenemos una

tendencia humana a centrarnos en los aspectos negativos, pero las preguntas nos desafían a pensar.

- Ten una libreta y un lápiz cerca de tu cama y, antes de irte a dormir, **enumera todas las cosas que te han resultado bien ese día y todas las cosas por las que estás agradecido.** Lo que sea que escribas en la libreta, lo importante es **anotar 3 cosas cada día por las que está agradecido.** Escribir estos pensamientos ayuda a cambiar sutilmente nuestro enfoque. Además, en nuestro mundo moderno donde somos bombardeados con imágenes de perfección, es fácil para nuestros pensamientos caer rápidamente en la negatividad.

4. PRACTICA DIARIAMENTE LA QUIETUD

Date el tiempo para practicar la quietud durante al menos cinco minutos diarios.

Meditación

- La meditación es un término general que puede abarcar muchas cosas. Hay puristas que piensan que debe hacerse de manera tradicional, con las piernas cruzadas y cantando un mantra, pero también hay muchas rutas que pueden conducir al mismo resultado, por ejemplo, escuchar diariamente por 10 minutos tus canciones favoritas con los ojos cerrados.
- **La meditación estimula la actividad neuronal**, ayuda a la calidad del sueño, ayuda a la concentración y disminuye la presión arterial.
- Una forma sencilla de acceder a este estado es con **ejercicios de respiración** simples. Por lo general respiramos inconscientemente, pero si nos tomamos la molestia de dirigir nuestra atención consciente hacia nuestra respiración, puede haber efectos profundos. Cuando la **exhalación** es más larga que la **inhalación**, se activa el sistema nervioso parasimpático, que es nuestro modo de relajación. Lo opuesto a esto es nuestro sistema nervioso simpático, que es nuestro modo de lucha o huida. **Muchos de nosotros pasamos demasiado tiempo en el modo de lucha o huida, y no lo suficiente en el modo de relajación.**

Respiración 3-4-5

- **Respira por tres segundos, sostén por cuatro y luego exhala por cinco.** Es fácil de recordar e incluso más fácil de hacer.
- Quizás sea hora de crear una nueva rutina: **dos minutos de respiración consciente por día.** Intenta hacerlo a la misma hora todos los días, ya que esto facilitará que se convierta en un hábito.
- Hay un millón de formas de meditar y una de ellas puede ser que te acomode más. Puedes meditar mientras caminas. Intenta concentrarte en tu andar la próxima vez que salgas. Concéntrate en tus pies golpeando el suelo. **Sé consciente y presta atención.** Es una experiencia completamente diferente a caminar mientras envías mensajes de texto, envías correos electrónicos y revisas tu feed de redes sociales.
- También puedes descargar aplicaciones que guíen tu meditación, como *Calm* o *Headspace*.
- Otro obstáculo común para el éxito de la meditación es el juicio propio. **Si te resulta difícil, no te juzgues a ti mismo.** No seas duro contigo mismo. Si tus pensamientos están corriendo, déjalos correr, está bien, solo asegúrate de observarlos mientras lo hacen. Eso sigue siendo un paso mejor que ayer, cuando no sabías que tus pensamientos corrían y solo te llevaban en la implacable estampida.
- Muchas de nuestras capacidades naturales para la quietud se pierden a medida que nos convertimos en adultos, en donde todas las presiones y responsabilidades de la vida real entran en acción. Por eso puede ser instructivo mirar a los niños. No realizan múltiples tareas; se enfocan en lo que están haciendo.

Lograr fluir

- Todos podemos experimentar nuestro propio **estado de flujo**, pero necesitamos descubrir qué es lo que nos permite lograrlo, porque es diferente para todos. También debemos ser estrictos en cuanto a la programación del tiempo y asegurarnos de que no nos molesten, de lo contrario nunca llegaremos allí. Puede ser útil usar aplicaciones, como *Freedom* o *Anti-Social*, para bloquear la internet.

- Hay muchas opciones diferentes para tu práctica de quietud de cinco minutos. Cuanto más practiques, más fácil te resultará. Si no tienes la suerte de poder sumergirte por completo en tu pasatiempo favorito durante cinco minutos todos los días, practica la quietud siempre que puedas: en el auto, en una cafetería, incluso en los probadores de las tiendas. Idealmente, debes intentar **acumular hasta diez o quince minutos por día**. Pero no necesitas comenzar por ahí. Comienza lentamente si es necesario. Incluso dos minutos es un buen comienzo. Puede ser intimidante si nunca lo ha hecho antes, y no podemos esperar que, después de años de tener una mente hiperactiva, podamos apagarla de inmediato.

Ejemplos de Intervenciones de Quietud

- **Meditar con una aplicación como Calm**
- **Respiración profunda**
- **Prácticas de respiración de Yoga, por ejemplo, inhalar por la fosa nasal izquierda por 4, mantener por 4 y exhalar por la fosa nasal derecha**
- **Respiración 3-4-5**
- **5 minutos de colorear**
- **Sentarse en silencio con una plena conciencia de tus sentidos, por ejemplo, sentir tus pies en el suelo**
- **Escuchar música con atención: audífonos puestos, ojos cerrados y totalmente enfocados**

5. RECLAMA TU MESA DE COMEDOR

Come una comida al día en la mesa, en compañía (si es posible), sin tus dispositivos.

Conversación a la luz del fuego

- Los bosquimanos Ju/ 'hoansi son una tribu que vive en Namibia y su comportamiento ha sido de interés por parte de investigadores. Durante el día, su conversación se basa principalmente en contenidos prácticos, como posibles estrategias de caza y la mediación de argumentos. Pero, cuando se pone el sol, todo eso cambia. Alrededor de la fogata, más del 81% de su conversación se basa en contar historias. Los investigadores llaman a esto "*conversación a la luz del fuego*". Es un momento de calma, reflexión y conexión.
- En los últimos años, la importancia de la **conexión social con la salud física** ha comenzado a ser más clara. Debido a que hemos evolucionado como criaturas tribales, viviendo felices en grandes grupos, el cerebro interpreta el aislamiento social como un problema importante. Una vez más, en esta situación, el cuerpo piensa que está bajo ataque y se pone en una especie de modo de emergencia. **Los niveles de cortisol tienden a ser más altos en personas solitarias.**

Reclama tu mesa de comedor

- El objetivo de esta intervención no es el mueble, sino la unión. En la cultura occidental moderna, la mesa es donde ocurre nuestra conexión o nuestra "*conversación a la luz del fuego*". **Sentarse nos ayuda a salir del estado de lucha o huida y nos pone en modo de relajación, activando el sistema nervioso parasimpático.**
- Por otro lado, comer en la mesa también significa que es probable que consumamos menos. Por ejemplo, investigaciones recientes de académicos de la Universidad de Birmingham han encontrado que cuando comemos frente al televisor no solo consumimos más en esa comida en particular, sino que también consumimos más calorías más tarde en el día.

COMER

- **El vivir en una cultura que está obsesionada con la apariencia, nos ha conllevado a pensar que la dieta es simplemente sobre el peso.** Esto nos ha obligado a centrarnos sin descanso en las grasas y los carbohidratos. En la práctica, eliminar la grasa a menudo significaba aumentar el azúcar y los carbohidratos refinados y muy procesados, con resultados demasiado predecibles. También olvidamos que la grasa, siempre que sea del tipo correcto, puede ser buena. Pero esto no significa que debamos cometer el mismo error nuevamente yendo demasiado lejos y decir que se trata de comer una dieta alta en grasas.
- Es tentador creer que existe, en algún lugar, la dieta perfecta y todo lo que tenemos que hacer para lograr una salud perfecta es encontrarla. Muchas personas, por supuesto, creen que ya lo han hecho: dieta baja en grasas, dieta alta en grasas, dieta alta en proteínas, dieta baja en carbohidratos, dieta vegetariana, dieta vegana, y la lista continúa. Es cierto que cada una de estas opciones será efectiva para algunas personas, pero ninguna es una solución única para todos.

Dietas de la zona azul

- En el mundo, hay algunos territorios aparentemente casi mágicos donde la proporción de personas que viven más de 100 años es hasta diez veces mayor que la tasa promedio. Gozan de buena salud, con tasas mucho más bajas de enfermedades degenerativas crónicas como demencia, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Estos lugares han sido acuñados "**zonas azules**" por el científico belga Michel Poulain. Muchos científicos han estudiado aquellas "zonas azules", en un intento de descubrir la Gran Dieta Verdadera. Sin embargo, lo que realmente han encontrado es una enorme variedad de dietas: algunos territorios comen carne, otros son vegetarianos, otros comen más pescado, y otros tienen una dieta rica en carbohidratos.

¿Cuál es la dieta correcta para ti?

- La dieta correcta para cualquier persona depende de su estado de salud. Es probable que la dieta óptima evolucione y cambie a medida que envejecemos. Un niño generalmente

tendrá prioridades de salud diferentes a las de un adulto mayor, al igual que un culturista en comparación con una futura madre. Dicho todo esto, parece haber algunos **principios** muy amplios y básicos que son consistentes entre todas las dietas de la **“zona azul”**:

- 1. Ninguno tiene una cultura de alimentos procesados. En general, comen productos locales frescos y sin procesar.**
- 2. Todos se sientan y comen juntos.**
- 3. Comen lo que es de temporada.**
- 4. Tienen golosinas, pero solo en celebraciones especiales como Navidad y Pascua, no todos los días después de la escuela, o todos los viernes o sábados.**

Hacer un cambio

- Cada una de las intervenciones sugeridas para este pilar te ayudarán a mejorar tu salud, y la buena noticia es que todas se conectan entre sí, por lo que cuando comiences a hacer una, las otras 4 se volverán considerablemente más fáciles. Son aplicables a todos, sin importar la preferencia dietética: carnívoro, pescetario, vegetariano o vegano. Estas

Sobre el Gluten y Lácteos: Dietas de Eliminación

- **SIN GLUTEN:** A los pacientes con un problema específico, como dolor en las articulaciones, dolores de cabeza o eczema, les puede ser muy beneficioso evitar los granos que contienen gluten. Eso significa eliminar los alimentos como pan, pasta y cereales. Muchas personas reaccionan a estos alimentos sin darse cuenta, y eliminarlos de la dieta puede reducir la inflamación.
- **CORTAR LOS LÁCTEOS:** Se cree que al menos el 75% de la población mundial es intolerante a la lactosa, un azúcar presente en la leche y el queso. Muchos pacientes han pasado toda su vida sin darse cuenta de que no pueden procesar la lactosa adecuadamente, y se sorprenden cuando los síntomas con los que han vivido durante años desaparecen repentinamente.

intervenciones están diseñadas para ser sostenibles y alcanzables, y debes tomarlas a tu propio ritmo. Para aquellos que desean más dirección, es recomendable comenzar con *"Des-normalizar el azúcar"* y *"Micro-ayunos diarios"*. Estas 2 intervenciones pueden

mejorar rápidamente la forma en que te sientes y pueden hacer que sea significativamente más fácil lograr las otras intervenciones.

1. DES-NORMALIZA EL AZÚCAR

Vuelve a entrenar tus papilas gustativas quitando todos los azúcares de tu despensa y acostúmbrate a revisar siempre la etiqueta de los alimentos para verificar el contenido de azúcar.

- El objetivo de esta intervención es **restablecer la relación con el azúcar**. La mejor manera de hacerlo es reducir drásticamente su consumo, pero para hacerlo, primero necesitamos saber dónde está el azúcar. Hemos externalizado nuestras elecciones de alimentos a empresas globales masivas. Ellos deciden qué incluyen sus productos y, por lo tanto, qué sucede en nuestros cuerpos. Las decisiones tomadas en reuniones corporativas están causando una cascada de cambios biológicos dentro de nosotros, cambios que pueden causar dolor, estrés, enfermedades e incluso acortar nuestras vidas.

Cambiando tus papilas gustativas

- Una parte del problema es que el consumo excesivo de azúcar parece **alterar nuestras papilas gustativas**. A medida que se acostumbran, nuestros cuerpos anhelan cada vez más azúcar. Además, uno de los principales problemas es que estamos biológicamente conectados para ansiar el azúcar. Como describe Daniel Lieberman, el azúcar es un "anhelo profundo y antiguo" que evolucionó para ayudarnos a sobrevivir. El consumo de frutas dulces durante el verano nos permitió almacenar grasa que luego usamos durante los períodos de escasez de alimentos en el invierno.
- Debido a que hay tanta azúcar en nuestras dietas, continuamente nuestros niveles de azúcar en la sangre aumentan. Estudios han encontrado que estas repentinas alzas de

Síntomas que podrían indicar una dependencia excesiva al azúcar

- Sentir la necesidad de comer cada 2 horas
- La concentración baja a media mañana
- Experimentar una recaída por la tarde
- Sentir hambre e irritabilidad entre comidas
- Sentirse tembloroso o mareado
- Experimentar un gran aumento de la energía o de la fatiga después de la comida
- Dependencia excesiva a la cafeína y al azúcar para "mantenerse en marcha"

Antojo de alimentos dulces y bocadillos entre comidas

- Sentirse mareado si llegas tarde a una comida
azúcar desencadenan una activación intensa en una región cerebral llamada **núcleo accumbens**, un área que está involucrada con la recompensa, el placer y la adicción. Sorprendentemente, esta es la misma área que se activa en personas que sufren de adicción a las drogas como la cocaína, la heroína y la nicotina.

Riesgo de diabetes

- Si no controlamos adecuadamente nuestro consumo de azúcar, existe un alto riesgo de terminar dañando nuestra salud. Hay una gran probabilidad de incluso terminar con una **diabetes tipo 2**. Lo importante que hay que saber sobre esta enfermedad es que para cuando tengas el diagnóstico, las cosas ya habrán estado funcionando mal en tu cuerpo durante muchos años. No es algo como una infección en el pecho, en el sentido de que la tengas o no.

Más allá de la diabetes

- Pero el azúcar está haciendo más que sólo provocarnos diabetes tipo 2. El azúcar aumenta nuestros niveles de **insulina** y uno de los principales papeles de la insulina es dirigir el almacenamiento de grasa. La insulina les dice a nuestros cuerpos que se aferren

a la grasa almacenándola, así que más insulina significa que somos más pesados. **Los niveles crónicamente elevados de insulina se han asociado con:**

- Obesidad
- Aumento de los niveles de VLDL - una forma particularmente dañina de colesterol
- Aumento de la presión arterial debido a la mayor retención de sal y agua
- Aumento del riesgo de cáncer de mama
- Aumento de los niveles de testosterona en las mujeres, lo que se asocia con condiciones como los ovarios poliquísticos

Dando el salto

- Tendrás que empezar a entrenarte para revisar las listas de ingredientes. El azúcar está al acecho donde menos te lo esperas, y en muchos disfraces diferentes como la glucosa, la dextrosa, el jarabe de glucosa, el azúcar de caña, el jarabe de glucosa-fructosa, la melaza, el jugo de caña y el jarabe de arroz. Mientras reentrenas tus papilas gustativas, también es recomendable evitar las formas "naturales" de azúcar, como la miel y el jarabe de arce.

Intenta eliminar de tu casa todos los azúcares, tanto los ocultos como los obvios.

Sea cual sea la forma en que te plantees reducir tu consumo de azúcar, **las siguientes estrategias pueden ser útiles:**

- **Limita los compromisos sociales durante las dos primeras semanas**, ya que estos son los momentos más difíciles cuando se corta o reduce el azúcar.
- **Ten snacks saludables en casa.**
- **Elimina los endulzantes artificiales.** Necesitas volver a entrenar tus papilas gustativas, y los endulzantes artificiales sabotearán ese proceso manteniendo tu dañado sentido de lo que realmente es la dulzura.
- **Incluye algunas proteínas en cada comida.** Las proteínas mantienen la sensación de saciedad por más tiempo, lo que ayuda a evitar los antojos de azúcar.
- **Acostúmbrate a llevar contigo snacks de emergencia.**

Una vez que hayas restablecido tu relación con el azúcar, puedes empezar a consumirlo intencionadamente.

Estrategias Frente al Antojito

- **Toma 2 vasos grandes de agua (algunos creen que el agua con gas es especialmente útil)**
- **Realiza ejercicios de respiración profunda, por ejemplo, la respiración 3-4-5**
- **Distráete con alguna tarea compleja que enfoque tu atención**
- **Come un pedazo de fruta**
- **Come un puñado de nueces**
- **Si realmente estás luchando, come una pequeña porción de 90% de chocolate negro (idealmente 100%)**

2. UNA NUEVA DEFINICIÓN DE “CINCO AL DÍA”

Intenta comer al menos cinco porciones de vegetales cada día, idealmente, de cinco colores diferentes.

- ¿Por qué diferentes vegetales de diferentes colores? Una de las razones es que esta variedad es buena para las bacterias que viven en nuestro intestino, y sus genes asociados, conocidos colectivamente como nuestro **microbioma**. Estudios han evidenciado la importancia de poseer un microbioma sano para nuestra salud mental y física.

Diversidad del microbioma

- Un microbioma ideal es diverso, capaz de adaptarse y compartir el trabajo. Estas bacterias han evolucionado con nosotros durante millones de años y viven de los alimentos que consumimos y, a cambio, brindan una gran variedad de servicios a la máquina humana. Por ejemplo, una especie de bacterias produce **serotonina**, que es la hormona relacionada con el estado de ánimo. Otras fabrican **vitaminas**. Sin embargo, con los años, nuestras poblaciones intestinales han sido dañadas por la vida industrial moderna, los aditivos alimentarios, los altos niveles de estrés, el uso excesivo de antibióticos y mucho más.

Alimentando tu microbioma

- Hay una forma sencilla de empezar a arreglar nuestros microbiomas dañados. Siempre nos dicen que los vegetales son buenos para nosotros, pero no se explica a menudo por qué. Bueno, una de las razones claves es porque nuestras bacterias intestinales aman la fibra vegetal. Esto también se conoce como **fibra prebiótica**.

Construyendo tu sistema inmunológico

- Debido a que el cuerpo está tan interconectado, al alimentar el microbioma también estamos fortaleciendo otras partes del mismo, como nuestro sistema inmunológico. El

70% de la actividad de nuestro **sistema inmunológico** tiene lugar en y alrededor de nuestro intestino. Esto tiene mucho sentido, por supuesto, porque nuestro intestino es una de las interfaces clave entre el mundo exterior y nuestros cuerpos. Puedes pensar en el sistema inmunológico como un ejército que está ahí para protegerte de los invasores malvados. En un país que está en el caos, el ejército está fuera de control, reaccionando exageradamente y atacando a todos y a todo: esto es una **inflamación crónica**.

- **Nuestras bacterias y nuestro sistema inmunológico tienen una profunda, poderosa e histórica interrelación.** Incluso hay una interacción entre las bacterias de tus intestinos y las elecciones de comida que haces. Las bacterias pueden cambiar tu estado de ánimo y estos cambios de humor influyen en qué decides comer. Comer diferentes alimentos también afecta a estas bacterias, de tal manera que alteran los procesos de señalización de nuestro cuerpo, incluida la sensación de hambre.
- Aunque todavía tenemos mucho que aprender sobre nuestras bacterias, parece que hay una que casi con seguridad merece el estatus de "buena": **la Akkermansia muciniphila**. Abundantes estudios muestran que la presencia de esta bacteria está asociada con un mejor control de peso, sensibilidad a la insulina y mucho más. Las personas obesas tienden a tener menos Akkermansia muciniphila que las personas delgadas. Si no tenemos suficiente, corremos un mayor riesgo de ser obesos o diabéticos. El intestino tiene un revestimiento protector de moco del que se alimenta la Akkermansia muciniphila, pero también esta bacteria se alimenta de: cebolla, ajo, puerro, alcachofa, camote, agave, plátano, col de Bruselas, okra, coliflor, brócoli y achicoria.

Comer el arcoíris

- Cuando empiezas a comer de forma diferente, tu microbioma empezará a cambiar en dos o tres días. La incorporación de cinco vegetales diferentes en tu dieta cada día acelerará el proceso de optimización de tu microbioma. Para aumentar aún más los beneficios, intenta hacer estas verduras de tantos colores diferentes como puedas. Es mucho más probable que fomentes el crecimiento de bacterias más beneficiosas y que obtengas la máxima diversidad de bacterias en el intestino.

- Cuantos más colores comamos, más variedad obtendremos de estos increíbles compuestos conocidos como **fitonutrientes**. Los fitonutrientes ayudan a la salud del corazón, a combatir las células cancerosas, a reducir la inflamación y a revertir el envejecimiento del cerebro. Diferentes colores contienen diferentes fitonutrientes. Por ejemplo, los alimentos rojos, como los tomates, contienen **licopeno**, que reduce el riesgo de algunos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas. Los alimentos naranjas, como las zanahorias, contienen **betacaroteno**, que tiene un efecto beneficioso en nuestro sistema inmunológico y promueve una visión saludable. Las verduras verdes, como el brócoli, contienen **clorofila**, que parece ayudar a controlar el hambre. Los fitonutrientes que se encuentran en alimentos amargos como la col rizada nos ayudan a sentirnos llenos.

Polifenoles

- Son una clase especial de fitonutrientes. Hasta ahora sabemos que los polifenoles tienen poderosos **efectos antioxidantes**. La oxidación es un proceso normal que ocurre en el cuerpo como un subproducto de varias funciones fisiológicas. Si se altera el equilibrio antioxidante, el resultado en nuestros cuerpos puede compararse de manera muy simple a la oxidación de un coche. Los polifenoles ayudan a amortiguar este proceso de oxidación y evitar que cause daños a nuestros cuerpos. **Otros beneficios son:**
 - Menor inflamación
 - Envejecimiento más lento
 - Presión sanguínea reducida
 - Mejora de la salud del cerebro
 - Mejor control del azúcar en la sangre
 - Mejora de la salud cardiovascular
 - Microbioma más sano
 - Mejora de la función inmunológica
- **Vegetales:** Las mejores fuentes son las espinacas, el brócoli, las cebollas rojas, los espárragos, la lechuga roja, las chalotas, las zanahorias, las alcachofas, y las aceitunas verdes y negras. Los polifenoles suelen encontrarse en mayores concentraciones en la piel de las frutas y hortalizas, por lo que al pelarlos se puede eliminar una gran cantidad.

- **Berries:** Las berries merecen una mención especial ya que están repletas de polifenoles.
- **Otras fuentes:** Algunas de las mejores fuentes incluyen el chocolate negro, el café y las nueces como las pacanas y las avellanas. También se puede aumentar la ingesta con el uso generoso de hierbas, especialmente romero, tomillo y menta, y con el uso de aceite de oliva extra virgen.

¿Cómo aumentar los colores?

- Usa la **tabla de arcoíris** para ayudar a aumentar la cantidad de colores que consumes. El enfoque de esta intervención es principalmente alentarte a comer cinco verduras diferentes por día. Si también puedes comer verduras de diferentes colores, mucho mejor.
- **Algunos consejos prácticos** para ayudar a aumentar tu ingesta y variedad de vegetales:
 - Imprime la tabla de arcoíris adjunta y ponla en tu refrigerador.
 - Marca todos los colores que has consumido en un día.
 - Involucra a amigos, familiares o colegas de trabajo para ayudarte a mantenerte motivado.
 - Acostúmbrate a comer verduras como snack.
 - La palta y las aceitunas son un snack rápido y fácil.
 - Deja verduras coloridas y atractivas en el mesón de la cocina para que las veas regularmente.
 - Agrega dos verduras a cada comida, incluido el desayuno.
 - Come primero los vegetales.
 - Hornea una bandeja de vegetales aliñados con aceite de oliva.

Tabla del arcoíris para que completes	Alcachofa Espárragos Palta Brotos de bambú Pimientos verdes Bok Choy Brócoli	Pepino Frijoles de soya Porotos verdes Arvejas Rúcula Espinacas Lechuga	Pimientos rojos Betarraga Cebollas moradas Repollo morado Rábanos Ruibarbo Tomate	Zanahorias Pimientos naranjas Zapallo Calabaza moscada Papa dulce Raíz de cúrcuma	Choclo Pimientos amarillos Raíz de jengibre Zapallo italiano Limonas	Aceitunas Zanahorias moradas Papa dulce morada Col rizada Papa morada Arándanos Repollo rojo	Garbanzos Coliflor Champiñones Echalote Semillas Cebolla Ajo Nabos Hinojo
---------------------------------------	--	---	---	--	--	--	---

	Coles de Brusela Repollo Apio	Acelgas Kale Okra	Achicoria roja			Arroz negro Berenjena	Nueces Lentejas Chirivías
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							

3. INTRODUCE LOS MICRO-AYUNOS DIARIOS

Acostúmbrate a comer toda tu comida dentro de una ventana de tiempo de doce horas.

- Nuestros cuerpos están diseñados para estar sin comida durante ciertos períodos de tiempo. Pero el entorno moderno, en donde estamos rodeados de tentaciones para comer, tendemos a inundar nuestros sistemas. Tan pronto empiezas a darle a tu cuerpo un descanso de todo el atiborramiento, empiezan a suceder cosas increíbles. Se desencadena un extraordinario efecto de cascada que promueve la salud. Después de seis u ocho horas, el hígado habrá agotado sus reservas internas de combustible, en forma de glucógeno, y poco después el cuerpo empezará a quemar su propia grasa. Una vez que lleguemos a las 12 horas, un proceso llamado **autofagia** se pondrá en marcha.
- Imagina que nunca te das el tiempo para limpiar tu casa. Dejas los platos sucios durante semanas, la ropa sucia en el suelo y las cestas de lavar desbordadas. Esto es básicamente lo que sucede en el cuerpo, todos los días, como un subproducto de sus funciones diarias. El término científico para esto es "**daño oxidativo**". En realidad es un poco como el óxido que se acumula en los coches. Esta acumulación es una consecuencia inevitable del funcionamiento, y todo está bien siempre que le demos a nuestro cuerpo la

oportunidad de limpiarse. Esto es lo que hace la autofagia. Es tu cuerpo arreglando su desorden, y ocupándose de la reparación celular y del sistema inmunológico. **Comer toda la comida en un tiempo limitado, por ejemplo, dentro de las doce horas, permite al cuerpo mejorar su propia limpieza natural de la casa.**

Trabajando con tu ritmo circadiano

- Gran parte de nuestra maquinaria biológica tiene su propio ciclo diario, no muy diferente al que nos hace sentir somnolientos o alertas en diferentes momentos del día. **Todas nuestras funciones corporales están determinadas por un ritmo circadiano.** Hoy, estamos comiendo fuera de sincronía con nuestros ritmos naturales. La alimentación restringida en el tiempo nos ayuda a reajustar y darle al cuerpo lo que espera en el momento en que lo espera.

Beneficios de los Micro-Ayunos Diarios

- **Menores niveles de inflamación**
- **Mejor control del azúcar en la sangre**
- **Mejora de la función inmunológica**
- **Mejora de la función mitocondrial**
- **Desintoxicación mejorada**
- **Aumento de la producción de Akkermansia muciniphila**
- **Señalización mejorada del apetito**

6 Consejos para los Micro-Ayunos

1. Elige un período de 12 horas que se adapte a tu estilo de vida. Tu período de comida de 12 horas es desde el comienzo de tu primera comida hasta el final de tu última comida.
2. A tu cuerpo le gusta el ritmo, así que trata de mantener el mismo horario todos los días, incluso los fines de semana.
3. Fuera de tu ventana para comer, consume agua, té de hierbas o té negro y café.
4. Trata de involucrar a otros miembros de tu hogar, o incluso a compañeros de trabajo. Esto ayudará a mantenerte motivado y aumentar tus posibilidades de éxito.
5. No te desanimes si pierdes un día, o incluso dos. Realmente no importa. Cuando te sientas listo, intenta nuevamente y ve cómo te va.
6. Cuando te sientas cómodo con doce horas, puedes optar por experimentar con períodos de comida más cortos en días diferentes.

4. BEBE MÁS AGUA

Trata de beber ocho vasos pequeños (aproximadamente 1,2 litros) de agua por día.

- ¿Te sientes cansado? ¿O experimentas regularmente dolores de cabeza de baja intensidad y de larga duración? A menudo, cuando los pacientes llegan a quejarse de síntomas como estos, resulta que muchos de ellos simplemente no beben suficiente agua.

¿Cuánta agua debemos beber?

- El ideal es de **ocho vasos, es decir, 1,2 litros de agua.**
- Alrededor del 60% del cuerpo está compuesto de agua y solo podemos durar unos días sin ella. El agua nos ayuda a digerir los alimentos y procesar sustancias como el alcohol. Una serie de diferentes dolencias desaparecen cuando las personas comienzan a beber más agua, incluidos dolores de cabeza, bajos niveles de energía, piel seca y dolor de

estómago. Incluso puede ser útil para el estreñimiento. **Si te sientes cansado y lento por la tarde, podría ser simplemente que estás un poco deshidratado.**

No bebas tus calorías

- Beber más agua significará, con suerte, empezar a beber menos cosas endulzadas, como jugos y refrescos. Los fluidos pasan por alto los mecanismos normales de saciedad en el cuerpo, y nos permite consumir mucha más energía y calorías de las que sería posible si estuviéramos comiendo. No creas que puedes evitarlo necesariamente ciñéndote a las bebidas dietéticas. Se ha encontrado una correlación entre los refrescos sin calorías y trastornos como la diabetes.

Beneficios de Beber Más Agua

- **Menos dolores de cabeza**
- **Aumento de los niveles de energía**
- **Mejor funcionamiento del intestino**
- **Piel más lisa**
- **Menos dolores de estómago**
- **Períodos de concentración más largos**
- **Reducción de los antojos de azúcar**

Consejos para Aumentar la Ingesta de Agua

- Toma dos vasos de agua cuando te despiertas cada mañana.
- Si tienes hambre a media mañana o a media tarde, intenta tomar un vaso de agua en lugar de un snack.
- Una vez cada hora, levántate de tu escritorio y ve al refrigerador por agua.
- Bebe un vaso de agua 30 minutos antes de cada comida.
- Establece una alarma 3 veces al día para recordar que hay que tomar agua.
- Agrega rodajas de limón o de naranja para dar sabor.
- Compra una botella de agua de 600 ml. El objetivo es de 1,2 litros por día, así que trata de terminar uno para el almuerzo y otro para la hora del té.

5. DESPROCESA TU DIETA

Trate de evitar los productos alimenticios que contengan más de cinco ingredientes.

- No hay necesidad de contar las calorías, el tamaño de las porciones, las grasas, o los carbohidratos. En su lugar, simplemente **evita los alimentos altamente procesados**. Al evitar estos alimentos, no sólo mejorará tu salud, sino que también evitarás la interminable confusión que existe sobre la dieta. Nuestras ideas sobre la comida se han vuelto demasiado reduccionistas. Durante años se nos dijo que la respuesta estaba en contar las calorías, a pesar de que una palta contenga más del doble de calorías que una lata de Coca-Cola.
- El mayor problema no es que sólo estemos comiendo demasiada comida, sino que en realidad estamos comiendo el tipo de comida equivocada. Estamos comiendo grandes cantidades de alimentos de baja calidad. Si nos centramos simplemente en la calidad, muchos de nuestros problemas, incluyendo la obesidad y la diabetes de tipo 2, simplemente desaparecerán.

La dieta anti-inflamatoria

- La inflamación crónica y continua es un impulsor clave de la epidemia de enfermedades relacionadas con el estilo de vida que actualmente estamos viviendo. Las grasas dañadas (como los aceites vegetales, que pueden degradarse cuando se calientan), así como los carbohidratos altamente refinados en nuestras dietas modernas están impulsando gran parte de esta inflamación a través del sistema inmune. **Al no consumir ningún producto alimenticio que contenga más de cinco ingredientes, probablemente se seguirá una dieta anti-inflamatoria.**
- Cada vez más personas descubren por sí mismas que cuando regresas tu dieta a alimentos que son mínimamente procesados, el peso, el apetito y la salud en general parecen cuidarse por sí mismos. **Cambia conscientemente tu dieta e inconscientemente cambias tu salud.**

Un truco para el mundo moderno

- No importa qué tan de cerca sigas estos consejos para hacer que tu dieta sea lo más "mínimamente procesada" posible, habrán ocasiones en que sientas la tentación de comprar comida chatarra. **Esta estrategia de dos partes te ayudará:**
 - 1. No te sientas culpable.** Todo lo que ponemos en nuestra boca es una elección. Una vez que comenzamos a asignar emoción y culpa a nuestras elecciones de comida, comenzamos en una pendiente resbaladiza hacia abajo. Acéptalo como una desviación única, disfrútalo y, si lo deseas, intenta tomar una mejor decisión mañana.
 - 2. Trata de limitar el daño de inmediato.** Literalmente, la comida chatarra que estamos comiendo está teniendo un impacto negativo en marcadores importantes en nuestra sangre. Pero puedes reducir drásticamente (aunque no eliminar por completo) la respuesta inflamatoria posterior a la comida al aumentar el consumo de polifenoles.

Sobrealimentado, pero desnutrido

- Otro gran problema con **los alimentos altamente procesados es que son densos en energía y, sin embargo, pobres en nutrientes.** Esto probablemente explica, en parte, por qué, a pesar de que las tasas de obesidad están aumentando, nuestros cuerpos están cada vez más privados de nutrientes. **Somos, como sociedad, sobrealimentados pero desnutridos.** Estamos consumiendo abundantes calorías y, sin embargo, nuestras células se mueren de hambre por dentro. La **comida real** es mucho más rica en nutrientes que la que proviene de empresas de comida procesada.
- Los **alimentos y bebidas ultraprocesados** son formulaciones de fuentes baratas industriales. Son densos en energía, ricos en tipos de grasas poco saludables, almidones refinados, azúcares y sal libres, y fuentes pobres de proteínas, fibra dietética y micronutrientes.

¿Qué es la “comida real” de todos modos?

- La "comida real" es lo opuesto a la comida moderna ultraprocesada.
- Es **mínimamente procesada**, cercana a su estado natural e instantáneamente reconocible: carne que parece carne, pescado que parece pescado, vegetales que parecen vegetales. **La "comida real" reduce la inflamación, nutre un microbioma sano y ayuda a educar nuestro sistema inmunológico.**
- Por el contrario, la mayoría de los alimentos procesados tienden a ser altamente refinados, por lo que están en una forma claramente diferente de cómo aparecen en la naturaleza.

13 Consejos para Desprocesar Tu Dieta y Comer Más Comida Real

- Comienza tu día con una comida que contenga algunas proteínas, así como algunas grasas naturales y saludables. Esto te ayudará a mantenerte lleno por más tiempo y estabilizar tu azúcar en la sangre.
- Lleva contigo en todo momento un snack de emergencia.
- Escribe un planificador de comidas.
- Retira toda la comida altamente procesada de tu casa. Si no está allí, es mucho menos probable que la comas.
- La comida saludable está disponible en todos los supermercados. Sólo compra en esos pasillos.
- Crea 5 comidas sencillas que puedas preparar en 15 minutos o menos. Estas se convertirán en tus alimentos básicos favoritos.
- Mantén vegetales congelados en tu casa todo el tiempo. Fáciles de cocer al vapor, pueden ser un snack rápido y saludable, o formar parte de una comida.
- Mantén siempre en la nevera el ajo y las cebollas precortadas.
- Asegúrate de tener siempre una fuente de proteína saludable como pescado huevos en la casa.
- ¿Por qué no crear una cuenta de compras en el supermercado en línea? Una vez que empieces a comprar alimentos saludables, sus algoritmos de comercialización te propondrán otros alimentos saludables que tal vez no hayas considerado. Utiliza esta tecnología para ayudarte.
- Las hierbas y las especias son tus amigas. Úsalas libremente, ya que son una

¿Tienes una sobredosis de ejercicio?

- Un problema creciente es que muchas personas, bajo la etiqueta de ejercicio, en realidad dañan su salud. Sí, es cierto que como sociedad no nos movemos lo suficiente, pero también es cierto que algunas personas realmente necesitan hacer menos. Muchas personas se sienten agotadas, trabajan todo el día, no descansan adecuadamente y luego se ejercitan fuertemente en el gimnasio. Todos tenemos un banco de reserva de energía, y constantemente lo estamos agotando y no nos tomamos el tiempo para reponerlo. **Si la energía fuese dinero, estaríamos sobregirados.**
- Cuando se trata de la salud física, parte del problema es que nuestras percepciones de lo que constituye un comportamiento saludable a menudo son inexactas. La cultura en la que vivimos está llena de valores: si nos falta tiempo, significa que tenemos demanda y que tenemos éxito. **Llevamos la fatiga como una insignia de honor.**

El mundo es tu gimnasio

- **Es mucho mejor para nosotros ver toda nuestra vida como un entrenamiento potencial.** Tenemos que dejar de pensar en el ejercicio como una tarea, y comenzar a pensarlo como parte de nuestra vida diaria. Deberíamos dejar de hablar de "ejercicio" por completo y comenzar a pensar, en cambio, en "**movimiento**". Necesitamos movernos más durante el día, a lo largo del día, todos los días. **Necesitamos delinear nuestras vidas en torno al movimiento.** Estamos diseñados para estar activos, pero la vida moderna nos hace estar sentados durante horas en el auto y nos encadena a un escritorio durante ocho horas.
- El **movimiento y el ejercicio** mejoran el funcionamiento del sistema inmunitario y también favorecen la biogénesis mitocondrial, que es la creación de nuevas mitocondrias que aumentan la capacidad de nuestros cuerpos para producir energía. Incluso cambian

la composición de nuestra microbiota intestinal. Reducen la inflamación, reducen el estrés oxidativo, regulan la disfunción hormonal y mejoran la presión arterial, así como el flujo circulatorio y linfático alrededor del cuerpo. Caminar regularmente también es una de las mejores cosas para prevenir el Alzheimer.

1. CAMINA MÁS

Da al menos 10.000 pasos por día.

- Caminar, como respirar, es un proceso tan fundamental que es una de las actividades

Beneficios de Caminar Más

- **Reduce el riesgo de la enfermedad de Alzheimer**
- **Reduce el riesgo de cáncer**
- **Mejora el bienestar mental**
- **Mejora la calidad de vida**
- **Reduce el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares**
- **Reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2**

centrales que realiza el cerebro sin la necesidad de un control consciente.

- Tampoco es difícil encontrar las oportunidades. Una recomendación es establecer una regla de no estar sentado por más de una hora a la vez. Pon un recordatorio y si no te has puesto de pie en 60 minutos, ve al baño o a dar una pequeña vuelta. Otro consejo es usar las escaleras en lugar del ascensor. **Cuando comienzas a ver el mundo entero como tu gimnasio, comienzas a ver todas las oportunidades que tienes para hacer del movimiento una parte simple y alcanzable de tu vida diaria.**

Da un paseo por la mañana

- Otro consejo es hacer la mayor cantidad de paseos posibles por la mañana. Un estudio reciente encontró que la exposición a la luz de la mañana se correlaciona con un peso corporal más bajo. Esto encaja con los **ritmos circadianos naturales del cuerpo**. La exposición a la luz es un mecanismo principal para establecer nuestros ritmos internos adecuadamente y asegurarnos de que funcionen bien.

2. HAZTE MÁS FUERTE

Realiza algún tipo de entrenamiento de fuerza dos veces por semana.

- El **músculo** es un órgano que desempeña una gran cantidad de tareas activas en el funcionamiento diario de nuestros cuerpos. Por ejemplo, nuestros músculos controlan no sólo la forma en que las hormonas se liberan en nuestros cuerpos, sino también cómo se regulan. Todas nuestras células contienen **mitocondrias**, y nuestras células musculares poseen una concentración particularmente alta. Las mitocondrias son nuestras fábricas de energía. Por lo tanto, cuanto más músculo tenemos, más mitocondrias tenemos, por lo que contamos con más potencial para generar energía.
- Además, cuando estamos entrenando con fuerza, con cada contracción muscular que hacemos, nuestro cuerpo libera una variedad de mensajeros químicos llamados **citocinas**, uno de los cuales, la **interleucina-6**, es de importancia crítica porque impide la inflamación. **Cada contracción muscular que hacemos es una señal antiinflamatoria para el cuerpo.**
- Más músculo también significa más receptores de **insulina**. En otras palabras, cuanto más músculo, más espacio tendrá la insulina para colocar toda la comida que estás ingiriendo. Esto igualmente disminuye el riesgo a desarrollar diabetes tipo 2.

Beneficios del Entrenamiento de Fuerza

- **Mejor composición corporal**
- **Revierte el envejecimiento**
- **Mejor sensibilidad a la insulina**
- **Menor riesgo de pérdida muscular**
- **Mejora el perfil hormonal**
- **Aumenta la autoestima**
- **Mejor salud cerebral**
- **Reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y accidentes cardiovasculares**
- **Reduce el riesgo de osteoporosis**
- **Reduce el estrés y ansiedad**

Revierte el envejecimiento

- Se ha demostrado que el entrenamiento de fuerza revierte el envejecimiento en los músculos esqueléticos. Por encima de los 30 años, si estamos físicamente inactivos, perdemos entre el 3 y el 5% de nuestra masa muscular cada década. Entre los 50 y 60 años, la potencia muscular disminuye en aproximadamente un 3% cada año. Este es un problema extremadamente grave, porque **la pérdida de masa muscular es un fuerte predictor de mortalidad en la vejez**. Cuando la pérdida muscular se vuelve problemática, se denomina **sarcopenia**, y las tasas de este trastorno aumentan linealmente con la edad. Según las estimaciones actuales, hasta el 15% de las personas con 65 años y hasta la mitad de las personas con 80 años o más, están sufriendo esta enfermedad. Las causas de la sarcopenia son muchas. A menudo se observa en personas que están inactivas, pero otro de los factores que contribuye es la incapacidad de nuestros músculos para regenerarse después de una lesión. El entrenamiento de fuerza aumenta la producción

de diferentes tipos de fibras musculares, que ayudan a rejuvenecer el músculo dañado, que es otra forma de evitar la sarcopenia.

- **Debemos hacer algún tipo de entrenamiento de fuerza todas las semanas para mantener la masa muscular y la función muscular.** Una de las razones por las que no lo hacemos es porque hemos complicado demasiado nuestras ideas de aptitud física. No tenemos que ir necesariamente a un gimnasio o vestirnos con ropa deportiva. Podemos hacerlo en nuestra cocina con nuestra ropa de día habitual.

Entrenamiento en la Cocina de 5 Minutos

Usa estas instrucciones como guía, pero puedes modificarlas según más te acomode. Intenta hacer estos ejercicios 2 veces por semana.

- **5-10 sentadillas:** intenta descender lo más que puedas mientras mantienes la espalda erguida y los pies apoyados en el suelo. En caso que sea necesario, puedes apoyarte en la encimera de la cocina.
- **2-10 elevaciones de pantorrillas:** estando de pie, muévete de puntillas lo más alto que puedas.
- **5-10 flexiones:** comienza contra una pared y, a medida que te fortalezcas, contra la encimera de la cocina; eventualmente podrás hacerlo en el piso.
- **5-10 inmersiones de tríceps:** coloca las manos sobre una encimera, una silla o el piso. Baja mientras doblas los codos detrás de ti. En la encimera es más fácil y en el piso, más difícil.
- **5-10 estocadas:** coloca una pierna hacia delante y dobla la rodilla, manteniendo el torso en posición vertical. A medida que te vuelves más fuerte, puedes agregar una rotación lateral. Asegúrate de hacer las dos piernas.

3. COMIENZA UN ENTRENAMIENTO REGULAR DE INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD

Encuentra una forma de HIIT (entrenamiento en intervalos de alta intensidad) que te funcione, y haz dos sesiones de 10 a 15 minutos cada semana.

- El **entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT)**, es una forma muy específica de entrenamiento que ha demostrado tener grandes beneficios para la salud. En términos simples, se refiere al ejercicio duro, pero en intervalos cortos.
- Un estudio reciente encontró que **un entrenamiento de once minutos de HIIT entrega tantos beneficios como una hora de actividad continua.**
- El **HIIT** mejora nuestra sensibilidad a la insulina mucho más que las formas tradicionales de ejercicio. Mejora nuestra función mitocondrial, lo que permite que todos los procesos corporales funcionen mejor. Reduce la inflamación, hace que nuestros vasos sanguíneos trabajen más eficientemente, aumenta la capacidad cardiorrespiratoria y también es realmente útil para la pérdida de peso. Las últimas investigaciones sobre la HIIT incluso insinúan que podría ralentizar el proceso de envejecimiento.

Beneficios del HIIT

- **Retrasa el proceso de envejecimiento**
- **Aumenta el desarrollo de células cerebrales**
- **Mejora la sensibilidad a la insulina, lo cual ayuda a prevenir la diabetes tipo 2**
- **Pérdida de la grasa visceral interna peligrosa**
- **Aumenta el número y función de las mitocondrias**
- **Pérdida de peso**

Grasa visceral

- Hay distintos tipos de grasa en el cuerpo humano, que se clasifican no sólo por su estructura real, sino que también por el lugar donde se encuentran. Un tipo de grasa particularmente peligrosa se llama **grasa visceral**. La gente puede parecer como si no tuviera un problema de peso, pero cuando se realizan un escáner, aparece que tienen capas de grasa interna que cubren sus órganos. Esto es grasa visceral. **El HIIT es especialmente beneficioso para deshacerse de la grasa visceral.**

Construyendo la salud del cerebro

- Un estudio del año 2015 encontró que **el HIIT ayuda a aumentar algo llamado "factor neurotrófico derivado del cerebro"** o BDNF. El BDNF es una molécula de apoyo para el cerebro. Piensa en ello como un combustible de alto octanaje. Ayuda a prevenir trastornos cerebrales como la demencia y promueve el crecimiento de nuevas células nerviosas.

Eligiendo el entrenamiento que te funcione

- Hay muchas versiones diferentes de HIIT, pero, en resumen, es cualquier forma de ejercicio en la que hay un cambio repentino en la actividad que obliga al cuerpo a adaptarse. **El HIIT debe ser un período de movimiento de alta intensidad seguido de un período de movimiento de baja intensidad.** El cambio brusco obliga a tu cuerpo a adaptarse fisiológicamente. La "intensidad" va a depender de tu propia percepción. Mientras lo perciba como muy intenso, funciona.

4. SNACKS DE MOVIMIENTO

Acostúmbrate a realizar 3 o 4 "snacks de movimiento" 5 días a la semana.

- George Bernard Shaw dijo: **"No dejamos de jugar porque envejecemos; envejecemos porque dejamos de jugar"**. Una de las razones por las que nuestros niveles de salud y energía se deterioran a medida que envejecemos, se debe a que no pasamos más

tiempo corriendo por ahí divirtiéndonos. Debemos redescubrir esta parte de nuestra naturaleza, la cual se reprime a medida que todas las responsabilidades de la edad adulta se acumulan y nos pesan.

Jugando juntos

- **Hacer estos snacks de movimiento en compañía realmente ayuda, ya sea con tu pareja, tus amigos o tus compañeros de trabajo.** No tiene que ser algo largo e intenso como un juego de tenis. Pueden ser pequeños snacks de movimiento, por ejemplo, tomar una cuerda de saltar, o poner música y bailar. Lo fantástico de hacer estos snacks de movimiento antes de las comidas es que en realidad cambia la forma en que nuestro cuerpo maneja la comida.

Snack de Movimiento en la Oficina

Invita a tus colegas a unirse. Esto está destinado a ser divertido. Sin juicio. Sin competencia. Solo una forma de involucrar a todos para que sean activos.

- ***5 inmersiones de tríceps en tu escritorio.***
- ***5 saltos de estrellas.***
- ***5 lanzamientos de palmas en cada pierna: párate frente a un compañero y hagan una estocada uno hacia el otro. Mientras lo haces, usa tu mano izquierda para chocar los cinco con la mano izquierda de tu compañero.***
- ***5 estocadas laterales en cada pierna: avanza hacia la izquierda. Mantén tu cuerpo mirando hacia delante y tu pie derecho plantado en el piso, mientras doblas la rodilla izquierda.***
- ***5 flexiones en el escritorio.***

5. DESPIERTA TUS GLÚTEOS DORMIDOS

Haz al menos un movimiento de glúteos cada día, y toda la serie 4 veces por semana.

- Debido a la vida moderna, pasamos nuestros días en posturas inclinadas y nuestros cuerpos se van adaptando. **Nos amoldamos a las formas en las que pasamos la mayor parte de nuestro tiempo de vigilia.** Estamos encorvados, con los hombros caídos y caminamos arrastrando nuestros pies. **Somos una generación que tiene glúteos somnolientos. La razón por la que nuestros glúteos se han dormido es por nuestro entorno de vida moderno.**
- Por lo general, pensamos en nuestros glúteos como algo para sentarnos, pero en realidad son uno de los músculos más importantes del cuerpo. **Los músculos de los glúteos no solo ayudan a sostener nuestros esqueletos, sino que también juegan un papel fundamental en el funcionamiento de nuestra biomecánica.**
- Debido a que pasamos gran parte de nuestras vidas modernas encorvados, hemos perdido la capacidad de extendernos y estar erguidos. Tenemos esta postura flexionada casi fetal al sentarnos, mirando pantallas y teléfonos todo el día. Gran parte del trabajo correctivo que las personas se ven obligadas a realizar implica restaurar la habilidad de extensión.

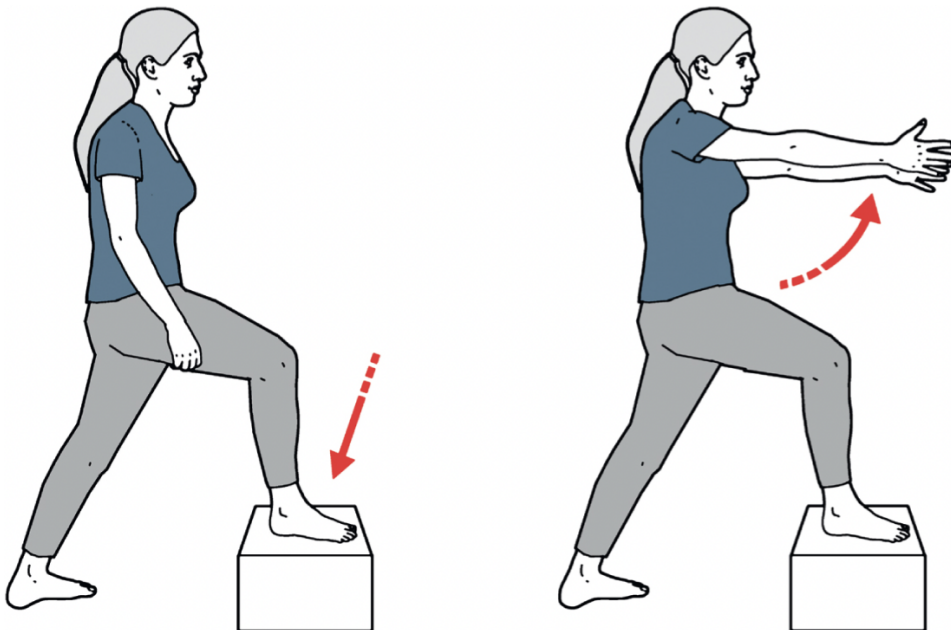
Extender, extender, extender

- **Necesitamos volver a enseñarle a nuestro cuerpo a extenderse.** Las personas luchan por extender sus caderas y sus columnas. Por supuesto, sentarse menos es extremadamente útil, pero no permite automáticamente que nuestros cuerpos experimenten extensión.
- Cuando las personas trabajan hoy en sus cuerpos, tienden a centrarse demasiado en los "músculos del espejo", que son los que se pueden ver en el espejo y, por lo tanto, naturalmente, es los que prefieren trabajar. Todos estos ejercicios le piden al cuerpo que se flexione. **Sin embargo, necesitamos enfocarnos en los músculos que no podemos ver en el espejo, como los que están en nuestra espalda.**

Movimiento 1: Flex en un step

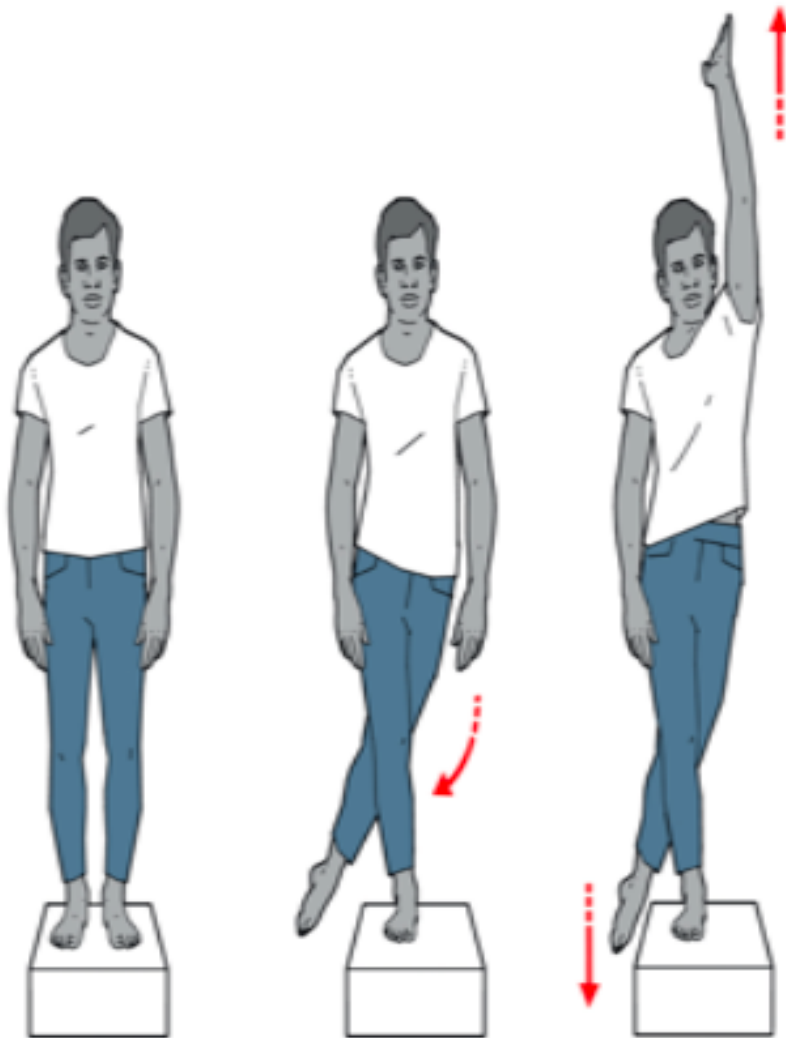
- Puede ser en cualquier tipo de step. El ejercicio está diseñado para despertar los glúteos, flexionando la articulación de la cadera. El step permite que el pie se levante del suelo, lo que fomenta la flexión de la cadera. A medida que te inclines y extiendas los brazos hacia delante, experimentarás la extensión de los glúteos. Cuando llegues al punto máximo, regresa a la posición inicial. La idea es realizar ambos movimientos, aumentando gradualmente el alcance a medida que avanzas.

1. Coloca un pie en el step y el otro en el suelo detrás de ti.
2. Dobla la rodilla de la pierna delantera hacia los dedos de los pies.
3. A medida que doblas la rodilla delantera, la cadera se arrastrará hacia delante.
4. Extiende suavemente las manos hacia el horizonte con las manos a la altura de la cadera.
5. Mientras tus manos se extienden hacia delante, deja que la parte superior de tu cuerpo también se extienda hacia delante, intentando llegar lo más lejos posible.
6. El objetivo es poner la mayor parte de nuestro peso en el pie delantero en el step.
7. Repite con la otra pierna.



Movimiento 2: Flex en un step

- Este movimiento activa el glúteo de más de una manera. Utiliza la flexión, pero también usa el movimiento lateral de la cadera.
 1. Párate en un step y elige una pierna para iniciar.
 2. Mientras doblas la rodilla de la pierna que está de pie, mueve el pie opuesto hacia atrás y hacia el lado, como una reverencia, de modo que los dedos del pie toquen el suelo.
 3. Levanta el brazo del mismo lado de la pierna que está en movimiento y extiéndelo hacia el techo.
 4. Debes mantener todo el peso sobre la pierna de pie.
 5. Cambia de pierna y repite.



Movimiento 3: Relojes de pie

- Tus movimientos de glúteos están conectados al movimiento de tus pies. Un movimiento saludable del pie contribuye naturalmente al alargamiento de los glúteos de la manera correcta.
 1. Comienza con ambos pies juntos. Imagínate en el centro de un gran reloj.
 2. Relaja los dedos de los pies y elige una pierna para pararte.
 3. Con los dedos de la otra pierna, toca suavemente en la posición del reloj a las 12 en punto. Debes mantener esta pierna recta, mientras permites que la pierna de pie se doble.

4. Toca y regresa a la posición inicial.

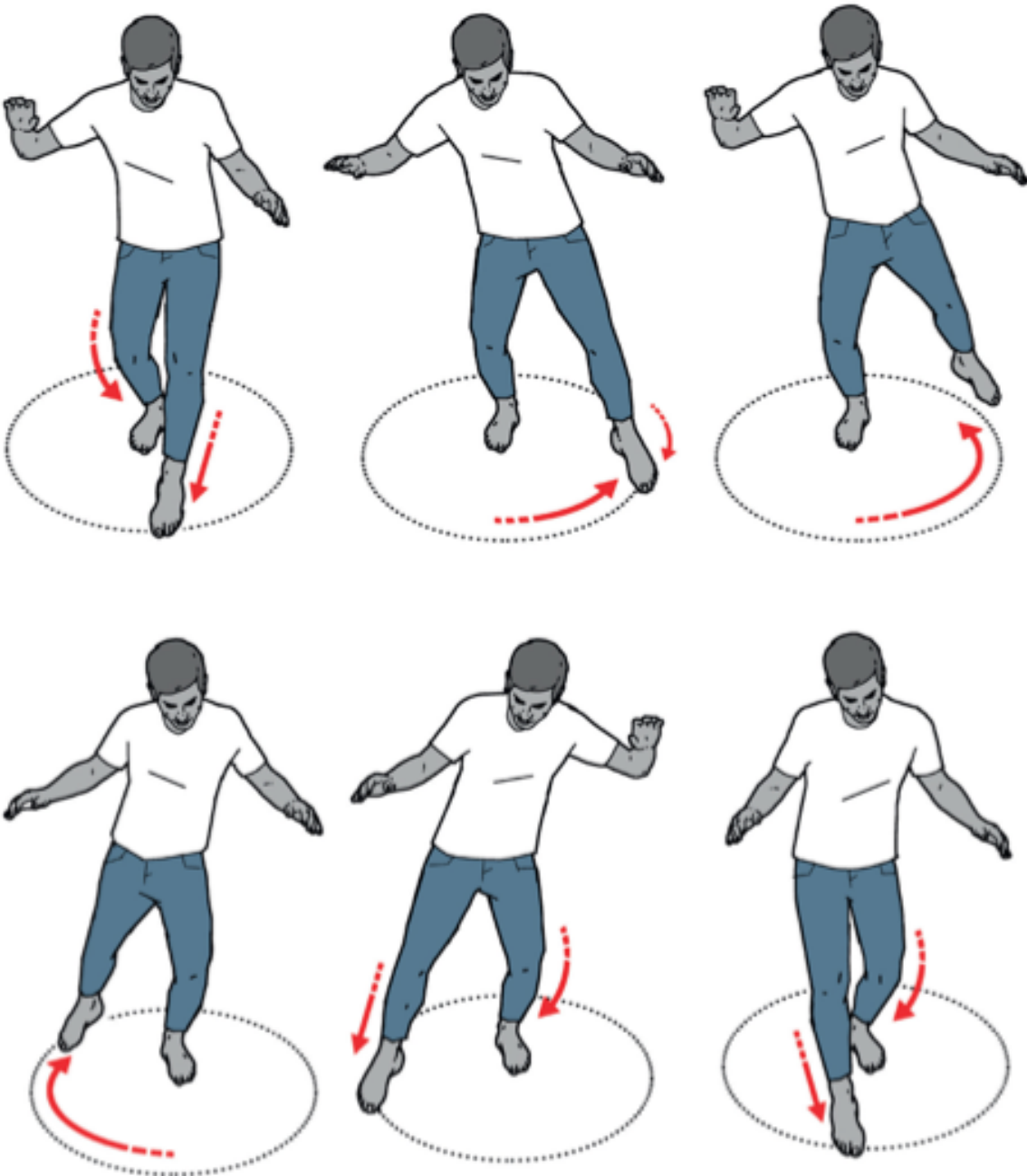
5. La mayor parte de tu peso debe permanecer sobre la pierna de pie. Esta es la que permanece en el medio de la esfera del reloj.

6. Comienza una serie de movimientos en los que tu pierna extendida se mueva alrededor del lado del reloj que es el mismo lado de la pierna que estás extendiendo. Es decir, si estás parado sobre tu pierna derecha, sigue la ronda del reloj desde las 12 en sentido antihorario a la izquierda.

Asegúrate de que los dedos de la pierna extendida sólo golpeen ligeramente el piso. La mayor parte de tu peso debe permanecer sobre tu pierna de pie.

7. Parado sobre la pierna derecha, intenta llegar hasta 7 con la pierna izquierda (12,11,10,9,8,7). Luego regrese a la posición inicial. Repite esta secuencia entre cinco y diez veces.

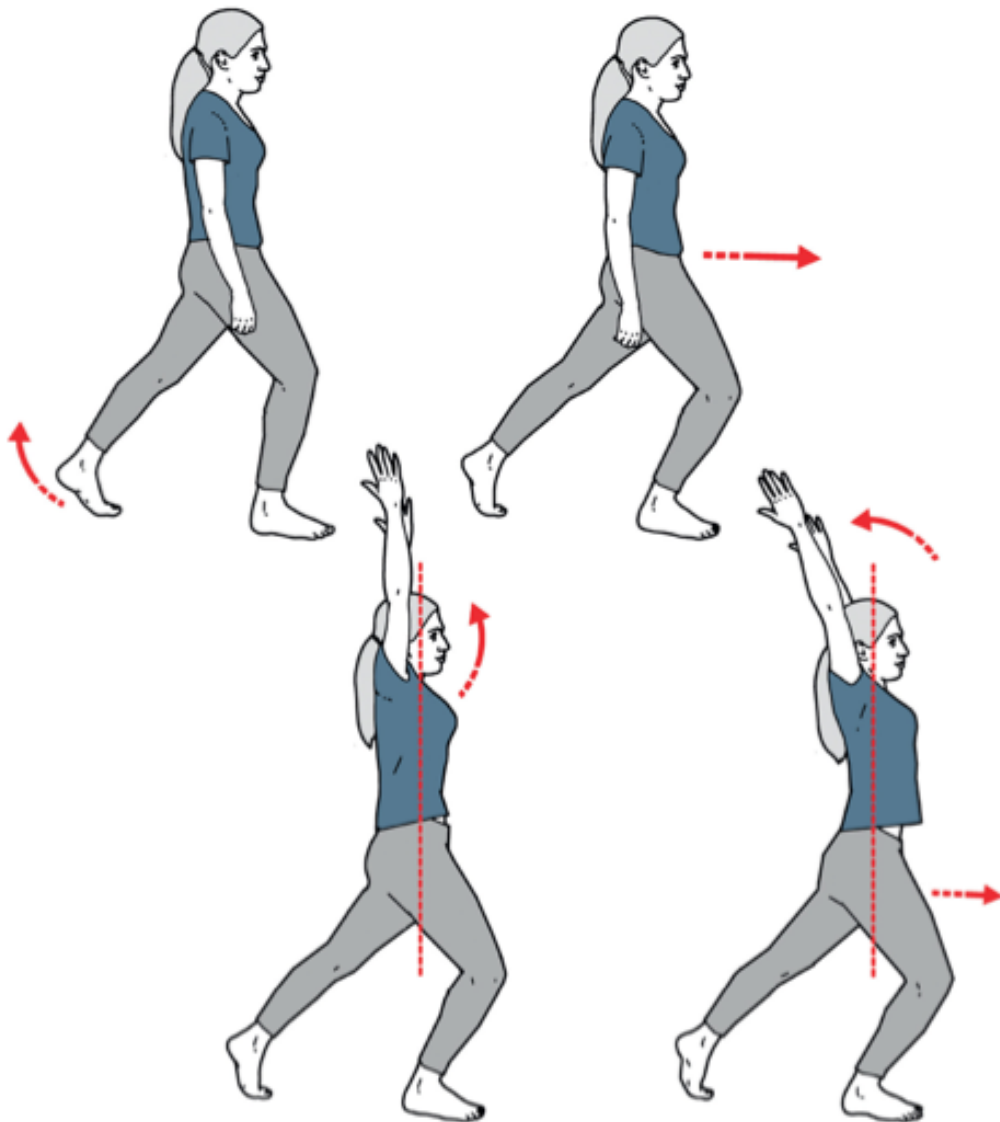
8. De pie sobre la pierna izquierda, intenta llegar a 5 con la pierna derecha (12,1,2,3,4,5). Luego regrese a la posición inicial. Repite esta secuencia entre cinco y diez veces.



Movimiento 4: Extensión de cadera 3D

- Este movimiento coloca las articulaciones del cuerpo en una posición en la que los glúteos se activan por completo.
 1. Comienza parándote con los pies separados al ancho de las caderas.
 2. Coloca un pie hacia delante a una distancia cómoda y relaja los dedos del pie.

3. Dobra la rodilla de tu pie delantero mientras el talón del pie trasero se levante del piso. Debes mantener los dedos del pie de atrás en el suelo.
4. Tu peso debe estar mayormente en el pie delantero. Deja que tu pelvis se mueva hacia delante y que caiga sobre tu pie delantero.
5. Tu torso debe permanecer en posición vertical.
6. Mantén la rodilla trasera recta y gírala suavemente hacia afuera, sin doblarla.
7. La idea es mantener la cabeza sobre la caja torácica, la caja torácica sobre la pelvis y la pelvis sobre el pie delantero, para que todo esté bien alineado.
8. Levanta ambos brazos hacia el techo.
9. Regresa a la posición inicial. Haz esto entre 5 y 10 veces en cada pierna.



DORMIR

- Estamos en medio de una **epidemia de privación del sueño**. No solo tenemos demasiadas distracciones en nuestra vida diaria, sino que también vivimos en una cultura en la que *"dormir es para los débiles"*, que asocia esta función corporal natural e indispensable con la pereza.
- El hecho de que pasemos un tercio de nuestras vidas durmiendo sólo insinúa lo importante que es, tanto para nuestro bienestar mental como físico. **Dormir lo suficiente es esencial para el buen funcionamiento de nuestras mentes y cuerpos**. Es un proceso fisiológico central que muchos de nosotros inadvertidamente consideramos opcional.
- El proceso de limpieza corporal conocido como **autofagia** es crítico, y **es principalmente durante el sueño que nuestros cuerpos eliminan gran parte de los desechos acumulados en nuestras células durante el día**. Además, los investigadores creen que el sueño es el momento en que eliminamos la proteína beta-amiloide, que se acumula en los cerebros de los pacientes con Alzheimer.
- **Los tres pilares anteriores se alimentan directamente de este, y viceversa**. Cuando duermes bien, es mucho más fácil tomar mejores decisiones al día siguiente. Deseas alimentos menos azucarados y te sientes más energético, lo que, a su vez, significa que te inclinas a ser más activo físicamente y a participar en prácticas de relajación. Tal comportamiento se refuerza a sí mismo: cuando estás más activo físicamente, comes alimentos saludables y priorizas la relajación, dormirás aún mejor.

Beneficios de Dormir Bien

- Aumento de la energía
- Mejor concentración
- Mayor capacidad para aprender
- Mejor capacidad para elegir alimentos saludables
- Mejora la función del sistema inmunitario
- Autofagia mejorada
- Riesgo reducido de desarrollar enfermedades crónicas, como diabetes tipo 2
- Mejor memoria
- Mayor esperanza de vida
- Menor riesgo de sobrepeso
- Menores niveles de estrés
- Riesgo reducido de desarrollar Alzheimer

Las consecuencias de no dormir

- Si no dormimos, las consecuencias para nuestra salud pueden ser graves. Simplemente no es cierto que podamos vivir perfectamente bien con un sueño insuficiente. Es un mito perpetuado por nuestra cultura y economía moderna que valoran a los que hacen más.
- El daño que puede causar es generalizado y grave. Ahora se reconoce que incluso **la falta de sueño a corto plazo provoca un aumento de los niveles de cortisol, la hormona del estrés, aumenta la presión arterial y afecta la capacidad de nuestro cuerpo para regular el azúcar en la sangre.** También activa nuestro **sistema nervioso simpático**, lo que puede hacernos sentir nerviosos y estresados. Además, aumenta los niveles de inflamación y disminuye los niveles de **leptina**, la hormona que nos ayuda a sentirnos satisfechos después de comer. Hay un doble impacto en este último punto, porque se ha establecido que, cuando estamos privados de sueño, producimos más de una hormona llamada **grelina**, la cual estimula el hambre. Entonces, al no dormir nos sentimos menos llenos gracias a una hormona y más hambrientos gracias a otra.

- **Muchos estudios vinculan la falta de sueño con la obesidad y la diabetes tipo 2.** El sueño también juega un papel en nuestras **vías metabólicas**, que afectan la forma en que manejamos el azúcar en la sangre. También en nuestro **sistema inmunológico**, lo que afecta la frecuencia con la que nos resfriamos, la inflamación que tenemos e incluso cómo funcionan nuestras vías neuronales.

Deuda de dormir

- Desafortunadamente, no podemos esquivar los efectos de la privación del sueño si nos acostamos un domingo por la mañana. **Los estudios demuestran que acumulamos "deudas de sueño"**, que no podemos pagar con un par de horas extra de aquí y allá.

¿Cuánto sueño necesitamos?

- La definición de "buen sueño" no es un número. No se trata solo de horas, también se trata de calidad. Para evaluar la calidad del sueño, se puede utilizar un cuadro llamado **"RATE"**. Esto implica tres preguntas simples que proporcionan una visión inmediata de la estado del sueño.
- Despertar sintiéndose **renovado** es un buen barómetro general de la salud general.
- Despertarse a la misma hora, más o menos 30 minutos, sin **alarma**, es un buen indicador de que los ritmos biológicos intrínsecos de tu cuerpo funcionan bien.
- El hecho de no poder quedarse dormido en 30 minutos (**Tiempo Transcurrido**) significa que es probable que haya algo en tu estilo de vida que esté afectando la capacidad natural de tu cuerpo para dormir.

¿Renovado?	¿Alarma?	¿Tiempo Transcurrido?	Total
¿Te despiertas sintiéndote renovado?	¿Te despiertas a la misma hora (+/- 30	¿Te quedas dormido dentro de 30 minutos?	

	minutos) todos los días sin alarma?		
--	-------------------------------------	--	--

0 - Nunca o raramente

1 - Ocasionalmente

2 - Casi siempre

- Un puntaje de 0 indica mala salud del sueño y un puntaje de 6 es excelente. Cualquier cosa menor de 6 significa que podría beneficiarse significativamente de las intervenciones en este pilar.

1. CREA UN ENTORNO DE OSCURIDAD ABSOLUTA

Trata de mantener tu habitación completamente oscura y sin televisores ni dispositivos electrónicos.

- **La oscuridad es una señal para nuestros cuerpos de que es hora de descansar.** Se desencadena la producción de **melatonina**, que es la hormona que es en gran parte responsable de ayudarnos a dormir.
- **Lo que mantiene nuestro sistema circadiano a tiempo son los ciclos de luz y oscuridad.** El reloj circadiano utiliza estas pistas del mundo exterior para hacer ajustes en sus tiempos. Es por eso que somos tan sensibles a los cambios en la luz, y por qué jugar con ellos puede tener efectos tan grandes. Cuando abusamos de nuestra exposición a la luz, abusamos de nuestro reloj corporal. Lo desplazamos hacia delante o hacia atrás, lo que conlleva a muchos de nuestros ciclos fuera de control. Sin embargo, muy poca luz en la mañana y demasiada en la noche es cada vez más normal en estos días.

Smartphones y tablets

- Una de las peores cosas que puedes hacer 1 o 2 horas antes de acostarte es mirar tu smartphone o tablet. Estos dispositivos electrónicos emiten la misma longitud de onda de luz que el sol de la mañana. Esto se llama "**luz azul**", y con solo mirar nuestros

teléfonos, estamos engañando a nuestros cuerpos para que piensen que es el comienzo del día. **Con sólo mirar nuestros teléfonos, estamos engañando a nuestros cuerpos para que piensen que es el comienzo del día.**

Televisión

- Lo que se aplica a los dispositivos electrónicos también se aplica a la televisión. Además, ahora está bien establecido que el tiempo de visualización se correlaciona con un mayor riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular.
- Se recomienda quitar el televisor de la habitación por completo. Si debes ver televisión por la noche, apágala al menos treinta minutos antes de acostarte.

Utiliza una luz roja

- ¿Qué pasa si necesitas levantarte por la noche? En casos como estos, o si tus hijos exigen una luz nocturna, considera usar una luz roja. **El rojo es la longitud de onda que tiene el menor impacto en el reloj circadiano del cuerpo.**

Recomendaciones para adaptar la habitación a la oscuridad

- **Utiliza cortinas extra gruesas del tamaño correcto, o incluso mejor, cortinas blackout.**
- **Retira todas las pantallas de tu dormitorio (tablets, computadores, teléfonos, televisores).**
- **Compra un reloj antiguo.**
- **Asegúrate de que las cortinas estén bien ajustadas. La luz se puede filtrar desde cualquier lugar de la casa.**
- **Deja los cargadores en otra habitación, así evitas traer tu teléfono al dormitorio.**
- **Compra una luz de noche de color rojo.**
- **Compra unos lentes de color ambar para ayudar a minimizar la exposición a la luz azul durante la noche.**

2. APROVECHA LA LUZ DE LA MAÑANA

Pasa al menos 20 minutos afuera (sin lentes de sol) todas las mañanas.

- Priorizar el sueño comienza en el momento en que nos levantamos y **una de las mejores cosas que podemos hacer es salir al aire libre a la luz natural**. Nuestra exposición al sol en la mañana es una parte crítica de nuestra herencia evolutiva. Es fundamental para la sensación de bienestar durante el día, pero también para tener un buen dormir por la noche. Incluso en los días nublados, igualmente nos estamos exponiendo a la luz a una mayor cantidad al aire libre que si estuviéramos adentro.
- El diferencial entre la exposición máxima y mínima a la luz también es importante para ayudar a establecer los ritmos de tu cuerpo. **Obtener el tipo correcto de luz en el momento correcto del día puede tener efectos sorprendentes en todo el cuerpo.**

Deficiencia de la naturaleza

- Estar afuera durante veinte minutos todas las mañanas significa que es mucho más probable que nos exponamos a la naturaleza. **Como sociedad estamos sufriendo un déficit de la naturaleza**. Está bien establecido que realizar actividades en la naturaleza está asociado con un mejor bienestar psicológico. También se ha evidenciado que cuanto más urbanizado sea nuestro entorno, peor será nuestra salud.
- Un estudio realizado por investigadores de Australia reveló que quienes hacen ejercicio al aire libre con regularidad tienen niveles más altos de **serotonina**. No siempre podemos exponernos a la naturaleza todos los días. pero la mayoría de nosotros debería, como mínimo, ser capaz de salir al exterior. Incluso si estamos esperando en una parada de autobús, por ejemplo, podemos mirar los árboles, escuchar a los pájaros, o ver como las ramas que se mueven con el viento. Otro consejo para obtener una exposición más natural a la luz es evitar los lentes de sol por la mañana.

- Uno de los grandes problemas con nuestro enfoque de la salud es que estamos preocupados por la enfermedad, y por la enfermedad en lugar del bienestar. **Priorizamos la atención médica reactiva en lugar de la acción proactiva.**

6 Consejos para Aprovechar la Luz de la Mañana

Elige 2 o 3 que funcionen para ti.

- **Toma tu té o café de la mañana en tu jardín o junto a una ventana.**
- **En caso de que debas manejar en la mañana, estacionate a 10 minutos de distancia caminando de tu destino.**
- **Si compras por la mañana, estacionate tan lejos como puedas de la entrada del supermercado.**
- **Bájate del autobús a 800 metros de tu destino y camina la distancia.**
- **Evalúa tener un perro y llevarlo a caminar cada mañana.**
- **Intenta tomar un descanso por la mañana e ir a un paseo corto afuera.**

3. CREA UN RUTINA PARA LA HORA DE ACOSTARTE

Empieza tu velada con un "No-Tech 90" (no tecnología por 90 minutos) como parte de un ritual establecido.

- **Nuestros cuerpos funcionan de hecho con un sistema elegante y complejo de ritmos internos.** Todos tenemos un reloj corporal que mantiene su tiempo usando señales de luz y oscuridad. Pero nuestro hígado también tiene su propio ritmo. También lo hace nuestra presión arterial, nuestra insulina, nuestra producción de la hormona del sueño melatonina, nuestra producción de la hormona del hambre leptina, nuestra temperatura corporal central, nuestro estado de ánimo, nuestra memoria, etc. Igualmente, ahora se cree que una parte significativa de nuestro **genoma** puede ser dependiente de este reloj.
- Por lo tanto, **el cuerpo tiene sus propios ritmos intrínsecos y debemos tratar de apoyarlos. Además de tener un tiempo de sueño regular, una forma de hacerlo es**

tener una rutina constante que nos lleve al sueño. Un estudio de 2017 evidenció que los horarios de sueño irregulares se asociaron con cambios significativos en los ritmos circadianos y que el efecto de mantener horarios de sueño irregulares era similar al desfase de horario (jetlag).

- Sin embargo, mantener la misma hora de acostarse no siempre será posible. En estas situaciones, sigue esta simple recomendación. **No importa cuán tarde llegues a la cama, no importa si el día siguiente es lunes o domingo, siempre levántate a la misma hora.** Estar en sincronía es mejor que ponerse al día por la mañana. Si te quedaste despierto hasta tarde la noche anterior y todavía te sientes cansado por la mañana, puedes realizar una pequeña siesta o microsueño. Por supuesto, si sientes que tu siesta está afectando negativamente tu capacidad de dormir por la noche, evalúa reducir la cantidad o detenerlas.

Alarma para dormir

- **Tan importante como tener un horario fijo para levantarse es tener una rutina fija para acostarse.** Una buena idea es tener una alarma para la hora de dormir. La alarma debe ser una señal para iniciar la rutina para ir a acostarse, y debe estar fijada 90 minutos antes de dormir. Es decir, **tan pronto suene la alarma, debes comenzar tu No-Tech 90, en donde debes apagar todos tus dispositivos electrónicos, incluidas las computadoras.**

4. MANEJA TU CONMOCIÓN EMOCIONAL

Minimiza cualquier actividad que aumente la tensión emocional antes de acostarte.

- **Para la mayoría de los problemas de sueño, la "conmoción emocional" en la última parte del día juega un papel muy importante.** Manejar la conmoción emocional significa convertir en una regla clave que no se discutan temas emotivos por las noches, ni involucrarse en una nueva tarea del trabajo. Tampoco es aconsejable ver películas de suspenso.

Aprende a decir que no

- **Si vamos a manejar nuestra conmoción emocional con éxito, lo primero que tenemos que hacer es definir nuestros propios límites y apegarnos a ellos.**
- Una encuesta sobre el sueño realizada en el Reino Unido el año 2012 reveló que los pensamientos persistentes más comunes que mantenían a las personas despiertas por la noche eran los siguientes:
 - Pensamientos sobre lo que habían hecho hoy y lo que tenían que hacer mañana
 - Pensamientos sobre el tiempo que llevaban despiertos
 - Pensamientos sobre cosas triviales sin importancia
 - Pensamientos sobre lo que depara el futuro
 - Pensamientos sobre cosas que ocurrieron en el pasado
- **Se trata de aprender a decir que no y de tomar el control de esta parte de tu noche. También se trata de trazar límites en el trabajo.** La tecnología moderna a menudo difumina la línea entre el lugar donde se detiene el trabajo y donde comienza nuestra propia vida. Ahora estamos todos disponibles las 24 horas del día, lo que puede tener un efecto perjudicial en el bienestar físico y mental del personal.

Consejos para Manejar tu Conmoción Emocional

- **No mires las noticias, un trailer ni cualquier programa que pueda causarte conmoción emocional antes de ir a dormir.**
- **No discutas asuntos financieros o asuntos familiares estresantes antes de ir a dormir.**
- **Instala una regla de no revisar tu correo electrónico del trabajo en los 90 minutos antes de ir a dormir.**
- **Enfócate en ejercicios relajantes en la noche, tales como yoga o el estiramiento.**
- **Prueba el ejercicio de respiración 3-4-5, el cual puede ayudarte a relajarte del estrés del día.**
- **La meditación antes de ir a dormir puede ayudarte a calmar tu mente.**
- **Educa a tu familia y amigos sobre tu rutina para ir a dormir.**

5. DISFRUTA DE TU CAFEÍNA ANTES DEL MEDIODÍA

Asegúrate de que cualquier cafeína que elijas consumir la tomes antes de la hora del almuerzo.

- La cafeína es un gran disruptor del sueño. **La adenosina es una sustancia química que se produce en el cuerpo y se acumula mientras más tiempo estemos despiertos.** Cuanto más adenosina tenemos, más sueño tenemos. La cafeína bloquea los receptores de adenosina. Al inhibir la capacidad del cuerpo para sentir la adenosina, lo engaña haciéndole creer que tiene menos sueño de lo que realmente es. No es sorprendente, entonces, que muchas personas duerman mucho mejor cuando dejan la cafeína por completo.
- ¿Pero por qué al mediodía? ¿Por qué no a las 2 pm? ¿Por qué no a las 4 pm? Todas las drogas tienen lo que se conoce como "vida media", que es el tiempo que tarda en reducir su nivel de efecto inicial en un 50%. La vida media de la cafeína es de aproximadamente 6 horas, aunque hay un poco de variabilidad individual dependiendo de tu genética y diversos factores de estilo de vida. Eso significa que, si estás tomando cafeína a media tarde, existe la posibilidad de que aún esté en tu sistema cuando estés acostado en la cama y tratando de dormir. Dado que sabemos que la cafeína ayuda a mejorar el estado de alerta, para muchas personas la cafeína en la tarde afectará su sueño.

Consejos para Reducir el Consumo de Cafeína Después del Mediodía

- **Bebe té de hierbas sin cafeína para poder superar el bajón de las 3 pm (recuerda, el te verde contiene cafeína).**
- **Evita el café descafeinado, ya que muchas marcas todavía contienen cafeína.**
- **Bebe agua con gas en lugar de bebida con cafeína.**
- **Reduce el consumo de azúcar. Esto te dará más energía y reducirá la propabilidad de que se te antoje un estimulante de cafeína por la tarde.**
- **Bebe té de manzanilla por la noche. Esto puede ser un gran sustituto de la cafeína, además de promover la relajación antes de dormir.**

15 Formas de Mejorar el Sueño

- **Toma descansos al aire libre por la mañana**
- **Cumple la regla de no consumir cafeína después del mediodía**
- **Implementa el No-Tech 90 antes de ir a dormir**
- **Pon una alarma que te diga cuando es hora de ir a dormir**
- **Pon cortinas black-out en tu dormitorio**
- **Retira todas las pantallas de tu dormitorio**
- **Considera la posibilidad de abrir la ventana de tu dormitorio. La temperatura perfecta para dormir es alrededor de 17 grados.**
- **Come más temprano, antes de las 7 pm si es posible.**
- **Ejercita más temprano en el día.**
- **Sociabiliza más temprano en el día.**
- **Compra luces rojas para la iluminación nocturna.**
- **Compra lentes de color ámbar para filtrar la luz azul de las pantallas.**
- **No uses tu teléfono como despertador.**
- **Activa el “modo nocturno” en tus dispositivos electrónicos o descarga la aplicación *f.lux*.**
- **Evita la actividad fuerte en las 3 horas previas a ir a dormir.**

Referencias

Chatterjee, R. (2018). *The Four Pillar Plan: How to Relax, Eat, Move and Sleep. Your Way to a Longer, Healthier Life*. Penguin Life.