

uno

reduce el estrés

para incrementar la vitalidad

El estrés es algo con lo que todos estamos familiarizados, puesto que está estrechamente asociado a nuestro estilo de vida moderno. Sin embargo, muchos de nosotros no somos conscientes de su inusitado alcance y ni de la profundidad con que puede afectar a cualquier aspecto de nuestras vidas. En pocas palabras, estrés es todo lo que causa tensión. El estrés físico o mental, independientemente de su origen y de sus consecuencias de largo alcance, nos afecta a todos de alguna manera. Las fuentes del estrés en la vida moderna son múltiples; desde las sustancias contaminantes en el agua que bebemos y una nutrición deficiente hasta problemas afectivos e insatisfacción laboral, pasando por una práctica de ejercicio excesiva (o insuficiente). Todos son factores estresantes.

El estrés es como el fuego: cuando se controla y utiliza para un propósito, nos resulta muy útil mientras que fuera de control puede consumirnos. En cantidades a las que nuestro cuerpo es capaz de adaptarse, algunos tipos de estrés son beneficiosos. El ejercicio, por ejemplo, es un estresor. Si se alternan periodos de entrenamiento y descanso nuestro cuerpo se fortalece. Sin embargo, el estrés se ha convertido, ahora más que nunca, en una auténtica amenaza para nuestra salud y estilo de vida, a menudo oprimiéndonos y llegando incluso a controlarnos.

Situadas en la parte superior de los riñones, las suprarrenales son dos pequeñas glándulas triangulares que desempeñan una función esencial en la respuesta del cuerpo al estrés. Durante periodos de estrés elevado, independientemente del origen del mismo,

las glándulas suprarrenales se ponen en funcionamiento, secretando hidrocortisona en el torrente sanguíneo.

En ocasiones se denomina a la hidrocortisona “hormona del estrés”, por la simple razón de que es el estrés lo que provoca su liberación. La liberación de hidrocortisona como reacción a la aparición de estrés realmente incrementa nuestra energía corporal. Entramos en un estado de alerta nuestra fuerza puede aumentar y nos volvemos capaces de procesar información con más rapidez y reaccionar ligeramente más de lo habitual. Se trata de un mecanismo de defensa innato. Basándose en un mecanismo innato, nuestro cuerpo interpreta que si está estresado, tiene que estar en peligro. De esta forma, activando sus recursos hormonales para incrementar la fuerza y mejorar de forma provisional el tiempo de respuesta, el cuerpo aumenta las posibilidades de salir indemne de un apuro. Así es como, por ejemplo, los primeros homínidos habrían aumentado sus posibilidades de supervivencia al enfrentarse a un depredador. La falta de alimentos con el necesario aporte nutricional también hubiera sido percibida como un factor estresante y por lo tanto como una amenaza para la supervivencia. La percepción de esta amenaza desencadenaría la misma respuesta hormonal y el consiguiente incremento de fuerza y energía habría mejorado nuestra capacidad de buscar alimentos.

Puede que las amenazas para los primitivos homínidos fueran más directas que las que afrontamos en la actualidad. Sin embargo, nuestro mecanismo de respuesta al estrés sigue siendo muy parecido hoy en día. Rara vez en la moderna sociedad occidental se requiere el estrés para su función original de lograr la supervivencia. Las amenazas típicas de nuestra vida cotidiana resultan irrisorias si se comparan con el ataque de un animal o con los arduos y prolongados esfuerzos por encontrar comida. Pero, aunque nuestras amenazas sean menos graves, son muchísimo más numerosas y acumulativas. Puesto que nuestra primitiva respuesta para afrontar las amenazas se ha vuelto obsoleta, el estrés nos corroe poco a poco. De hecho, nuestro mecanismo de respuesta al estrés sobre-reacciona y esto solo empeora las cosas.

Decididas a protegernos, incluso de la más mínima amenaza que nos provoque una respuesta de estrés, nuestras glándulas suprarrenales liberan cortisol para que entremos en acción. Así, las glándulas suprarrenales se ven obligadas a actuar todos los días e incluso a todas horas. Por supuesto, la cantidad de cortisol que liberan varía en función

del grado de gravedad con que el cuerpo perciba el factor estresante. Pero estímulos como reaccionar con frecuencia o sobrereaccionar frente a algo tan cotidiano como tener que trabajar más horas de la cuenta son en sí mismos estresantes y, por lo tanto, generan estrés. El cortisol acabará por “corroer” el cuerpo, deteriorando el tejido muscular. Y aunque la hidrocortisona nos incita a luchar contra la aparente amenaza, la estimulación repetitiva genera fatiga: puesto que nuestras glándulas suprarrenales no han sido diseñadas para trabajar con la frecuencia requerida hoy en día, se acaban sobrecargando, y se produce el agotamiento. La fatiga suprarrenal, como se denomina comúnmente, es un problema muy extendido en la actualidad.

Muchos, por no decir todos, nuestros actuales problemas de salud vienen causados por el estrés. La obesidad, la fatiga, la falta de claridad mental, desordenes del sueño, problemas digestivos, piel arrugada prematuramente, depresión... y otros tantos. Si el nivel de estrés, y por tanto el de cortisol, se mantienen elevados, surgen numerosos problemas que dificultan el funcionamiento adecuado de nuestro cuerpo. Uno de ellos es que el cuerpo cambia las fuentes de energía. En lugar de quemar grasa, el sistema de una persona estresada metabolizará los carbohidratos en forma de azúcar, por lo que el cuerpo empieza a almacenar grasa corporal en lugar de utilizarla como fuente de energía. Libres de estrés, los seres humanos son auténticas máquinas de quemar grasa. El organismo de las personas estresadas, por el contrario, opta por quemar carbohidratos por lo que estos se les antojan aún más. Incluso los mismos antojos son una forma de estrés psicológico, como explico más adelante en este capítulo.

El organismo de las personas estresadas no quema la grasa tan eficientemente como el de las que no lo están.

El estrés también puede causar desequilibrios hormonales. Cuando los niveles de cortisol cambian rápidamente, las relaciones simbióticas entre hormonas se ven alteradas. El desequilibrio hormonal puede afectar, por ejemplo, al funcionamiento de los electrolitos, reduciendo la capacidad del cuerpo para mantenerse adecuadamente hidratado. Esta carencia genera a corto plazo calambres musculares y, si no se corrige, arrugas y falta de elasticidad en la piel. Cuando el cuerpo tiene dificultades para mantener los niveles óptimos de fluidos, la adecuada función de suministro de nutrientes

a sus células se ve afectada. Esto conlleva un sinnúmero de problemas, empezando por el más obvio: la desnutrición. Incluso si la dieta es ideal, los nutrientes carecen de utilidad si no se distribuyen. El desequilibrio hormonal también puede provocar la ralentización de las funciones cerebrales y menoscabar la transmisión de señales entre el cerebro y otras partes del cuerpo, ralentizando el movimiento.

Otro problema de salud que suele aparecer a medida que el estrés gana terreno es la incapacidad de dormir profundamente. Probablemente todos hemos tenido alguna vez dificultades para dormir después de un suceso traumático, o quizás incluso después de embarcarnos en un proyecto laboral cargado de incertidumbre. Como probablemente ya has deducido, los elevados niveles de hidrocortisona son responsables de ello. Y la falta de sueño eleva aún más los niveles de cortisol. Es un círculo vicioso: cuanto más altos son los niveles de estrés, mayor es nuestra necesidad de dormir y, sin embargo, no podemos conciliar el sueño.

mi introducción al estrés

El primer año que decidí competir en carreras de larga distancia aprendí una lección. Fue en primavera de 1997. Gradualmente, pero de forma significativa, incrementé el kilometraje de mi entrenamiento, alrededor de un 10% por semana. Durante las primeras semanas no experimente ningún problema: parecía que todo iba bien. Pero pasaron los meses y llegó el verano, y me di cuenta de que a medida que aumentaba el ritmo de entrenamiento, disminuía la calidad de mi descanso. Lo cual era raro. Había dado por sentado que cuanto más ejercicio hiciera, más cansado estaría y mejor dormiría. Así que seguí entrenando como de costumbre. A medida que pasaban las semanas, la calidad de mis entrenamientos disminuía y mi apetito incrementaba.

Estaba sometiendo a mi cuerpo a una fuerte carga de estrés físico. Como resultado, mi cortisol se elevó hasta un nivel que afectaba negativamente mi calidad de sueño. Si los niveles de cortisona, si se elevan lo suficiente, inhiben la capacidad del cuerpo para dormir con profundidad y llegar a la que se conoce como fase delta del sueño. Esta es la fase en la que el cuerpo es capaz de recuperarse y regenerarse a sí mismo de forma más efectiva. A igual tiempo de descanso, cuanto más tardemos en alcanzar la fase delta,

menor será el tiempo que permanezcamos en esta fase. Por lo tanto, el cuerpo necesita dormir más tiempo para lograr la misma recuperación.

Para mantener el rendimiento en mis entrenamientos tenía que dormir casi una hora extra cada noche. De esta manera, reencaucé la temporada y pude mantener la intensidad de entrenamiento que quería. En ese momento no fui consciente de la causa, por lo que traté el síntoma, permitiéndome dormir durante más tiempo. Este método dio resultados pero, como entendí más tarde, distaba mucho de ser la solución más adecuada. Disminuir la carga total de entrenamiento también hubiera tratado el síntoma, pero esto también distaba mucho de ser una solución óptima. Por entonces, mi plan de nutrición era adecuado, pero ciertamente no una maravilla. Parte del estrés que estaba experimentando se debía a la nutrición. Si hubiera nutrido a mis exhaustas glándulas adrenales con productos integrales de alta calidad, la calidad de mi sueño hubiera mejorado lo suficiente como para ponerme otra vez en marcha.

El siguiente año, mi segundo año de entrenamiento para Ironman a tiempo completo ocurrió algo aún más misterioso si cabe. Estaba invirtiendo entre 8 y 10 horas diarias de entrenamiento. Sin embargo, a pesar de hacer 40 horas de ejercicio por semana empecé a acumular grasa corporal paulatinamente. No mucha, alrededor de una libra por semana, pero era perceptible, y este aumento del índice de grasa corporal estaba afectando negativamente mi resistencia. ¿Cómo podía ser? ¿Sencillamente estaba comiendo demasiado, más de lo que podía quemar? Sucumbiendo a esta forma de pensar convencional, intenté lo que hace la mayoría de gente para perder peso: reduje la cantidad de alimentos que comía. Tras unas semanas de comer menos, la situación era incluso peor: acumulaba la grasa con más rapidez y el cansancio pasó a ser realmente preocupante. Como comprobé después, la causa de esta acumulación de grasa también era la causa de mis dificultades para dormir bien el año anterior: el estrés. En este caso, estrés físico; más del que mi cuerpo podía tolerar. Con un nivel de entrenamiento adecuado que hubiera permitido a mi cuerpo recuperarse, me habría mantenido delgado. Como comprendí más adelante, el nivel de entrenamiento que llevaba estaba estresando a mi cuerpo hasta los límites. El resultado fue que los niveles de cortisol se quedaron elevados de forma crónica durante dos meses; lo suficiente para acumular grasa corporal de forma evidente.

Mis glándulas suprarrenales estaban exhaustas y mi salud hormonal considerablemente afectada. Al no ser consciente de ello, había reducido la ingesta de nutrientes en un momento en el que el estrés de mi cuerpo ya era extremadamente elevado, exacerbando así el problema. Y ahora tenía que sumarle a este problema el estrés nutricional resultante. Si hubiera tomado alimentos enteros ricos en nutrientes en lugar de menos comida, hubiera ayudado a mi cuerpo a recuperarse mejor de los entrenamientos. En pocas palabras, me hubiera mantenido más delgado comiendo más.

Por ese entonces, mi dieta se basaba en carbohidratos complejos, con una pequeña cantidad de proteína y casi nada de grasa. Una dieta rica en ácidos grasos, como los que se encuentran en, los alimentos integrales derivados de la linaza y el cáñamo hubiera incorporado el aporte energético extra que mi cuerpo necesitaba para funcionar con más eficiencia y, por tanto, reducido el estrés.

El estrés, incluido el que proviene de una nutrición deficiente, deriva en la acumulación de grasa corporal.

Tal como comprobé, incluso el estrés físico en forma de sobreentrenamiento puede provocar que se acumule grasa, por lo que no es de extrañar que el estrés provocado por otras causas sea un

catalizador de obesidad. Para el cuerpo el hecho de no comer suficientes alimentos con un aporte nutricional adecuado es un factor estresante. Por lo que, *sí*, hay situaciones durante las cuales *comer más* puede reducir el índice de grasa corporal. La calidad de tu dieta, sin embargo, es de suma importancia. La Dieta *Thrive*¹ está basada en alimentos enteros ricos en nutrientes. Sus propiedades nutritivas y reductoras del estrés te ayudarán a pasar más tiempo en la fase delta del sueño y a alcanzar un peso corporal ideal. Al consumir únicamente alimentos ricos en nutrientes, el nivel de grasa corporal se reduce de forma permanente.

¹*Thrive*: el equivalente al verbo “to *Thrive*” en castellano sería “prosperar” “florecer” “medrar”. Pero, puesto que se trata del nombre que el autor le ha asignado a una dieta creada por él mismo, creo que es más adecuado respetarlo en castellano, ya que en ningún caso obstaculiza la comprensión del texto.

Si tu objetivo es perder grasa corporal, pregúntate por qué tienes más de la que quieres. ¿Tienes sobrepeso porque ingieres más calorías de las que tu nivel de actividad física requiere? Si es así, reducir el total de calorías que consumes te será de gran ayuda. Sin embargo, si eres una de las muchas personas que han probado múltiples dietas con un éxito más bien escaso, ya es hora de que atacar el problema desde la raíz. Las directrices de este libro te ayudarán a minimizar el estrés nutricional para optimizar la salud. Una vez consigues esto, la grasa corporal se reducirá. Es decir, con la Dieta *Thrive* no es necesario que concentres tus esfuerzos en eliminar la grasa corporal.

efectos del estrés

El estrés, que al principio se manifiesta como fatiga y acumulación de grasa corporal, si no se trata adecuadamente puede generar problemas de salud mucho más graves. Actualmente señalado como una de las principales causas de enfermedad, se ha demostrado que el estrés es el factor desencadenante de numerosas dolencias. El estrés es conocido por su capacidad de debilitar el sistema inmunológico. Y un sistema inmunológico debilitado hace que el cuerpo sea más susceptible a las enfermedades.

¿Alguna vez te has dado cuenta de que cuando trabajas para cumplir con unos plazos (a medida que aumentan la presión y el estrés) ponerse enfermo parece menos probable? Entonces, cuando ya has cumplido con el plazo, te enfermas. O quizás un día o dos después de un largo y agotador empujón. El cuerpo es capaz de ponerse a la altura de las circunstancias en un ambiente estresante; de hecho, cuanto mayor es el estrés, mejor el rendimiento (a corto plazo). Pero cuando el trabajo está terminado y se alivia el estrés, el cuerpo *se permite a sí mismo* caer enfermo. Estamos equipados con un mecanismo que es notablemente efectivo para prevenir la infección hasta que descansamos. Parte de la base de que nuestro sistema inmunológico combatirá la enfermedad de forma más eficaz cuando estamos descansando y relajados que si estamos en pleno acelerón y, efectivamente, así es.

De esto se podría concluir que un nivel de estrés muy alto todo el tiempo es la solución. Pero no. El sistema inmunológico se ve afectado de forma directamente proporcional a la duración y la intensidad del estrés. Es decir, cuanto más tiempo el

cuerpo pasa estresado, mayores son las posibilidades de que se desarrolle un problema importante. El cuerpo puede tolerar únicamente determinada carga de estrés. Un esfuerzo que supere los límites de tolerancia se puede manifestar de diferentes formas. Los primeros indicios de que el estrés está superando las barreras de tolerancia corporal son poco alarmantes: cansancio, alteraciones en el sueño y falta de claridad mental. Si la carga es más fuerte, un aumento de peso significativo, fuertes antojos y depresión pasan a ser las señales reveladoras de que el estrés está sobrecargando el sistema. Si no se combate estos síntomas y se permite que lleguen a hacerse crónicos, las posibilidades de desarrollar una enfermedad como la diabetes tipo II, fibromialgia o incluso cáncer aumentan drásticamente.

Nutrición e intelecto

La escasa importancia mucha gente le atribuye al papel de la nutrición en alcanzar y mantener la salud mental me sorprende continuamente. Como explico en el capítulo 2, el impacto de los alimentos de alta calidad en la reconstrucción del tejido celular no debe subestimarse. La calidad de esta reconstrucción depende principalmente del material de construcción que proporcionamos (y como el resto de las partes del cuerpo, el cerebro es nutrido y mantenido por la comida que ingerimos). El cerebro es el órgano responsable de mantener nuestra seguridad, armonizando constantemente incontables cálculos y apreciaciones en cuestión de milisegundos. Mantenerlo sano es una prioridad indiscutible.

Los aminoácidos, presentes en la proteína no refinada, son la base del proceso de regeneración del organismo. Los ácidos grasos esenciales también son vitales para que el cerebro se regenere y funcione de forma sana. La glucosa y la fructosa, dos azúcares presentes en la fruta, son la fuente de combustible fundamental del cerebro. Explico estos nutrientes con detalle más adelante.

Otra importante función que desempeña la nutrición en el funcionamiento del cerebro tiene que ver con las células de la sangre. Nuestras células sanguíneas tienen múltiples utilidades, incluidas la redistribución de nutrientes por todo el cuerpo y ayudar a la

digestión. A pesar de que muchas partes del cuerpo requieren sangre para funcionar adecuadamente, la sangre es atraída a las parte del cuerpo donde es más necesaria.

Cuando tomamos alimentos refinados difíciles de digerir, se atrae más sangre hacia el estómago para hacer la digestión. Consecuentemente, se resta el aporte sanguíneo a otras partes del cuerpo que también la necesitan y otras funciones corporales se ralentizan. Puede que hayas notado que, después de comer una comida copiosa y pesada, tu energía flaquea y tu cuerpo se desacelera.

Intenta concentrarte en algo que requiera bastante atención: es difícil. El cerebro no obtiene toda la sangre que necesita para funcionar de forma óptima. Poca sangre en la cabeza significa menos nutrientes en el cerebro y, puesto que las células sanguíneas aportan oxígeno, una comida pesada también le resta oxígeno al cerebro. No es de extrañar que a la gente le cueste concentrarse después de una comida abundante. En España la gente se suele echar una siesta después del almuerzo, que es la comida más pesada del día. Los españoles no se rebelan; saben que el cuerpo tiene que hacer un gran esfuerzo para digerir, por lo que se toman un descanso, permitiéndose recuperar fuerzas. Una de las ventajas de tomar alimentos enteros y no refinados, como los indicados para la dieta *Thrive*, es el escaso impacto de los mismos en la digestión y otras funciones biológicas. Las personas que se alimenten conforme a los principios de la dieta *Thrive* tendrán una mayor facilidad para pensar con claridad después de las comidas.

antojos

Una de las razones por las que la gente desarrolla sobrepeso es porque comen demasiada cantidad de los tipos de grasa no saludables. ¿A qué se deben los antojos de grasa? La grasa ayuda a silenciar los receptores cerebrales que regulan las respuestas emocionales. Es decir, comer alimentos de elevado aporte craso ayuda a paliar la aparición de emociones no deseadas. Por lo menos a corto plazo. La mejor manera de evitar los antojos de grasa es eliminar la causa de la tristeza, lo cual es muy fácil cuando se alcanza un estado de bienestar físico y mental. El plan de comidas de la dieta *Thrive* te orientará en este sentido.

El exceso de estrés puede resultar en estados anímicos bajos. El cerebro, siempre tan ingenioso, intenta “auto medicarse” como respuesta. Los antojos son el primer signo de ello. Para entender por qué nuestro cerebro se comporta de esta forma, hay que remontarse a nuestros orígenes primigenios, a una época en la cual los azúcares sólo se podían encontrar en la fruta rica en nutrientes. Los humanos primitivos anhelaban los alimentos dulces, igual que nosotros, pero sólo podían satisfacer sus antojos comiendo fruta. Cuando aumenta el estrés, también lo hace nuestra necesidad de una alimentación rica en nutrientes. Y la fruta se la proporcionaba a los primeros humanos, por lo que el cerebro “asumía” que el sabor dulce equivalía a nutrición en forma de fruta. Sin embargo, la mayoría de los dulces que se toman hoy en día – en forma de carbohidratos refinados y azúcar procesado- carecen de valor nutritivo.

El gusto por los dulces también nos ayuda a mantener una actitud positiva. El cerebro moderno anhela alimentos refinados ricos en azúcar o en almidón (alimentos cuya fibra ha sido eliminada, por lo que la proporción de azúcar en los hidratos de carbono es relativamente alta) porque liberan serotonina, una sustancia química generada por la glándula pituitaria. La liberación de serotonina tiene una poderosa capacidad de elevar nuestro humor. Niveles de serotonina continuamente bajos pueden desencadenar en fatiga crónica y depresión clínica. Las personas que cuentan con un suministro regular de serotonina en el torrente sanguíneo se sienten mejor, y por lo tanto son más productivos y se sienten menos estresados que aquellos con niveles de serotonina bajos. La serotonina fluye de forma abundante y natural cuando el estrés es bajo; sin embargo, a medida que el estrés se eleva, la producción de serotonina disminuye. Los anhelos de azúcar y alimentos ricos en carbohidratos son un intento del cerebro para para “sentirse” mejor. Es por esto que estos alimentos se suelen denominar alimentos reconfortantes – son los alimentos que se anhelan tras un día especialmente difícil. El helado y los donuts, que tienen un elevado aporte del azúcar requerido para producir el impacto de serotonina deseado por el subconsciente, son alimentos reconfortantes habituales. Sucumbir a esos anhelos satisfará al cerebro, pero tal satisfacción dura poco. Por lo que acabas comiendo más alimentos liberadores de serotonina, lo que acaba generando más estrés, puesto que los carbohidratos refinados aportan muy pocos nutrientes. La falta de nutrientes en nuestra dieta es una forma de estrés nutricional, por lo que produce una respuesta de

estrés. Tan sencillamente como teniendo niveles de cortisol más bajos (es decir, menos estrés), el cuerpo producirá más serotonina de forma natural. La luz natural y comida saludable son las mejores formas de elevar la serotonina naturalmente.

Un antojo es ese estado mental en el que nuestros pensamientos están incontrolablemente aquejados por la necesidad de algo. Anhelar alimentos específicos preocupa al cerebro, impidiéndole concentrarse en cualquier otra cosa: la confusión mental creada por los antojos provoca que el cerebro sea menos funcional. Algunas personas incluso consideran los antojos insalubres mentalmente. Se rumorea que Albert Einstein llevaba la misma ropa cada día. Su razonamiento era muy sencillo. No quería tener que pensar qué llevar. Einstein sabía que necesitaba que su cerebro se concentrara en su innovadora labor intelectual, no en la vida cotidiana. También se ha comentado que, por la misma razón, Einstein intencionadamente no recordaba su número de teléfono – solo más confusión mental.

El estrés y los antojos generan falta de claridad mental, impidiendo que aprovechemos todo el potencial de nuestro intelecto.

Tener antojos de alimentos específicos impide que las ideas fluyan libremente. Si esos antojos pasan a ser una constante de nuestro funcionamiento mental, significando que el cerebro se concentra en obtener algo a nivel químico, tiene sentido que la probabilidad de tener ideas “espontáneas” se reduzca. Es como tener una radio encendida constantemente: incluso si está a un volumen bajo, da igual cuanto te esfuerces, no la puedes desintonizar totalmente. Si el flujo libre del pensamiento es incompatible con la confusión mental, las nuevas ideas, innovaciones y formas de resolver los problemas, generadas por el subconsciente, no se presentarán con tanta facilidad o se manifestarán con la misma claridad. El control del estrés es el primer paso hacia una mente despejada, y la dieta es un elemento fundamental en este sentido.

tipos de estrés

Muchas personas se ven aquejadas por los síntomas del estrés. Algunos incluso consultan a su médico u otro profesional de la salud al respecto. Puede que notes que te falta energía, y que a pesar de ello tienes problemas para dormir; que te sientas más intolerante (te irritas por cosas relativamente poco relevantes) y que tienes dificultades hasta para tomar pequeñas decisiones. Todo ello son signos típicos del estrés. El consejo que normalmente se nos da es que no nos comprometamos con tantas actividades estresantes (“no trabajes tanto” o “tómalo con calma y dedícate más tiempo a ti mismo”). Seguir estos consejos es una forma de reducir el estrés. Sin embargo, al hacerlo la productividad también disminuye, lo cual *contribuye* a crear estrés: lo último que quiere oír una persona competitiva con grandes metas es que tendría que tomárselo con calma.

Es fácil decir “disminuye el grado de estrés en tu vida y estarás más sano”. A pesar de que es una afirmación verídica, es demasiado amplia. En lugar de ello, “elige” tus estresores, cultiva los beneficiosos y elimino los que no lo son. Todos los estresores se puede clasificar dentro de una o más de tres categorías: no complementario, complementario y producción. Es posible reducir en gran medida el estrés y sus efectos debilitantes sin reducir la productividad; de hecho, la productividad *mejorará* si se eliminan los estresores adecuados. Aumento de tu nivel de energía, capacidad para recuperarse del ejercicio físico con rapidez, peso corporal saludable... son solo algunos de los beneficios de eliminar el estrés no complementario.

estrés no complementario

Estrés no complementario es el término que utilizo para describir la ansiedad que no genera resultados provechosos. Este tipo de estrés debería eliminarse o, por lo menos, reducirse en la medida de lo posible, ya que no se gana nada con él. Uno de los objetivos principales de la dieta *Thrive* es reducir el estrés no complementario.

Se calcula que hasta un 60% del total del estrés del norteamericano medio puede categorizarse como no complementario. Una cifra muy alta, sobre todo teniendo en

cuenta que los efectos debilitantes de este tipo de estrés no aportan ningún beneficio al que lo sufre. Los factores medioambientales contribuyen a apenas un 10% del total de estrés no complementario. La contaminación del aire, cada vez mayor especialmente en áreas urbanas, es un factor significativo del estrés por causas medioambientales: estamos respirando aire mezclado con toxinas. La abundancia de motores de combustión interna en vehículos es la fuente de polución más inmediata en los entornos urbanos. A una escala mayor, la producción de, tanto de la pureza del aire como de la salud medioambiental en general. En el capítulo 3 hablo más detenidamente de la producción de alimentos y el medioambiente.

Los factores psicológicos contribuyen a alrededor de un 20 por ciento del total del estrés no complementario. Este tipo de estrés es generalmente auto impuesto, y algunas personas son más propensas al mismo que otras. Preocuparse por problemas futuros imposibles de controlar, como el tiempo, son un ejemplo moderado de estrés psicológico. Proponerse objetivos irrealistas y luego fracasar en el intento son una causa típica del estrés psicológico. El sentimiento de vacío interno, la insatisfacción o sentirse criticado son otras formas de este tipo de estrés. Se ha demostrado que las personas objeto de criticismo no constructivo por parte de alguien que les importa acaban con el sistema inmunológico debilitado a causa del elevado estrés. (Curiosamente, el criticismo recibido de extraños o gente que no le importa a la persona objeto del mismo tiene poca incidencia en la función inmune, por no decir nada).

Aquí va otro ejemplo de estrés psicológico. Un amigo tuvo la gripe hace poco. Dice que se enfermó porque “estaba estresado y acabó agotado”. Más tarde bromeo diciendo que se le había contagiado un virus de su ordenador. Efectivamente, paso justo eso. Su ordenador se infectó con un virus que le borró el disco duro – y todos sus archivos. Como podrás imaginar, mi amigo se experimentó estrés psicológico por culpa de este incidente. El estrés debilitó su sistema inmunológico y su cuerpo se hizo más vulnerable a la infección – en este caso, la gripe. Así, aunque el ordenador no le contagió literalmente el virus, sí que incidió en su sistema inmunológico, facilitando el paso a un ataque viral biológico.

El estrés nutricional, para el norteamericano medio, es con creces la mayor fuente de estrés no complementario, representando aproximadamente un 70% del mismo. *Estrés*

nutricional es un término relativamente nuevo. Se define simplemente como estrés generado por la comida debido a sus cualidades no saludables. Una definición de gran alcance, que abarca la mayoría de los alimentos que muchos de nosotros consideramos básicos. Y aunque la definición es acertada, está incompleta: el estrés nutricional es mucho más que comida no saludable. *No* comer los alimentos adecuados puede causar estrés nutricional: no comer *suficientes* alimentos naturales, no procesados ricos en vitaminas. Minerales, enzimas, proteína de alta calidad, fibra, ácidos grasos esenciales, antioxidantes y bacterias “buenas” (probióticos) es una de las causas principales del estrés en nuestro cuerpo. Sin estas materias primas nutricionales, nuestro cuerpo carece de los componentes necesarios para regenerarse de forma integral y efectiva. El resultado es un cuerpo más débil, menos resiliente y, por supuesto, más estrés. El Apéndice hace referencia a los nutrientes detalladamente. En él explico por qué importan y como te puedes asegurar de tu dieta sea rica en ellos. También explico cómo su inclusión en tu dieta reducirá drásticamente el total de estrés.

El consumo regular de alimentos enteros, ricos en nutrientes contribuye a la regeneración celular y la construcción de nuevo tejido corporal. Este proceso es vital para todos los aspectos de la salud y la vitalidad. Los alimentos enteros y ricos en nutrientes son aquellos que no han sido refinados ni despojados de su valor nutricional durante el procesamiento. La fruta fresca y los vegetales, el cáñamo no refinado, las semillas de lino, la quinoa, las semillas germinadas, frutos secos, algunos tipos de alga, y ciertas especies de cereales son ejemplos de este tipo de alimentos. Las recetas de alimentos integrales en este libro, junto con el Plan de Alimentación de 12 semanas (ver página 167), te ayudará a incorporar los alimentos integrales como parte de tu dieta regular.

Pero volvamos a una de las causas principales del estrés nutricional, el consumo excesivo de alimentos refinados. La mayor parte de los mismos se consumen en forma de comida rápida y alimentos de conveniencia: de hecho, las comidas pre fabricadas que solo necesitan calentarse al microondas han adquirido una popularidad cada vez mayor a medida que los norteamericanos se ven más ocupados. Refinados y desnaturalizado,

La falta de alimentos sanos en
nuestra dieta es un tipo de estrés.

estos alimentos no están naturalmente completos: partes importantes de los mismos han sido eliminadas durante el procesado. El pan blanco es un buen ejemplo. La harina blanca está hecha a partir de trigo cuyo germen (la parte del trigo rica en fibra y minerales) ha sido separado del cereal, dejándolo vacío a nivel nutricional. Normalmente ricas en carbohidratos refinados y los tipos nocivos de grasa, la comida refinada no tiene cabida en la dieta *Thrive*.

El consumo regular de alimentos procesados ha sido asociado a innumerables casos de salud deteriorada. El dieta norteamericana típica, por ejemplo, ha sido asociada al desarrollo de intolerancias y alergias alimentarias. También se ha demostrado que muchas alergias provocan antojos, lo que hace que los alimentos “estándar” sean más difíciles de eliminar de la dieta. Con el tiempo, estos hábitos alimenticios desgastan el sistema endocrino, sistema glandular del cuerpo que secreta hormonas dentro del torrente sanguíneo para regular las funciones corporales y, por consiguiente, la capacidad de nuestros órganos de funcionar eficientemente. Se desarrollan deficiencias nutricionales y aparecen signos de envejecimiento prematuro. Rigidez muscular generalizada y aletargamiento aparecen irremediablemente, y aumenta la propensión a caer enfermo. Estos síntomas, a los que a menudo se resta importancia dando por hecho que forman parte del proceso de envejecimiento, *no son* naturales en una persona de edad media: se derivan directamente del estrés, la mayor parte del cual es nutricional. La decreciente velocidad a la que el cuerpo se regenera a nivel celular se conoce como envejecimiento biológico: la velocidad a la que esto ocurre, sin embargo, depende de la dieta. Combinando la naturaleza destructiva de una dieta muy rica en alimentos refinados con otros estresores comunes y permitiendo que estos estresores pervivan hasta hacerse crónicos abre paso a muchas dolencias: tensión alta, problemas de control del azúcar en sangre, y niveles elevados de grasas en sangre, como el colesterol. El sistema inmunológico se verá gravemente afectado, lo cual probablemente acarreará infecciones recidivantes y dolencias graves como el síndrome de fatiga crónica o la fibromialgia.

Además de sus efectos físicos negativos, se ha demostrado que el estrés no complementario tiene un considerable efecto adverso sobre el psique y la motivación. Actualmente los científicos creen que la fuerza de voluntad es finita; puede agotarse como resultado del exceso de estrés, sobre todo del estrés no complementario. La

motivación de una persona está estrechamente relacionada con el nivel de estrés. Esto me sorprendió. Siempre había pensado que la motivación era un rasgo de la personalidad, que una persona simplemente la tenía o no la tenía. Sin embargo, aunque la personalidad sí que es un factor, parece que hay más que eso. Independientemente del deseo de alcanzar la excelencia, si una persona se ve obligada a hacer frente a un estrés que va en aumento, puede que esto cause que su motivación flaquee o incluso desaparezca.

Utilizando la metáfora de un coche, la fuerza de voluntad se consume igual que el combustible. La gasolina es al motor de combustión interna lo mismo que la fuerza de voluntad para el estrés. Cada vez que el coche afronta viento frontal, quema más combustible. Si una persona está insatisfecha con su trabajo, el número de horas la falta de aptitud

El estrés no complementario afecta a la motivación y provoca que incluso los pequeños desafíos parezcan desalentadores.

requerida, y la compensación económica... todo se vuelve causa de descontento. Se verá obligada a “quemar” fuerza de voluntad para afrontar su situación. Al tener que obligarse a sí misma a superar cada día de trabajo volverá a causa con la motivación exhausta. Incluso los pequeños retos le parecerán descomunales. Es importante entender esto. Muchas personas creen que los que tienen problemas para alcanzar sus objetivos son perezosas o simplemente no están motivadas. Sin embargo, es muy posible que el estrés esté acabando con su motivación: es el estrés lo que se interpone entre ellos y sus objetivos, no la falta de aptitud o fortaleza.

Es imposible sobreemfatizar la importancia de disfrutar tu propia vida: no puedes estar descontento con todas esas horas de cada día y esperar encontrar salud en otros aspectos de tu vida. Aunque sea a nivel inconsciente, tu determinación se verá disminuida y hacer cambios en aspectos tan simples como la dieta, se convertirán en un auténtico reto. La dieta *Thrive* requiere menos recursos biológicos – menor gasto energético en la digestión – y por lo tanto no supone una carga adicional de estrés para el cuerpo. Además, es altamente nutritiva, cualidad que reduce el estrés por sí misma. Menos estrés no complementario se traduce en más motivación, y la motivación es el catalizador del

cambio. Seguir los principios dietarios de la Dieta Thrive tendrá el efecto bola de nieve: el cuerpo empezará a adaptarse a los cambios, consecuentemente reduciendo el nivel de estrés, lo cual a su vez abrirá las puertas a progresos todavía mayores.

La producción de alimentos también es un gran culpable del estrés nutricional. Las agricultura convencional está estrechamente asociada al uso continuado de fertilizantes químicos, herbicida y pesticidas en los cultivos de alimentos. Al contrario que la agricultura orgánica, la agricultura convencional emplea aspersiones químicas para impedir que insectos y roedores ataquen los cultivos. Si un plaguicida (veneno) es rociado tanto sobre los cultivos como el suelo, es muy probable que también acabe en nuestra comida. Diseñados para matar pequeñas plagas, los pesticidas pueden provocar como mínimo reacciones de nuestro sistema inmune, al intentar éste proteger el cuerpo.

Las personas con el sistema inmunológico debilitado probablemente experimenten un impacto mayor, o que incluso sucumban a la enfermedad.

Las filtraciones de agua subterránea son también un problema. ¿Puede ser que los pesticidas, una vez se hayan infiltrado en el suelo, acaben en nuestra agua potable? De acuerdo a algunos expertos, esto es justo lo que está pasando: los suministros municipales de agua potable han dado positivo para residuos agrícolas. El agua potable contaminada con pesticidas obviamente tendrá efectos adversos en nuestro sistema inmunológico y la salud.

El estrés no complementario, tan destructivo y prevalente, tiene su lado positivo: tenemos control sobre él. Compréndelo y toma medidas para eliminarlo, con la dieta *Thrive* como eje de guía.

estrés complementario

Llamo *estrés complementario* a la cantidad de estrés necesaria para estimular la regeneración e instigar el crecimiento del organismo. El ejercicio es una forma de estrés complementario. Básicamente nada más que quemar tejido muscular, el ejercicio es la mejor manera de estimular la regeneración de las células.

¿Alguna vez te has fijado en que los que hacen deporte de forma regular parecen más jóvenes que los que no? No tenemos control sobre nuestra edad cronológica, pero sí

sobre nuestra edad biológica. La edad biológica hace referencia al tiempo que ha pasado desde la última vez que las células corporales se regeneraron. Cuando se ejercita, el cuerpo regenera sus células con más rapidez que cuando está inactivo. Dependiendo del nivel de actividad, dentro de seis a ocho meses a partir de ahora nuestros cuerpos habrán regenerado casi el 100% de su tejido a nivel celular. Este nuevo tejido estará compuesto literalmente de lo que hayamos comido entre entonces y ahora. El cuerpo de una persona activa se ve obligado a regenerarse con más rapidez; por lo tanto está compuesto por células generadas más recientemente (más jóvenes), lo que equivale a un cuerpo más joven.

El ejercicio también es complementario por su capacidad de elevar el umbral de tolerancia del cuerpo a la actividad física. Si una persona hace ejercicio de forma regular y está en buena forma, las actividades físicas cotidianas no le causarán una respuesta de estrés. Esto es significativo. ¿por qué? Si alguien que ejercita de forma regular sube unos pocos peldaños de una escalera, por ejemplo, el esfuerzo de hacerlo será muy inferior al que el cuerpo está acostumbrado durante el entrenamiento. El esfuerzo del cuerpo al subir las escaleras apenas será perceptible, por lo que no habrá respuesta de estrés. La hidrocortisona, la hormona del cuerpo encargada de afrontar el estrés, no se elevará, y por consiguiente no habrá posterior declinación del sistema inmune. Una persona en forma que afronte incluso actividades físicas de escasa importancia tiene menos probabilidades de contraer una enfermedad que una persona que no se ejercita con constancia.

De la misma manera, las personas que hacen *jogging* de forma regular no experimentan una respuesta de estrés por caminar, y muy poquita por correr despacio. Por el contrario, el cuerpo de una persona que no ejercita de forma regular percibirá las actividades físicas secundarias como estresores, por lo que generará una respuesta de estrés. Esto es algo con lo que hay que tener cuidado cuando se empieza un programa de entrenamiento. Hasta que el cuerpo se adapta a niveles más elevados de estrés, el sistema inmunológico será vulnerable (por lo que evitar contacto con personas infectadas por algún virus hasta que tu cuerpo se haya ajustado al nivel de ejercicio es aconsejable).

Practicar ejercicio de forma equilibrada nos fortalece, tanto a nivel físico como mental. Una cantidad de ejercicio óptima (la cual viene determinada por tu capacidad de

recuperación y afrontar otros tipos de estrés) fortalecerá el cuerpo en su totalidad. Las mejoras incluyen mejor tono muscular, reducción de la grasa corporal, una relación fuerza/peso mejorada, más claridad mental y más calidad de sueño. El ejercicio crea un ciclo complementario: activa el ciclo natural de sanación y regeneración del cuerpo.

Irónicamente, el estrés complementario tiende a elevarse cuando el no complementario alcanza un nivel intolerable, instigando de esta forma el cambio positivo. Cuando el estrés llega hasta tal punto que ya no se puede ignorar, afrontar o tolerar, empieza a motivar y propulsar la acción; *tiene* que producirse un cambio. Una falta de satisfacción moderada con el trabajo, por ejemplo, es una de las situaciones a largo plazo menos saludables. Puesto que normalmente es llevadera día a día, a menudo es tolerada, incluso durante años. El efecto acumulativo de esta esta moderada insatisfacción diaria son problemas de salud relacionados con el estrés. Sin embargo, cuando la insatisfacción laboral alcanza un punto en el cual ya no es tolerable, se producirá un cambio. Igual que un pinchazo minúsculo en el neumático de un coche: puedes tolerarlo, volviendo a llenarlo de aire cuando es necesario. Sin embargo, si el neumático se rompe, impidiéndote conducir, tendrías que cambiarlo inmediatamente. Mucha gente soporta cosas que no les gustan pero se pueden tolerar, en lugar de cambiarlas. Es necesario que su situación se vuelva inaguantable para que actúen. Así pues, efectivamente, un trabajo inaguantable es mejor que uno que simplemente no te acaba de convencer: se convierte en catalizador de cambio.

estrés productivo

El estrés productivo se genera cuando te esfuerzas por alcanzar un objetivo. Desde sesiones de entrenamiento exigentes a una competición atlética o trabajar horas extra en un proyecto importante hasta solucionar tus problemas familiares o tomar un riesgo calculado, el estrés productivo no es algo que debemos evitar. Algunas veces denominado “el síndrome del triunfador” el estrés productivo, como su nombre sugiere, es un efecto secundario inevitable de una vida productiva, una parte necesaria del éxito en nuestra vida contemporánea.

Mi estrés productivo, cuando competía profesionalmente en las triatlones *Ironman*, era físico: era la (en ocasiones) poco saludable cantidad de ejercicio que tenía que hacer para

mejorar como atleta. Este estrés productivo físico se diferencia del estrés complementario en el sentido de que realmente era más del saludable. Las 35 horas de entrenamiento semanal necesarias para dar la talla tienen su efecto en el cuerpo. Antes de comprometerme con este tipo de entrenamiento, tuve que adquirir una base sólida de salud óptima para soportarlo. Sin embargo, durante este intenso entrenamiento, ya no se trataba de la salud, sino del rendimiento: esa es la esencia de los deportes de competición. A pesar de que el sistema inmune se debilita y los niveles de hidrocortisona se elevan, practicar este tipo de actividad durante periodos cortos tiene su compensación. En mi caso, fue una forma física notablemente mejorada y la capacidad de competir a altos niveles. Sin embargo, fue necesario reducir en la medida de lo posible el resto de estresores para dejar espacio al aumento de estrés físico que implicaba la el volumen de entrenamiento. Y, como ya habrás deducido, el elemento clave fue reducir el estrés nutricional.

Cierta cantidad de estrés es
un componente inevitable del éxito.

Pero, como ya he mencionado, el estrés productivo no se limita al físico. Trabajar incansablemente en un proyecto sedentario puede ser igualmente demandante y gratificante. El estrés productivo puede interpretarse simplemente como un logro. Por ejemplo, trabajar de forma incansable en un proyecto en el trabajo o los estudios indudablemente puede generar tensión, pero al final se obtiene una compensación. Ya sea un resultado tangible, o simplemente más conocimiento por estudiar, es algo que no tenías antes de trabajar por ello. Independientemente de las circunstancias, acometer el estrés productivo como forma de luchar para alcanzar un objetivo y eliminar el estrés no complementario es una estrategia magnífica que le recomiendo a cualquiera.

estimulación

El estrés puede categorizarse como estrés productivo o no complementario, dependiendo de cómo se gestione. Es la estimulación. Ya sea para el trabajo, los estudios, el deporte o cualquier otra actividad, en ocasiones es muy conveniente canalizar mediante la estimulación. Cuando las suprarrenales son estimuladas para

alcanzar un objetivo que no era posible, o por lo menos no igual de bien, sin esta estimulación, el estrés resultante se puede clasificar como estrés productivo.

Este es un ejemplo de una forma sensata de emplear la estimulación como estrés productivo. Un atleta que acaba de recalibrar su dieta (explico como hacer esto en el capítulo 2), introduciendo una dieta limpia y absteniéndose de alimentos estimulantes como el azúcar refinado y el café se toma una taza de té de *yerba maté* (una hierba suramericana) antes de la competición. La cafeína de la *yerba maté* estimulará sus glándulas adrenales, mejorando su resistencia, y ayudándole a obtener mejores resultados que los que hubiera alcanzado de otra forma. Esto también conllevará un agotamiento más intenso los próximos días, pero no pasa nada. En el momento de la carrera el atleta sencillamente “tomo prestada” energía adicional del futuro para mejorar sus resultados. Un poco más de cansancio dentro de un par de días es un precio pequeño. Lo mismo sucede con los que intentan mejorar sus resultados en el trabajo. La estimulación puede ayudarles a alcanzarlos a más corto plazo.

Sin embargo, si esta estrategia de “endeudamiento” se utiliza con demasiada frecuencia, perderá su efectividad y sencillamente pasará a ser otra forma de estrés no complementario. Para que sea efectiva, la estrategia puede utilizarse solo unas pocas veces al mes, o una vez a la semana como mucho, para aquellos momentos en los que un empujón realmente resulta beneficioso. Lo ideal es que la necesites pocas veces o nunca; la dieta *Thrive* está diseñada de tal manera que no sentirás el deseo o la necesidad de tomar prestada energía extra.

Si la estimulación es utilizada en momentos en los cuales no te ayuda a alcanzar un objetivo valioso, es estrés no complementario. Consumir café es estrés no complementario, desde mi punto de vista. Lo veo como una especie de crédito, parecido a comprar con una tarjeta de crédito. Consigues de forma inmediata una energía que realmente no tienes, pero pagas por ella más adelante: cuando aparece la “factura” o fatiga (limitarse a beber más café para posponer lo inevitable equivaldría a pagar una tarjeta de crédito con otra: acabará pasándote factura, tarde o temprano). Además, lo más seguro es que pagues una tasa de interés más elevada, necesitando más tiempo para recuperarte que si no hubieras tomado prestada la energía en primer lugar. Así comienza

un ciclo vicioso. En el próximo capítulo comento estrategias para recalibrar el cuerpo y, a su vez, maximizar la energía a través de los alimentos naturales.

DE UN VISTAZO

Σ El estrés es la causa principal de la mayoría de las dolencias, tanto de las menos como de las más importantes, en la población norteamericana.

Σ Cerca de un 40 por ciento del estrés del norteamericano medio puede atribuirse a la dieta.

Σ El exceso de estrés puede tener un efecto psicológico negativo y ser el responsable de determinados antojos y la falta de claridad mental.

Σ Mejorar la dieta es la principal forma de reducir la carga de estrés absoluta.

Σ El estrés complementario genera fuerza física y refuerza la motivación.