

Dr. Sergio Lotauro · Lic. Viviana Videla Linares

# Buen provecho a tu cerebro



Un científico + Una nutricionista veggie

*Calidad de vida*

Prólogo por  
Daniel Tangona

Prólogo de Daniel Tangona

## **BIENVENIDO A TU NUEVA VERSIÓN DE VOS MISMO**

*“Si alguien desea una buena salud, primero debe preguntarse si está listo para eliminar las razones de su enfermedad. Solo entonces es posible ayudarlo.”*

**Hipócrates**

Si hace unos años me hubieran hecho elegir entre espiritualidad, mente y músculo, hubiera elegido músculo. Pero el tiempo y la experiencia fueron reconvirtiendo mi profesión hacia un costado mucho más integral. A partir de entender que si alguien no está bien por dentro jamás podrá conectar con su exterior, me enfoqué en un camino más completo y renovador. Desde hace algunos años, lo mío es el fitness holístico.

En este recorrido, me crucé con algunos conceptos reveladores. Entre ellos la medicina del estilo de vida, una disciplina que existe desde hace quince años en los Estados Unidos y que recién ahora está llegando a la Argentina. Allí, el American College of Lifestyle Medicine surgió con el fin de reducir, mejorar, prevenir y revertir las enfermedades crónicas no transmisibles. Es una entidad que busca lograr que la medicina del estilo de vida sea una especialidad clínica acreditada y que se imparta como parte del programa formativo de todos los médicos. Es una práctica que no se limita a prescribir medicamentos sino también ejercicio y nutrición, pues entiende que la suma de esos factores es lo que puede curar al paciente. Y del mismo modo que prescribir medicación tiene su arte y su sabiduría, también lo tiene prescribir ejercicio físico y un determinado tipo de alimentación, dado que cada uno de nosotros somos únicos y eso requiere indicaciones personales y a nuestra medida.

Encontré que esta filosofía está en absoluta sintonía con todo aquello en lo que creo y fue una gran guía en mi cambio de foco. Por eso me alegró tanto cuando el doctor Sergio Lotauro me invitó a escribir el prólogo de su nuevo libro que toma y ejemplifica tan fielmente muchos de estos preceptos. Me entusiasma saber que cada vez somos más los que pregonamos que la transformación debe abordarse desde todas las aristas posibles, en total armonía, equilibrio y coherencia con el ser, al tiempo que pone a la medicina en un lugar integrador. Es la única forma de que el cambio sea real y sostenible en el tiempo.

Estoy convencido de que esta aproximación tiene que ver con el futuro de la medicina porque, caso contrario, el sistema de salud terminará colapsando debido a la enorme cantidad de enfermos que se registran en la actualidad. De hecho, las enfermedades crónicas no transmisibles suponen el 70% de las consultas médicas. Es altamente probable que muchos de estos casos deban sus afecciones al estilo de vida y los hábitos que incorporados. Por esto mismo resulta imprescindible que exista una medicina que los atienda de modo directo.

Y si bien el camino es largo, porque se debe trabajar sobre los hábitos, sobre lo que se arraiga profundamente tanto a nivel emocional como psicológico, las iniciativas que comienzan a verse, tal es el caso de este libro, son muchas y muy poderosas. Y nunca, jamás, es tarde para comenzar. Desde hace algunos años, con mis alumnos parto de la premisa, ambiciosa tal vez, pero tan real como posible voluntad mediante, de que no buscamos cambiar el físico sino la vida. Creo que este título es una buena forma de iniciar ese trayecto transformador.

**¡Bienvenido a tu nueva versión de vos mismo!**



Introducción de Sergio Lotauro

## **BIENVENIDO Y BUEN PROVECHO**

*“El paciente debe comprender que debe hacerse cargo de su propia vida. No lledes tu cuerpo al médico como si fuera un taller de reparación.”*

**Quentin Regestein**

Cuando vamos al médico porque nos duele algo, lo usual es que el profesional que nos atiende se concentre en los síntomas, nos ausculte, mida nuestra presión arterial, nos pida una serie de estudios para corroborar su hipótesis diagnóstica y, llegado el momento, nos indique algún tratamiento o nos recete medicamentos.

Aún hoy, siguen siendo comparativamente pocos los médicos que recurren a la medicina preventiva cuando ya se ha demostrado de sobra que *más vale prevenir que curar*.

Tal vez por desidia, tal vez porque se dejan llevar por intereses comerciales atados a las grandes compañías farmacéuticas, lo cierto es que muchos profesionales de la salud se limitan a prescribir fármacos para tratar dolencias e ignoran el enorme poder de los mecanismos de curación natural del cuerpo y la importancia del estilo de vida del paciente en la aparición y pronóstico de muchas enfermedades.

A pesar del enorme avance que la ciencia ha experimentado en los últimos años, son muchos los casos de aparentes curaciones espontáneas que la medicina no puede explicar. Tumores que se han encogido o directamente han desaparecido en ausencia de tratamiento alguno, personas con enfermedades terminales que sobrevivieron por años al pronóstico de expectativa de vida determinado por los médicos son solo algunos ejemplos.

Pero no quiero que se me malinterprete, no estoy haciendo alusión a milagros ni cuestiones místicas, digo que también hay cuestiones que probablemente estén relacionadas con factores algo más intangibles como el estado emocional general del paciente, los recursos propios y la motivación de base para hacer frente a la enfermedad, la cantidad de ejercicio físico que realiza, el apoyo familiar, el grado de integración a una red de sostén más amplia, como la comunidad o un grupo de amigos, y la calidad de los alimentos que consume. Todos factores que, en su conjunto, pueden resumirse en una sola frase: Estilo de vida.

En el otro extremo, la desesperanza y una actitud derrotista pueden hacer que el sistema inmunitario y los mecanismos de curación natural del organismo dejen de luchar cuando la enfermedad arrecia, de una forma similar a la que un ejército deja de combatir y abandona el campo de batalla siguiendo la orden de retirada que llega desde el cuartel general.

Dentro del laboratorio, en condiciones experimentales, muchas personas enferman ante la exposición de virus y bacterias, mientras que otras permanecen sanas en igualdad de condiciones. Todo parece indicar que, más allá de los factores biológicos, también los factores psicológicos, sociales y medioambientales juegan un papel muy importante ya que pueden aumentar nuestra vulnerabilidad a los diferentes tipos de enfermedades o, por el contrario, actuar como factores de protección y resistencia.

No estoy diciendo que no debemos acudir al médico cuando lo necesitamos, sino ampliar la forma de vernos a nosotros mismos, de todo aquello que podemos hacer de manera complementaria para mejorar nuestra salud física y mental.

De todo esto hablaremos largo y tendido en este libro.

Por un lado, Viviana nos presentará una serie de recetas tan sencillas como saludables. Por el otro, yo me ocuparé de todos los aspectos adicionales a la comida, como los que hemos mencionado, necesarios para el bienestar y desarrollo personal, tomando como base las más prominentes investigaciones científicas que nos llegan desde la psicología experimental y las neurociencias cognitivas.

Ayudar al lector a abandonar su zona de confort, potenciar su sistema inmunitario y maximizar la eficacia de las defensas naturales del organismo es el objetivo principal del libro que tienen en sus manos.

Mucha gente cree que las enfermedades, en especial las graves, son la consecuencia de un destino preestablecido atado a nuestros genes. Sin embargo, la verdad es que los genes no son el destino, solo indican una tendencia o una predisposición hacia tal o cual patología.

Cada vez más investigaciones médicas, incluso los estudios sociales y culturales, nos enseñan que es el estilo de vida lo que permite que los genes se expresen o, por el contrario, permanezcan silenciados.

Sí, la llave que abre o cierra nuestra genética está en nuestras manos. Es importante tomar conciencia de esto y asir las riendas de nuestra propia vida.

Quiero aclarar también que todo lo que proponemos con Viviana de ninguna manera debe ser tomado como una invitación a sustituir cualquier tratamiento médico convencional una vez que la enfermedad se ha instalado. Todo lo contrario, apunta a eliminar la idea limitante de que, ante la aparición de la enfermedad, debemos comportarnos solo como seres pasivos y receptivos de las indicaciones médicas.

Hay mucho más que podemos hacer para recuperarnos cuando hemos enfermado. Pero mucho más podemos hacer para evitar alcanzar ese punto. Siempre es más fácil, más

barato y de mejor pronóstico mantener alejada la enfermedad que combatirla una vez que se ha presentado.

Este libro es, en última instancia, una invitación a que seamos los protagonistas de nuestra propia existencia, los artífices principales de nuestro propio bienestar.

Como aclarábamos al principio, nuestro enfoque apunta en especial a la prevención, a minimizar la probabilidad de que las patologías gatilladas por el medio ambiente aparezcan y a complementar el enfoque médico convencional cuando la enfermedad se ha instalado, tomando como base un estilo de vida respetuoso y compatible con nuestra biología y las necesidades de nuestro cuerpo.

Para ello nos vamos a enfocar en siete pilares que abordaremos a lo largo de estas páginas:

- Conocer cómo funciona el cerebro para poder adoptar un estilo de vida saludable.
- Mantener a raya la enfermedad controlando los factores de riesgo.
- Mejorar la alimentación para empezar a sentirnos como nuevos.
- Aprender a regular nuestras emociones y ganar equilibrio anímico.
- Entender bien qué es el estrés y cómo podemos hacerle frente.
- Practicar ejercicio para ralentizar el envejecimiento.
- Fomentar el aprendizaje permanente para mantener estimulado el cerebro.

La idea es ayudar a introducir algunos pequeños cambios en nuestra vida para maximizar el poder de fuego de la línea defensiva natural del organismo, tanto para prevenir la enfermedad como para potenciar el beneficio de los tratamientos médicos disponibles en la actualidad.

Introducción de Viviana Videla Linares

## **ACTIVAR TODO AQUELLO QUE PERMANECE PASIVO**

*“Cocinar es una protesta contra la infiltración de intereses comerciales por cada rendija de nuestras vidas.”*

**Michael Pollan**

¡Bienvenido!

El objetivo de este libro es invitarlos a que se acerquen al maravilloso universo de las plantas. Los invitamos a que encuentren una nueva manera de pensar nuestra salud y nuestra alimentación.

En los años que llevo de práctica profesional he disfrutado de acompañar a muchas personas en sus caminos hacia una salud nutricional.

Son tiempos en los que abunda la disponibilidad de alimentos, sin embargo, día a día, escucho de quienes me consultan que no saben qué comer, qué cocinar ni qué comprar. Y esto está íntimamente relacionado con que no recibimos educación en las escuelas ni en un ningún espacio, y la alimentación queda a merced del interés personal que desarrolle cada uno en el transcurso de su vida.

En la era de la inmediatez, la comida se ve reducida a un simple *tengo hambre, y lo quiero ya*. Y de este modo se deja de lado el proceso y el vínculo hermoso y colmado de rituales que conlleva el hecho de alimentarnos. *Lo rápido, lo instantáneo* nos distancia de que el verdadero alimento es ritual y se comparte con otros.

Con el correr de los años, las personas dejaron de habitar sus cocinas al mismo tiempo que aumentó de manera exponencial el consumo de alimentos procesados y listos para ser ingeridos. Y así aparecieron más y más opciones procesadas, colmadas de harinas, sodio y azúcares refinadas y con una gran carga de aditivos y colorantes



artificiales impulsadas por campañas publicitarias potentes diseñadas para manipularnos. Esto cambió tanto el rumbo de la cocina como el de la salud de quienes prefieren este tipo de productos.

De aquí el desafío que implica la decisión de cambiar la alimentación pues, al hacerlo, nos enfrentamos a la incertidumbre de querer saber cuánto hay de mito, cuánto de verdad o cuánto de moda. Por eso es recomendable acercarse a un profesional de la salud para poder trabajar el proceso de manera personalizada.

Cuando hablamos de alimentación basada en plantas comienza el debate entre los que están a favor porque la evidencia científica así lo demuestra y aquellos que consideran que no es posible a pesar de las evidencias.

¿Por qué elegimos recetas a base de plantas? Porque sus beneficios son muchos y porque su consumo impactará de manera positiva en lo físico, mental y emocional.

Para chequear cómo estamos con la comida conviene que observemos si nos hemos enfermado en el último tiempo, ya que, muchas veces, cuando estamos desconectados el síntoma nos avisa que algo está pasando.

La persona que está transitando un proceso de enfermedad tiene la oportunidad de reorganizar sus prioridades para poner en acción la propia capacidad de curación.

Sumar a esa red a terapeutas y médicos, que favorezcan de manera positiva la esperanza, refuerza el sistema inmunitario al tiempo que aumentan los mecanismos de curación. Estos mecanismos de auto sanación están en cada uno de nosotros, solo necesitamos conectarnos con ellos.

Es imprescindible que sepamos que no es necesario ni conveniente esperar a enfermarse para generar cambios en nuestro día a día. Si decidimos comenzar un estilo de vida más saludable, es posible hacerlo hoy mismo.

¿Por dónde comenzar? Preferir alimentos naturales y evitar aquellos que vienen procesados por la industria. Poner manos a la obra en la cocina, es una buena manera de activar un plano de la salud que está al alcance de todos y que nos permitirá acceder a una nueva dimensión de sabores, texturas y nutrientes.

Siempre recomiendo habitar la cocina, pasar tiempo allí para experimentar que la comida que nos preparemos con ingredientes naturales va a alejarnos de los productos empaquetados pues, cuanta menos comida procesada ingiramos, mejor estará nuestra salud.

# **SOBRE EL CEREBRO, LA CIENCIA Y PORQUÉ LOS ASIÁTICOS NO MUEREN DE CÁNCER**

*“No comas nada que tu tatarabuela no reconozca como comida. Hay una gran cantidad de artículos similares a los alimentos en el supermercado que tus antepasados no reconocerían como tales.”*

**Michael Pollan**

## **CEREBRO, DIVINO TESORO**

El cerebro está en la base de todo aquello que somos y hacemos. Es la sede de nuestra personalidad, es el responsable de nuestras emociones y de cómo nos sentimos durante el día; pero también es el órgano que nos posibilita masticar un chicle, patear una pelota, salir a tomar un café con un amigo, leer un libro, planificar dónde iremos de vacaciones, preparar un trabajo práctico para la universidad, enamorarnos, elegir una iglesia para el día de nuestra boda y miles de etcéteras, desde la acción más pequeña y trivial hasta los procesos mentales más sofisticados.

Por eso es sumamente importante que cuidemos nuestro cerebro, porque en la medida en que lo hagamos, nuestro cerebro nos va a cuidar a nosotros. Tiene sentido, ¿cierto?

Si el cerebro es el órgano que nos permite tomar decisiones, y por alguna razón no funciona bien, entonces es esperable que esas decisiones no sean las más inteligentes que se nos puedan ocurrir.

A su vez, las malas decisiones perjudican de manera directa la salud de nuestro cerebro, y así quedamos atrapados en un círculo vicioso en el que ambos factores se retroalimentan entre sí.