

DR. YOSHINORI NAGUMO

UN DÍA UNA COMIDA



EL **MÉTODO JAPONÉS** PARA ESTAR MÁS SALUDABLE,
PREVENIR ENFERMEDADES Y REJUVENECER

zenith

Índice

Portada

Prólogo a esta edición

Prólogo. Existe un gen que se activa cuando pasamos hambre

1. ¿Por qué comer menos es bueno para la salud?
2. El método *Un día, una comida* que no te fallará
3. Así cambia el cuerpo gracias al método *Un día, una comida*
4. Qué debemos comer cuando tenemos hambre
5. Vivir según nuestra voz interior

Epílogo. Juventud y belleza son reflejos de la salud interior

Notas

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora Descubre Comparte

Prólogo a esta edición



Estos días ha llegado a mis manos el presente libro, *Un día. Una comida*, el cual me pongo a leer como si fuera a tomar una sola comida al día, en la que lo más importante es disfrutar, comer a gusto y digerirla lo mejor posible. Lo mismo me ocurre conforme voy leyendo el libro, que plantea una propuesta inusual en un mundo donde tenemos acceso a la comida a todas horas.

Las razones que nos pueden llevar a poner en práctica lo recomendado en este libro pueden ir desde disfrutar de esa comida diaria hasta mantener y mejorar nuestra salud, o bien disfrutar simplemente de su lectura.

El libro explica de forma sencilla las investigaciones de los últimos años que demuestran la fuerza curativa del ayuno y describe los mecanismos fisiológicos que se ponen en marcha con las dietas restrictivas, que pueden alargar la vida y mejorar la salud de sus practicantes. Asimismo, pone de manifiesto la importancia que tiene mentalizarse de los beneficios del ayuno y comprender su proceso, así como seguir una rutina y mantener la disciplina a lo largo del tiempo.

El doctor Nagumo aboga por una comida diaria casi vegetariana. Yo, personalmente, sigo una dieta totalmente vegetariana¹ y, por ello, también apoyo la propuesta del autor. El hecho de que el libro esté escrito en primera persona transmite la confianza de que es posible poner en práctica el método, y el entusiasmo que genera su práctica ayuda asimismo a dejar a un lado los miedos y los prejuicios que a veces se publicitan en torno al ayuno en los medios de comunicación.

Habrá quien piense que hay que tener moral para comer solo una vez al día y se preguntará si existe alguna razón para hacerlo. Es verdad que para ayunar hay que tener un punto de valentía, de ánimo, para imponerle al cuerpo la decisión de no comer a pesar de tener comida delante. Espero que este libro sirva de hilo conductor para conocer bien el ayuno y anime al lector a disfrutar con la práctica, porque una vez aplicada la técnica, ganará en un saber y una confianza internos que solo poseen quienes han vivido la experiencia.

Desde la oportunidad que me brindan de prologarlo, mi propuesta al lector que tenga más curiosidad por el tema es invitarle a leer la gran cantidad de literatura disponible que profundiza en los efectos favorables del ayuno intermitente.^{2, 3} Mientras cursaba la carrera de Medicina, cuando preguntaba por el ayuno como terapia, me encontraba que los profesores sabían mucho sobre su fisiología, pero apenas lo habían puesto en práctica. Respaldados por datos médicos, yo y otros compañeros empezamos a organizar cursos de introducción práctica al ayuno, y así formamos varios grupos de practicantes. De la experiencia de estos encuentros nació un libro de introducción al ayuno,⁴ que creo que puede ser de gran ayuda para las personas interesadas en el tema.

El ayuno voluntario basado en la restricción de la ingesta de alimentos sólidos se practica en todo el mundo, por motivos tradicionales, culturales o religiosos. En las últimas décadas, el ayuno modificado ha ganado popularidad como método de cuidado personal para la prevención y promoción de la salud, en particular para iniciar un estilo de vida saludable.⁵

Existen muchos ejemplos de ayuno o restricción calórica, que, por supuesto, son siempre voluntarios y cuentan con la participación activa del paciente:

- Ayunos de tradiciones religiosas, como la judía, la cristiana, la budista o la musulmana; en este último caso se practica el Ramadán, que puede categorizarse como un período corto de ayuno intermitente, un ayuno diurno durante 29 días. El método *Un día. Una comida* se basaría en un ayuno intermitente parecido al del Ramadán durante 50 días.
- El método de ayuno de Büchinger, que consiste en la ingesta limitada de vegetales o zumos de frutas, así como de pequeñas cantidades de caldo de verduras, siendo el consumo de energía nutricional total de 200 a 400 kcal/día. Otros componentes del método de Büchinger son la práctica de ejercicio físico, las técnicas mente-cuerpo, la aplicación definida de enemas y la ingesta de sales de laxantes.

Otros métodos estandarizados de ayuno serían los siguientes:

- Una dieta muy baja en calorías, con una ingesta calórica de 600 a 800 kcal/día, consistente en comidas líquidas formuladas con suplementos de proteína (estos no los recomiendo).
- La restricción calórica, basada en la reducción de la ingesta calórica diaria en un 30 a 40 por ciento.
- El ayuno intermitente, en el que se pasan cinco días comiendo y dos ayunando con restricción calórica, es una propuesta de imitación fisiológica del ayuno planteada por Longo y aplicada a sus estudios de investigación.
- El ayuno total, es decir, dieta cero (agua, té o infusiones).

Cada día aparecen más estudios sobre la eficacia del ayuno en el tratamiento de las enfermedades reumáticas, los síndromes de dolor crónico, la hipertensión, el síndrome metabólico o la artritis reumatoide, en la desaceleración o prevención de la mayoría de las enfermedades inflamatorias y degenerativas crónicas, durante la quimioterapia del cáncer, en problemas asociados con el envejecimiento, así como en la prevención y el tratamiento de otras enfermedades crónicas.^{6, 7, 8, 9, 10, 11} Como dice Thierry de Lestrade, tanto en su vídeo con Sylvie Gilman como en su libro novelado, el ayuno se nos vuelve a mostrar como un método terapéutico cada día más consolidado.¹²

Desde estas líneas invito y animo al lector a poner en práctica estas restricciones calóricas desde la convicción de que se trata de una costumbre muy saludable.

DOCTOR PABLO SAZ PEIRÓ
 Doctor en Medicina y Cirugía
 por la Universidad de Zaragoza y
 docente del Departamento de Microbiología,
 Medicina Preventiva y Salud Pública
 de la Universidad de Zaragoza
 11 de junio de 2016

Prólogo



Existe un gen que se activa
cuando pasamos hambre

Estudios recientes demuestran que al tener hambre se activa una función importante y positiva para el cuerpo humano.

«¿Cómo que pasar hambre es bueno para el cuerpo? ¿Qué tontería es esa? Pasar hambre durante un tiempo prolongado no puede ser bueno para el cuerpo.» Seguro que la mayoría de los lectores piensan de este modo.

Pero puedo hacer frente a este escepticismo como médico y desde mi propia experiencia. La idea de que cuantos más nutrientes aportemos al cuerpo más sano estará está obsoleta. Y aún diría más: cuando nos suena el estómago a causa del hambre, se desencadena una serie de reacciones que tienen un efecto rejuvenecedor.

Yo empecé con este estilo de vida que he llamado *Un día, una comida* hará quince años, cuando tenía unos cuarenta y cinco. El comienzo de todo esto tiene un detonante concreto: el miedo a morir. En aquel entonces mi padre aún ejercía como médico y, yo vivía tranquilamente dedicado a la investigación y a la cirugía de cáncer de mama en un hospital universitario. Pero cuando cumplí treinta y cinco años, mi padre se desplomó a causa de un infarto de miocardio. Sobrevivió, aunque después de eso, no pudo seguir ejerciendo y se tuvo que jubilar. Yo dejé la investigación en la universidad, volví a casa de mis padres y heredé la clínica de mi padre.

A diferencia de la tranquila vida de investigador que llevaba en la universidad, debía dirigir a personas y escuchar las quejas de los pacientes. Además, tenía que devolver el préstamo que había pedido mi padre. Debido al estrés, empecé a comer y a beber de forma descontrolada, y gané peso en un abrir y cerrar de ojos. Llegué a pesar casi ochenta kilos, veinte kilos más de lo que peso actualmente. Fue el resultado de haber aportado nutrientes en exceso a mi cuerpo.

Entonces ya sufría un estreñimiento muy persistente y empezó a pasarme algo preocupante de verdad. Al hacer fuerza en el baño, empecé a padecer arritmias. Pensarás: «¿qué relación tiene el estreñimiento con las arritmias?». En realidad, tienen una relación muy estrecha. Si hacemos fuerza por el estreñimiento, nos sube la sangre a la cabeza. Entonces, el sensor de presión de la carótida reacciona y ralentiza las pulsaciones para reducir la presión sanguínea. A esto se le denomina «reacción de la arteria carótida». Como resultado, empecé a tener arritmias con mucha frecuencia. En los peores casos, se prolongaban durante todo un día.

A causa de esta afección, sentía dolor en el pecho, me bajaba la presión sanguínea e incluso llegué a sentir que perdía el conocimiento en el baño. Sin embargo, lo verdaderamente preocupante era que la circulación de la sangre interna del corazón pudiese empeorar a causa de la arritmia y se formase un coágulo. Si esto ocurre y el coágulo se desplaza al cerebro, podemos sufrir una trombosis cerebral; si el coágulo se mueve hasta al pulmón, una trombosis pulmonar. Es decir, que podía morirme en el baño sin que nadie se enterara. Esta situación me tenía aterrado.

Debido a ese miedo, empecé a probar diversas técnicas o métodos para mejorar mi salud. Me apunté al gimnasio y empecé a hacer natación, usé las máquinas y durante una temporada me empleé a fondo con todo tipo de ejercicios físicos. Pensé en adelgazar haciendo deporte. Por desgracia, el deporte hacía que me entrara más hambre, y, en consecuencia, volvía a aumentar de peso. Las dietas me aburrían, me daba pereza contar calorías y no aguantaba con ninguna.

Después de darle muchas vueltas, decidí dejar de comer carne y centrar mi dieta en las verduras. Gracias a eso, dejé de sufrir estreñimiento en un abrir y cerrar de ojos.

De vez en cuando me entraban ganas de comer carne, pero a la mañana siguiente de haberla comido, volvía a tener estreñimiento. Como lo pasaba mal, dejé de comer carne definitivamente por miedo a recaer. (Más adelante aclararé que, en la actualidad, como carne sin productos químicos.) Es curioso: a las personas que han dejado de fumar, al poco tiempo les molesta mucho el olor del tabaco. En mi caso, al poco tiempo de dejar de comer carne, si iba a un restaurante de lujo y me servían un buen filete, me sentía como si masticase papel reciclado, me entraba angustia y lo rechazaba.

Como anécdota, debo decir que desde que dejé de comer carne se ha desvanecido mi olor corporal. Las personas a las que les gusta mucho la carne, o aquellas que tienen síndrome metabólico, tienen un alto contenido de grasa en la piel, y si esta grasa se oxida, desprende un olor muy característico. Es un olor generado por el nonenal, y es el que percibimos como desagradable. Para mí es prácticamente historia.

Además, al reducir la cantidad de comida a «*Una sopa y otro plato*» (*ichiju issai*, una comida tradicional japonesa a la que siempre acompaña el cuenco de arroz), empecé a bajar de peso rápidamente. Físicamente también me sentía mucho mejor. Desde el punto de vista nutricional, comprendí que el cuerpo se vuelve más activo al metabolizar los nutrientes completos que se encuentran en esas comidas que a primera vista parecen sosas.

El problema es que preparar todos los días una comida de estas características supone mucho trabajo. Además, en mi caso, por las mañanas o a mediodía, en muchas ocasiones no tengo sensación de hambre. Por otro lado, si salgo con compañeros por la noche, me toca comer cosas muy variadas. Y por muy bueno que sea un hábito, si requiere mucho esfuerzo, se termina abandonando.

Todo esto es lo que, después de darle muchas vueltas y meditar, me llevó al plan de *Un día, una comida*. Desde entonces, en diez años, mi estado de salud ha ido mejorando paulatinamente, y mantengo un peso de 62 kg. Tengo la piel mucho más tersa, y he rejuvenecido tanto que en el chequeo médico completo me han dicho que la edad de mis arterias es de veintiséis años.

Pero en mi fuero interno seguía haciéndome algunas preguntas: «¿De verdad es bueno para la salud el método *Un día, una comida*?, ¿puedo recomendárselo a la gente?».

Lo que ha despejado esa duda es el descubrimiento reciente del gen rejuvenecedor. A través de una serie de experimentos con animales, se ha demostrado que reducir la alimentación a una cuarta parte alarga la esperanza de vida 1,5 veces. Y eso no es lo único. También se ha comprobado que, reduciendo la cantidad de comida que ingerimos, conseguimos una expresión más viva, un cabello más suave, y un aspecto más juvenil y saludable.

La salud interior, pues, se refleja en el exterior con un aspecto más lozano y armonioso. Si los intestinos trabajan activamente y la circulación sanguínea es buena, la piel está radiante, y la figura, estilizada. Dicho de otra manera, si por dentro no estamos sanos, por muchos productos cosméticos que utilicemos, por muchas operaciones de estética que nos hagamos, no conseguiremos tener un aspecto verdaderamente saludable.

El aspecto es uno de los indicadores de la salud más fáciles de interpretar. Podemos pensar que estamos sanos, aunque solo sea porque aún no hemos tenido ninguna enfermedad grave o porque los resultados de las analíticas están dentro de los parámetros normales. Pero todos

solemos tener alguna queja que nos impide estar orgullosos de cómo tenemos la piel o de cómo es nuestra figura. Si tenemos un aspecto apagado y cetrino, es porque tenemos grasa visceral y estamos a las puertas de padecer el síndrome metabólico. Lo que significa que, si no combatimos el síndrome metabólico, no podremos gozar de buena salud ni tener un aspecto más juvenil y saludable. Estar sanos, tener la piel radiante y lucir una figura estilizada: ese es el objetivo del método *Un día, una comida*.

El descubrimiento del gen rejuvenecedor es el detonante que hizo que me volcase seriamente en el método de *Un día, una comida*. Cada vez se me presentan más ocasiones de salir en televisión o de dar conferencias, a raíz de lo cual también he publicado varios libros sobre dietas. Incluso me otorgaron el honor de ser director honorífico de la International Anti-Aging Medical Society.

Pero este libro es lo primero que escribo sobre el método *Un día, una comida*. A lo largo de estas páginas explico por qué este estilo de vida es algo imprescindible para la salud y, concretamente, cómo llevar a cabo el método. En cuanto lo pongas en práctica, verás con claridad cómo va cambiando tu cuerpo, especialmente en lo que se aprecia desde el exterior. Es probable que lo que aquí te cuento desmonte gran parte de las ideas preconcebidas sobre la salud que tenías hasta hoy, pero confío en que este nuevo prisma hará que disfrutes aún más de la lectura.

1



¿Por qué comer menos
es bueno para la salud?

El gen de la fuerza vital: la clave de la supervivencia del ser humano

Tres comidas al día: lo más normal del mundo. La gran mayoría de los japoneses residentes en Japón probablemente pensarán así y no tendrán ninguna duda al respecto.

Sin embargo, si revisamos la historia desde que aparecieron nuestros ancestros hace ciento setenta mil años, que el hombre haga tres comidas al día, hasta saciarse completamente, es un comportamiento que tiene lugar desde hace no más de unas décadas. Por mucho que redondeemos al alza, no llegará al siglo; es decir, muy poco tiempo.

En Japón, esto sucede desde después de la segunda guerra mundial, cuando el país resurgió de la devastación y alcanzó un alto crecimiento económico; es decir, que una persona de a pie comiese hasta saciarse era impensable antes de la guerra y durante la misma. La realidad es que lo habitual era no poder comer tres veces al día, y menos aún hasta saciarse. De esta situación supongo que surgió el mito de que el secreto de la salud es ingerir los suficientes nutrientes.

Por otra parte, comer a horas predeterminadas es una costumbre que se ha podido establecer desde que empezó el cultivo. En China se comenzó a cultivar la tierra sobre el año 2000 antes de Cristo, lo que significa que no son más que cuatro mil años. Los ciento sesenta y seis mil años anteriores éramos cazadores, y si no había presas, podíamos pasar días sin probar bocado.

Incluso desde que se empezó a cultivar, a lo largo de la historia y en todos los rincones del mundo, se han sufrido repetidamente hambrunas causadas por catástrofes naturales y por el cambio climático. Es decir, que podríamos afirmar que la historia de la humanidad ha sido una batalla constante contra el hambre y no andaríamos desencaminados.

Sigue habiendo hambruna hoy en día, aunque no en Japón, Europa o Estados Unidos, pero sí en la mayor parte del mundo donde se sigue sufriendo malnutrición y desnutrición, especialmente en Asia, África y Sudamérica.

El hambre es «la situación en la que no nos es posible mantener el peso mínimo en relación con nuestra estatura e ingerir un mínimo de calorías para poder desarrollar unas actividades elementales». Debido a las catástrofes naturales, por conflictos que se prolongan en el tiempo, o por una extrema pobreza, hay muchísimas personas que no pueden ni siquiera tomar el alimento mínimo necesario.

Sin embargo, los países que sufren más hambrunas también tienen un mayor índice de natalidad. En los países desarrollados que a primera vista parecen más felices, porque tienen el privilegio de la saciedad alimentaria, el índice de natalidad es extremadamente bajo, y la población está disminuyendo. En el mundo animal, a esto se le denomina «especie en peligro de extinción». De seguir así, las cifras indican que en unos cuantos miles de años, en la faz de la Tierra solo quedará la población de las zonas que padecen hambre.

¿Por qué existe esta descompensación en la fuerza vital? La larga historia de la humanidad ha sido una repetición, no solo de hambrunas, sino también de peligros como las catástrofes naturales, las epidemias y las guerras. ¿Crees que el Hombre de Pekín es el antepasado de los

chinos; el Hombre de Java, el de los asiáticos, y el Neandertal, el de los europeos? Eso es un error. Todos ellos se han extinguido. Siento mucho decir esto por las personas que piensan que es imposible que se extinga la raza humana, pero hasta hoy han existido numerosos casos de razas humanas que se han extinguido. El antepasado de las actuales razas es una sola mujer a la que se llama Eva mitocondrial y que nació a los pies del Kilimanjaro hace ciento setenta mil años.

Mientras que los países que padecen hambrunas luchan contra el problema de la superpoblación, el resto de los países no consigue frenar el descenso de natalidad ni con todos los conocimientos científicos a los que se tiene acceso hoy. Ni siquiera mediante la inseminación artificial somos capaces de aumentar la población.

En la época de nuestros abuelos, es decir, hasta antes de la guerra, lo más habitual era que un matrimonio tuviera cuatro o cinco hijos. Lo que significa que nosotros, que somos los descendientes de personas que sobrevivieron al peligro de extinción, tenemos la energía vital que nos proporciona la fuerza de sobrevivir a situaciones de hambre, frío o enfermedad.

El origen de esa fuerza que nos ayuda a sobrevivir es el gen de la fuerza vital que ha ido generando la humanidad cada vez que ha superado un peligro.

El gen de la supervivencia no es uno solo. Se utiliza esta denominación para hacer referencia al *gen del ahorro*, que combate el hambre; al gen rejuvenecedor, que ayuda a subsistir durante las hambrunas; al gen reproductor, que aumenta la tasa de natalidad; al gen de la inmunidad, que ayuda a vencer las infecciones; al gen anticancerígeno, que ayuda a combatir el cáncer; y al gen reparador, que ayuda a curar enfermedades o el envejecimiento. Se trata de una cantidad inmensa de genes con los que viene equipado nuestro cuerpo.

El único problema es que, si no padecemos hambre o frío, el gen de la supervivencia no se activa. Además, si estamos saciados, lo que conseguimos es que el cuerpo envejezca, descienda el índice de natalidad y las defensas ataquen al propio organismo. Con el propósito de que puedas vivir una vida mejor, voy a tratar de explicarte muy claramente qué es el gen de la fuerza vital.

El motivo por el que engordamos aunque bebamos agua

Hay muchas personas que, cuando fracasan con una dieta, dicen: «Es que tengo un metabolismo que me hace engordar, aunque solo beba agua», como excusándose y medio de broma. Dejando a un lado el hecho de si se engorda bebiendo agua o no, esta frase expresa de alguna manera las propiedades del cuerpo humano.

Para sobrevivir al hambre a la que estuvieron sometidos durante la mayor parte de la historia de la humanidad, nuestros antepasados desarrollaron genes que eran capaces de aprovechar la máxima cantidad de nutrientes de los escasos alimentos disponibles. Este gen, llamado gen del ahorro, es uno de los genes de la supervivencia, y contribuye a que nuestro metabolismo acumule la mayor cantidad posible de grasa en el cuerpo cuando, después de pasar hambre, por fin consigue ingerir alimentos.

Así es. Nuestro cuerpo está diseñado de forma que engorde por poco que comamos. Si no fuese así, nuestros antepasados no habrían podido vencer en su combate contra el hambre a lo largo de la historia. Lo que significa que tener un cuerpo que engorda por poca comida que se

ingiera es el resultado de la evolución de la humanidad.

En los programas de televisión vemos gente que ingiere enormes cantidades de comida en concursos y está muy delgada: se trata de personas a las que les falta el gen del ahorro y esos casos son muy raros. En caso de que vivieran una hambruna, es probable que tuvieran dificultades para sobrevivir.

Por un proceso natural, toda la grasa de la comida que ingerimos se acaba convirtiendo en grasa visceral. Gracias a ello, el hombre ha podido sobrevivir durante ciento setenta mil años.

El gen que nos repara las células: la sirtuína

El gen del ahorro puede almacenar la máxima cantidad de energía a partir de una pequeña cantidad de comida, pues es el gen del bajo consumo. Junto con este gen, tenemos otro de gran importancia que ha contribuido a mantener con vida a la humanidad. Se trata del gen rejuvenecedor, que últimamente ha suscitado gran interés. Su nombre científico es *gen sirtuína*. Puede que a muchos os suene el nombre porque se ha estado hablando de él. Este descubrimiento ha sido posible a partir de una hipótesis: «Nuestro cuerpo activa progresivamente la fuerza vital según va pasando hambre, y esto produce un efecto rejuvenecedor».

Hasta ahora, tanto el ayuno en el budismo como el Ramadán en el islam han demostrado que comer poco alarga la vida más que comer hasta saciarse. Para entender mejor estos procesos, la comunidad científica empezó a experimentar con animales, y observó los cambios en su longevidad variando las cantidades de alimento que se les administraba.

Las pruebas realizadas con macacos Rhesus demostraron que, cuando se reducía la cantidad de alimento un cuarenta por ciento, se alargaba la vida del sujeto concretamente entre 1,4 y 1,6 veces.

Y eso no es todo: a los macacos que comían hasta saciarse se les caía el pelo y la piel de la cara acusaba flacidez a medida que avanzaba el envejecimiento. Sin embargo, a los macacos que tenían la comida restringida se les suavizaba el pelo y la piel se les ponía más tersa.

Ante estos resultados, se llegó a la conclusión de que era posible que, cuando los animales pasaban hambre, se activase un gen que los mantenía con vida. Esta investigación condujo al descubrimiento del gen sirtuína.

Investigando más a fondo, se pudo descubrir que, cuando este gen se encuentra en situación de hambre, escanea los genes de los sesenta billones de células que tiene el cuerpo humano y repara las que están defectuosas o dañadas. Esto significa que no solo afecta a la esperanza de vida, sino que también tiene la función de frenar el envejecimiento.

Gracias al descubrimiento del gen sirtuína, sabemos que es posible alargar la vida, por lo que se puede decir que es el gen más importante de los que componen el gen de la fuerza vital, que es el que ha hecho posible que sobrevivamos hasta hoy.

Al investigar estos genes partiendo de la sirtuína, pasando por el gen del ahorro, descrito anteriormente, para llegar a los genes reproductor, de la inmunidad y reparador que describiré más adelante, he llegado a tener una certeza: activar el gen de la fuerza vital nos ayuda a tener una

vida más larga y saludable. Este gen de la supervivencia solo se activa cuando se pasa hambre. Esta es la base sobre la cual se desarrolla el método que recogen estas páginas: el método de salud *Un día, una comida*.

Desde la Antigüedad se ha dicho en Japón que el secreto de la salud está en tener siempre el estómago lleno hasta el ochenta por ciento de su capacidad: *hara hachi bun me*. Significa que no se debe comer hasta saciarse, sino que es más recomendable quedarse con un poco de hambre en todas las comidas. Es una forma de decir que debemos llevar una vida que active el gen de la supervivencia.

Comer de más puede acarrear enfermedades

Hay países en los que estar gordo es símbolo de riqueza. Incluso en Japón, hasta un tiempo después de la guerra, el antiguo Ministerio de Sanidad tenía un «Programa de excelencia de la salud infantil» por el cual se premiaba a los niños gordos. Aunque en los últimos años ha sido abolido porque incitaba a la obesidad infantil, es un claro ejemplo de que en el pasado el hecho de estar gordo proporcionaba un cierto estatus social.

Por otra parte, desde que se alcanzó la categoría de país desarrollado, han aumentado, tanto en televisión como en revistas, los reportajes gastronómicos, y Japón ha visto cómo se ponía de moda la mentalidad de *comer hasta hartarse*. La sociedad ha acabado dando rienda suelta al instinto llamado apetito (o mejor dicho, gula).

Los animales tienen dos instintos para asegurarse una descendencia: *el apetito y la libido*. En el mundo animal, en cuanto se juntan un macho y una hembra, tratan de aparearse. Pero, si pasa por delante de ti una persona del sexo opuesto muy atractiva, ¿te abalanzas sobre ella? En la sociedad humana sería un delito. En el mundo animal, si un conejo pasa por delante de un león que está saciado, no se convertirá en su presa. Sin embargo, el hombre, aunque no haga mucho que se ha tomado el desayuno, a mediodía vuelve a comer. Eso es síntoma de inferioridad respecto de los animales.

Si me preguntan si realmente es bueno para la salud hacer tres comidas al día, digo con toda claridad que no. Es verdad que si nos faltan nutrientes nos ponemos enfermos, pero el gen de la supervivencia actúa para curar y prevenir esas enfermedades. En cambio, como apenas hay genes de supervivencia que actúen cuando se está saciado, no se libran de enfermedades personas que siempre están saciadas o llevan una alimentación equivocada.

Cada vez está más claro que la causa de las cuatro grandes enfermedades (cáncer, cardiopatías, embolia cerebral y diabetes) está relacionada con la alimentación, a causa de la ingesta excesiva de comida o por una dieta desequilibrada. Para estar sano, tener buen aspecto a cualquier edad y mantener una vida activa y de calidad, es necesario realizar un cambio en la dieta. Fundamentalmente, es imprescindible dejar de comer hasta saciarse.

Normalmente, el objetivo de una dieta, sin distinción entre hombres y mujeres, es el adelgazamiento, pero la meta de mi propuesta es conseguir una piel radiante y una figura armoniosa. La razón por la cual me centro tanto en la imagen externa es que estoy convencido de que ésta es el reflejo de la salud interna.

Este año es mi sexagésimo primer cumpleaños. Cuando digo mi edad real la gente se sorprende, y es habitual que me quiten entre quince y veinte años. La última década he mantenido mi figura con una estatura de 1,73 m y un peso de 62 kilos. Pero debo confesar que, cuando tenía treinta y ocho años, mi peso estaba en su máximo histórico de ochenta kilos: tenía la constitución del síndrome metabólico. A continuación, pasaré a explicar cómo un hombre de mediana edad como yo ha podido reducir su peso veinte kilos, sin efecto rebote, y mantener un cuerpo joven y lleno de salud. Te lo contaré en el orden en el que ocurrió.

El cuerpo del ser humano actual no puede hacer frente a un estómago lleno

Como he explicado anteriormente, nuestros antepasados desarrollaron un gen de la supervivencia llamado gen de la fuerza vital mediante la evolución en un entorno que se caracterizaba por el frío y la falta de alimento. Nuestro cuerpo, pues, ya tiene mecanismos para combatir el hambre y el frío y está diseñado para poder adaptarse de la mejor manera posible al entorno. Esta capacidad de optimización y adaptación al entorno se maximiza en ese tipo de circunstancias extremas. En el caso del gen de la fuerza vital, es más activo cuando se encuentra en situación de frío y hambre.

Es decir, que las personas que tienen el gen del ahorro, que les permite almacenar la energía en el cuerpo cuando hay hambruna, tienen ventaja a la hora de sobrevivir. Y ya sabemos que la mayoría de los humanos poseen este gen. El único inconveniente es que, una vez que este gen está programado para unas condiciones concretas, no es capaz de adaptarse con rapidez a un cambio brusco del entorno. Para adaptarse a un nuevo entorno, necesita pasar de nuevo por miles de años de evolución.

Lo que quiere decir esto es que hemos conseguido una fuerte capacidad de adaptación respecto al hambre, pero, en cambio, nos encontramos frente a una completa impotencia contra la moda de la saciedad, y no solo eso, sino que nuestra fuerza para sobrevivir juega en contra de nosotros mismos. Nuestro cuerpo es resistente al hambre, pero no está preparado para la saciedad.

Te recuerdo de nuevo que, en la historia de la humanidad, que transcurre a lo largo de ciento setenta mil años, se ha llevado a cabo una continua batalla contra el frío y el hambre, y que de todo este tiempo, el periodo en el que hemos podido llenarnos el estómago hasta la saciedad día tras día, no llega ni a cien años.

La vida que llevamos es la de comer continuamente hasta saciarnos, en cada comida, con comidas que superan por sí solas las calorías diarias necesarias. A las personas que no han podido adaptarse a estos hábitos alimentarios exageradamente abundantes, se les está exigiendo un cambio drástico en su constitución.

Si nos pasamos comiendo, es evidente que vamos a engordar. Y si seguimos comiendo sin control y engordando, ¿cómo acabará el ser humano? En las calles no vemos pocas personas con cuerpos inmensos que superan los cien kilos. Seguro que habréis visto en televisión personas que ni se pueden levantar de la cama porque pesan entre doscientos y trescientos kilos. Si todos acabamos con ese aspecto, el ser humano se extinguirá sin remedio.

Así es como apareció la diabetes, también conocida como «la enfermedad del pueblo». El número de personas con diabetes supera a los que padecen cáncer o cardiopatías.

El Japón de la posguerra tenía como objetivo reconstruir un país en el que toda la población pudiese tener la posibilidad de comer hasta saciarse. Y ¿no sería una ironía que la saciedad se haya vuelto en nuestra contra, minando así nuestro cuerpo con la diabetes y otras afecciones?

¿La diabetes es una muestra de la evolución del ser humano?

Ahora imaginemos por un momento el aspecto de nuestros antepasados. Se cree que los humanos del periodo Jomon (desde el siglo cxxxI a. J.C. hasta el siglo IV a. J.C.), por ejemplo, tenían mejor vista, y el olfato y el oído más agudos que el hombre contemporáneo. Incluso hoy en día no es extraño ver personas que viven en la sabana con una capacidad visual muy superior al resto de las personas. Eso es porque para ellos lo más importante es poder protegerse de los peligros, como puede ser un león, por lo que tener buena vista es imprescindible para la supervivencia en el entorno en el que habitan.

Pero, por muy buena vista que tenga una persona, si debido a su trabajo se pasa todo el día delante de un ordenador, acabará padeciendo miopía. Posiblemente creas que la miopía es *una pérdida de visión*, pero en realidad es una *adaptación al entorno*. Si nos exponemos a un entorno en el que debemos estar atentos a lo que tenemos cerca, acabamos contrayendo miopía para facilitar la vista de cerca. Sin embargo, si vives desde pequeño en la sabana, aunque seas de origen japonés, acabarás teniendo hipermetropía. Como podemos deducir de estas afirmaciones, nuestro cuerpo está diseñado para adaptarse al entorno. Por lo que no se puede valorar la capacidad visual diciendo que tienes buena o mala vista, pues esta es el resultado de haberse adaptado al entorno de cada persona.

Lo mismo sucede con la diabetes, que es la enfermedad del pueblo: podemos decir que es la adaptación del ser humano para sobrevivir en una nueva época marcada por la saciedad alimentaria. Ahora, veamos el motivo por el que la diabetes es una muestra de la evolución del ser humano. Originariamente, para sobrevivir en el medio natural, los animales debían conseguir las presas por sí mismos. Para ello fueron desarrollando sentidos como la vista, el olfato o el oído, todos ellos sentidos necesarios para localizar presas. Luego estas son *funciones propias de un depredador*.

Por otra parte, en la sociedad actual, no solo los seres humanos, sino también las mascotas y los animales en cautividad, ya no tienen que cazar para comer porque los hombres les proporcionan alimento. Por ello, a los animales que no tienen que perseguir presas y a los que se les facilita el alimento, se les atrofian todos sus sentidos. Recordemos estos ejemplos: las gallinas no pueden volar, y los cerdos no corren tan rápido como los jabalíes. ¿Cuál es el motivo? Que no les hace falta, y el cuerpo poco a poco va perdiendo esas funciones.

De igual manera queda claro que los hombres del periodo Jomon tenían los sentidos de la vista, el olfato y el oído mucho más desarrollados que el hombre actual. Nuestros antepasados debían tener un olfato y un oído tan agudo que no tendrían nada que envidiar a los perros. Pero ahora, comparado con aquellos homínidos, tenemos esos sentidos muy atrofiados.

La diabetes es una enfermedad que va deteriorando funciones propias del depredador. Lo explicaré en detalle más adelante, pero el ojo, que es nuestra herramienta para encontrar a las presas, se va atrofiando y finalmente pierde la visión por completo. A esto se le denomina «retinopatía diabética». Dejamos de tener la necesidad de perseguir a las presas, se deterioran nuestros pies y empiezan a gangrenarse desde la punta. A esto se le denomina «gangrena diabética».

Que los órganos que dejan de tener utilidad se vayan deteriorando es un proceso natural. En la época en la que el ser humano vivía en los bosques prehistóricos, el hombre tenía cola y vivía colgándose de los árboles gracias a ella y corriendo de un lado para otro del bosque. Durante un proceso muy largo, desde que dejó de tener utilidad, la cola se fue atrofiando y actualmente no queda más que un rastro en el coxis. Del mismo modo, las personas necesitaban el vello para sobrevivir a la era de la glaciación y, sin embargo, aprendieron a taparse con pieles de animales, y a vestirse con prendas, y desde entonces fueron perdiendo el vello.

Para el ser humano que ya no necesita cazar, las extremidades y los sentidos dejan de tener utilidad y se van deteriorando. De alguna manera podemos decir que es una «adaptación» a un cambio brusco del entorno debido a la saciedad alimentaria.

El verdadero motivo por el que adelgazan los que tienen diabetes

Hay una cosa aún más espeluznante. Para poder comer sin cesar, en la sociedad actual, deberíamos procesar y convertir en grasa todos los alimentos que ingerimos, pero el cuerpo no da abasto. ¿No sería más práctico tener un cuerpo que no engordara por mucho que comiera?

Para ello, solo tendríamos que expulsar por la orina todos los azúcares que se encuentran en la sangre. Y esta es una de las causas por las que acaba dejando de trabajar el riñón. A esto se le llama «insuficiencia renal diabética». Hoy en día, la mayoría de los pacientes que reciben diálisis pertenecen a ese grupo de personas que se han adaptado a la diabetes. Dicho de otro modo, la diabetes es una adaptación del organismo a un nuevo entorno marcado por la sobreabundancia, que busca *un cuerpo que no engorde por mucho que coma*.

Si seguimos con esta forma de vida durante miles de años, nuestros genes cambiarán y nuestro cuerpo evolucionará. Existe la posibilidad de que el aspecto del hombre del futuro sea un ser que nazca sin ojos ni piernas y que solo mueva la boca, como si se tratase de una película futurista. O, quizá, los «hombres saciados» se extinguirán de la faz de la tierra y esta será para los «hombres hambrientos». Y eso es porque, como he explicado anteriormente, las regiones que padecen hambre tienen un índice de natalidad muy alto, y las regiones con alta saciedad nutricional tienen este índice muy bajo. Por otra parte, está comprobado que si se padece diabetes, aumenta la probabilidad de que los hombres sufran disfunción eréctil, y las mujeres esterilidad. Ahora bien, nosotros, que vivimos en el siglo XXI, no deberíamos apartar la vista de algo que está ocurriendo delante de nuestras narices.

La humanidad ha estado a punto de extinguirse en muchas ocasiones por haber estado expuesta a peligros como el hambre, el frío, las epidemias y las catástrofes naturales. Y los humanos que han sobrevivido han cambiado, han ido adquiriendo nuevas fuerzas fruto de la

adaptación.

Es muy común pensar que la evolución consiste en que los órganos del cuerpo cambian, de alguna manera, para mejorar. Pero el proceso real es, en trastornos como la diabetes o la miopía, que el cuerpo se amolda a su entorno, y a esto se le llama *adaptación*. Si este cambio se da en el plano genético, se llama *evolución*. La mayoría de las personas contemplan esto como una enfermedad y la aborrecen, y maldicen el destino que las ha llevado a enfermar. Pero si nos fijamos en el detonante, todo tiene su origen en las costumbres y en el tipo de vida que hemos llevado año tras año.

Me gustaría que tuvieras en mente este hecho y que aprovecharas esta ocasión para mirar atrás y analizar lo que ha sido tu vida.

2



El método Un día, una comida
que no te fallará

Una forma fácil de comer menos: Una sopa y otro plato

Cuando decidí adelgazar a los treinta y ocho años, el principio de las dietas que existían se basaba en controlar las calorías.

El personal del Ministerio de Salud, Trabajo y Bienestar de Japón recomendaba calcular la cantidad de calorías que se ingerían en un día siguiendo una tabla de conversión. Un cuenco de arroz tiene tantas calorías; una pescadilla a la plancha de tamaño medio, tantas calorías; un sofrito de verduras, tantas calorías por cada X gramos... Yo lo hice al principio, pero resumiré mi opinión en una frase: «No puedo seguir con un proceso tan estúpido».

Había estudiado nutrición durante la carrera de medicina y, cuando empecé a ejercer como médico, pedí a un nutricionista que se encargara de calcular las calorías para las dietas de los pacientes con diabetes o sobrepeso. Sin embargo, al ponerme a hacerlo yo mismo, me arrepentí seriamente de haberles exigido a los pacientes que siguieran un proceso tan problemático e incómodo.

Es cierto que convertir la comida, que es para disfrutar con la vista, con el olfato, con el gusto y con la sensación en el paladar, en unos números de cálculo calórico es demasiado insulso. Es incluso tan ingrato que llegué a pensar que tanto la persona a la que se le ocurrió como las que lo llevaban a cabo tenían mucha moral. Los métodos cuyas razones no me convencen se me antojan inaceptables. Al final no aguanté ni tres días.

Fue entonces cuando se me ocurrió limitarme a la combinación de *Una sopa y otro plato*. Antiguamente, existía en Japón una costumbre que consideraba saludable una comida frugal. Y esto, desde el punto de vista ya explicado, cumple las expectativas satisfactoriamente. Podemos controlar el aporte calórico, ya que ingerimos pocos alimentos.

Además, aun comiendo lo mismo que comíamos, al reducir el tamaño del cuenco y del plato, podemos reducir las calorías fácilmente. Y no es necesario preparar un menú diferente al del resto de la familia. Si los recipientes representan un ochenta por ciento de la cantidad que comemos habitualmente, lo que en japonés se denomina *hara hachi bun me* (llenar el estómago hasta el ochenta por ciento de su capacidad), para reducir las calorías a un sesenta por ciento o *hara roku bun me* (hasta el sesenta por ciento), el proceso es muy sencillo. A esto lo he denominado «dieta de *Una sopa y otro plato*».

Lo primero que tenemos que seleccionar son recipientes pequeños. Preparamos un cuenco de tamaño reducido para el caldo y otro para el arroz (en Japón el arroz es lo que para el resto es el pan). No importa que sea arroz blanco o integral, que lo sirvamos caldoso o frito con tres delicias (más adelante veremos por qué es mejor usar arroz integral o mijo). Como la cantidad que comemos se ha reducido con toda seguridad, podemos comer lo que queramos. La sopa (o caldo) puede ser también el que queráis: sopa de *miso*, con muchos ingredientes, o sopa *Kenchin* (con

verduras), al gusto de cada uno. El bol para la guarnición será un cuenco pequeño. Si reducimos el tamaño podremos tomar bols de carne, de pescado, de lo que queramos. Y mientras que la comida no se salga o se caiga del bol, podemos llenarlo todo lo que podamos.

Los que tienen familia, que disfruten de la misma comida que los demás. Pero no vale repetir. Realizamos las tres comidas del mismo modo. Si compramos comida preparada, la pasamos a estos recipientes y la que sobra la guardamos para otro día. Si hacemos correctamente la dieta de *Una sopa y otro plato* y conseguimos comer una sexta parte, las personas que están gordas adelgazarán con toda seguridad. Y al contrario, las personas que están muy delgadas, engordarán.

Cuando se habla de dieta tendemos a pensar generalmente en que es para adelgazar, pero en su origen, la dieta es una terapia de alimentación correcta. Alcanzar el peso ideal de la persona que se somete a la dieta es el objetivo real de esta. Las personas obesas pueden adelgazar, mientras que las que estén en su peso pueden mantenerlo, y las que están demasiado delgadas pueden engordar: eso es exactamente una dieta correcta. Hay personas que dicen que no engordan aunque comen. En la mayoría de los casos, esto es debido a que la cantidad que comen es escasa. Sin duda, si comemos lo indicado para esta dieta, sin dejarnos nada, con toda seguridad alcanzaremos el peso ideal.

Cómo pasar a Un día, una comida sin sobreesfuerzos

Para las personas que han llegado a coger gusto a la dieta *Una sopa y otro plato*, es el momento de pasar a la dieta de *Un día, una comida*.

En el momento de cambiar unos hábitos alimentarios y pasar a una dieta según la cual solo vamos a comer una comida completa al día, el principal problema al que nos enfrentamos es saber cuándo hacer esa comida. Esto se debe a que, al reducir las ingestas diarias a una sola, esa comida se convierte en la más importante.

No desayunar de forma completa por la mañana no supone mayor problema, siempre y cuando comamos algo, que debería ser líquido o un poco de fruta, es decir, algo ligero. Normalmente, nos quedamos durmiendo hasta última hora, nos levantamos sin tiempo, nos embutimos el desayuno sin siquiera masticar adecuadamente y salimos corriendo. Para maltratarnos de esa manera, es más recomendable para el cuerpo no tomar un desayuno fuerte, sino líquidos. Y con más razón aún si nos queda en el organismo algo de alcohol de la noche anterior o si notamos pesadez de estómago porque nos hemos pasado con la cena. Desde el punto de vista médico, para que el estómago descanse hay que ayunar. Por lo tanto, hay que tomar solo líquidos.

Si ingresamos en el hospital con una úlcera gástrica, pasamos varios días sin comer y nos alimentamos por medio de un gotero. Tú piensas que la úlcera se ha curado gracias al gotero, pero el gotero no es más que agua. El hecho de descansar el tracto digestivo mediante el ayuno hace que fluya el poder curativo del cuerpo.

Con tener permanentemente en el bolso o en el cajón de la oficina frutos secos, alubias tostadas, *iriko* (sardina seca) o cualquier cosa para picar en los momentos en que tengamos hambre, es suficiente. Como los frutos secos y las alubias son «semillas», contienen todos los

nutrientes necesarios para que crezca una planta y esto significa que son alimentos completos. Si se trata de *iriko*, *sakuraebi* (camarón) o *shirasu* (espadín), como nos comemos el animal entero, también estamos ingiriendo un alimento completo.

El motivo por el que un bebé puede desarrollarse tomando solo leche es que esta es también un alimento completo. Contiene vitaminas, minerales y todos los nutrientes necesarios. De igual manera, en un huevo se encuentran todos los nutrientes necesarios para que se desarrolle un polluelo hasta su eclosión. Cuando picamos algo, debemos tomar alimentos completos como leche caliente o queso, huevo duro, frutos secos, *iriko*, etcétera.

Lo que no hay que tomar, bajo ningún concepto, son dulces, porque si aumenta el azúcar en sangre, se activa la hormona de la digestión llamada insulina, que convierte el azúcar en grasa y nos aumenta la grasa visceral.

Si la comida la hacemos a mediodía, no debemos comer una cantidad que nos dé sueño. ¿Nunca te ha pasado que te haya llamado la atención el jefe porque durante una reunión por la tarde te estabas durmiendo? ¿O que no te puedas concentrar en una negociación con un cliente? Es muy frecuente que la gente que trabaja necesite, después de comer, ponerse a fumar desesperadamente o a tomar cafés muy cargados para no dormirse. No hay nada más perjudicial para el cuerpo. Si una persona no tiene la posibilidad de dormir la siesta, es mejor que no haga la comida completa del día a mediodía.

Si comemos, que sea algo bajo en azúcares. Recomiendo dejar los hidratos de carbono como el arroz, el pan o la pasta de lado, y comer sin esos acompañamientos, para que no nos suba de golpe el azúcar en sangre. Si vamos a comer hidratos, recomiendo arroz integral antes que arroz blanco, pan negro en vez de blanco y, si tomamos pasta, que sea *inakasoba* (fideos de alforfón).

Hasta hace quince años, yo también era de los que tomaban la comida completa a mediodía. Esto se debe a que pensaba en un dicho japonés según el cual «no se puede luchar con el estómago vacío». Pero si me saciaba en la comida del mediodía, las consultas de la tarde eran una batalla continua contra el sueño. Aunque el recuerdo de pellizcarme la rodilla hasta dejarme un moratón para no dormirme escuchando a los pacientes puede ser una anécdota graciosa, hubo ocasiones mucho más peligrosas, como que me entrara sueño en mitad de una operación. Terminaba la operación pidiéndole a la enfermera que me pasara un algodón con alcohol frío por la nuca. Sí; lo cierto es que aquello podía haber terminado en accidente.

Para liberarme del sufrimiento de combatir el sueño, fui reduciendo la cantidad de alimento que tomaba en esa comida. Sin embargo, por mucho que la redujera, aunque lo único que comiera fuera un *onigiri* (una bola de arroz que puede estar rellena y habitualmente cubierta por alga *nori*), me seguía entrando sueño.

Desde entonces dejé de comer a mediodía. Si en alguna ocasión tomo algo, es una pieza de fruta de temporada sin pelar. Si la manzana nos la comemos con piel, la pera y el caqui también. Como la ciruela se come con piel, el melocotón y el kiwi también. Si la naranja china se come con piel, la mandarina también. Lo maravilloso de la fruta es la piel. La pelusilla y los pesticidas que nos molestan se quitan lavándola con agua y frotándola con un paño.

Si le quitamos la piel a la manzana, toma un color amarronado por la oxidación, pero si no se la quitamos, evitamos que se oxide. Esto significa que tiene funciones antioxidantes. A las manzanas que sufren un corte estando en el árbol les crece la piel para taparlo. Se trata de la función de cicatrización de las heridas. La piel evita que puedan penetrar bacterias u hongos en la

pulpa. Es decir, que tiene una función antibacteriana. Si nos comemos la fruta con piel, el cuerpo tendrá más ayuda para frenar el envejecimiento; la piel y la mucosa dañada podrán repararse y lograremos tener un organismo más resistente contra el resfriado común.

Poniendo en práctica el método *Un día, una comida* durante cincuenta y dos días (tiempo que tardan las células del cuerpo en renovarse por completo), comiendo alimentos completos o alimentos enteros en cada comida, y acostándote pronto y levantándote temprano (detalles que más adelante explicaré), incluso si ahora mismo tienes el sistema digestivo estropeado, podrás alcanzar tu peso ideal. Además, conlleva otro aliciente: físicamente, notarás tu aspecto más juvenil.

De todo el día, ¿cuándo es el mejor momento para la comida completa?

Una vez que nos planteamos empezar con el plan *Un día, una comida*, ¿cuándo deberíamos tomar esa comida principal? Yo recomiendo hacerla al acabar el día, a la hora de la cena. De este modo, evitaríamos tener que llevar fiambreras, que para las personas que trabajan fuera no es muy práctico, y podríamos asistir a una cena por compromiso laboral.

Las amas de casa, que comen casi siempre en casa y tienen tiempo de hacer la siesta, pueden hacer la comida principal del día a mediodía. Pero si hacemos una siesta de más de treinta minutos, el reloj biológico se descontrolará y sentiremos más pesadez. Además, por la noche tendremos dificultad para conciliar el sueño, por lo que recomendamos que la siesta no dure más de quince minutos.

Por otra parte, las personas que quieran estar por la noche en familia, pueden hacer dos comidas al día, pero siempre con *Una sopa y otro plato*, como una guarnición.

En el caso del desayuno sucede lo mismo. Si comemos hasta saciarnos, nos entra sueño. Los días que tenemos un examen o una reunión importante por la mañana y debemos tener el cerebro activo, yo recomendaría no desayunar nada. Y con más motivo aún si la noche anterior al examen no hemos podido dormir por los nervios. Está demostrado que comer en exceso puede provocar sueño durante el examen.

Si necesitamos comer algo, es preferible que sea muy pronto, o que optemos por algo ligero, como, por ejemplo, una fruta (con piel). Con la excusa de que el cerebro solo funciona con azúcar, hay personas que recomiendan sobre todo tomar azúcar, pero esa es una forma de pensar muy impropia. El cuerpo humano está hecho para convertir en glucosa el glucógeno y las proteínas de los músculos, y transportarlo al cerebro. Si el cuerpo no tiene suficiente azúcar, convierte la grasa en cuerpo cetónico que sirve como nutriente para el cerebro. Por ello no hay ninguna necesidad de ingerir *azúcar para el cerebro*.

Algunas personas dicen que es bueno tomar azúcar cuando el cerebro está cansado, pero en primer lugar, el cerebro nunca se cansa. El cerebro es un órgano que no se toma ningún descanso desde que nacemos hasta el momento en el que morimos. Si en algún instante decidiese descansar, eso significaría una muerte súbita. Y eso es así porque el que mueve el corazón y hace que respiremos es el propio cerebro. Si mientras dormimos el cerebro dejase de emitir las órdenes, se nos detendrían las pulsaciones y dejaríamos de respirar. Hay personas que dicen que se les ha

cansado el cerebro porque han estado estudiando o trabajando con mucha concentración, pero eso no es sino el cansancio de los ojos, o que sienten fatiga mental. Desde que venimos a este mundo, el cerebro trabaja trescientos sesenta y cinco días al año, veinticuatro horas al día, sin descansar ni un momento.

¿Cuál es, entonces, el momento en el que el cerebro está más despejado? El momento en el que está más activo es cuando tenemos hambre. Por eso digo que, cuando sepamos que nos espera un trabajo importante, no debemos comer. Si vamos a comer algo, que no sea algo que nos pueda aumentar la cantidad de azúcar en sangre de golpe.

En Europa, hay regiones en las que se tiene la costumbre de dormir la siesta después de comer, sobre las cuatro de la tarde. Si nuestro entorno nos permite hacerlo, podemos comer e incluso beber alcohol. Desgraciadamente, en Japón ninguna empresa va a importar esta costumbre. En esta situación, si nos planteamos cuándo hacer la comida principal del día, está claro que lo más normal, para las personas que trabajan fuera de casa, es por la noche.

Sin embargo, dependiendo del trabajo, hay gente que cumple horarios no convencionales. Por lo tanto, esto significa que no debe ser siempre por la noche. Según el caso, cada uno debe acomodarlo a sus necesidades.

No obstante, los niños en edad de crecimiento, las mujeres que menstrúan o están muy delgadas, los enfermos y las personas mayores no deben iniciar este método. No aguantarían con hambre, por lo que es necesario que hagan tres comidas diarias ciñéndose al método complementario de *Una sopa y otro plato*.

Si me paso al plan Un día, una comida, puedo comer cualquier cosa

Si hacemos *Un día, una comida*, a la hora de comer estamos muertos de hambre. En este momento nos preguntamos qué debemos tomar. En principio, si es algo que nos apetece, podemos comer lo que queramos y en la cantidad que queramos. Se suele pensar que cuando uno tiene mucha hambre, comería cualquier cosa, pero con *Un día, una comida*, no debemos permitirlo. Con este método solo vamos a tomar una comida fuerte al día, nuestra comida principal: no podemos malgastarla tomando una sopa instantánea o una ración precocinada para calentar al microondas. Además, el cuerpo demandará lo que realmente necesita, es decir, los nutrientes imprescindibles que echa en falta.

La cantidad ideal de comida es el sesenta por ciento de la capacidad del estómago (aunque si el día anterior hemos tomado muy pocas calorías, podemos ingerir hasta un ochenta por ciento), y si al comienzo de la dieta necesitamos notar la sensación de saciedad, podemos comer todo lo que queramos. Con el tiempo, el cuerpo dejará de buscar ese referente, el estado en el que nos sentimos saciados.

Un amigo mío que medía 1,80 m y pesaba 103 kg empezó la dieta de *Un día, una comida*. No obstante, por las noches seguía comiendo y bebiendo sin control alguno. Aun así, bajó de peso hasta los 82 kg, lo que significa que, con *Un día, una comida*, aunque no nos limitemos a ingerir el

sesenta por ciento de nuestra capacidad del estómago, la cantidad que se pueda ingerir en una sola comida no es como para preocuparse.

Por otra parte, si no comemos, se reduce paulatinamente nuestra capacidad para ingerir alimentos, y si no bebemos, se reduce nuestra capacidad para beber. Si me preguntan qué me apetece comer, contesto: «Ensalada, alubias y huevo». Como es solo el plato sin acompañamiento (sin arroz, pan ni pasta) puedo comer todo lo que quiera y no engordo. Además, estos alimentos me quitan el cansancio.

Lo más probable es que, al ver el menú que tengo para la cena, algunas personas piensen que es soso y triste. Sin embargo, en la sociedad actual, pienso que un menú soso tiene muchos más motivos que otras comidas para ser considerado un banquete. ¿Piensas que un banquete es un filete, una ración de sushi o un *sukiyaki* servido en un restaurante? Pues te voy a transmitir unas palabras de un cocinero de comida oriental. En un programa de cocina de la televisión le lanzaron la siguiente pregunta: «¿Por qué los platos cocinados en casa no tienen el mismo sabor que los del restaurante?». Y el cocinero contestó con las siguientes palabras: «Porque utilizamos mucho aceite, ponemos muchos condimentos y le damos mucho sabor». Cuando oí esa respuesta, me quedé anonadado ante tanta sinceridad. Luego asimilé que eso mismo era la esencia de la cocina, y desde entonces siento una gran admiración por ese cocinero.

Comer en casa es lo más habitual. Tanto por cuidar mi salud como para ahorrar gastos, cocino más bien soso, utilizando poco aceite y pocos condimentos. Tal vez por eso no obtengo sabores fuertes en mis recetas. Al contrario que el hogar, los restaurantes son para saborear lo que no tomamos en casa. Utilizan mucho aceite y condimentos para darle más sabor y así sorprender a nuestro paladar y a nuestro cerebro. Pero ¿qué pasaría si todos los días nos diéramos un festín de ese calibre?

Cuando un matrimonio mayor hace un viaje a un balneario de aguas termales y va a un restaurante de lujo, le sirven carne de ternera o langosta y ambos se chupan los dedos por probar una comida con un sabor al que no está habituado. Pero si les sirvieran una comida así tres días seguidos, estoy seguro de que enfermarían.

En resumen, es bueno darse un capricho de vez en cuando, pero es más sano ceñirse a una comida diaria preparada con alimentos y condimentos más sencillos y en menor cantidad. En el caso del tomate, por ejemplo, en un restaurante nos lo prepararían a láminas y con abundante salsa, pero en el pueblo le daríamos un bocado recién cogido del huerto y con las gotas del rocío todavía deslizándose por su piel. Este tomate no supone ni un banquete ni una comida elaborada, pero huelga decir cuál de las dos situaciones es más saludable para el cuerpo.

La mejor comida posible para el cuerpo es aquella en la que el alimento, siendo un don de la naturaleza, puede fundirse con nuestra alma. Las comidas que se hacen una vez al día, las principales, son las que le dan importancia a este tipo de cosas, y en absoluto tienen intención de restarle importancia a la ingesta de alimentos. Teniendo en cuenta que lo apostamos todo a una sola comida, bajo ningún concepto se nos debería ocurrir desperdiciarla con sopas instantáneas o comida basura.

Disfrutemos cuando nos suene

el estómago

Yo casi nunca desayuno. Mi desayuno es la cena que no he terminado de digerir, el alcohol que me queda en sangre o el consumo de la grasa visceral que tengo. No necesito ni agua ni té. Si por la mañana tenemos la cara hinchada, significa que las células o los espacios entre células, llamados en japonés *meato*, todavía contienen los líquidos que hemos tomado de más. Si en este estado tengo sed, masco un chicle. Empiezo a salivar, con lo que la garganta se hidrata, dejo de tener sed y, cuando llego a la oficina, la cara se me ha deshinchado. En mi caso, si atiendo a un paciente con la cara hinchada, doy mala imagen, por lo que es importante evitar que esto suceda. Por supuesto, si la noche anterior no he cenado mucho, me preparo un bocadillo vegetal o me tomo una pieza de fruta de temporada con piel.

Los días que tengo consulta llego al hospital sobre las siete y media de la mañana. Hasta las seis de la tarde aproximadamente estoy concentrado con visitas, operaciones y reuniones, y, como estoy en tensión y atareado, no siento hambre. Pero lógicamente, cuando anochece, empieza a sonarme el estómago. Que haga ruido es la señal de que tengo hambre, pero no por eso tengo que embutirme la comida de inmediato. Durante un rato me recreo en estos sonidos que emite mi estómago. El motivo es muy sencillo: este es el momento en el que la sirtuína, perteneciente al gen de la supervivencia, se activa.

Me hago una imagen mental del trabajo de este gen: escanea todas las células de mi cuerpo, repara las que están dañadas y me rejuvenece. Y después de haber disfrutado un rato de la sensación de hambre, nos sentamos a la mesa para cenar.

Para mí, esta es la comida principal del día. Es un momento irremplazable e importante, por lo que disfruto saboreando solamente lo que me apetece comer. Pero eso no significa que coma descontroladamente e intente recuperar todo lo que no he comido durante el día. Al pasar hambre, el gen del ahorro trabaja mucho mejor, por lo que la metabolización de nutrientes es mucho más efectiva. Con poca cantidad de comida tenemos suficiente para generar grasa visceral y así poder mantener nuestro cuerpo en estado óptimo.

Durante el día, si no tengo hambre no como nada, si no tengo sed no bebo nada. Resumiendo, solo tengo que escuchar la voz de mi cuerpo. Por el contrario, si estoy sediento, bebo agua, y si me suena el estómago por el hambre, pico un poco sin ningún problema.

No se debe tomar té o café cuando se tiene hambre

¿Nunca te ha pasado que al tomar té o café con el estómago vacío te has empezado a encontrar mal? Entiendo que muchas personas creen que el té es sano, pero, en realidad, ingerir cafeína con el estómago vacío es perjudicial para el cuerpo.

La cafeína es un alcaloide. Los alcaloides son una sustancia estimulante que contienen, por ejemplo, la nicotina, la cocaína y la morfina, y que afecta al sistema parasimpático. Así que, el café, el té verde o el té negro, que contienen cafeína, tienen el mismo efecto que algunas drogas,

como, por ejemplo, la morfina. Si tomamos un café cargado cuando tenemos hambre, nos entra angustia o mareos, se nos cae la baba o nos produce diarrea, y eso es porque, como decíamos, afecta al sistema parasimpático.

Si los animales del medio natural comiesen semillas de café u hojas de té continuamente, estas plantas se extinguirían, y por eso han desarrollado una sustancia que produce náuseas: la cafeína. El hombre la utiliza para estimular el sistema parasimpático y así despejarse cuando tiene sueño. Por lo tanto, ingerir un producto que contiene cafeína con el estómago vacío, o por la noche para despejarse del sueño, incluso cuando hemos comido, queda más que claro que no es bueno para el cuerpo.

El té contiene también taninos. Por cierto, «tan» viene de *tanning* («curtido» en inglés). Antigüamente se utilizaban para curtir la piel animal. Lo que significa que tiene unas propiedades lo suficientemente potentes como para desnaturalizar las proteínas de colágeno. ¿Por qué el té contiene un componente tan potente que podría decirse que es tóxico? Porque es el sistema de protección para la supervivencia de la planta del té. Las hojas del té son devoradas por las larvas de la polilla *jamakiga*. Si la planta del té se dejara comer por las larvas, se acabaría secando. Para evitar esto, el árbol ha desarrollado los taninos como un veneno para provocar en las larvas un trastorno de la digestión y de la absorción.

Aparte del té, hay otras plantas que contienen taninos: el caqui o el plátano. Ambos tienen un contenido de taninos muy alto hasta que maduran para impedir que los insectos o los animales se los coman mientras están verdes. Por otra parte, cuando maduran, se reduce drásticamente el contenido de taninos, adquieren el color rojo o amarillo, muy llamativos, desprenden un olor agradable y se vuelven dulces. Parece que estén diciendo: «Comedme y transportad mis semillas bien lejos». La naturaleza está verdaderamente bien hecha.

El motivo por el que al tomar un té después de comer se alivia la sensación de estar empachado es el siguiente: los taninos reaccionan con la mucosa del tracto digestivo y provocan un trastorno de la digestión y de la absorción. Es el mismo motivo por el que, si nos comemos un caqui antes de beber alcohol, no nos emborrachamos. Por lo tanto, el hombre está utilizando como remedio el veneno que los vegetales tienen para protegerse. La razón por la cual el té oolong va tan bien con comidas muy grasientas, como la asiática, es porque también provoca un trastorno de la digestión y de la absorción.

Hay un dato importante al que quiero que prestes atención sobre el café o los tés que contienen este tipo de venenos: no los deberían beber niños en edad de desarrollo. No solo podemos provocarles una adicción a la cafeína, sino que, por culpa del trastorno de la digestión y de la absorción, podrían sufrir malnutrición. Y para los ancianos que tienen el sistema digestivo dañado, es menos perjudicial tomar el té como un producto poco habitual, para saborearlo, que tomarlo con frecuencia.

Si necesitamos tomar una infusión, sería preferible el té de cebada o bardana, que no contiene cafeína. Las saponinas que se encuentran en la bardana tienen la propiedad de neutralizar la grasa. De este modo, el almidón y las proteínas se digieren y absorben correctamente, y el colesterol innecesario se neutraliza y se expulsa del cuerpo. Y cuando este tipo de té entra en la sangre, neutraliza el colesterol del torrente sanguíneo y lo expulsa también, por lo que podemos decir que es una bebida ideal. Es segura tanto para niños en edad de desarrollo como para enfermos y personas con síndrome metabólico. Es un té muy interesante.

El principal componente del té de bardana es el polifenol. Hoy en día se conoce al polifenol como uno de los componentes principales del vino y se dice que es muy beneficioso para la salud. El motivo por el que se puso el vino en el punto de mira es por lo que llamaban «la paradoja francesa». Llamaba la atención que a pesar de que los franceses tomaban grandes cantidades de carne y productos lácteos, es decir de alto contenido en grasa, estadísticamente tenían menos probabilidades de padecer cardiopatías. Investigando, averiguaron que la piel de la uva que utilizan para hacer el vino contenía un componente que en los últimos años está muy de moda por sus propiedades antioxidantes: el resveratrol, que resultó ser un polifenol y es muy beneficioso para el cuerpo.

Por otra parte, se demostró mediante investigaciones que el polifenol que contiene la bardana es el tipo más potente que existe entre los vegetales. ¿Por qué? Es muy sencillo. Si enterramos la uva o la manzana que contiene polifenol, acaba pudriéndose. Pero la bardana crece en un entorno tan hostil como lo es el subsuelo, y aun así no se pudre. De este modo, el polifenol que contiene la piel de la bardana tiene propiedades muy potentes contra las bacterias y los insectos, posee antioxidantes y una alta capacidad de cicatrización bajo tierra. Además, la bardana no tiene propiedades adictivas como la cafeína, por lo que, personalmente, cuando tengo sed, procuro beber té de bardana antes que otras infusiones.

A continuación te presento una forma sencilla de hacer té de bardana en casa. Te animo a prepararlo tú mismo.

1. Lavamos a conciencia la bardana para quitarle el barro y la cortamos en tiras finas, sin quitarle la piel.
2. La ponemos un rato en remojo, la extendemos sobre papel de periódico y la secamos al sol durante medio día (si es verano, es suficiente con dos o tres horas).
3. La pasamos por la sartén sin aceite durante unos diez minutos.
4. La sacamos justo antes de que empiece a humear. Una vez se que ha enfriado, la metemos en una fiambra y la guardamos en el frigorífico. Aguanta dos semanas sin problema.
5. La podemos meter en una tetera y echarle agua hirviendo, o dentro de un termo, en una bolsita. Si la mantenemos caliente podremos disfrutar de un aroma y un sabor fuerte. Lo que nos haya sobrado lo pasamos a un recipiente, lo metemos en la nevera y lo disfrutamos frío en otro momento. También nos sirve para rebajar algún licor de tubérculos.



¿Por qué no estamos desnutridos con el método Un día, una comida

Cuando hablo de *Un día, una comida*, frecuentemente me hacen la misma pregunta: «¿Ese método no nos provocará desnutrición?». Hay muchas personas a las que les preocupa o genera inseguridad la escasa cantidad de comida que se ingiere si uno se pasa a este método. Lo más importante con respecto a la nutrición es que no importa la cantidad, sino la calidad. El hecho de comer mucho no nos garantiza que estemos abasteciéndonos de todos los nutrientes que necesitamos.

Por ejemplo, hay personas que comen aperitivos y comida rápida con mucha frecuencia. Por otra parte, hay personas a las que les encantan los farináceos y su alimentación está basada en el almidón y los carbohidratos. Con una alimentación como esa, aunque nos sintamos saciados en cuanto a la cantidad que comemos, tendremos una descompensación a efectos nutricionales. Además, no es únicamente que vayamos a tener un desequilibrio nutricional, sino que en muchas ocasiones estaremos tomando alimentos junto con venenos. Y para eliminar esos venenos, nuestro organismo se verá obligado a recurrir a los nutrientes que tanto necesita.

La forma de alimentarse de los habitantes de los países desarrollados es comer hasta saciarse y, después, tomar postres dulces en grandes cantidades. Y el colmo ya es que intentamos compensar las carencias nutricionales con suplementos alimentarios. Pero por muchos suplementos que nos tomemos, nunca podremos suplir todos los nutrientes que necesitamos.

Los nutrientes son tan variados que es imposible contarlos. Solo los nutrientes imprescindibles, los que el cuerpo no sintetiza en su interior, ascienden a 46. Además, es probable que aún existan nutrientes que ni siquiera se han descubierto. La falta de uno solo de esos nutrientes puede impedir que los demás trabajen adecuadamente. Los suplementos nutricionales están fabricados con un solo nutriente, y aunque tomemos muchos, siempre nos faltará alguno si nuestra alimentación está desequilibrada. Por otro lado, tomar en exceso un nutriente puede volverse en nuestra contra.

Entonces, ¿qué podemos hacer? Aunque la cantidad que comemos sea reducida, la clave está en tomar nutrientes completos para aprovechar su equilibrio nutricional. Los nutrientes completos, como la leche o el huevo, son los que pueden dar lugar a una vida por sí solos. Se calcula que contienen la misma proporción de nutrientes que una gallina adulta. Si le faltase alguno, el huevo no sería capaz de desarrollarse hasta llegar a ser una gallina.

Para una nutrición completa, cómelo entero

Por mucho que digamos que se trata de un nutriente completo, un adulto no puede tomar leche o comerse un huevo y decir que eso es una comida. Además, existen muchas personas con intolerancia a la lactosa, alergia a la leche o alergia al huevo. ¿No habría otra forma de ingerir

todos los nutrientes? La respuesta sería comer los alimentos completos existentes en la naturaleza. Si lo hacemos así, podemos conseguir acumular los mismos nutrientes que componen aquello que nos estamos comiendo.

Concretamente, si nos comiéramos una vaca o un cerdo enteros, estaríamos ingiriendo los mismos nutrientes, en los mismos porcentajes, que los existentes en nuestro cuerpo. Sin embargo, comerse una vaca o un cerdo enteros es algo que está fuera de lo posible. Frente a este problema aparece el pescado. Desde el punto de vista biológico, si retrocedemos hasta antes de la aparición del hombre, todos los seres existentes en la tierra aparecieron en el mar. Si nos remontamos a nuestros orígenes, nuestros antepasados también eran peces. Así pues, si comemos un pescado entero, conseguimos el equilibrio de nutrientes más cercano a los que componen nuestro cuerpo. Sin embargo, si pensamos en comer un pescado entero, no podríamos hacerlo con algunos pescados como el atún, debido a su tamaño. En esos casos, nos comemos solamente una parte del mismo. Esto hace que sea un alimento desequilibrado, desde el punto de vista nutricional. Por esa razón recomiendo comer pescados pequeños enteros.

Antiguamente, en el área de Edo solo se comían pescados que cabían en la mano freídos en tempura. La forma que tenían los habitantes de aquel entonces de comer estos pequeños pescados era con la piel, las espinas y la cabeza. Así, sin pretenderlo, desarrollaron un modo de cuidar la salud mediante la alimentación en el periodo Edo. Si se trataba de un pescado un poco más grande, la cabeza se freía en aceite y las espinas se comían como un aperitivo crujiente que se llamaba *hone senbei*. De esta manera, se consumía el animal entero desde la cabeza hasta la cola (por supuesto, nunca se desperdiciaba la cola de una gamba). El principal producto para tempura en la costa de la región de Edo era el congrio. Sin embargo, en el periodo Edo no se utilizaban pescados tan grandes, se empleaban principalmente especies pequeñas como el *pongi* (*Pholis Nebulosa*).

En el tiempo del *jigan* (los tres días anteriores y posteriores al equinoccio de verano y de invierno), se comía gobio. Gracias a la costumbre de comerlo con la piel, las espinas y la cabeza, se solían ingerir los nutrientes completos. A esto se le llama *ichibutsu zentai* (un producto completo). En su origen era una expresión budista. Se refería a que un ser no puede vivir si le falta alguna parte y que, de los seres de la faz de la Tierra, no hay ninguno cuya existencia sea inútil.

Asimismo, en lo referente a lo que comemos los humanos (pescado, frutas, verduras, etcétera), también se recomienda consumir los productos completos. Esto consiste en comerse el alimento tal y como lo encontramos en el medio natural sin dejar nada. Es la mejor forma de ingerir todos los nutrientes de forma equilibrada. Puesto que es mejor comer un alimento entero que una sola parte, ya sea carne o pescado, es más adecuado para el ser humano ingerir cosas pequeñas que cosas grandes.

Por otra parte, en el Japón de antes de la guerra, no era extraño ver casos de personas que falleciesen por desnutrición o desequilibrio nutricional. Dentro de este entorno alimentario, la noción de *ishoku dougen* (el alimento es el medicamento) era la base de la cultura alimentaria. Básicamente consistía en creer que el alimento cura las enfermedades.

Resumiendo, tanto carne como pescado, verdura o cereales, todo alimento puede ser un medicamento; el hecho de comérselo entero es la «cura» imprescindible para mantenerse con vida. En el antiguo Japón, todas las personas se abastecían de nutrientes completos gracias a la

práctica de los conceptos de *ichibutsu zentai* e *ishoku dougen*, aunque no fueran conscientes de ello. Esa era la comida más habitual del pueblo.

De las verduras no se desecha nada

En el caso de las verduras, la filosofía de *ichibutsu zentai* e *ishoku dougen* es la misma: las verduras se comen con la piel, con las hojas y con las raíces. Por lo tanto, no hay que tirar nada. Hay que pensar que se puede y se debe comer la verdura entera.

Veamos el ejemplo del nabo japonés. Para hacer una receta como el *furofuki*, la mayoría de la gente tira las hojas y pela los rábanos, llevándose parte de la pulpa en el proceso. El interior del nabo es casi todo almidón. Sin embargo, las hojas contienen vitaminas y minerales en abundancia y en la piel encontramos el mismo polifenol que contienen la bardana o las uvas, que es un nutriente con propiedades reparadoras y antioxidantes.

En el periodo Edo, el señor feudal se comía el interior del rábano, y los sirvientes, las hojas y la piel. Sin embargo, no era de extrañar que se dieran casos en los que los sirvientes que comían hojas y piel vivieran más tiempo y los señores feudales, que se comían solo la pulpa, falleciesen con anterioridad. Esto nos ha enseñado qué parte del rábano hay que comer y cómo hay que prepararla. Antiguamente no se tiraba nada: incluso la piel se secaba al sol y se guardaba como conserva.

Esas hojas secas o *jiba* eran una fuente de vitaminas muy importante para pasar el invierno. Con la parte de la pulpa, que es más gruesa, se hacía el *furofuki*; la piel se prepara en *kinpira* (un tipo de encurtido), y las hojas se reservaban para la sopa *miso* o la *abura miso itame* (fritura sazonada con *miso*). Así se podía aprovechar todo el producto sin desperdiciar absolutamente nada.

Con las espinacas sucede lo mismo. Las hojas, que contienen muchas vitaminas y minerales, se utilizan para hervir; la parte rosa de la raíz que tiene un alto contenido en azúcares y en materia amilácea, puede añadirse a un guiso. Al descomponerse el almidón, aumenta el azúcar y termina siendo muy dulce. Es perfecto para acompañarlo con picante.

Si cocinamos con ingenio, podemos aprovechar un producto completo para hacer varios platos e incluso puede resultar divertido. No deberíamos tirar nada a la basura. Estos ejemplos son solo una muestra de la forma habitual de comer verduras en el Japón de antes de la era de la sociedad alimentaria.

La comida tradicional japonesa que fascina al mundo entero

Hace unos cuarenta años, Estados Unidos empleó siete años e invirtió dinero estatal para reunir a los mejores médicos y nutricionistas de todo el mundo con el fin de realizar una investigación de alcance internacional sobre la relación entre la nutrición y las enfermedades crónicas. Según el

informe McGovern que resumió la investigación, la comida japonesa anterior la era Genroku del periodo Edo era la más sana, y la alimentación japonesa que incluía mucha verdura y cereales obtuvo una valoración muy alta.

Se corresponde con una época en la que los cereales aún se comían con el grano entero, como era la costumbre antes de la era Genroku. Pero en esta época, al haber avanzado las técnicas para limpiar el arroz y las de molienda, se separaba el salvado, que es la parte que contiene los nutrientes. En cuanto a los *soba* (fideos), los fabricaban por un proceso llamado *sarashina*. Se obtenía la harina moliendo el centro del endospermo del alforfón. Como resultado, se rompió el equilibrio nutricional de la población. El beriberi se convirtió en la enfermedad del pueblo y muchas personas fallecieron a causa de ello.

De entre los según de la casa Tokugawa, fueron muchos los casos en los que el señor feudal falleció prematuramente. Durante las generaciones trece y catorce, fallecieron jóvenes por una cardiopatía derivada del beriberi. Además, en las guerras sino-japonesas y el conflicto ruso-japonés, se dice que hubo más soldados que fallecieron por el beriberi que por las balas que disparaba el ejército enemigo. Hasta ese punto era una enfermedad temible. Se descubrió mucho tiempo después que esta enfermedad está causada por la falta de vitaminas.

En el periodo Meiji, Ogai Mori, el general médico del Ejército de Tierra que estudiaba microbiología bajo las enseñanzas de Koch en Alemania, difundió la teoría de que el beriberi era una enfermedad hereditaria. Por otra parte, el médico general de la Marina Kanehiro Takagi, original de Miyazaki, graduado por la misma universidad que yo (la Universidad de Jikei), estudiaba medicina experimental en Inglaterra y se fijó en que los marineros de occidente no padecían beriberi. Pensó que comiendo lo mismo que los marineros occidentales podrían evitar que muriesen durante la navegación por causa del beriberi. De hecho, hay pruebas de que, con esa idea, introdujo comida occidental en la alimentación de la Marina: carne de cerdo y pan negro. Se dice que volvieron sin una sola baja causada por el beriberi. Es una anécdota, pero desde entonces la comida de la Marina está basada en una dieta principalmente occidental. La carne de cerdo o el pan negro contienen vitamina B1 en cantidad.

El origen del beriberi, la falta de vitamina B1, se descubrió a posteriori. El científico Umetaro Suzuki descubrió la tiamina (ácido abérico), y un año después se descubrió en occidente la vitamina B1.

Vuelta al origen: «comérselo entero»

La sociedad del periodo Edo no conocía las vitaminas. Sin embargo, en la vida diaria habían incorporado métodos que prevenían el beriberi. Por ejemplo, siempre que comían arroz, lo acompañaban con *takuwan* o *nukazuke* (verduras tradicionales japonesas en conserva). Estas verduras hasta se mencionan en un *rakugo* (monólogo cómico japonés) de la época: «Qué agradable es lavar el *nukazuke* ya pasado, cortarlo y exprimirlo para preparar *kakuya no kouko*». El *kakuya no kouko* eran restos de pepino o berenjena que habían quedado al fondo del recipiente en el que se habían conservado. Los encurtidos, que habían adquirido un color acaramelado y se habían puesto excesivamente agrios, se lavaban con agua fría de pozo, se laminaba y se cubría con

jengibre japonés picado y copos de bonito. Se servía para acompañar un trago de sake durante los calurosos meses de verano. Comentan que al comerlo se pasaba la pesadez provocada por el calor más intenso y que uno se despejaba.

Este efecto no es ningún misterio. Que los encurtidos ya pasados, pero llenos de vitaminas, tuvieran tanta aceptación en verano tiene todo el sentido del mundo. Incluso en los hogares más humildes, en el día a día de las familias de entonces, se puede apreciar una sabiduría alimentaria que ayudaba a llevar una vida saludable.

Por otra parte, si nos fijamos en la alta sociedad de la época, como ya he comentado, en muchos casos el sogún fallecía prematuramente, como sucedió con los Tokugawa. Sin embargo, conocemos el caso del último sogún, Yoshinobu, el más longevo de la historia de la casa Tokugawa, que vivió hasta los setenta y siete años. Si repasamos su vida, aun siendo el señor feudal, durante un tiempo no tuvo más remedio que bajar al estatus del pueblo llano. Llevaba una vida en la que no podía permitirse lujos. Probablemente comía lo mismo que los ciudadanos de a pie de la época. También cuentan la anécdota de que le gustaba mucho comer anguilas y lochas, por lo que imaginamos que pudo abastecerse de suficientes vitaminas y otros nutrientes.

Creo que, sin necesidad de detenernos en ejemplos como este, queda explicada con bastante claridad la importancia que tiene comerse los alimentos enteros, sin desechar ninguna parte, y la relación que guarda esta costumbre con la salud y la longevidad. La verdad es que la alimentación que llevamos los japoneses hoy en día es muy similar a la que llevaban los señores feudales que morían prematuramente en el periodo Edo. A primera vista, parece que por cantidad y número de veces que comemos, estamos nutridos, pero desde el punto de vista de la calidad, nuestros valores nutricionales están desequilibrados.

Las verduras, con la piel, con las hojas y con las raíces; el pescado, con la piel, con las espinas y con la cabeza; los cereales, con el grano completo. Ahora es el momento de regresar al origen.

En este aspecto, los suplementos vitamínicos llevan alguno de los nutrientes concentrados, llamados nutrientes parciales. Si su efecto está concentrado, significa que sus efectos secundarios también lo están, y eso es peligroso. Y si por algún motivo se tratase de un suplemento que no tiene efectos secundarios, significaría que no tiene ningún tipo de efecto.

Además, aunque tomemos mucha cantidad de un nutriente, si carecemos de cualquier otro, el primero no aporta ningún beneficio. Si nos tomamos el pescado completo, como es un nutriente completo, no nos faltará ninguno. Sin embargo, aun añadiendo un suplemento a una posible comida desequilibrada, sin duda nos faltará algún nutriente. Y si eso sucede, no nos beneficiará nada.

En las revistas podemos ver eslóganes que dicen que un producto de limón es «equivalente a quinientos limones». No obstante, con tomarnos un limón es suficiente. Los nutrientes de quinientos limones terminarán siendo expulsados por la orina. Y si se trata de un nutriente graso (que se diluye en la grasa), se acumulará en el cuerpo y nos intoxicaremos. En cualquier caso, la avaricia rompe el saco, por lo que intentemos tomar únicamente los nutrientes necesarios que hay en la naturaleza.

¿Realmente debemos comer

treinta alimentos diarios?

En 1984, el antiguo Ministerio de Salud y Bienestar japonés promovió el programa «Pautas para una comida saludable» que recomendaba comer treinta alimentos al día.

Posteriormente, en el año 2000, el apartado que recomendaba comer treinta alimentos al día fue desechado y reemplazado por *Pautas para la dieta*, desarrollado conjuntamente por los ministerios de Salud y Bienestar, de Agricultura, Bosque y Pesca y de Educación de Japón. Sin embargo, hoy en día mucha gente sigue pensando, cuando le preguntan por una dieta equilibrada para una vida saludable, en los treinta alimentos al día. Si cada día, en cada comida, debemos pensar en cuántos alimentos nos faltan para cumplir con los treinta necesarios, nos resultará igual de pesado que contar calorías. Y siendo realistas, que una persona que vive sola reúna los treinta alimentos es algo prácticamente imposible.

También se ha hablado mucho del *Método de salud de los cinco colores*. Es conocido por dividir los alimentos en los colores rojo, blanco, amarillo, verde y negro, y recomienda comer cada día alimentos de todos los colores. En esta dieta, por ejemplo, es necesario distinguir si la berenjena es de color blanco o negro, pensar si existía el azul en la tabla, indicar de qué color son las setas, y diferenciar el rojo del tomate del rojo del cangrejo, puesto que representan mucha diferencia nutricional. Teniendo en cuenta que el color y los nutrientes no mantienen una relación directa, no resulta un método demasiado práctico.

También hay dietas saludables que utilizan un método según el cual las familias de alimentos se dividen formando una frase con las iniciales de cada familia, de modo que dicha frase debe completarse cada día. Si soy sincero, creo que para estar pendiente de tanto detalle, no son necesarios tantos alimentos.

En lugar de eso, recomiendo comer un producto entero. Es decir, comerse los alimentos del mar como pequeños pescados, pequeñas gambas o calamares, con la piel, con las espinas, con la cabeza, tal y como he estado explicando hasta ahora; las verduras, enteras, con la piel, las hojas y las raíces, y los cereales, integrales. Si nos ceñimos a esta práctica, conseguiremos una dieta mucho más equilibrada.

Sé que me estoy repitiendo, pero cuando nos planteamos el tema de los nutrientes, lo más importante es ingerir la misma proporción de nutrientes que compone nuestro cuerpo. Utilizando métodos como el de *Treinta alimentos al día* o el de *cinco colores*, acabamos acusando la presión de tener que convertir la comida en una obligación, como si fuese un trabajo, en lugar de disfrutar de ella, como debería ser. Cuando comemos disfrutando absorbemos mejor los nutrientes necesarios.

No nos compliquemos: simplifiquemos y disfrutemos.

Las cuatro condiciones para no padecer el síndrome metabólico

¿Conoces los tres *hiper-* del síndrome metabólico? Pues no son *hiper alto*, *hiper sofisticado* e *hiper rico*. Son, *hiperlipidemia*, *hipertensión* e *hiperglucemia*. Si tenemos dos de estos tres trastornos y además estamos gordos, lo que en hombres sería tener una cintura de más de 85 cm y en mujeres, de más de 90 cm, padecemos el síndrome metabólico.

Si un médico te dice que tienes este síndrome, no vayas corriendo a medicarte para bajar la grasa en sangre o a tomar antihipertensivos, por favor. Si empiezas a tomar eso, tendrás que continuar haciéndolo el resto de tu vida. Antes de eso, seguro que hay alguna solución al respecto, y así es: un cambio en las costumbres diarias, especialmente en la alimentación. El mensaje que nos está lanzando el síndrome metabólico es básicamente el siguiente:

1. Figura gruesa = comes demasiado
2. Hiperlipidemia = ingieres demasiada grasa
3. Hiperglucemia = ingieres demasiado azúcar
4. Hipertensión = ingieres demasiada sal

En cuanto a la cantidad que comemos, el punto 1, toma como referencia lo que he comentado al principio de este capítulo acerca de la dieta de *Una sopa y otro plato* como complemento al plan *Un día, una comida*.

Ahora, en lo que respecta al punto 2, *ingieres demasiada grasa*, tratemos el tema del colesterol del que tanto se habla. Nuestro cuerpo está compuesto de células. Como el colesterol es lo que forma la capa exterior de las mismas, la membrana celular, se convierte en algo imprescindible. Además, el colesterol es el ingrediente principal de las hormonas sexuales. Si el cuerpo no tuviese nada de colesterol, iría reduciendo sus funciones y llegaría a no poder moverse con libertad. Sin embargo, no es necesario ingerir el colesterol por la boca, ya que el propio cuerpo lo sintetiza. Asimismo, dado que la grasa tiene nueve kilocalorías por cada gramo, si ingerimos mucho colesterol, nos pasamos de las calorías y engordamos. Y si se nos acumula en los vasos sanguíneos, puede provocar arteriosclerosis. Si, por ejemplo, tomamos colesterol en exceso y eso hace que se dispare la producción de hormonas sexuales, podemos acabar padeciendo cáncer de mama después de la menopausia las mujeres y cáncer de próstata los hombres, incluso puede que surjan más cánceres que deban su origen a las hormonas sexuales.

En resumen, el exceso de colesterol es el causante de las tres principales enfermedades mortales: cáncer, derrame cerebral e infarto. Por este motivo, las directrices de la Academia Japonesa de Arteriosclerosis están siendo más rígidas año tras año, especialmente contra el malo, el llamado Colesterol LDL. Con el fin de reducirlo, recomiendan disminuir la ingesta de carne y aceite, y, además, tomar medicación. Sin embargo, últimamente se ha descubierto que esta acción puede conllevar un problema muy grave.

Todo comenzó hacia 1950, en Estados Unidos. Entonces, el número de personas que fallecía a causa de un infarto era muy elevado. Consecuentemente, los estadounidenses comenzaron a investigar el origen de esta situación dedicando todos los medios posibles. Descubrieron que había un grupo de sujetos entre los cuales los infartos eran mucho más frecuentes: los que padecían hipercolesterolemia familiar. Cuando se les pedía a estos pacientes que redujeran la

ingesta de aceite, les bajaban los niveles de colesterol en sangre. De este estudio surgió la siguiente teoría: ingesta de aceite es sinónimo de aumento de los niveles de colesterol en sangre y, por consiguiente, es igual a infarto.

Esta teoría fue apoyada por las universidades y las autoridades de los laboratorios, que estaban recibiendo enormes cantidades de dinero por parte de las empresas farmacéuticas para la investigación. En algún momento, esta teoría derivó en la prescripción de bajar los niveles de colesterol en sangre mediante medicamentos para reducir las probabilidades de muerte por infarto. Y la cantidad de medicamentos para la hiperlipidemia fue creciendo y dando lugar a una industria inmensa, que involucraba a las empresas farmacéuticas y a las instituciones médicas.

No hay colesterol «bueno» ni «malo»

Fue entonces cuando se empezó a hablar del colesterol bueno y del colesterol malo. El colesterol LDL transporta el colesterol hasta los extremos de las arterias. Se acumula debajo de las células de las arterias (células endoteliales) y provoca arteriosclerosis; por ello se le denomina colesterol malo. Al colesterol HDL se le denomina bueno, porque limpia el colesterol de las arterias y lo transporta al hígado. Sin embargo, yo me sentía incómodo con esta nomenclatura. No es posible que, entre las funciones del organismo del ser humano, exista algo malo. Si el ser humano realmente tuviese algo malo en su organismo, la humanidad se habría extinguido hace mucho tiempo.

Por ese motivo, he desarrollado la siguiente teoría: para empezar, el colesterol es un nutriente indispensable para nuestro cuerpo y crea la membrana celular, los nervios, las arterias y la hormona sexual. Significa que trabaja con el metabolismo para transportar el nuevo colesterol hasta los extremos de las arterias, y así poder reparar y regenerar el organismo, y trabaja para recoger el viejo colesterol de las arterias y transportarlo al hígado. Si no nos cuidamos, un veneno circula por nuestra sangre y daña las células endoteliales de las arterias. Para reparar ese daño, el LDL empieza a mandar colesterol en grandes cantidades a través de las arterias, y como consecuencia, aumentan los niveles de colesterol LDL en sangre.

Es un completo error creer que es necesario bajar los niveles de colesterol con medicamentos porque el LDL daña las arterias y es malo. Y por ello empecé a pensar: como los niveles de LDL en sangre aumentan para reparar las arterias que se han dañado por no habernos cuidado, es peligroso bajar los niveles con medicación, porque entonces no podrá reparar dichas arterias.

Esto mismo lo dije en televisión, pero el médico que supervisaba el programa dijo «eso no tiene base científica» y cortó mi intervención en medio de la emisión. Sin embargo, ahora la comunidad científica se ha dado cuenta de que la mortalidad es más alta entre las personas que tienen los niveles de colesterol bajos, especialmente el LDL que llamaban malo. Ya no es que no disminuyesen los enfermos con cardiopatías, sino que aumentaron los casos de cáncer, derrame cerebral y neumonía.

Además, aumentaron los casos de neumonía, depresión, insomnio, impotencia, diabetes y demencia en personas que tomaban medicación para la hiperlipidemia. Pero es lógico: el colesterol, especialmente el LDL, tiene la función de reparar las arterias o el organismo. Cuando

los niveles de colesterol son bajos, o se reducen con medicamentos, las consecuencias son las siguientes:

- Las arterias se debilitan y se sufre un derrame cerebral.
- En las células dañadas aparece cáncer.
- Las conexiones nerviosas se reducen y provocan depresión e insomnio.
- Se dejan de fabricar hormonas sexuales y, como consecuencia, se produce impotencia.
- Baján las defensas y resulta fácil contraer neumonía.

Además, en los casos de diabetes o demencia, el cuerpo y el cerebro han dejado de poder utilizar el azúcar, y en su lugar emplean los cuerpos cetónicos que han fabricado las mitocondrias. Pero como las mitocondrias dejan de trabajar precisamente debido a la medicación, aumentan los casos de diabetes y de demencia.

Está demostrado que en el organismo del hombre que ha sobrevivido al hambre y al frío no es posible que exista un elemento que desempeñe una función *mala*.

¿Podemos tomar cualquier tipo de grasa?

Por supuesto, entre los distintos tipos de grasa existen la grasa *buen*a y la grasa *mala*. Por ejemplo, la grasa del cerdo o de la vaca son ácidos grasos saturados y se solidifican a temperatura ambiente. Pero la grasa del pescado y la de los vegetales son ácidos grasos insaturados y no se solidifican bajo las mismas condiciones. La vaca y el cerdo son animales homeotermos, lo que significa que mantienen el cuerpo a una temperatura constante, independientemente de la temperatura ambiente. Por otro lado, los peces son poiquilotermos y si la temperatura del agua baja, la de su cuerpo también. Ese es el motivo por el cual, aunque bajen las temperaturas, esa grasa no se solidifica. Lo que implica también que es más difícil que se solidifique en la sangre, y por eso es una grasa de las que se consideran como buenas.

Sin embargo, hace poco se ha encontrado una grasa aún peor que la *mala*. Es la que contiene ácidos grasos trans, que son los que aparecen cuando artificialmente provocamos que la grasa que habitualmente no se solidifica, lo haga con más facilidad para mejorar su ingesta. Uno de los alimentos más característicos que contiene esta grasa es la margarina, y también se utiliza en alimentos como comida instantánea, comida rápida, aperitivos de patata, galletas y crema de leche, entre otros. Como los ácidos grasos trans no existen en la naturaleza, las células no tienen medios para procesarlos. Por ello, al igual que pasaba con la falta de colesterol, pueden ser causantes de cáncer, derrame cerebral, diabetes, demencia, depresión o impotencia.

Eso no significa que con la grasa vegetal estemos a salvo porque no contiene ácidos grasos trans. La grasa vegetal se oxida al calentarse y se transforma en peróxido de lípidos, causante del envejecimiento, o en ácidos grasos trans. Por eso, en los puestos de frituras, utilizan ácidos grasos saturados como la manteca, que se oxida menos fácilmente. Hay que tener en cuenta que esa grasa es de origen biológico. Significa que es fácil que se descomponga. Por este motivo, en la India utilizan mantequilla fermentada *ghee* y en el Sudeste Asiático utilizan manteca de coco. Estas

grasas también resisten altas temperaturas. De las grasas vegetales, las más resistentes al calor son el aceite de oliva y el de arroz. Como el aceite que se usa para la tempura no es resistente al calor, en los restaurantes cambian el aceite de tempura para cada cliente.

El aceite para ensalada que se utiliza en Japón se obtiene, por ejemplo, de la colza, la soja, el cártamo o el maíz. Está pensado para utilizar en frío como condimento. Pero algunas personas lo usan para saltar alimentos sin saber que no es su función ideal, o incluso para freír y después reutilizarlo: eso es como estar fabricando una misma grasas saturadas trans. Además, muchos de los aceites que guardamos en la despensa y de las salsas de la nevera no se estropean nunca. Eso es porque se obtienen con un método de refinado especial que permite fabricar aceites «muertos» que no se oxidan.

Asimismo, el aceite contiene omega 6. Si lo tomamos en exceso, produce inflamación y puede ocasionar la aparición de cáncer, depresión, enfermedad vascular del colágeno o alergias. En la naturaleza, el imprescindible ácido graso omega 3 es el que puede anular el daño que provoca el omega 6. El omega 3 se encuentra en el pescado azul y se conoce como EPA o DHA. Sin embargo, en los últimos tiempos, los japoneses han dejado de comer pescado a diario. Además, si se come mucha cantidad de carne de pescados grandes, día a día se acumulan mercurio y policlorobifenilos (PCB) en el organismo. Por eso, los expertos han comenzado a fijarse en los aceites ricos en omega 3, como el aceite de *egoma* (*Perilla frutescens*), el aceite de *amani* (*Linum usitatissimum*), el aceite *sacha inchi*, etcétera. Pero los aceites ricos en omega 3 son vulnerables a la oxidación, por lo que tenemos que vigilar que cumplan los siguientes puntos:

- Que esté recién recolectado, recién extraído y recién abierto el envase.
- Que haya sido exprimido sin utilizar calor (*cold press*).
- Que no se caliente para cocinar.
- Que se guarde en un lugar fresco y protegido de la luz del sol.

El exceso de azúcar reduce la esperanza de vida

En esta sección vamos a hablar del tercer motivo del síndrome metabólico: el exceso de azúcar.

En realidad, es suficiente con comer cuando nos suena el estómago por el hambre. Pero, sorprendentemente, la inmensa mayoría de las personas comen cuando llega la hora de comer, independientemente de que tengan hambre o no. Por ejemplo, en los días festivos nos levantamos más tarde de lo normal y nos tomamos el desayuno pasadas las nueve de la mañana. Aun así, a mediodía decimos: «es hora de comer», y a la hora del té nos tomamos unos dulces. Tradicionalmente, en Japón no existía la costumbre heredada de Inglaterra de tomar el té a las tres y comer un dulce, aunque en los trabajos agrícolas sí que se hacía una pausa para tomarlo.

La merienda es un tentempié que se les da a comer a los niños en edad de crecimiento. No es algo que necesite un adulto. En el caso de los niños, el organismo destina casi todos los nutrientes al desarrollo, por lo que el cuerpo infantil no puede acumular mucha energía. Los niños necesitan la merienda porque, aunque coman, la energía se les agota rápidamente.

Cuando yo era pequeño, en la década de los sesenta, la merienda habitual era un boniato o maíz asado en invierno y, en verano, sandía o tomate. No existían dulces empaquetados, y, aunque teníamos algunos dulces tradicionales, eran para días señalados. En cuanto a los pasteles, eran para el día del cumpleaños y nada más. Pero ahora, para merendar, lo más habitual es algo dulce.

Si tomamos algo dulce con mucho azúcar, como puede ser un pastel, el cuerpo entra en calor y nos entra sueño. Eso es un indicativo de que nos está aumentando el azúcar en sangre. ¿Sabes que ese azúcar es el que está haciendo que el cuerpo envejezca y es el causante de que se nos acorte la vida? El peligro que conlleva el consumo de tabaco ya es de dominio público, pero el azúcar es casi tan perjudicial para la salud como el tabaco. Si tomamos azúcar, el nivel de azúcar en sangre se dispara al momento. Esto daña las células de las arterias de la misma manera que se dañan al fumar cuatro cigarrillos seguidos. Si el azúcar se une a una proteína, se convierte en producto de la glicación avanzada (PGA) y es muy complicado separarlos. Esto es lo que se adhiere a las paredes del interior de las arterias y provoca arteriosclerosis. A esto se le denomina glucotoxicidad y es la causante del envejecimiento, de la trombosis cerebral o de las cardiopatías. Al aumentar, la grasa visceral se convierte en el gran enemigo de una buena dieta.

Comparados con los japoneses, los estadounidenses consumen cinco veces más dulces, bebidas gaseosas o carbohidratos. También cuentan con cinco veces más casos de obesidad, cáncer de mama y probabilidades de padecer cáncer de próstata. Por tanto, proporcionalmente, si ingerimos esa clase de alimentos siete veces más de lo necesario, tenemos siete veces más probabilidades de sufrir estas enfermedades. Si lo tomamos diez veces más, pues tendremos diez veces más probabilidades, y así sucesivamente.

Por ese motivo, quiero que tengas mucho cuidado con los dulces. Quiero que dejes de dañar tu cuerpo tomando azúcares que hacen aumentar drásticamente los niveles de azúcar en sangre. Si pese a mis recomendaciones no dejas de tomar dulces, tu cuerpo intentará adaptarse a unos niveles de azúcar muy altos. En consecuencia, tal y como dije en el Capítulo 1, en ese intento de adaptación de tu cuerpo, acabarás teniendo diabetes, y tu metabolismo se modificará de modo que por mucho que comas, no engordes. Vamos a explicar con más detalle este punto.

Los altos niveles de azúcares atacan primero con fuerza al páncreas, destruyendo las células beta de los islotes de Langerhans que allí se encuentran. En las células beta se realiza la secreción de la hormona llamada insulina, que tiene la función de convertir la glucosa en energía y hacer que las células la absorban. Si la insulina trabaja constantemente con el fin de rebajar el azúcar en sangre, la grasa visceral se va acumulando y engordamos. Para evitar eso, las células beta son destruidas, y así se consigue un cuerpo que no engorda. En eso consiste la diabetes.

Una vez que tenemos diabetes, el siguiente objetivo son los órganos digestivos. Si tenemos unos órganos digestivos excelentes, según vamos comiendo, vamos engordando. Por consiguiente, ciertos órganos son atacados para evitar que se engorde. Así, el primer foco de ataque es la retina del ojo. Si se destruye la retina y se pierde la visión, no se puede encontrar una presa. Lo siguiente es el riñón. Si se destruye el riñón, el azúcar se expulsa automáticamente a través la orina y no se engorda. Y a continuación vienen los pies. Si se destruyen las arterias de los pies y estos se gangrenan, no es posible perseguir a las presas y se adelgaza.

La glucotoxicidad está explicada más detenidamente en el Capítulo 4. Se trata de una reacción de defensa del organismo frente a alguien que no es capaz de dejar el dulce. La costumbre de ingerir grandes cantidades de azúcar existe en Japón desde después de la guerra,

cuando alcanzó el estatus de país desarrollado. Hasta ese momento, los dulces que se consumían eran frutas y se llamaban *mizugashi* (dulce de agua). Además, en el caso de las frutas, se comían con la piel, que es rica en polifenoles. Por ese motivo no era habitual que a la población le aumentase el nivel de azúcar en sangre drásticamente. Desde este punto de vista, se puede decir que este es otro apartado sobre la comida tradicional japonesa que debemos replantearnos.

Puesto que no podemos tomar azúcar blanco, ¿se puede tomar azúcar sin refinar? La respuesta es sencilla: al no dejar de ser sacarosa, cualquier tipo de azúcar aumenta la glucosa en sangre de igual manera. Si ansiamos mucho el dulce, podemos tomar boniato, maíz o mijo, y masticar enérgicamente el almidón. Así conseguimos que la enzima llamada amilasa existente en la saliva convierta el almidón en azúcares.

¿Por qué los animales no añaden sal a los alimentos?

Y, para terminar, vamos a hablar de la cuarta causa del síndrome metabólico: el exceso de sal.

Es impensable que un animal carnívoro, por ejemplo, rocíe el conejo que ha cazado con sal, o que un animal herbívoro le eche salsa o sal a la hierba antes de comérsela. A la comida para los bebés tampoco se le añade sal. Y todo ello tiene un motivo. Con las sales que contienen los animales y vegetales del medio natural tenemos suficiente para suplir las necesidades de nuestro organismo. Tanto los vegetales como los animales contienen sales. Nuestros antepasados que vivían de la caza tenían suficiente aporte de sal con la carne de los animales que cazaban y los vegetales que podían comer. Por lo que, en realidad, no hay casi ninguna necesidad de sazonar los alimentos, ya sean estos carne o vegetales.

Sin embargo, el hombre actual tiende a ingerir sales en exceso. Los niños en edad de desarrollo, especialmente los bebés, cuyos riñones aún no se han desarrollado completamente, o las personas mayores que tienen debilitadas las funciones renales, deben tener mucho cuidado con la cantidad de sal que aportan al cuerpo o acabarán dañando los riñones.

¿En qué perjudica la sal al cuerpo? Para empezar, si tomamos mucha sal, aumenta la presión osmótica en sangre. En consecuencia, se hace necesaria la hidratación de otras partes del cuerpo y aumenta la presión sanguínea. Al aumentar la presión sanguínea, las células del interior de las arterias (células endoteliales) sufren una presión constante, por lo que acaban dañándose. Y la costra que se forma sobre el daño sufrido es lo que llamamos arteriosclerosis. Si aumenta la presión, sigue avanzando la arteriosclerosis y, por consiguiente, el flujo de la sangre empeora. A causa de esto, la cantidad de sangre que se suministra a órganos vitales como el riñón o el corazón disminuye. El cuerpo reacciona, aumentando la presión sanguínea, con el objetivo de abastecer de sangre suficiente a estos órganos.

En definitiva, la presión sanguínea aumenta por el exceso de sal, daña las células y provoca arteriosclerosis. Al sufrir esta enfermedad, empeora el flujo de sangre con el consiguiente efecto del aumento de la presión, por lo que se crea un círculo vicioso en nuestro cuerpo. Según la *Ingesta dietética de referencia para los japoneses 2015* del Ministerio de Salud y Bienestar, la

cantidad de sal diaria recomendada para personas adultas es de ocho gramos para los hombres y siete gramos para las mujeres. En el caso de pacientes con hipertensión, según la Sociedad de Hipertensión japonesa, esta se reduce a un máximo de seis gramos diarios.

Sin embargo, se calcula que los japoneses están ingiriendo de media entre 10 y 15 g diarios. Si tomamos como ejemplo el *kakesoba* o el *ramen* (dos tipos de sopa con fideos japoneses) y nos bebemos todo el caldo que contiene el recipiente, significa que estamos ingiriendo unos seis gramos de sal de golpe, lo que claramente es una ingesta excesiva de sal.

No existe una sal buena para la salud

Últimamente están saliendo a la venta una amplia variedad de sales, como es el caso de la sal natural rica en minerales, obtenida mediante el proceso de avetoro. Por una parte, existe el error de pensar que las sales naturales son mejores que el cloruro de sodio, que es un compuesto químico. Por otra parte, parece que están alentando el consumo de sal, y eso es peligroso.

Es cierto que las sales naturales también contienen minerales. Pero no hay necesidad de tomar los minerales de la sal, porque si pretendemos abastecernos de los minerales necesarios a través de la sal, vamos a necesitar una gran cantidad. Yo te recomiendo tomar los minerales procedentes de algas o de mariscos. Por ejemplo, si comemos *mozuku* (alga) o *mekabu* (tronco del alga) aliñados solo con vinagre, podemos reducir la ingesta de sales y conseguir un alto aporte de minerales. Es evidente que es una forma mucho más sana de ingerir minerales que mediante la ingesta de sal marina.

Las sales que se venden contienen muchos minerales. Hay algunas, como la sal de roca, que no tiene un sabor apenas salado, o más bien es casi dulce. Ese contraste nos parece más sabroso y nos lleva a la falsa creencia de que, como no está salada, es buena para el cuerpo. Algunas personas de exquisito paladar echan esta sal gorda sobre la carne en grandes cantidades.

¿Por qué percibimos ese dulzor a pesar de que sea sal? El sabor lo percibimos cuando un alimento entra en contacto con las papilas gustativas de la lengua. Pero como la sal de roca es una cristalización gruesa, es parecida a una cápsula y no se deshace cuando la introducimos en la boca. La enviamos al estómago sin haber tenido la posibilidad de detectar su sabor. Y ese es el motivo por el que utilizamos más cantidad de sal de la necesaria sin darnos cuenta. Por esta razón, las sales de grano gordo como la sal de roca se deben pulverizar con un rallador antes de su uso. Un alimento es saludable cuando podemos notar el sabor salado, aunque sea muy poco.

Las personas a las que les gustan mucho los encurtidos y los productos en salazón deben saber que pueden conservarse más tiempo gracias a la cantidad de sal que llevan, necesaria para frenar su descomposición. Es muy habitual ver en los envases de estos productos, cuando los compramos en las tiendas, fechas de caducidad de seis meses o incluso de un año.

Por el contrario, los restaurantes de sushi que preparan los encurtidos ellos mismos, lo hacen con sal dulce, de manera que es mejor consumirlos al día siguiente. Si vamos a comer encurtidos, debemos elegir los que lleven menos cantidad de sal. Para encurtidos como el *nukazuke*, el secreto para favorecer el avance de la fermentación es ponerle poco azúcar.

Las personas que sufren el síndrome metabólico se preocupan por si toman demasiadas calorías o por si aumenta su nivel de colesterol. Eso se soluciona con el método *Un día, una comida*. Los indicadores para diagnosticar el síndrome metabólico, que son presión sanguínea y azúcar en sangre, están directamente relacionados con la ingesta de sal y azúcar. Fijémonos, pues, en nuestros hábitos en lo que a la ingesta de sal se refiere.

Un rostro radiante es sinónimo de salud

Ya hace quince años que comencé con *Un día, una comida*. Mi peso, que llegó a alcanzar cerca de los ochenta kilos, lleva sin cambiar desde hace años: me mantengo en los 62 kg y me siento mucho mejor. No obstante, debo añadir que lo que yo busco con este método no es únicamente salud. La salud es algo que no se ve con los ojos. Aunque ahora no tengamos ninguna enfermedad, porque los resultados de los análisis estén correctos, no podemos extraer la conclusión de que estamos totalmente sanos. En realidad, no es raro que a una persona que hasta ayer estaba perfectamente, de repente le diagnostiquen una enfermedad grave. La salud a la que yo quiero llegar no es una cuestión que se pueda representar en cifras.

La verdadera salud siempre se acaba apreciando desde fuera. Cuando nos encontramos en perfectas condiciones de salud, solemos tener un aspecto radiante, una piel tersa y una figura armoniosa.

Recordemos por un momento lo que ocurre con los animales y dejemos de lado al ser humano. En todas las especies del mundo animal, el macho es el que nace principalmente con las cualidades físicas idóneas para competir. Los machos en libertad están preparados para estar con muchas hembras, con el fin de perpetuar su especie. Un ejemplo sería el de los pájaros. Las hembras reciben el cortejo de numerosos machos, pero estos tienen que conseguir que ellas los elijan entre otros muchos candidatos. Por tanto, el que va a ser juzgado es el macho, y por eso debe demostrar su buen estado de salud y su capacidad reproductiva de la forma más clara posible. En el caso del macho del pavo real, cuanto mayor sea el número de plumas, y por tanto, de ojos, y más vistoso sea el colorido de estas, más atraerá a las hembras. Los machos que tienen las plumas en mejores condiciones y más bonitas demuestran no tener parásitos. Por este motivo, están en condiciones de *alardear* de su estado de salud y de su capacidad para reproducirse. La norma de la naturaleza es que para atraer a la hembra hay que resultar atractivo. Dicho de otro modo, cuando un animal exterioriza de esta manera su belleza, está mostrando las óptimas condiciones en las que se encuentra su estado de salud. Así pues, un buen aspecto proporciona mayor probabilidad de éxito reproductivo, ya que es garantía de buena salud.

Nosotros, los seres humanos, también queremos que nuestra salud se refleje en nuestro exterior y de esa manera resultar más atractivos. Así que hagámonos con esa belleza que nos aporta la salud. Si llevamos una vida saludable, sin duda irá mejorando nuestra condición física. La meta que quiero alcanzar con *Un día, una comida* es que reflejes de una forma armoniosa tu buena salud.

3



Así cambia el cuerpo
gracias al método
Un día, una comida

El transcurso de un día según el método Un día, una comida

Bien, ahora empecemos a aplicar seriamente el método *Un día, una comida* a nuestras vidas. Pero tal vez tengas dudas: «¿Podré soportar la sensación de hambre? ¿Será complicado controlar la cantidad de comida? ¿Me encontraré mal?». Con tanta inseguridad, no aguantarías ni un solo día con esta nueva dieta. Para despejar estas dudas, vamos a explicar científicamente los maravillosos cambios que va a sufrir tu cuerpo, para que puedas llevar este estilo de vida con convicción.

Repasemos un posible primer día con *Un día, una comida*.

Si al levantarnos por la mañana no tenemos hambre, porque notamos pesadez, primero mascamos un chicle. También es una buena opción tomarnos una infusión de bardana, que no contiene cafeína. No podemos tomar ni té ni café, porque contienen el alcaloide llamado cafeína, que es una sustancia que ataca al sistema parasimpático. Si se toma con el estómago vacío, causa mareos y náuseas. Es habitual ver personas que se desmayan en el tren en hora punta. En la mayoría de estos casos, eso se debe que han tomado cafeína con el estómago vacío.

Pero si nos suena el estómago, sí podemos tomar algo para desayunar. La sensación de tener el estómago vacío es una ilusión del cerebro, o bien el síndrome de abstinencia de la adicción al azúcar. De todos modos, que el estómago nos haga ruido es una alarma para proteger la vida.

A mediodía, no comas por inercia. Si te suenan las tripas, no hay ningún problema en comer, pero tampoco es necesario ir con todos al comedor solo por el hecho de que haya llegado el mediodía. Ese tiempo se puede emplear en escuchar música, leer un libro o escribir en tu blog. Si comemos mucho a mediodía, nos entra sueño. Eso es porque nos sube el nivel de azúcar de golpe. Justo en ese momento el azúcar se fusiona con las proteínas de la sangre y se produce la glicación, llamada glucotoxicidad. Si, para despejar el sueño, tomamos cafés cargados o fumamos tabaco, se acelera la arteriosclerosis, que nos lleva de cabeza a las puertas de la muerte. Para que no nos entre sueño, mejor prescindir de la comida.

Sobre las tres de la tarde, sentimos el estómago vacío. Si en la sala de estar hay galletas, bombones o algún aperitivo que nos han traído de fuera, como suele ocurrir en las casas japonesas, se nos va la mano enseguida. Pero piénsatelo bien. Esos aperitivos no dejan de ser derivados del azúcar, ya que están hechos con polvos edulcorantes e hidratos de carbono. Estos productos suelen venir en envases individuales, con su bolsita antioxidante. Permanecen mucho tiempo en los aeropuertos o en las tiendas de las estaciones porque duran mucho, y se pueden comer en cualquier momento.

Una vez más, puedes hacerte las siguientes preguntas y contestarte tú mismo: ¿Te comprarías una caja de esas galletas que cuesta unos veinte euros para ti solo? ¿Te comprarías esa clase de aperitivos? ¿Te comprarías una caja de nueces de macadamia recubiertas de chocolate para consumo propio? En realidad, acabamos comprando por menos dinero chocolate o dulces muy parecidos a los que fabrican las grandes empresas de la industria alimentaria en las tiendas de barrio, porque nadie quiere pagar una fortuna por ellos. Por lo tanto, los dulces que venden para

regalo no son lo que habitualmente nos apetece comer pagando lo que piden por ellos. Aun así, si los tenemos en casa, no podemos evitar picar y por eso engordamos. Para compensarlo, pagamos clínicas o gimnasios para adelgazar. ¡Qué desperdicio más absurdo!

Cuando veo esos dulces, no les hago ni el más mínimo caso.

Las verduras y los pescados de temporada se estropean si no nos los comemos enseguida, y lo hacemos con mucho agrado. Pero como hemos visto, los dulces que llevan antioxidantes no tienen tanto valor como para meterlos en nuestro estómago.

Y bien, ha llegado la tarde. ¿Te está sonando el estómago repetidamente? ¿Aún no? En ese caso, no hace falta que cenes. Después de la guerra, por más que nos sonara el estómago, no había qué comer. Si se podía comer, ya fuesen tallos de patata o semillas, nos comíamos lo que fuera. Cuando era pequeño, la comida tampoco era muy sabrosa. Comíamos para llenar mínimamente el estómago, aunque este siempre rugía, nunca se apaciguaba. Los ciento setenta mil años de historia de la humanidad son la repetición de este sonido del estómago.

Los secretos de por qué suena el estómago y sus efectos

A continuación, te descubriré el motivo por el que nos hace ruido el estómago y cuáles son los efectos de ese fenómeno.

1. La primera consecuencia del inicio del método *Un día, una comida* es la aparición de la motilina

¿Sabes por qué en el embarazo, cuando se tienen náuseas, entran ganas de vomitar? El trabajo de la boca consiste en ingerir una amplia variedad de nutrientes. Aunque el estómago esté un poco estropeado o acumule un exceso de grasa, la boca ingiere lo que puede. Normalmente esto no supone un problema, pero cuando una mujer está embarazada, lleva un bebé muy valioso en su interior que no tiene defensas. Si la madre ingiriese un veneno, este podría causar muerte fetal, malformaciones o alteraciones graves en el embrión. Por eso, durante el embarazo, el cuerpo reacciona exageradamente frente a olores fuertes. Tan solo con que el arroz o el pescado tengan un leve olor a descomposición, producen ganas de vomitar como mecanismo de defensa para el bebé.

Volviendo a lo que es normal para el estómago, lo que hace es decirnos: «Tengo hambre, dame de comer». Si no le está llegando comida, emite ese sonido como señal de que tenemos hambre. Empezando por los humanos y pasando por los mamíferos, todos tenemos en la entrada del intestino delgado un sensor que espera la comida.

Si empiezas con el plan *Un día, una comida* y pasa mucho tiempo sin que le llegue comida al intestino delgado, se desespera y produce una hormona digestiva llamada motilina. Esta hormona hace que se contraiga el estómago en el intento de empujar hacia el intestino delgado la comida que pueda quedar en su interior. A este movimiento se le llama «contracciones del hambre» y es el causante de los ruidos.

2. La aparición de la hormona del apetito: la grelina

Bueno, si después de estrujar el estómago mediante la motilina no logramos que llegue comida al intestino delgado, ¿cuál es el siguiente paso? Conseguir que se le introduzca alimento. En ese momento se produce en el estómago la hormona llamada grelina, que ha detectado que está vacío. El origen de la palabra grelina es la palabra inglesa *grow* que significa *crecimiento*. La grelina se segrega en la mucosa gástrica por el estímulo del hambre y su función es avisar al hipotálamo para que nos produzca sensación de apetito. A la vez, estimula la pituitaria para que segregue la hormona del crecimiento.

La hormona del crecimiento descompone la grasa visceral que hemos ido acumulando día a día y suministra un nutriente llamado cuerpo cetónico. Como, además, rejuvenece la piel y las mucosas, también se la conoce como «la hormona rejuvenecedora».

Por lo tanto, cuando te suene el estómago significa que estás cada vez más atractivo gracias a esa hormona rejuvenecedora. Incluso está haciendo una labor preventiva del cáncer. Aunque nos suene el estómago, no nos apresuremos en comer: disfrutemos un poco del efecto rejuvenecedor de la hormona del crecimiento.

3. Empieza la reparación de los genes de todo el cuerpo

Cuando nos suena el estómago, una fuerza vital aún más impresionante está trabajando: se trata del gen sirtuína. Como he comentado anteriormente, los estudios científicos recientes han demostrado que, cuando se reduce la cantidad de comida a una cuarta parte, se alarga la esperanza de vida 1,5 veces. Estos estudios también han revelado cómo actúa el gen de la longevidad o gen rejuvenecedor. Lo malo es que este gen no trabaja a no ser que el estómago esté sonando, es decir, que lo más habitual es que estemos desperdiciando un valioso tesoro.

Dejemos sonar el estómago aplicándonos el método *Un día, una comida*. Así conseguiremos que el gen rejuvenecedor analice y repare todos los genes que están dañados. Se dice que tanto el envejecimiento como el cáncer tienen su origen en una anomalía de los genes, de modo que con este nuevo estilo de vida que propongo, es posible rejuvenecer y prevenir el cáncer.

4. La hormona de la longevidad quema la grasa

Como la grasa visceral es el combustible acumulado para la hibernación, no se consume a no ser que se den situaciones extremas. Por mucho deporte que hagamos, se consume principalmente un azúcar llamado glucógeno del interior de los músculos. Después de hacer deporte, desciende nuestro nivel de azúcar en sangre, por lo que nos entra hambre y comemos. Entonces segregamos insulina y acumulamos más grasa visceral. De ahí que nos veamos atrapados en la espiral del síndrome metabólico. El exceso de grasa produce una sustancia inmune llamada citocina. En los animales salvajes esta les protege de las infecciones, pero en los humanos, cuya higiene es más avanzada, la citocina no utilizada pasa a la sangre y daña las arterias, provocando la arteriosclerosis.

Pero cuando una puerta se cierra, otra se abre. Cuando nos suena el estómago porque tenemos hambre, segregamos una hormona que repara las arterias dañadas por la citocina producida por la grasa. Se trata de la adiponectina, o también conocida como la hormona de la longevidad. Como les sucede a los animales, después de saciarse, vuelven siempre a tener apetito. La respuesta inmune de la citocina y la respuesta reparadora de la adiponectina se van turnando. Pero en el caso de los humanos, puesto que comemos antes de tener hambre, no se reparan las arterias y

provocan el envejecimiento o la arteriosclerosis. Pero si empezamos con el plan *Un día, una comida*, se activa la función de la adiponectina, que limpia las arterias del cuerpo entero y rejuvenece.

Si dejamos de comer, generamos la hormona del adelgazamiento. ¿Qué pasa entonces si consumimos la grasa visceral y nos siguen faltando nutrientes? Bueno, todos ingerimos comida. Pero ¿qué pasa si nos pasamos comiendo? Que no nos podemos mover. Por ese motivo necesitamos una función que regule nuestro apetito cuando estamos llenos: la leptina. Es una hormona que se segrega desde la grasa. Desde que empezamos a comer, tarda entre veinte y treinta minutos en segregarse y avisa al cerebro de que estamos llenos. También se la llama hormona de la saciedad o, como frena el apetito cuando estamos llenos, hormona del adelgazamiento.

Cuando estamos llenos, segregamos mucha leptina para regular el apetito. Pero si engordamos y estamos siempre saciados durante cierto tiempo, se paralizan los enlaces nerviosos y la hormona pierde efectividad en su función reguladora del apetito. Si esto sucede y hacemos dieta, segregamos menor cantidad de leptina y tenemos más sensación de hambre. Los rebotes de las dietas son causados por este fenómeno. Para evitarlo, prueba el método *Un día, una comida*, regula la cantidad de leptina que segregas y recupera la sensibilidad de tu cuerpo. Al conseguirlo, lograrás que, comiendo poco, se accione la regulación del apetito mediante la leptina, y te será más fácil poner en práctica las recomendaciones de *Un día, una comida*. Esto explica por qué al comer cada vez menos, dejamos de necesitar tanta comida y contribuimos a reducir nuestro peso de forma paulatina

Si nos preguntamos por qué lo que estudiábamos en el colegio no era divertido, detectamos que, en la mayoría de los casos, el resultado no reflejaba el esfuerzo realizado. Incluso, a veces, te pasabas la noche en vela estudiando y luego te reñían en clase porque te dormías. Pero esta dieta es muy clara. Al tercer día de haber empezado con *Un día, una comida*, debes pesarte. Sin duda, habrás perdido entre uno y dos kilos. Y no solo eso: la flacidez que pudieras tener alrededor del abdomen, concretamente en la cintura, se habrá reducido. Al poder ver en tan solo tres días, desde el comienzo de la dieta, que el esfuerzo se ve recompensado, te va a fascinar este estilo de vida.

Pero aún no conoces el verdadero poder del método *Un día, una comida*. Ahora hablaremos de su esencia.

Mucho más que reducir el peso

Para empezar, comprobemos el olor de las axilas. Si padecemos el síndrome metabólico será un olor bastante fuerte. Sin embargo, en tan solo una semana desde que empezamos el plan de *Un día, una comida*, nuestro olor corporal casi habrá desaparecido.

El causante del olor son las glándulas sebáceas, es decir, la secreción sebácea. Las axilas o las plantas de los pies producen esta secreción más fácilmente. Pero no es solo el sudor lo que huele. Son los gérmenes que criamos, como el *corynebacterium* o los estafilococos, los que hacen que despidamos ese olor desagradable.

Si comemos demasiado, aumenta nuestro nivel de colesterol en sangre. El colesterol es el ingrediente principal de la hormona de la libido. La cantidad de andrógenos segregados por un pequeño órgano llamado glándula suprarrenal, situado justo encima del riñón, aumenta

especialmente en los hombres. Los andrógenos, también conocidos como hormonas del combate (o de la huida), son segregados cuando hay un enfrentamiento o una huida, es decir, cuando estamos en situación de estrés. Como las hormonas masculinas tienen la función de aumentar la grasa de la piel, cuando se está estresado, esa grasa aumenta y se convierte en la causa de la erupción de los granos, del mal olor, la caspa o la alopecia. Al reducir su causante, el colesterol, es lógico que desaparezcan los granos o el olor corporal. El método *Un día, una comida* no solo nos ayuda a adelgazar, sino que le da un aspecto más luminoso a nuestra piel y elimina el olor corporal.

Si, además, bajan los niveles de andrógenos por estar siguiendo la dieta *Un día, una comida*, reducimos la probabilidad de cánceres que crecen a causa de la hormona sexual, como lo son el cáncer de mama o el de próstata. Dado que los andrógenos son hormonas masculinas, oscurecen la piel y provocan el crecimiento del vello. A las mujeres en la menopausia, a quienes les aparecen manchas en la piel o les crece el vello, les es muy útil eliminar el síndrome metabólico mediante el plan de *Un día, una comida*. Y a los hombres les resulta útil contra la calvicie.

Pero un momento. Hemos dicho que los andrógenos son hormonas masculinas y aumentan el vello. Entonces, habrá personas que piensen que al reducir los andrógenos se nos caerá el pelo como efecto contrario. Es cierto que las hormonas masculinas son hormonas que potencian el vello. Por ejemplo, en los animales, el león tiene la melena por acción de esas hormonas masculinas. Pero si la melena le creciera también en la cara, le sería complicado ver al adversario. Por este motivo, la frente tiene convertasa, que convierte las hormonas masculinas en hormonas de adelgazamiento del vello. Esto se debe a la evolución de los animales. El motivo por el cual el estrés ocasiona la caída del pelo es el aumento de los niveles de andrógenos que, gracias a la convertasa, se transforman en hormonas que refuerzan el cabello. Con *Un día, una comida* también puedes prevenir la calvicie prematura.

Si eres de los que creía que este libro solo presentaba una dieta más, te habrá sorprendido saber que además de ser una nueva forma de comer, tiene ese efecto rejuvenecedor, que previene el cáncer y hasta desarrolla una función desodorante. Y ahora, para llevar más lejos esa sorpresa, voy a explicarte otro beneficio de este estilo de vida mucho más sorprendente: la función rejuvenecedora del cerebro.

Se dice que las células cerebrales no dejan de aumentar cuando somos niños, y posteriormente se van destruyendo a razón de miles de ellas cada día. Si se destruyesen a esa velocidad, sería preocupante, pues tarde o temprano se nos acabarían todas. Pero, en realidad, el número de células del cerebro está entre los 100.000 y 200.000 millones. Aunque a lo largo de nuestra vida se destruyesen miles cada día, partiendo de la totalidad de las que contiene el cerebro, vemos que se trata de un porcentaje muy bajo. Sin embargo, la destrucción de las células a una velocidad muy superior a esta claramente causaría demencia. Pero en los últimos años se ha descubierto que las células cerebrales, que se suponía que no se regeneraban, sí que lo hacen bajo unas condiciones concretas. Y esas condiciones, al igual que cuando se activa el gen de la fuerza vital, son el hambre y el frío.

La humanidad ha estado al borde de la extinción muchas veces. Recordemos que hace miles de años solo sobrevivían las personas que tenían la capacidad y la fuerza para afrontar el hambre y el frío. Esta característica de la naturaleza humana es la que ha hecho posible que se regenerasen las células cerebrales, cuando se decía que era imposible. Se ha descubierto que en el hipocampo,

la parte más primitiva del cerebro, la que controla los recuerdos, existen células madre de los nervios que regeneran las neuronas cuando estamos expuestos al hambre y al frío. De este modo, los beneficios de *Un día, una comida* tienen un potencial que se extiende ilimitadamente.

4



Qué debemos comer
cuando tenemos hambre

La ingeniosa estrategia de la fruta

Al igual que tenía mis dudas sobre la costumbre de hacer tres comidas al día, también la tengo con lo de comérselo todo, te guste o no.

Como norma general, todo ser que vive sobre la faz de la Tierra, sea animal o vegetal, tiene un gen que lo mueve a sobrevivir. Muestra de ello son, por ejemplo, la coloración protectora de los peces, el veneno del pez globo o de las setas y las espinas o las toxinas de algunas plantas.

Vamos a partir de una pregunta: ¿Qué diferencia hay entre la fruta y la verdura? Lo que se vende en la verdulería es verdura y lo que se vende en la frutería es fruta, parece obvio, pero no es una cuestión tan sencilla. La diferencia reside en que la fruta quiere ser comida: quiere ampliar su territorio de reproducción al ser ingerida por los animales. Los vegetales luchan por la luz del sol. Si uno es más alto que los demás y extiende más hojas a mayor velocidad, obstruye el crecimiento de los vegetales que tiene debajo. Si la fruta de un árbol cae al pie del árbol mismo, aunque eche raíces, no podría crecer. Aunque tuviera suerte y lo consiguiera, tendría que hacerlo robando los nutrientes del árbol madre. De ahí que afirmemos que los árboles frutales quieren echar raíces lejos del árbol madre, y así ampliar el territorio de reproducción.

Sin embargo, los vegetales no pueden desplazarse por sí mismos. Por esta razón, el frutal escogió la opción de ser comido por animales con la semilla en su interior, para que esta fuera defecada en un lugar alejado. Por ese motivo la fruta tiene colores llamativos y desprende un aroma dulzón, como queriendo decir a los animales: «Aquí estoy» o «Comedme que estoy sabrosa». El hecho de que existan muy pocas frutas con venenos o toxinas se debe también a esto. Cuando mordemos una semilla de fruta, no obstante, esta tiene un sabor extremadamente amargo. Eso es porque en el interior contiene un veneno de la familia del cianuro, llamado amigdalina. Hay personas que parten el hueso del *umeboshi* (encurtido de ciruela) y se comen el interior llamado *Tenjinsama* (nombre de un dios del sintoísmo) como un manjar, pero si el *ume* (ciruela) estuviese al natural, nos provocaría una intoxicación. Para evitar que esto les pase, los animales se tragan estas semillas sin masticar. Como tienen una cáscara muy gruesa y resistente, que incluso contiene inhibidores de la enzima digestiva, por lo que aunque se la traguen no afecta a los ácidos gástricos o jugos digestivos, las semillas son expulsadas en un lugar apartado sin que hayan sido digeridas. Entonces, aprovechándose de los nutrientes de la deposición, germinan. Gracias a la hidratación y a la temperatura del interior del intestino, se empapan y alcanzan el estado idóneo para la germinación.

El origen de la cocina está
en la descontaminación

Al contrario que la fruta, las verduras no quieren ser comidas. Por eso tienen un color protector como el verde, que evita que se las pueda diferenciar fácilmente. Además, contienen toxinas que, si se ingieren, provocan indigestión. Se trata del ácido oxálico.

Cuando un pepino o unas espinacas están amargos, es debido a la presencia del ácido oxálico, cuyo objetivo es impedir que insectos o animales herbívoros se los coman. La sensación de picor alrededor de la boca y de dolor ardiente en la garganta cuando se come maíz o raíz de *konjac* cruda, la causan las partículas del ácido oxálico cristalizado al clavarse en los tejidos.

Por otra parte, los ajos tiernos, la cebolla, el puerro y los ajos contienen un componente llamado aliína. Tiene una función antioxidante y protege contra los rayos ultravioletas y la oxidación por enzimas. Una vez que entra en contacto con el aire, desprende un fuerte olor acre a descomposición. Incluso en ocasiones puede descomponer la sangre de perros y ovejas. Y esto, para evitar que un animal lo ingiera, se convierte en una sustancia estimulante llamada alicina mediante una enzima llamada alinasa.

Las setas contienen un aminoácido llamado tirosina que ayuda a su desarrollo. Cuando la tirosina entra en contacto con el aire por la mordedura de un jabalí, se convierte en ácido homogentísico, que desprende un sabor amargo y espanta al animal. En Japón se dice: «Antes de coger setas, pon a hervir agua» porque, si se hierva la seta nada más desenterrarla, evitando así que la tirosina entre en contacto con el aire, esta no se vuelve tóxica.

El caqui y el plátano también son ásperos cuando están verdes y no se pueden comer. Esto ocurre porque la propia fruta se protege mediante unas sustancias venenosas llamadas taninos hasta que las semillas están preparadas. La función de este proceso es desnaturalizar las proteínas; es la causa por la que un caqui áspero nos reseca la mucosa de la boca o del estómago. Sin embargo, cuando maduran, se reduce drásticamente el contenido de taninos hasta desaparecer: la fruta adquiere un color llamativo, desprende un agradable olor y atrae a los animales.

Las semillas y los brotes son fuente de vida, y para protegerse contienen venenos. Otro caso más conocido: todos sabemos que los brotes de las patatas contienen una sustancia llamada solanina.

Las legumbres también contienen veneno. Cuando cocinamos *sekija* (arroz rojo) con alubias, cambiamos el agua del recipiente en la que lo cocinamos una y otra vez. Hace tiempo, vi un programa en el que presentaban una dieta que consistía en comer harina tostada de alubias blancas. Mientras veía el programa, le comentaba a mi familia que si se comían aquello, acabarían con una intoxicación y, por desgracia, recuerdo que al día siguiente fueron hospitalizados cientos de personas por intoxicación. Las legumbres, al igual que las semillas, son fuente de vida, por lo que contienen un veneno llamado lectina. La lectina es una sustancia muy tóxica que solidifica la sangre de los animales que la ingieren.

El propósito original de la cocina era eliminar sustancias tóxicas como estas. Es decir, que no se cocinaba para mejorar el sabor de los alimentos, sino que, antiguamente, la finalidad de un proceso de cocción era descontaminarlos.

«Me gusta, no me gusta»:
un importante instinto de defensa

Las frutas «que quieren ser comidas» contienen una sustancia dulce llamada fructosa como nutriente. La fructosa se acumula rápidamente en forma de grasa dentro del cuerpo humano. En comparación, ¿de qué forma acumulan los nutrientes las verduras «que no quieren ser comidas»? Si fuese en forma de glucosa, de fácil absorción, se las comerían los herbívoros, los insectos y las bacterias con mucha facilidad. Pero la forma en la que se acumulan es la del almidón, que es lo más complicado de absorber. Por ese motivo segregan en su interior una enzima degradante llamada amilasa que les permite poder transformar, cuando les hace falta, la cantidad necesaria en glucosa que utilizan para germinar o crecer. En cambio, los animales han evolucionado y han conseguido tener amilasa en la saliva. Actualmente, se puede decir que todos los herbívoros que aún se reproducen sobre la faz de la tierra son las especies que han conseguido esta enzima.

Nosotros, lo humanos, también podemos convertir el almidón en glucosa y digerirlo masticando mucho para segregan saliva. Por eso tenemos que masticar varias decenas de veces cada bocado. Ese es el motivo por el que se empezó a cocinar. Al pasar los vegetales por el fuego, se activa la amilasa que contienen, se convierte el almidón en glucosa y se nos hace más fácil su digestión. Mientras que los vegetales se protegen con venenos y convierten la glucosa en almidón para dificultar la digestión, el hombre inventó la cocina para combatirlos. ¿Qué método utilizan entonces los animales para protegerse de ciertas sustancias si no pueden cocinar? Pues el método «me gusta, no me gusta».

Los perros y los gatos, cuando les das algo de comer, lo primero que hacen es olfatearlo. Si no les convence, apartan la mirada y no se lo comen. Esto responde a un sentido innato que tienen los animales desde que nacen para protegerse de los venenos. Pero si un niño dice que algo no le gusta e intenta dejárselo, ¿qué suele hacer la madre o el profesor del colegio? Inmediatamente les dicen: «Hay que comer de todo para crecer», y les fuerzan a comérselo.

Hace un tiempo vi a una madre que intentaba obligar a un niño de tres años a comer algo que no quería. El pobre niño tenía en la boca unos trozos de cebolla de una ensalada. La cebolla cruda, que incluso entre los adultos tiene detractores, para un niño es algo muy desagradable. Por ello, creo que no hace falta obligar a un niño a comer productos con sabores muy fuertes.

El amargor del pimiento o el picante del *wasabi* o del pimentón no son otra cosa que sustancias producidas por las plantas para evitar ser comidas por los animales. Los niños lo escupen porque es un instinto de defensa. Que alguien coma de todo indica que tiene el instinto atrofiado, y criar niños así es muy peligroso. Debemos desarrollar la capacidad de distinguir con la lengua lo que es bueno o necesario para el cuerpo y lo que no lo es. Además, si la norma en la mesa es «lo que te has metido en la boca te lo tienes que comer», los niños rechazan esa comida y acaban con una dieta desequilibrada. Si cambiamos esta norma por «aunque te lo metas en la boca, lo que está malo lo puedes escupir», poco a poco, según se van haciendo adultos, empezarán a comer cosas que de pequeños no comían.

Hacer que se lo coman todo también es una forma de educar peligrosa. Si no sabemos cuándo va a ser la próxima vez que podamos comer, es comprensible que se obligue a alguien a comer todo lo posible, pero excepto en esos casos extremos, es importante preguntarle al cuerpo cuál es la cantidad necesaria.

En la naturaleza, si los animales engordan demasiado, no pueden perseguir a las presas ni huir del enemigo. Por eso, cuando han comido la cantidad necesaria, la grasa produce la hormona leptina, que estimula el centro de saciedad del cerebro, y dejan de comer. Este es el motivo por el

que los animales en libertad no padecen obesidad. Sin embargo, últimamente se ven mascotas obesas. Esto sucede por dos motivos. El primero es que ya no necesitan capturar a sus presas para alimentarse. Y el segundo, que las empresas de comida para mascotas utilizan ingredientes con sustancias «adictivas» para forzar que se prefiera su marca.

Las madres jóvenes dan de comer a sus hijos alimentos adictivos sin pensar en ello, al mismo tiempo que les dicen que no importa si les gusta o no y que se lo tienen que comer todo. Y ¿cuáles pueden ser esos alimentos? Los enumeraré a continuación.

Los alimentos «adictivos» que nos rodean

La característica de los alimentos equivalentes a las drogas es que, cuando los ingieres, provocan sensación de euforia.

Si accedieran al cerebro bacterias o sustancias tóxicas, sería imposible mantener la vida. Por ese motivo, tenemos una barrera en todos los órganos del cuerpo, especialmente en los más importantes como el cerebro y la placenta. El embrión que está en el interior de la madre absorbe los nutrientes de la sangre de la madre a través de la placenta. Pensemos en el caso en el que el grupo sanguíneo de la madre es A y el del bebé es B: si pasaran los anticuerpos de la madre al embrión, este moriría. Para que eso no suceda, la placenta está diseñada para que las proteínas que contienen moléculas grandes, como los anticuerpos, no puedan pasar.

De la misma forma, en el cerebro tenemos la barrera hematoencefálica (BBB) que tiene la función de dificultar que las bacterias o las sustancias tóxicas pasen al cerebro.

Las sustancias que pueden atravesar esta barrera estimulan el llamado *sistema de recompensa del cerebro* y hacen que este produzca sustancias placenteras como la endorfina o la dopamina. Esas sustancias provocan una reacción parecida a la que se produce cuando se toman drogas: produce una sensación muy placentera.

Otra característica de estas sustancias es que provocan adicción. Lo que al principio produce una agradable sensación en poca cantidad, poco a poco deja de tener ese efecto. Para sentir la misma satisfacción, hay que ir aumentando la ingesta del alimento, mientras que dejar de tomarlo causa mal humor: es el síndrome de abstinencia que se manifiesta mediante un malestar generalizado.

Veamos cuáles son esas sustancias similares a las drogas. Pero antes, hablemos de la heroína y de la cocaína, que son drogas de verdad. Contienen un alcaloide vegetal, que es la neurotoxina que tienen los vegetales para protegerse de los herbívoros. Los animales que comen semillas de amapola u hojas de coca, padecen una intoxicación aguda con el consiguiente descontrol del sistema parasimpático, que produce vómitos y diarrea. Los animales no vuelven a tomar ese vegetal nunca más. Pero el ser humano ha convertido ese veneno en un producto cuyo consumo se asocia a la diversión. Este alcaloide traspasa con facilidad la barrera sanguínea del cerebro y provoca entumecimiento del mismo. Y el caso es que está presente en sustancias de consumo habitual como la cafeína y la nicotina. La cafeína es una neurotoxina que se encuentra en el café, en el té y en el cacao, y la nicotina se encuentra en las hojas de tabaco. Como su ingesta produce adicción, son claramente similares a las drogas. Me sorprende ver a las madres que se empeñan

en que sus hijos coman de todo, y les dan café, té verde o chocolate sin ningún reparo. También hay padres que fuman delante de los niños sin inmutarse. Esos actos también suponen maltrato infantil.

Por otra parte, existe otra sustancia que atraviesa la barrera sanguínea del cerebro, y que produce síntomas neurológicos y adicción: el alcohol. El alcohol se absorbe fácilmente por las mucosas sin pasar por la acción del sistema digestivo, y causa daños en el cerebro y en los nervios.

Una vez visto esto, hay algunas sustancias que no son consideradas drogas, pero que sí traspasan la barrera del cerebro con facilidad y crean adicción. Una de ellas es el azúcar. La barrera del cerebro tiene la función de protegerlo de la intrusión de agentes externos, por lo que no permite que las sustancias con moléculas grandes como la grasa o los aminoácidos penetren en él. Por eso el cerebro empezó a utilizar la glucosa. Si tomamos azúcar, el cerebro segrega hormonas del sistema de recompensa y nos provoca bienestar. Pero si nos acostumbramos, dejamos de sentir ese bienestar con la cantidad y concentración habituales. De ahí que los humanos acabaran refinando el azúcar. Por ejemplo: produce más sensación de placer comer arroz blanco que comer arroz integral. No hay muchas personas a las que les pueda apetecer comerse tres caquis enteros, pero si estos están secos, esta tarea se hace incluso agradable. Nos gusta más comer caramelos que morder la caña de azúcar. Como sabemos, otra característica de las drogas es que cuanto más refinadas están, mayor es el placer que producen. Sin embargo, diría que hay muchas personas que piensan que por comer azúcar no se les va a estropear el cuerpo como ocurriría tomando alcohol, tabaco o drogas. Por eso mismo, ahora te voy a hablar de la glucotoxicidad del azúcar.

El azúcar, una sustancia más peligrosa que el colesterol

Hagamos un experimento. Calentemos en una sartén carne (proteínas) y grasa (lípidos) durante una hora. Se quemará un poco, pero se limpia fácilmente. Ahora, pongamos patata y arroz blanco durante una hora al fuego, ¿qué pasa? Se calcinan y lo que nos queda es ceniza. Esos restos no se van de la sartén aunque frotemos o la dejemos en remojo. Esto es a lo que se denomina producto de la glicación avanzada (PGA): se trata de una sustancia muy estable que es muy complicada de degradar. Hasta hoy, el prototipo de la mala comida por ser la causante de la arteriosclerosis era el colesterol. Pero como se ha podido comprobar con este experimento, aunque el colesterol se adhiera al interior de las arterias, aún es posible limpiarlo, mientras que si se adhiere el PGA, es imposible eliminarlo.

La proteína que se une con más facilidad al azúcar es el colágeno. El azúcar se adhiere al colágeno que abunda en las paredes de las arterias, hace que estas pierdan elasticidad y provoca arteriosclerosis. Si se adhiere a las paredes de las arterias del cerebro o del corazón, puede producir trombosis o provocar un infarto. Si se adhiere a la retina o al riñón, puede causar pérdida de visión o insuficiencia renal, por lo que podemos apreciar que es una sustancia muy peligrosa. Otro órgano que es rico en colágeno es la piel. Así es, el PGA también se adhiere al

colágeno de la piel, y hace que pierda su elasticidad y favorezca la aparición de arrugas o flacideces. Resumiendo, se puede decir que las personas a las que les gustan los dulces están acelerando el envejecimiento de su piel.

Supongo que has entendido que la salud interior siempre se acaba exteriorizando. El envejecimiento es el resultado de la transformación del colágeno por el azúcar por un proceso de glicación. Como factor del envejecimiento externo, el azúcar es el gran enemigo de la belleza. Solo hay tres formas de retirar el AEG adherido a las arterias y así prevenir la arteriosclerosis.

La primera es el hambre. Cuando tenemos hambre, segregamos a partir de la grasa una hormona de la longevidad llamada adiponectina que rejuvenece las arterias. A los niños en edad de crecimiento que les entra hambre a todas horas deberíamos darles de comer tres o cuatro veces al día, pero en el caso de los adultos a quienes les empieza a aumentar la grasa alrededor de la barriga, es más conveniente reducir el número de comidas.

La segunda es el sueño. Si dormimos profundamente desde las diez de la noche hasta las dos de la madrugada (*Golden time*), el cerebro segrega hormonas del crecimiento, que son las que rejuvenecen las arterias.

La tercera son las verduras y la piel de la fruta. La piel de las verduras y frutas es la barrera que las protege del mundo exterior. Si no estuvieran protegidas por la piel, los rayos ultravioletas les causarían daños, se oxidarían y las invadirían las bacterias y los hongos. La piel de las verduras y las frutas tiene funciones como cicatrizar las heridas, servir de antioxidante o de barrera antibacteriana. Por eso recomiendo comer las verduras y las frutas con piel. Si nos comemos una manzana con piel, una pera también. Si tomamos la naranja china con piel, la mandarina también. Las patatas, el rábano y la zanahoria, también con piel.

Si la piel de los vegetales tiene un efecto rejuvenecedor, la piel de los animales también. Especialmente la de los peces, que son animales de sangre fría, por lo que su grasa no se solidifica en el agua de baja temperatura. Esa grasa se llama DHA o EPA: se trata del imprescindible ácido graso que regenera las células, los nervios cerebrales, las hormonas o la sangre.

Es importante que los niños se alimenten de frutas, verduras y pescado con piel. Además, es tarea de sus padres rechazar los dulces y conseguir que sigan una dieta equilibrada y tengan un sueño regular.

Los aditivos artificiales destruyen a los países

Hablemos ahora de alimentos similares a las drogas que son mucho más peligrosos. En la puerta de los restaurantes de *ramen* se crean largas colas para esperar turno, pero en la puerta de los restaurantes de *soba* (fideos japoneses) no se ven ni una cola ni media. ¿Cuál es la diferencia entre estos dos?

La pista está en los *snacks* (ganchitos y demás). Si leemos la lista de ingredientes que figura en la bolsa de los productos, siempre contiene aminoácidos. Su verdadera identidad es el componente del sabor, y su ingrediente principal es el «glutamato de sodio». Cuando se es niño, la

barrera que establece el cerebro es todavía inexperta, por lo que este tipo de componentes la traspasan con facilidad.

El ácido glutámico es un neurotransmisor excitante y se dice que estimula el cerebro y nos hace más inteligentes. Hubo un tiempo en el que las madres obsesionadas con los estudios de sus hijos empleaban aditivos artificiales en grandes cantidades (actualmente se ha demostrado que tal beneficio no existe). Pero, posteriormente, se dieron numerosos casos de personas a las que después de comer comida china se les enrojecía el rostro, les subían las pulsaciones y les entraba angustia o mareos: a estos efectos se los denominó «el síndrome del restaurante chino», y se empezó a poner en duda la seguridad de esas sustancias. El colectivo afectado empezó a presentar datos sobre la seguridad de estos ingredientes, y a pedir que no se les llamase «condimentos artificiales» sino «potenciadores del sabor», para borrar la mala imagen que se había divulgado de ellos.

Estoy convencido de que el ácido glutámico que contienen las algas o el pescado de forma natural es algo muy bueno. El problema está en que, al refinarlo para aumentar su concentración, se convierte en un tipo de droga y puede provocar adicción.

En Sudamérica se ha utilizado la hoja de coca para hacer infusiones desde siempre, pero si se procesan las hojas para refinarlas, se obtiene la cocaína. En cuanto al café, si se toma en pocas cantidades, no hay ningún problema, pero si se ingiere en grandes cantidades una cafeína de gran pureza, esta provoca síntomas de intoxicación. Por mucho que a una persona le guste el tabaco, a nadie se le ocurre comérselo. Hacer algo así es un suicidio.

Nadie se intoxica con los sabores de la naturaleza, pero con los condimentos artificiales sí que puede suceder. Me di cuenta de esto cuando mi familia me invitó a hacer una ruta para probar distintos tipos de *ramen*. A mí siempre me han gustado los fideos de huevo gruesos, por lo que visitamos los restaurantes más famosos de la zona y, aunque con el primer bocado pensara «buenísimo», no conseguía terminarme ninguno. En los restaurantes con más cola es en los que noté que me dolía especialmente la cabeza y sentía una presión en el pecho. Como me sabía mal no terminarme la comida, acababa con malestar. Principalmente en el restaurante que hay junto a mi casa, donde se ve que tienen en una olla gigante, verduras y pollos enteros con una pinta buenísima. Los fideos también son de los gordos, los que a mí me gustan. Pedí uno con mucha ilusión, pero igual que en los otros restaurantes, me empecé a encontrar mal y me rendí. Pensando que tal vez ese día simplemente no me encontraba bien, volví en varias ocasiones para intentarlo, pero no pude terminar mi ración en ninguno de los casos. Y un día descubrí el motivo: el cocinero, justo antes de poner el caldo en el recipiente, sacó un frasco de debajo del mostrador, y vi cómo ponía dos cucharaditas de un polvo blanco. Era condimento artificial. ¿Qué necesidad tenemos de poner condimento artificial, y además dos cucharadas, en una sopa tan buena? Lo hacen para crear adicción a los clientes. Una vez acostumbrados al sabor de los condimentos artificiales, sienten la necesidad de ingerir más cantidad. Y al final no es posible dejar de tomarlos. Incluso hay casos en los que una empresa de *snacks* ha aumentado la cantidad de condimentos artificiales y eso ha revertido en que incrementaran las ventas. Si hay una cola de espera en la puerta de un restaurante, es por el mismo motivo. ¿Quiere esto decir que si no utilizamos condimentos artificiales, no se puede hacer una comida que esté buena? Una vez, en un restaurante de comida china relativamente famoso ubicado en un hotel de mi ciudad, pedí que cocinaran lo que había pedido sin utilizar condimentos artificiales. Resultado: estaba delicioso. No tenía el típico sabor dulzón de los

condimentos artificiales ni sentía esa presión en el pecho: fue como un amanecer en mi corazón. Estaba tan entusiasmado que les pedí que me dejaran publicar el nombre del restaurante en este libro, pero desgraciadamente no me lo permitieron. El motivo que me dieron: «No vamos a servir comida sin condimentos artificiales a todos nuestros clientes». Por supuesto, hay muchas personas a las que no les sientan mal los condimentos artificiales, aunque sea en cantidad. Son las personas que comen a diario *snacks* y hacen colas en los restaurantes de *ramen*. Esas personas ya tienen una adicción.

Entre estos restaurantes, han empezado a aparecer algunos que tienen expuesto un letrero que dice «sin condimentos artificiales», y cocinan sin ellos; en cuanto a los *snacks*, ya hay empresas que fabrican *snacks* saludables de verduras, también sin condimentos artificiales. Es recomendable intentar que los niños, sobre todo, no tomen condimentos artificiales, ya que su barrera del cerebro está todavía inmadura.

Cocinar con condimentos en su justa medida

El *natto* (fermentado de semillas de soja) es bueno para la salud, pero nadie se fija en que la salsa que lleva en el sobrecito que viene con él es de condimentos artificiales. Ante todo, el *natto* de por sí está lleno de sabor gracias a que las proteínas se descomponen por la acción de los aminoácidos. ¿Qué necesidad hay de añadirle una salsa llena de condimentos artificiales? Si añadimos un chorrito de salsa de soja o una pizca de sal, en su justa medida, estará suficientemente bueno, le dará la textura perfecta y el sabor mejorará sustancialmente.

Utilizar buenos ingredientes y descartar los condimentos artificiales es la forma más elemental de disfrutar de la comida, a la vez que es igual de importante condimentar un plato en su justa medida. Antiguamente, cuando la sal era un bien muy valioso, en Japón se utilizaba el *umeshu* (licor de ciruela) para dar el punto justo de sabor. Y desde entonces, se llama *enbai* al hecho de darle el punto justo de sabor a un plato. Sin embargo, en la actualidad parece que se ha olvidado por completo esta costumbre.

El equilibrio de sabor es diferente para cada persona. En ese matiz no solo influyen la corpulencia, la edad o la constitución, sino que le afectan, incluso, el tiempo, el grado de cansancio o el trabajo de cada cual. Todo afecta a nuestra percepción del punto justo de sabor. Para el abuelito que está tomando el sol a mediodía en el parque será suficiente poca sal; para el hijo que vuelve a casa cansado de hacer deporte será necesario aportar más sabor. No hace mucho, las madres le daban un punto de sal diferente a cada miembro de la familia según sus condiciones. En algún momento, como se puede comprobar en los libros de recetas, se regularizó la cantidad de condimentación para todas las personas. Yo mismo he publicado varios libros, como *Wakagaeri Shokudo* («El comedor del rejuvenecimiento») o *Gobo Ryoku* («La fuerza de la badana») y en cada ocasión, la editorial me pedía que especificara la cantidad de condimentos en unidades de medida. Y a pesar de que les decía «eso lo debe decidir la persona que cocina», me contestaban que en ese caso «el libro no se vendería». Eso significa que la gente no es capaz de determinar el punto justo de sal por sí sola.

Por otra parte, hay una frase considerada de sentido común para la salud: «Es recomendable tomar poca sal». Y me sorprende que haya madres que dicen: «En casa no hacemos sopa de *miso* porque lleva mucha sal». Eso es porque están maniatadas por ese sentido común de lo que es saludable o no. Si lo que nos preocupa es la cantidad de sal, ingeniémonos una sopa que esté centrada en el sabor de los tubérculos. El secreto está en hervir una buena cantidad de verduras metidas en la olla en frío: cuando el agua alcanza cincuenta grados, el almidón se convierte en azúcar gracias a las enzimas y en ese momento adquiere un gran dulzor. Gracias a ello, aunque se le ponga poco *miso* a la sopa, estará suficientemente buena. Quitar del menú la sopa de *miso* para reducir la ingesta de sal es una tontería. Con un poco de ingenio se pueden cocinar comidas bajas en sal. ¿Qué te parece probar a condimentarlo con *shio koji* (*shio* significa «sal» en japonés y *koji* es «arroz» al que se le ha inoculado un hongo), que está de moda?

Los tubérculos son muy interesantes para utilizarlos en una gran variedad de platos. Por ejemplo: cogemos zanahoria, raíz de loto y ñame, los cortamos en rodajas gruesas sin quitarles la piel, los rociamos con un poco de aceite de oliva y los hacemos a la parrilla. Este procedimiento extrae todo el sabor de los alimentos y estos quedan suficientemente sabrosos sin necesidad de añadir sal.

El sabor de la cocina de una madre es un tesoro para toda la vida

En la actualidad, el sabor de la cocina de una madre ha desaparecido casi por completo. Y me da la sensación de que eso ha cambiado del todo el aspecto de una mesa servida por algo muy soso de ver. Igual piensas que por ser la cuarta generación de médicos he crecido en la abundancia, pero cuando yo era pequeño, mi padre aún era residente, y mi madre lo pasó mal desde el punto de vista económico.

En la época en la que nací, un empleado medio cobraba alrededor de treinta mil yenes mensuales (unos 235 euros), y mi padre, como interno, cobraba diez mil yenes (unos 78 euros), menos que las enfermeras de entonces. Por lo que en ocasiones no teníamos más que arroz y un huevo para compartir entre los cuatro (mi padre, mi madre, mi hermana y yo), y comíamos *tamago kake gohan* (arroz mezclado con huevo crudo). En esas ocasiones, mi padre era el que batía el huevo. Primero batía la clara y, cuando ya estaba como un suflé, rompía la yema. Eso lo hacía porque, de lo contrario, la clara se queda más compacta y no se puede repartir equitativamente. Le añadía una buena cantidad de salsa de soja, hacía un hueco en el arroz en el medio del cuenco y, colocando los palillos, deslizaba el huevo batido en su interior. Si en ese momento se me ocurría decir que mi hermana tenía más, me regañaban. Recuerdo cómo miraba fijamente las manos de mi padre, conteniendo la respiración. Pero es que dividir en cuatro partes un solo huevo no es tarea fácil. No toca más huevo que lo suficiente para que el arroz blanco adquiriera un suave color amarillento. Aun así, el sabor de esa comida compartida con la familia es algo que recordaré durante el resto de mi vida. En la actualidad, parece que los niños pongan arroz en el huevo cuando preparan este plato. Si me preguntan si eso es felicidad, diría que no. Así de valioso era el huevo cuando yo era pequeño.

Si me constipaba, mi madre me solía preparar *tamago miso* (sopa de *miso* y huevo) como algo especial. El huevo por sí solo es un alimento completo, «el origen de una vida». Si me ponía enfermo, se me permitía el lujo de comer huevo. Alrededor de los cuatro años, tuve una fiebre muy alta. Es normal que los niños tengan fiebre con frecuencia, pero aquella era una época en la que no era extraño que fallecieran niños por enfermedades. Mi madre contaba con veintitantos años y se ponía nerviosa al verme tener tanta fiebre siendo tan pequeño. Me solía tapan con muchas mantas, y yo sudaba abundantemente. A continuación me secaba el sudor y me cambiaba las sábanas. Después de eso, me preparaba sin falta el *tamago miso*. Cogía el sake, que para aquel entonces era un producto de lujo, lo ponía al fuego para quitarle el alcohol, le añadía un poco de *miso* y lo disolvía. A continuación, cascaba un huevo, lo mezclaba todo y hacía un revuelto. Ese revuelto se ponía encima de un arroz caldoso, pero antes de eso, mi madre tomaba una cucharada, soplaba para enfriarlo y me lo daba a probar. Recuerdo lo bueno que estaba ese arroz caldoso con ese toque de cariño que le había dado mi madre. No era un simple *tamago miso*: era una cucharada cubierta con el cariño de mi madre, el mejor manjar que pueda existir en el mundo entero. Si pudiera cumplir un sueño, sería poder volver a la infancia y comer otra vez esa cucharada cubierta con el aliento de mi madre. No creo que las madres se acuerden de estas cosas, pero es muy común que los niños recuerden las comidas de la infancia. Cuando maduramos, por muchas exquisiteces que probemos, sentimos que no hay nada que pueda competir con la comida que nos daban nuestras madres cuando éramos pequeños.

A las personas que no pueden dejar los condimentos artificiales y los *snacks*, les digo: haced memoria para intentar recordar cuál es la comida que más os ha gustado a lo largo de vuestra vida. Si os dais cuenta de que esa comida no es un manjar, sino que es una comida que os hacía vuestra madre de pequeños, puede que os ayude a superar la adicción de esos alimentos.

5



Vivir según nuestra voz interior

¿Por qué el sistema de salud Nagumo es tan efectivo?

A continuación contestaré a aquellas preguntas que me han ido llegando y que más se repiten.

1. El método *Un día, una comida* ¿es para adelgazar, estar más saludable o rejuvenecer?

Esta es una pregunta muy frecuente. Es verdad que reduciendo la ingesta de comida se adelgaza. En este sentido, se podría decir que es una fórmula dietética. Pero no es solo eso: las enfermedades causadas por malos hábitos en su gran mayoría derivan de la obesidad. La obesidad causa diabetes y arteriosclerosis, que a su vez pueden provocar infartos de miocardio y derrames cerebrales. Incluso puede llegar a desarrollarse hiperlipidemia a raíz de la obesidad o el colesterol que contiene la sangre, y transformarse en hormonas sexuales que pueden ser causa de cáncer de mama o de endometrio, órganos encargados de producir esas hormonas. En este aspecto, también podríamos decir que es más saludable.

Por otra parte, los seres vivos del planeta están constantemente en lucha con el hambre. Si partimos de la idea según la cual si no estamos saciados, no es posible obtener energía vital, nos daremos cuenta de que si las especies siguieran esa filosofía, se extinguirían. Pero sucede al contrario: justo cuando uno no está saciado se genera la fuerza vital. Cuando nos suena el estómago, desde el cerebro se emite lo que se llaman las hormonas de rejuvenecimiento, que son hormonas del crecimiento que hacen que se quemé la grasa corporal y que, a la vez, se rejuvenezcan la piel y las mucosas. Ese gen del rejuvenecimiento, la sirtuína que nos reparan los genes del cuerpo, aparecen la segunda vez que nos ruge el estómago. La tercera vez, la grasa segrega una hormona llamada adiponectina, que es la hormona de la longevidad, y que nos rejuvenece los vasos sanguíneos. De modo que también podemos decir que el método de *Un día, una comida* es una fórmula de rejuvenecimiento.

Es más, el objetivo real de comer una vez al día es poder trabajar cada día en condiciones óptimas. Si no sientes que eres feliz cada día de tu vida, es porque no tienes un objetivo claro. Para qué se nace, para qué se vive... quien no tiene conciencia de ello está a merced del placer inmediato y de lo extraordinario. Pero si nos diéramos cuenta de que el objetivo de la vida está en lo ordinario, no desperdiciaríamos el presente. No descuidaríamos el trabajo, no dejaríamos de lado a la familia y viviríamos cada día en serio.

Si adelgazo y aparento ser más joven, no es solo por una cuestión de aspecto, si no que es para poder desempeñar la profesión de médico en las mejores condiciones, gracias a que cada día me reseteo, me esfuerzo en estar en condiciones óptimas, no me paso comiendo ni bebiendo y mantengo la línea. Comer una vez al día es la mejor fórmula para empezar cada día de nuevo.

2. ¿Se puede comer dos veces al día?

«He empezado con dos comidas completas al día, porque empezar con una vez al día era demasiado.»

Claro que sí, está bien ir adecuando el cuerpo poco a poco a una nueva rutina.

«Me he emocionado leyendo el libro y he empezado con comer una vez al día, pero me rendí en una semana y he pasado a dos comidas al día.»

Si estás haciendo el esfuerzo, no es necesario ser tan duro contigo mismo. No pienses que te has rendido: ya es mucho haber conseguido comer dos veces al día.

«Sí que consigo comer dos veces al día, pero comiendo una vez al día pierdo tanta fuerza que no puedo ni trabajar.»

¿Para qué estás queriendo comer una vez al día? ¿Quieres perder peso hasta el punto de quedarte sin fuerzas? Tal y como he dicho antes, el objetivo de comer una vez al día es rendir en el trabajo lo mejor posible. Queremos perder masa corporal para evitar cargar el corazón y las articulaciones innecesariamente. Si, de hecho, ya estás rindiendo de forma óptima en el trabajo y no estás sobrecargando el corazón ni las articulaciones, sigue con tus hábitos alimenticios como hasta ahora.

«Estoy comiendo una vez al día para poder pesar alrededor de unos treinta kilos.»

Entonces tienes un problema. Nos gusta tener objetivos que puedan expresarse en cifras: comer una vez al día o pesar tantos kilos. Tenemos demasiada fijación con los números. Así no podemos ver cuál es el objetivo verdadero de la vida, el porqué de poner en práctica este método. Llevarlo a la práctica de esa forma es peligroso.

Si te pones por objetivo rendir de manera óptima en el trabajo, sabrás cuántas comidas necesitas para estar en esas condiciones óptimas. Sabrás cuándo y cuánto comer a medida que vayas entablando un diálogo con tu cuerpo. Para quienes no saben entablar un diálogo con su cuerpo, voy a dar una regla muy sencilla: hay que comer cuando el estómago ruja. Como hemos dicho anteriormente, en la boca del intestino delgado hay un sensor que, cuando no le llega el alimento, segrega unas hormonas llamadas motilina que estimulan el estómago. Este comienza con unas repentinas y violentas contracciones para intentar enviar alimentos a los intestinos. Esa es la causa de los ruidos. Cuando uno tiene hambre de verdad, el cuerpo avisa. Se puede comer tantas veces como el estómago ruja a lo largo del día. Pero hoy en día, aunque no nos ruja el estómago, comemos por hábito cuando llega la hora de comer. Por la mañana, aunque tengamos malestar de estómago, y a mediodía aunque acabemos de desayunar y no tengamos hambre, comemos. A la hora de la merienda comemos porque sentimos la boca vacía, y por la noche comemos por la compañía. No somos nada independientes. No estamos entablando un diálogo con el cuerpo.

Una vez no comí en tres días porque el estómago no me sonó durante todo ese tiempo. Resulta que los días anteriores había estado de viaje de negocios en China y de día y de noche estuve sometido a un continuo «ataque de comida», con lo que engordé tres kilos de golpe. Mi estómago sufría una barbaridad. Fue cuando, hablando con mi cuerpo, decidí comenzar de nuevo. Puse en práctica la máxima de no comer si no me rugía la barriga y al tercer día por la mañana por fin me sonó. Me pesé y había vuelto al peso que tenía antes de partir a China.

Debemos intentar enmendar los excesos de comida de un día particular al día siguiente. Esta es la clave en este estilo de vida.

3. ¿Por qué nos pasamos comiendo?

Creo que hay tres razones para ello.

En primer lugar, ocurre por no tener un objetivo a largo plazo, con lo cual nos dejamos arrastrar por los placeres del momento. No somos capaces de regular nuestro ritmo de alimentación para que no sea un lastre a la hora de trabajar o en la vejez.

En segundo lugar, puede ser debido a la adicción al azúcar. La base nutricional de la mente es el azúcar, de forma que nos alegramos al ingerir azúcar porque segregamos un tipo de hormonas de recompensa como la dopamina o las endorfinas. Pero el cuerpo solo puede almacenar, aproximadamente, ochocientas kilocalorías de carbohidratos. Por eso, aunque se coma por la mañana, a mediodía nos entra hambre. Si comemos a mediodía, no aguantamos sin comer hasta la noche. En especial los que son dados a comer suelen tirar de comidas rápidas. No separan los alimentos básicos de los de acompañamiento y tienden a elegir aquellos platos con los que, de una vez, puedes ingerir de todo, como el arroz con curry o los *donburi* (un tipo de platos de arroz cubiertos con guisos de carne o verduras). O tal vez, principalmente, se alimentan de carbohidratos como la pasta o el arroz. Si comemos alimentos ricos en carbohidratos, como la sangre también contiene carbohidratos, se crea un circuito en el que solo circulan carbohidratos y es muy difícil llegar a quemar las grasas.

En tercer lugar, por confundir lo que es estar hambriento con la sensación de hambre. A la mente no le gusta estar aburrida, de manera que siempre está creando ilusiones arbitrarias. Si cruzamos un puente peatonal, se preocupa por la posibilidad de que el puente se derrumbe: a esto se le llama acrofobia. Si subimos a un ascensor, se preocupa por si nos quedamos encerrados: a esto se le llama claustrofobia. Aunque sepamos que ninguno de los dos casos se va a dar en la realidad, la mente no es capaz de refrenar el miedo. La soledad es lo que se siente al estar solo en una isla desierta, mientras que cuando una persona, con familia y colegas en el trabajo, se siente sola, lo que tiene es una ilusión del sentimiento de soledad. La fatiga es la sensación por la que, por exceso de trabajo, uno no se puede ni levantar. Pero cuando hemos descansado lo suficiente y despertamos a la mañana siguiente sintiendo cansancio, lo que tenemos es la ilusión de fatiga. Así, cuando sentimos hambre sin que nos ruja el estómago, podemos hablar de sensación de hambre; es una ilusión. Suele ocurrirles a las personas que piensan mucho: están dominadas por el neocórtex y no pueden entablar una conversación con su cuerpo.

4. ¿Se puede comer entre horas?

Por supuesto. El cuerpo humano, cuando carece de los nutrientes que necesita, intenta compensarlos. Come entre horas cuando sea necesario, pero respetando unas cuantas condiciones.

La primera es no ingerir carbohidratos. Si se activa el circuito de los carbohidratos, la grasa no se quema. No se debe picar cosas que tengan azúcar. El azúcar se adhiere al colágeno de los vasos sanguíneos y se convierte en unos restos muy difíciles de descomponer llamados PGA (productos de la glicación avanzada) que pueden provocar arteriosclerosis, de tal forma que últimamente se habla de glucotoxicidad. Si hay algún dulce al que no nos podemos resistir, es mejor dejarlo para la noche después de la cena como postre. Del mismo modo, el arroz, la harina y la patata, que contienen carbohidratos, representan un cierto grado de glucotoxicidad, y no conviene ingerir entre horas los productos derivados de estos, como son los *snacks*, las galletas o las patatas fritas.

La segunda condición es no probar alimentos que contengan productos químicos. Las empresas de alimentación utilizan condimentos químicos para crear adicción. Detrás de los envases aparecen los ingredientes: en ningún caso debemos comer aquellos alimentos que contengan «aminoácidos». Sin darte cuenta, acabarás enganchándote y no podrás refrenar la avidez de comer.

¿Qué condiciones debemos observar para ingerir proteínas cuando no podemos aguantarnos el apetito? De entre los frutos secos, son aconsejables las almendras y las nueces, ya que contienen ácidos grasos omega 3, que son grasas que no se almacenan tan fácilmente en la sangre, lo que ayuda a prevenir la arteriosclerosis. Es más, la piel marrón que las recubre, que es astringente, contiene un tipo de polifenol: el resveratrol. Los polifenoles que contienen las pieles de los vegetales tienen propiedades antioxidantes, antibacterianas y cicatrizantes. Además, se dice que el resveratrol revitaliza la sirtuína, el gen del rejuvenecimiento. También en el caso de los cacahuetes, es mejor comerlos con la piel. Las nueces, una vez abiertas, hay que consumirlas cuanto antes, porque los ácidos grasos omega 3 se oxidan rápidamente. Aunque son ácidos grasos insaturados, al oxidarse se convierten rápidamente en peróxidos de ácidos grasos, que son sustancias de envejecimiento. Con el cacahuate también hay que tener cuidado, ya que el moho que crece sobre estos frutos contiene aflatoxinas, unas sustancias cancerígenas.

5. Se dice que con el estómago vacío no se puede hacer la guerra

Es una interpretación equivocada del proverbio. No significa que con el estómago lleno se está en mejores condiciones para luchar, sino que mientras se pueda, hay que aprovisionarse, porque una vez que se esté en guerra habrá días en que no se pueda comer. La idea es almacenar grasa para que en el campo de batalla se active el circuito de la grasa y, al quemarla con ejercicio aeróbico, se consiga mantener un ritmo constante en la lucha. Lo mismo pasa con la expresión japonesa «se puede hacer antes del desayuno», que se utiliza para indicar que algo es muy fácil de hacer. Viene de la época en que se realizaban trabajos previos al desayuno, antes del amanecer, cuando despuntaba el sol.

En un estado de hambre extrema hay quien se preocupa por que las proteínas de los músculos se descompongan y pueda perder así las fuerzas. Es cierto que, en esa situación, el hígado descompone los aminoácidos que el cuerpo había estado almacenando para crear glucosa: se trata de la gluconeogénesis. El hígado no puede funcionar si no tiene aminoácidos, pero para compensar esa carencia, descompone las proteínas de los músculos y, entonces, se adelgaza brutalmente.

Pero el organismo sigue un orden en el uso de la energía. Primero se consume la glucosa de la sangre, y después, el glucógeno de los músculos como glucosa. Posteriormente se descompone la grasa, convirtiéndola en fuente de energía, y finalmente el aminoácido. Por lo tanto, como tenemos esa grasa almacenada para los momentos de necesidad, antes de recurrir a la descomposición de los músculos, el cuerpo procederá a quemarla.

6. ¿Comer solo una vez al día no produce hipoglucemia?

Quienes tienen peligro de sufrir hipoglucemia por pasar hambre son los diabéticos, que deben inyectarse insulina para bajar el nivel de azúcar en la sangre. Cuando esto ocurre, si no se aporta azúcar al organismo, el nivel de azúcar en la sangre bajará: es una obviedad. Pero estas

personas padecen una enfermedad y no parten de una situación normal. Todas las personas diabéticas sufren ocasionalmente de hipoglucemia. Esto puede acarrear retinopatía diabética; pero cuando el nivel de glucosa en sangre baja de forma drástica, puede causarles un *shock* que podría llegar a ser incluso un asunto de vida o muerte. Por ello los diabéticos deben procurar alimentarse de manera regular para mantener un nivel constante de azúcar en la sangre.

No obstante, si gozamos de un estado de salud normal, por mucho que pasemos hambre no es probable que el nivel de azúcar en sangre baje de manera significativa. El cuerpo humano cuenta con un proceso llamado homeostasis: la temperatura corporal se mantiene gracias al centro termorregulador que tenemos incorporado. Así es cómo la tensión se mantiene estable. Se suele decir que hay que beber agua para tener la sangre menos espesa, pero si el nivel de solidez de la sangre dependiera de las veces que bebemos, ya no estaríamos vivos. Aun bebiendo mucha agua, tanto el nivel de sangre como la tensión son siempre estables.

Lo mismo sucede con el nivel de azúcar en la sangre: si bajara de manera considerable debido a que pasamos hambre, no podríamos vivir. Como se ha explicado anteriormente, cuando pasamos hambre se activan las hormonas de todo el cuerpo. Si empieza a bajar el nivel de azúcar en sangre, se deja de segregar insulina, que es la hormona que se encarga de bajar la tensión, a la vez que el páncreas empieza a segregar glucagón para aumentar el nivel de azúcar en sangre. A continuación, se segrega la adrenalina, que pone al sistema nervioso en su nivel más óptimo para el trabajo. Finalmente se segregará la hormona del crecimiento y las hormonas de las glándulas tiroideas, que aumentarán el nivel de azúcar en sangre, y si se diera el caso de que aun así bajasen, estaríamos a salvo gracias a la hormona de las glándulas suprarrenales, el cortisol.

¿Qué te parece esta defensa férrea? Yo llamo a estas hormonas «los cinco gobernadores encargados de mantener el nivel de azúcar en la sangre». Estos gobernadores, mediante la descomposición del glucógeno del hígado o la gluconeogénesis de los aminoácidos, aportan glucosa. A la vez, descomponen la grasa en ácidos grasos. Aunque no se pueden utilizar en este estado, el hígado se encarga de convertirlos en cuerpos cetónicos, un sustituto del azúcar, para que los empleen el cerebro, el corazón y el riñón. De este modo, mediante la «supresión del consumo del azúcar», la «gluconeogénesis» y «la producción del sustituto del azúcar, los cuerpos cetónicos», la glicemia se mantiene. El cuerpo humano no llega a un estado de hipoglucemia porque hay todo un sistema en funcionamiento en diferentes ámbitos.

7. ¿Ingerir comida de pronto con el estómago vacío puede provocar hiperglucemia?

Respecto a esto, yo también estuve preocupado, porque una teoría decía que cuando uno come tres veces al día, el nivel de azúcar en sangre se mantiene, pero que si solo se come una vez, podía aparecer la hiperglucemia. Incluso que la repetición de las hiperglucemias podía acabar en una resistencia a la insulina que podría degenerar en diabetes. Yo mismo no solía tomar casi nada durante el día, hasta que por la tarde me sonaban el estómago y entonces salía a cenar algo. Para empezar, me tomaba una cerveza y después devoraba la comida. A pesar de que no sentía ningún síntoma, temía que pudiera desarrollar hiperglucemia. Fue en ese momento cuando me encontré con los medidores continuos de glucosa. Es un aparato un poco más grande que una moneda de dos euros que se pega en el abdomen y permite medir el nivel de glucosa en sangre. Lo probé con mucha expectación y el resultado fue que el nivel de azúcar en sangre estaba bastante estable; comer una vez al día no implica que vayamos a tener hiperglucemia.

Por otra parte, se decía que cuando uno está hambriento y engulle, se segrega una gran cantidad de insulina que causa un efecto rebote y provoca una bajada del nivel de azúcar en sangre, pero tampoco ocurrió esto. Está demostrado que las consecuencias nocivas de tomar una comida al día denunciadas por médicos de todo el mundo son fantasmas sin fundamento.

8. ¿Quiénes no deben pasarse al plan *Un día, una comida*?

La razón por la que se pone en marcha este plan es, por un lado, para perder peso y, por otro, para conseguir rendir de manera óptima en el trabajo. Es decir, que quien ya está delgado no tiene por qué poner en práctica este método. En las mujeres que no han llegado a la menopausia, aunque exista un ligero sobrepeso, probablemente se trate de grasa subcutánea en su mayoría. En cambio, en los hombres a partir de los treinta años, aumenta la grasa visceral.

Una vez, en un proyecto para un programa de televisión, tuve la oportunidad de hacer un estudio sobre el metabolismo junto con una mujer obesa. Sorprendentemente los resultados fueron que a mí, que medía 1,73 m, con 62 kilos y con un quince por ciento de grasa corporal en la tomografía computarizada, me diagnosticaron candidato a padecer el síndrome metabólico a causa de la grasa visceral. En cambio, el análisis de sangre de la mujer, que pesaba más de cien kilos, no indicaba ninguna anomalía.

Empecemos por preguntarnos para qué sirve la grasa visceral. Sirve para proteger a los animales que hibernan. Nuestro cuerpo es un híbrido que quema alternativamente el azúcar y la grasa. Cuando tenemos frío temblamos: es porque estamos quemando en ese instante un tipo de azúcar llamado glucógeno, que es el que utilizan los músculos para generar calor. Pero el azúcar no es un buen combustible, porque se almacena poco y se agota rápido. Sin embargo, la grasa, cuando se quema, es más eficiente y duradera, y permite al animal que hiberna pasar sin problemas el invierno. La grasa subcutánea solo tiene un efecto aislante, mientras que la grasa visceral es un componente pirógeno. Los machos son más propensos a producir grasa visceral. Por ello, volviendo en la esfera humana y concretamente a Japón, más de la mitad de la población masculina padece el síndrome metabólico.

En el mundo animal, las hembras también hibernan, pero tienden a acumular más grasa subcutánea, no visceral. Eso es porque tienen otra fuente de calor: la gestación. El feto es un bloque de grasa visceral, y como las hembras siempre están preñadas durante la hibernación, el calor que genera su cría ya es suficiente para mantener su temperatura.

Sin embargo, las mujeres, tras la menopausia, no tienen posibilidad de quedarse embarazadas y empiezan a almacenar grasa visceral, por lo que han de tener cuidado con el síndrome metabólico. Por lo tanto, teniendo en cuenta los argumentos que he mencionado, recapitulemos y veamos quiénes son los que pueden probar el plan *Un día, una comida* y quiénes no:

Quiénes pueden comer solo una vez al día:

1. Las personas obesas.
2. Los hombres mayores de treinta años y las mujeres postmenopáusicas.

Quiénes NO pueden comer solo una vez al día:

1. Las personas delgadas.
2. Las mujeres que menstrúan.
3. Los niños en edad de crecimiento.
4. Las personas enfermas.
5. Las mujeres embarazadas.

En especial aquellos que se encuentran en los subgrupos 2, 3, y 4 del segundo bloque necesitan alimentarse.

Combinar «no me gusta» y «me gusta»

El ideal básico de la vida humana se reduce a despertarse a la salida del sol y dormir cuando cae el sol. Mientras dormimos, en la parte de la mente que se llama hipocampo, se realiza la reconstrucción de la memoria. Gracias a ello, lo que hemos vivido durante el día queda relacionado al azar dentro del sueño. Aunque la trama del sueño no sea real, lo que aparece en el sueño son todos los restos de esas experiencias que hemos registrado en la mente. Mientras dormimos, en el hipocampo se realiza el trabajo de borrar los recuerdos innecesarios y conservar lo que sí es necesario.

Cerca del hipocampo está lo que se llama cuerpo amigdalino. Es el lugar donde queda memorizado lo que gusta y lo que no gusta. Por ejemplo, si vemos algo alargado y fino como una serpiente, aunque no podamos determinar al instante lo que es, el cuerpo puede reaccionar intuitivamente y sobresaltarse. Esto sucede gracias al cuerpo amigdalino, ya que al instante envía al cerebro la información: «¡Esto no me gusta!». Todas nuestras acciones las decide la memoria de que algo gusta o no gusta almacenada en el cuerpo amigdalino, o también el sentido de que algo es necesario o no necesario, que se almacena en el hipocampo. El aparato que gestiona esta sensibilidad se denomina sistema límbico.

Por otra parte, el aparato que alberga la razón es el neocórtex, que está en la parte frontal del cerebro. En la superficie del cerebro está el córtex, que es la zona que piensa. Los anfibios, al tener una sola capa, no piensan demasiado. A medida que se va evolucionando, aumentan las capas. Los humanos, a modo de estratos, tienen muchas capas superpuestas y *piensan demasiado*.

El hombre tiene dos sistemas de control: el límbico y el neocórtex. La relación entre ambos es la que hay entre el corazón y la mente, entre la razón y la emoción, y entre las apariencias y la verdad. Los animales viven de las sensaciones, pero la sociedad humana es más complicada y sería imposible seguir un orden si cada uno viviera como quisiera. De manera que podemos pensar que así evolucionó y se creó el neocórtex, y con la lógica, la ética y las tradiciones, se ha encorsetado al ser humano. Por ejemplo, el trabajo es necesario para mantener a la familia. Pero una mala experiencia en el trabajo queda grabada en el sistema límbico, y con solo escuchar la palabra «trabajo» surge el reflejo «¡no me gusta!». Pero el neocórtex, como si pegara un latigazo, envía la orden «no seas egoísta y trabaja». De esta manera, entre la razón y las emociones, al encontrarse dividido uno mismo, puede surgir, sin más, la idea de tirarse a las vías del tren.

Para que esto no suceda, conviene que para los domingos por la mañana tengamos pensado algún plan emocionante. Ya sea jugar al golf, ir de pesca o irse de viaje, lo ideal es salir combinando los gustos propios con actividades sanas. También es recomendable salir con la cámara o hacer visitas culturales que a la vez te enriquezcan como persona. Si tenemos proyectos, estaremos motivados y nos despertaremos fácilmente antes de que amanezca. Sucede como con los niños a los que les cuesta levantarse a diario porque no les gusta ir al cole, pero que el día que tienen excursión, se levantan solos a la primera.

Durante el día, disfrutas de la comida y de las cosas típicas del destino de tu viaje. Cuando vuelves agotado y te das una ducha, te quedas dormido al instante. Te puedes dormir profundamente gracias al cansancio y, además, te acostarás pronto, así adoptarás el hábito de levantarte pronto.

El lunes por la mañana, si madrugas, puedes disfrutar del sol de la mañana. La luz del sol estimula el cerebro al segregar la hormona de la felicidad, que es la serotonina, y de este modo, puedes sentirte feliz todo el día.

Es bueno salir a trabajar por la mañana temprano, mientras refresque. Yo suelo entrar a trabajar alrededor de las siete y media, pero llego antes que nadie al hospital, que es donde trabajo. Los primeros treinta minutos no trabajo, leo algún libro o escucho música. Dedico un poco de tiempo a algo que me guste, lo saboreo y me relajo. El trabajo viene después: así, la eficiencia aumenta considerablemente. Antes que llegar al trabajo sudando por haber tomado con prisas un tren abarrotado, más vale salir de casa una hora y media o dos antes y disfrutar de los *hobbies* personales poco antes de ponerse a trabajar.

Dejar clara la conmutación del ON y el OFF

Habitualmente trabajo en el hospital hasta las seis de la tarde y le doy mucha importancia a la conmutación entre en la fase ON y la fase OFF. ¿Con qué activamos el ON y el OFF? Si estamos en la empresa, el botón de ON se acciona por la mañana cuando nos ponemos la camisa y la corbata. Cuando volvemos a casa, la cena o la ducha inician la fase OFF. En mi caso es así: terminado el trabajo, una vez en casa, lo primero que hago es bañarme. Después de ponerme el pijama, comienza la fase OFF. El botón de encendido, el ON, lo activo cuando me despierto por la mañana, mientras chequeo el correo diario. Diferenciar las fases ON y OFF es una regla de oro; si se entremezclan, pasará como cuando se bebe un cóctel. Te preguntarás de qué estoy hablando, pero mezclar el té oolong, que tiene cafeína y es un excitante, con el alcohol, que es lo contrario y es sedante, desequilibra mucho el cuerpo. En eso consiste juntar el ON con el OFF. Una vez que vuelves a casa y te metes en la bañera, las cuestiones del trabajo no se tocan para nada. Si ha quedado algo de trabajo por hacer, hay que terminarlo antes de entrar en la bañera y no dejar nada para el día siguiente. Una vez terminado con el trabajo del día, te bañas, te pones el pijama y cenas. Terminada la cena, enseguida entra el sueño. Cuando nos visita el sueño, obedientemente hay que dejar que pase y dormir. Mientras se esté en OFF, psicológicamente se está totalmente

libre. Aunque por la tarde haya sucedido algún episodio que no nos haya gustado, si dormimos sin oponer resistencia cuando nos entra el sueño, no hay por qué cargar con eso y seguir dándole vueltas.

El truco para quedarse dormido enseguida

Para dormir, lo mejor es apagar todas las luces, dejar la habitación a oscuras y cuando nos moleste algún ruido, usar tapones. En los primeros minutos, cuando estemos tumbados, empezarán a darnos vueltas en la cabeza lo que nos ha pasado esa tarde, las relaciones humanas, el trabajo y los fracasos. Por supuesto, si pensándolo se llega a alguna conclusión, es conveniente pararse a pensar en todo ello. Pero si se trata de algo que no tiene solución, es mejor dejar de pensar en ese asunto. De lo contrario, el neocórtex del cerebro empezará a activarse y se excitará más, impidiendo así que conciliemos el sueño. Cuando, por más vueltas que le demos, no vamos a solucionarlo, voluntariamente hay que apagar el interruptor de la mente.

Puede ocurrir que, aun cerrando los ojos para intentar dormir, empezemos a ver estampados, o que, pese a habernos puesto tapones, escuchemos un sonido agudo. El cerebro no está hecho para el aburrimiento, de forma que cuando no recibe estímulos, los crea él mismo. De este modo, cuando no hay ningún estímulo, crea alucinaciones visuales y auditivas. Vencer esto también depende de la práctica. Cuando ya estamos acostados para dormir, paramos los pensamientos y cerramos los ojos. Después, apagamos interiormente el interruptor del cerebro diciendo: «¡Black!». Así se apagan las lucecitas que brillaban tras los párpados, y nos sumimos en una oscuridad total. Por último, interiormente nos decimos: «¡Off!». En mi caso, en cuanto me tumbo, me duermo en cuestión de uno o dos minutos. Para mí el «¡Black!» o el «¡Off!» son como palabras mágicas para dormir. Me he entrenado para poder dormir con estas palabras, ese es el truco.

Mientras dormimos, el hipocampo separa la información recibida durante el día entre lo que es necesario y lo que no, y selecciona lo que quiere conservar. Lo reordena todo repetidas veces de forma aleatoria, combinando lo necesario y lo innecesario: estos fragmentos son lo que aparecen en nuestros sueños. A través de este trabajo de clasificación del hipocampo, aquello que no nos gusta se olvida casi por completo. Cuanto más tenga que desechar el hipocampo, más horas de sueño necesitará la mente.

En Japón siempre se ha dicho «cuanto más malo, más duerme», pero la realidad es que la persona que consigue dormir mucho no corre el riesgo de padecer neurosis. Si dormimos una noche entera, a la mañana siguiente, los episodios del día anterior que no nos gustaban han desaparecido por completo, y podemos despertarnos frescos.

La grandeza de la rutina

No me gusta prestar atención a lo que no es trabajo. Cuando voy a comer fuera, suelo escoger mi restaurante habitual, porque no me apetece pensar adónde ir o qué comer. Estoy más tranquilo yendo al restaurante de siempre, donde como lo que más me gusta. Cuando subo al tren de alta

velocidad, normalmente escojo el mismo, a la misma hora, en el mismo asiento del mismo vagón. Me causa estrés tener que estar pendiente de la hora o estar merodeando para ver dónde me siento. Al igual que en el avión, hay gente que va buscando dónde le toca sentarse, pero a mí esa inseguridad me cansa. Cuando voy de viaje de trabajo, suelo tener el mismo horario más o menos; el avión que tomo es el mismo, y el asiento, el habitual. Eso me libera del estrés. Por ello intento, en la medida de lo posible, llevar una vida con normas. El menú de la cena en casa está decidido. Para mí, que recorro Japón comiendo en un lugar y en otro, es la forma de compensar mi dieta con alimentos concretos para así equilibrar. Pero, sobre todo, es cómodo porque no tengo que pensar en el menú. Por la noche me acuesto a las diez, y me despierto a las cuatro. Hago todo lo posible para no cambiar el ritmo de mi vida cotidiana y mis costumbres. Este estilo de vida me ayuda a mantener el equilibrio de mi cuerpo.

El ser humano, aun teniendo una vida cotidiana rutinaria, comete fallos sin querer. A medida que pasan los años, adoptamos más responsabilidades sociales, y eso aumenta la cantidad de cosas en qué pensar o que memorizar. Si en la niñez teníamos diez cosas que hacer, a los veinte años tendremos cien y a los cuarenta, mil. Entonces, hay que ir despojándose de todo lo que no es relevante, porque si no sería imposible manejar tal cantidad de información. Por esa razón, cuando se adelanta diez minutos la salida del tren o nuestra compañía aérea se fusiona con otra y cambia de nombre, se nos desmonta el ritmo de la cotidianidad y sentimos ansiedad. Desde que me di cuenta de esto, estoy convencido de la grandeza de la rutina y de que es precisamente esta la que nos lleva a evitar fallos. Debemos hacer lo que toca cada día, a la hora que toca, religiosamente. Mover el cuerpo sin pensar, solo con la fuerza de la costumbre. Es importante mirar las cosas con perspectiva, no centrarse en lo insignificante, sino tener visión de conjunto y tomar decisiones teniendo en cuenta nuestras sensaciones.

Aprender de los animales que viven en libertad

Existen distintas especies animales sobre la faz de la Tierra, y conviene recordar de vez en cuando que nosotros, los humanos, no somos más que una de ellas. Lo más importante que debería de aprender el hombre sobre los animales que viven en libertad es que no comen si no tienen hambre. Aun teniendo un conejo ante sus ojos, si está lleno, el león no correrá tras él para comérselo. Ningún animal mata porque sí. Además, estos animales tampoco beben si no tienen sed. En el caso de que, sin tener hambre, se dedicaran a matar animales y a no comérselos, eso afectaría directamente al hábitat en el que viven. Han asimilado, desde el día en que llegaron a este mundo, que conviven con otros seres vivos.

Si trasladamos esto a un micromundo, ni siquiera los virus se proponen matarnos. Los virus, por sí mismos, no pueden ni reproducirse ni alimentarse, y por eso se introducen en las células de los animales, viven en ellas y toman prestada la energía de los genes de las células. Si mataran a los animales en los que habitan, ellos mismos morirían. Los virus desean una convivencia, por lo que no contienen veneno. Sin embargo, nuestro sistema inmunológico los ataca, considerándolos

enemigos. Esto sucede cuando los linfocitos segregan unas proteínas llamadas citocinas. Las citocinas no hacen distinción entre enemigos y amigos, y atacan también al propio cuerpo. A esto se le conoce como «tormenta de citocinas» (gripe).

La razón por la que a los adultos solo les sube la fiebre cuando tienen gripe, y que los niños que se encuentran hiperprotegidos mueren, es que el sistema inmunológico trabaja en exceso y provoca una tormenta de citocinas. En caso de contagio de hepatitis, si en vez de atacarla, el sistema inmune convive con ella, el organismo será solo portador, y podrá transmitirla, pero no sufrirla. Pero si, por un exceso del sistema inmunológico, las citocinas atacan al virus de la hepatitis, se acabará desarrollando una cirrosis hepática. Efectivamente, la convivencia es importante.

Antiguamente se decía que el picor de la picadura del mosquito estaba causado por la saliva de este. Pero si nada más picarnos uno, sintiéramos el picor, lo aplastaríamos de inmediato. Los mosquitos entonces harían lo imposible para que no nos enteráramos de que nos han picado y así poder escapar. En realidad, el que ocasiona el picor es el hombre que, reconociendo la saliva el mosquito como enemigo, provoca una reacción alérgica. Esto también es un exceso del sistema inmunológico. Es decir, que el mosquito está intentando convivir con el ser humano, pero el ser humano tiene incorporado un sistema que lo rechaza.

La reacción del hombre a estos ataques no se limita a los mosquitos: tenemos el impulso de matar a las moscas, a las pulgas y a las cucarachas, incluso a las ratas. De hecho, la extinción de los lobos o los tigres en numerosos países ha venido propiciada porque el ser humano ha considerado buenos o malos a los animales según su albedrío, llamándolos bestias o insectos nocivos, y los ha ido exterminando.

En clase de cocina aprendí que las langostas que se comen el arroz son malas, y que las arañas y las mantis que cazan esas langostas son buenas. Pero eso no es más que una visión antropocéntrica.

Sentirnos agradecidos por una vida sin excesos

En realidad, no existen seres vivos en este mundo a los que les debamos desear la extinción, porque casi todos los seres vivos coexisten para sobrevivir. Lo mismo pasa en el mundo vegetal: hay setas o plantas venenosas, pero en el pasado, las verduras que ahora comemos también contenían sustancias tóxicas. Las hortalizas contenían ácidos oxálicos; las legumbres, lecitina, etcétera. En su origen, todas las plantas tenían una sustancia que las protegía, pero nosotros, los humanos, la hemos llamado veneno.

Ya he hablado de los alcaloides que contienen el té y el café, la capsaicina de la pimienta japonesa o el *shogaol* del jengibre, que en sus orígenes eran un veneno que las plantas utilizaban para defenderse del enemigo. Para no ser comidos por este, contenían esa sustancia en la parte de la semilla, pero el hombre la utiliza como especias.

La idea de que tanto la vaca como la oveja son un regalo de Dios para que el hombre se alimente es una idea antropocéntrica muy osada. Tanto los animales como las plantas, todo ser vivo, quiere sobrevivir, y a través de la cadena trófica nos sostenemos unos a otros. Por ello, las

diferentes especies solo comen lo que necesitan para vivir. No matan por azar. En cambio, el ser humano es el único que arrebató más vidas de las que necesita por motivos egocéntricos.

Para arar un campo, se quema un bosque, se destroza una montaña, y para construir casas, se gana tierra al mar. Antiguamente, el mar de Japón era una plétora de peces. Había arenques en cantidad. Si los japoneses hubieran pescado solo lo que necesitaban, hoy seguiría habiendo bancos de arenques. Pero los japoneses de entonces debían de querer construirse un palacio de arenques o algo así, de manera que los pescaron todos, y el sobrante lo utilizaban como abono en los campos. La consecuencia de pescar más de lo que eran capaces de consumir es la caída en picado de la densidad de peces en el mar de Japón, y de ahí que se tenga que importar pescado del extranjero.

Si otros seres vivos nos dan su vida, no podemos olvidar la idea de convivencia en el planeta. Todos nosotros deberíamos esforzarnos en no consumir más carne ni más verdura de las que necesitamos. Y, además, cuando comamos, no deberíamos olvidar sentirnos agradecidos.

¿Por qué existen las sustancias?

Los métodos para mejorar la salud que se han puesto de moda son incontables. La mayoría de ellos se centraba en una sustancia específica a la que se le atribuían beneficios, como, por ejemplo, cuando se dice que el pescado azul o las nueces son saludables. Sin embargo, me gustaría que pensaras por qué existen en la naturaleza alimentos o sustancias que convienen al ser humano.

Pensemos en el té, la verdura o las legumbres, que a pesar de que contienen veneno para protegerse de sus enemigos, nosotros, los hombres, hemos aprendido a eliminar esas sustancias mediante la manipulación del alimento. Me gustaría que entendieras fácilmente que no tiene sentido consumir en cantidad algo que es necesario manipular para que no nos produzca una intoxicación.

El ser humano es una especie más de las que viven en este planeta; debemos aprender a cuidarnos y a estar sanos partiendo de la premisa de que necesitamos convivir con otros seres vivos y estar agradecidos por cada uno de los alimentos que ingerimos.

Si seguimos en nuestra línea actual de derroche, será difícil que en adelante el ser humano sobreviva en la Tierra. Dicen que en el año 0 la población era de cien millones de habitantes. Durante el transcurso de mil seiscientos años alcanzó los quinientos millones, y en estos últimos siglos ha crecido hasta siete mil millones. Antiguamente, la superficie que ocupaba el ser humano era muy reducida, pero fue invadiendo el hábitat de las aves y las bestias y empezaron a aparecer las enfermedades. Al mismo tiempo, nació la desertificación, a raíz de la cual se extinguieron algunas especies vivas. Si seguimos reproduciéndonos a este ritmo y devorando todo lo que encontramos, no hay duda de que el siguiente paso será la extinción del ser humano. Si las personas que viven en los llamados países desarrollados dejaran de hartarse de comida, no sería necesario criar la cantidad de vacas, cerdos, gallinas y ovejas que ahora consumimos. Pero, si los ganaderos avícolas solo piensan en lograr aumentar sus ganancias, se incrementarán por miles las aves que críen. Con tanta aglomeración de aves, las infecciones también se incrementarán, y paralelamente se hará mayor uso de los antibióticos. Como consecuencia de ello, aumentará la

resistencia antibiótica y, los pequeños focos de virus, al criarse en condiciones de hacinamiento, se propagarán fácilmente. También el ganado, en las sabanas, contribuye a la desertización. Si seguimos criando ganado no solo para comer, sino como propiedad, acabaremos viéndonos obligados a sacrificar dos bienes muy valiosos: la vegetación y el agua. Así pues, no hace falta tener tanto ganado, sino que sería suficiente una pequeña parte del que ahora existe para que todos los hombres del planeta pudiéramos vivir.

¿Por qué debemos comer una vez al día?

Aunque estoy convencido de que muchos no aceptarán la propuesta de *Un día, una comida* que expongo en el presente libro, querría que el mayor número posible de personas la lleve a la práctica. O, por lo menos, que nos diéramos cuenta de que no comer si no tenemos hambre o comer en pequeñas cantidades tiene una gran utilidad; eso ya sería bastante para cambiar el medioambiente que nos rodea

A lo largo de los diecisiete millones de años de progreso, el cuerpo ha conseguido vivir con muy poca energía. Pero en las últimas décadas se ha propagado en los países desarrollados la idea de que es imprescindible sentirse saciado. Mas el cuerpo del hombre no puede ajustarse a tanta saciedad. El cuerpo de los seres humanos está en constante evolución para adaptarse al medioambiente lo mejor posible. El progreso de nuestros genes, las mejoras conseguidas en diecisiete millones de años, no puede adaptarse a un cambio tan brusco de nuestro entorno. En esta época sin precedentes históricos en la que reina la saciedad, nos sentimos confusos: ¿Cómo se puede adaptar el cuerpo del ser humano a esta nueva situación? Como solución de emergencia, una de las adaptaciones que ha hallado el cuerpo es la diabetes.

Ya lo he mencionado anteriormente; si sigue adelante esta obsesión por la saciedad, el sistema sensorial y el aparato locomotor relacionados con la ingesta se atrofiarán. Probablemente acabaremos convirtiéndonos en animales parecidos a un gusano cabezón con dos agujeros: la boca y el ano. Para que este tipo de cambios morfológicos llegara a darse, serían necesarios otros tantos millones de años, pero sin ninguna duda, el planeta no durará hasta entonces.

Lo más importante que quiero transmitir a través de este libro es que, precisamente, cuando tenemos el estómago vacío, se enciende el interruptor del gen que nos proporciona la vitalidad, para poder sobrevivir con energía. Podríamos reemplazar la palabra hambre por crisis. Tanto la crisis como el hambre, en algún sentido, son una oportunidad para activar la capacidad vital que tenemos en nuestro interior.

El hambre, el frío y las infecciones han sido tres constantes que han mantenido a la humanidad entre la vida y la muerte. Quiero que una vez más recuerdes que, justo cuando estamos expuestos a crisis como esas, al contrario de lo que podríamos pensar, la vitalidad aumenta de golpe.

¿Quieres que tu vida termine tal

y como está ahora?

En el presente libro hemos presentado un novedoso método para el rejuvenecimiento y la salud mediante el hábito de acostarse pronto y madrugar, que se basa en tomar una sola comida principal al día. Pero puede que surja la duda de en qué medida los trabajadores que tienen que hacer horas extra y que llegan tarde a casa pueden llevar a cabo este estilo de vida.

De todas formas, como los fumadores, que sin ser advertidos por nadie saben que el tabaco es malo para el cuerpo, o los alcohólicos, que saben que el alcohol tiene efectos nocivos, también tú sabes muy bien lo que es bueno para la salud y lo que es malo. El problema está en la excusa que ponen todos: «Lo sé, pero no puedo dejarlo». Ante este panorama, al menos, que lo que aquí se dice sirva para que el mayor número de personas se planteen la posibilidad de comer solo el sesenta por ciento de la cantidad con la que se sacian, o que traten de empezar a comer la fruta sin pelar... o incluso que dejen de trasnochar y se acuesten pronto cuando puedan. Mi objetivo es presentar un plan de vida de cien años: aunque llegemos a los cien años, lo haremos con un aspecto saludable.

Lo que quiero decirte alto y claro es que la vejez que se cosecha de los excesos es el sufrimiento diario. El peso que ganas al buscar la saciedad es un peso muerto para el esqueleto, que provoca dolores en las caderas y en las rodillas. Ese dolor puede ser tan fuerte que te impida moverte. El exceso de tabaco puede provocar enfisema pulmonar, que impide inspirar y espirar, y la agonía de no poder respirar es como si te encerraran en una caja muy estrecha. En el tracto digestivo o en la tráquea, dañados por los excesos, se puede desarrollar el cáncer, y también este buscará sobrevivir, infiltrándose entre los órganos que lo rodean y causando mucho dolor. Tal vez se pueda considerar que alguien ha tenido suerte si, por un infarto de miocardio o por un derrame cerebral, ha muerto de repente. Pero la medicina actual, aun así, intentará salvarlo. Como resultado, podría quedar parapléjico, perder el habla, o quedarse en cama de por vida sin poder mover el cuerpo ni transmitir sus sentimientos.

Mientras estamos sanos, no nos imaginamos que podamos enfermar. Pensamos: no tendré cáncer, no sufriré un derrame cerebral, y seguimos con una vida de excesos. Sin embargo, una gran parte de las causas de las enfermedades son los hábitos de nuestra vida. El momento para revisar esos hábitos es ese: cuando estamos sanos. Si decides hacer caso de lo que aquí se dice y revisas tu estilo de vida, tu cuerpo estará más sano y frenará su envejecimiento. Sin embargo, la meta final no es solo ser un anciano sano, sino, además, que esa salud aparezca en el exterior y se traduzca en un aspecto radiante. Nuestra meta final es vivir hasta el final con salud y vitalidad.

Por último, el problema es cómo pasar los últimos días de este «plan de vida de cien años». Creo que se reduce a dos opciones: pasarlos tumbados en la cama del hospital causando molestias a los que nos rodean, o vivir con salud y vitalidad hasta el final de nuestra vida, entrando en el lecho de muerte con el mejor aspecto posible.

Yo este año cumplo sesenta y un años, pero tengo muchos proyectos para el tiempo que me queda por delante. Desde que soy médico, hace ya treinta años, he trabajado con mucho empeño. Siento que a partir de ahora quiero recuperar todo ese tiempo, lo cual no quiere decir que quiera vivir desenfadadamente.

La mayoría de las personas no se dan cuenta de que su vida tiene un límite hasta que llegan a cierta edad y contraen alguna enfermedad que las obliga a ingresar en el hospital. En tal situación, podemos pensar que el cáncer es una *buen*a enfermedad comparado con las enfermedades del corazón o los derrames cerebrales, puesto que en la mayoría de los casos, estas enfermedades causan muertes repentinas sin dejar al paciente y a los médicos ningún margen de maniobra. En el caso del cáncer, se te concede un tiempo en el que puedes elegir el tratamiento al cual te vas a someter o plantearte cómo vivir el tiempo que te queda. Siempre teniendo en cuenta que el tiempo que se te otorga es limitado. Intenta imaginar qué harías si te anunciaran que te queda una semana o tres años de vida. Yo pienso que acabaría llevando la misma vida que día a día he llevado hasta ahora. Mi objetivo en la vida es trabajar y seguir construyendo una relación humana con las personas que me rodean en estos momentos. Al plantearme si ese era mi objetivo final en la vida, confirmo que mi ideal es vivir sano y poder trabajar hasta el final.

Si una persona sana ya no puede trabajar, es porque en su día a día ha surgido alguna circunstancia que rompe con el ritmo normal de la vida. Evitar esto es relativamente sencillo: hay que acostarse temprano, madrugar y tomar una sola comida principal al día. Creo que todo se resume en eso.

Epílogo



Juventud y belleza
son reflejos de la salud interior

Soy cirujano. Mi especialidad es la cirugía mamaria, es decir, extirpar cáncer de mama de los pechos de las mujeres y posteriormente reconstruirlos. Puesto que no tener pechos no tiene repercusión alguna en la vida, hasta hace muy poco esa reconstrucción no se hacía. Ciertamente, se puede vivir sin pechos, pero si pensamos en vivir mejor, es esencial conservar esa belleza física que todos tenemos en la juventud. Cuando con treinta y tres años decidí especializarme en el cáncer de mama y me prometí a mí mismo no quedarme solo en la salud, sino perseguir también la belleza que la salud nos proporciona, fue por estas razones.

Una vez, invitado por un amigo que acababa de abrir una clínica en Okayama, fui a realizar una operación de pecho. La intervención fue todo un éxito, y después, mi amigo me invitó a comer en el mejor restaurante de la zona. Pero cuando el chef vino a saludarnos, me arrepentí de haber comido en aquel restaurante. ¿Por qué crees que fue? Porque ese chef era exageradamente gordo. Me entró el miedo de que al comer lo que él cocinaba yo también acabara con el mismo aspecto que él.

En otra ocasión, acudí a un club de *fitness* con el ánimo de apuntarme. La cuota era bastante alta y tenía unas instalaciones bastante lujosas. Pero viendo a los miembros del club, decidí no hacerlo. ¿Por qué crees que fue? Los miembros habituales del club estaban visiblemente envejecidos y tenían michelines. Me entró miedo al pensar que, al entrar en el club, yo también acabaría con el mismo aspecto que ellos.

Yo pertenezco a la cuarta generación de una familia de médicos. Mi abuelo y mi padre sufrieron un infarto de miocardio a los cincuenta y dos años y a los sesenta y dos años, respectivamente. A los cuarenta yo ya padecía el síndrome metabólico. Me daba pánico morir de un infarto de miocardio algún día y fui a comprarme un libro sobre la salud. Pero ningún libro me convenció como para comprarlo y seguirlo. ¿Por qué crees que fue? Porque todos los autores de los libros me olían a viejo. Me entró miedo de que al poner en práctica los métodos de salud de esos libros pasados de moda acabara yo también con esa aura de vejez.

Si el médico que vende la cura para la calvicie está calvo, difícilmente nos transmitirá confianza. De igual modo, si vamos a una clínica que trata la obesidad y el médico encargado está gordo, se nos van las ganas de tratarnos allí.

¿En qué piensas que consiste tener salud? La mayoría piensa que es «no estar enfermo» o que «las analíticas estén en valores normales». Pero eso simplemente indica la ausencia de síntomas. Puede ser que la enfermedad esté en el interior y aún no se haya manifestado. Si una persona es gorda y tiene mucha grasa en el abdomen, esa grasa también estará incrustada en el interior de los vasos sanguíneos. Si la piel está llena de arrugas y manchas, tanto el cerebro como los intestinos estarán oxidados. Es decir, que el aspecto físico es el resultado del estado de salud del cuerpo.

Mi propuesta de salud no pretende *crear ancianos en buen estado*, sino que intenta que la salud de dentro se aprecie por fuera y se traduzca en un aspecto saludable. La meta es tener una piel tersa y una figura esbelta. Para ello las fórmulas válidas son solo tres: hambre, nutrientes completos y sueño. Más concretamente:

- Una sola comida principal al día (o si son más, una sopa y otro plato).
- La verdura se debe comer con piel, hoja y raíz; el pescado con piel, espinas y cabeza; los cereales, integrales.
- El sueño debe incluir el *Golden Time* que comprende desde las diez de la noche hasta las dos de la madrugada.

Si cumples con estas tres condiciones, podrás tener un cuerpo sano, un aspecto radiante y una figura esbelta. Es hora de poner este método en práctica.

Notas

1. Saz-Peiró, Pablo, Manuel Morán Del Ruste y Shila Saz-Tejero, «La dieta vegetariana y su aplicación terapéutica», *Medicina Naturista*, 7, 1 (2013), pp. 15-29.

2. Wilhelmi de Toledo, F., A. Buchinger, H. Burggrabe, G. Hölz, C. Kuhn, E. Lischka, N. Lischka, H. Lützner, W. May, M. Ritzmann-Widderich, R. Stange, A. Wessel, M. Boschmann, E. Peper y A. Michalsen, «Fasting Therapy — An Expert Panel Update of the 2002 Consensus Guidelines», *Forsch Komplementmed*, 20, 6 (2013), pp. 434-443.

3. Saz-Peiró, Pablo, y Shila Saz-Tejero, «Indicaciones terapéuticas del ayuno», *Medicina Naturista*, 9, 1 (2015), pp. 15-26.

4. Saz-Peiró, Pablo, *Ayuno terapéutico*, Prensas Universitarias de Zaragoza, Zaragoza, 2007.

5. Lützner, H., *Fasten*, Gondrom, Bindlach, 2002.

6. Michalsen, A. y C. Li, «Fasting Therapy for Treating and Preventing Disease —Current State of Evidence», *Forsch Komplementmed*, 20, 6 (2013), pp. 444-453.

7. Patterson, R. E., G. A. Laughlin, D. D. Sears, A. Z. LaCroix, C. Marinac, L. C. Gallo, S. J. Hartman, L. Natarajan, C. M. Senger, M. E. Martínez y A. Villaseñor, «Intermittent Fasting and Human Metabolic Health», *J Acad Nutr Diet*, 115, 8 (2015), pp. 1203-1212.

8. Rodrigo, Marino, Pilar Lianes, Pablo Saz, Xavier Uriarte, Karmelo Bizcarra y Hodei Rodrigo, «Ayuno y cáncer: acercando orillas tan distantes», *Revista Médica de Homeopatía*, 7, 1 (2014), pp. 3-7.

9. Saz-Peiró, Pablo, María Francisca Alonso Sánchez, Shila Saz-Tejero, «La restricción calórica y el ayuno en la prevención y tratamiento del cáncer», *Medicina Naturista*, 6, 2 (2012), pp. 22-32.

10. Longo, V. D., A. Antebi, A. Bartke, N. Barzilai, H. M. BrownBorg, C. Caruso, T. J. Curiel, R. De Cabo, C. Franceschi, D. Gems, D. K. Ingram, T. E. Johnson, B. K. Kennedy, C. Kenyon, S. Klein, J. J. Kopchick, G. Lepperdinger, F. Madeo, M. G. Mirisola, J. R. Mitchell, G. Passarino, K. L. Rudolph, J. M. Sedivy, G. S. Shadel, D. A. Sinclair, S. R. Spindler, Y. Suh, J. Vijg, M. Vinciguerra, L. Fontana, «Interventions to Slow Aging in Humans: Are We Ready?», *Aging Cell*, 14, 4 (2015), 497-510.

11. Choi, I. Y., L. Piccio, P. Childress, B. Bollman, A. Ghosh, S. Brandhorst, J. Suarez, A. Michalsen, A. H. Cross, T. E. Morgan, M. Wei, F. Paul, M. Bock y V. D. Longo, «A Diet Mimicking Fasting Promotes Regeneration and Reduces Autoimmunity and Multiple Sclerosis Symptoms», *Cell Rep*, 15, 10 (2016), pp. 2136-2146.

12. De Lestrade, Thierry, *El ayuno como fuente de salud*, Ed. Milenio, Lleida, 2014.

Nota importante: este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para mejorar su salud y su alimentación; los datos que en él figuran son aproximados y se comunican con buena fe, pero no es un manual de medicina ni pretende sustituir cualquier tratamiento que le haya prescrito su médico; además, si hay un cambio importante en la dieta y/o en las rutinas de actividad física, puede ser necesario ajustar la medicación de algunas personas con colesterol elevado, tensión arterial alta o diabetes, entre otras patologías, por lo que siempre deberá de comunicar dichos cambios al profesional sanitario que lo esté tratando.

Un día. Una comida
Yoshinori Nagumo

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Dirjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: 「空腹」が人を健康にする。(Kuufuku Ga Hito Wo Kenkou Ni Suru)

© Yoshinori Nagumo, 2012

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing Inc., Tokyo, Japan. English translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc., through InterRights, Inc., Tokyo, Japan and Gudovitz & Company Literary Agency, NY, USA.

© de la traducción, Esdras Estellés y Miriam Tsuwano Estellés (Traducciones Imposibles SL), 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta

Fotografía de cubierta: © KG Foto – Getty Images

Iconos de interior: © Shutterstock

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2016

ISBN: 978-84-08-15839-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com