



Dieto **TERAPIA**

Todas las claves para cambiar
de hábitos y alcanzar la
salud y el bienestar

Inés Santa María

Cydonia

Dietoterapia

Ediciones Cydonia S.L.
<http://www.edicionescydonia.com>
Apartado de Correos 222
PORRIÑO- Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2018
© Inés Santa María
Primera edición, abril de 2018

Printed in Spain - Impreso en España
I.S.B.N. 978-84-948321-1-6
Depósito Legal: VG 242-2018
Imprime: Reprográficas Malpe

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso escrito de Ediciones Cydonia S.L.

Dietoterapia

Todas las claves para cambiar de hábitos
y alcanzar la salud y el bienestar

Inés Santa María



Índice

Introducción	9
1. Ya somos mutantes	13
2. Reflexiones sobre ecología	21
3. La muerte por opulencia y falta de intuición	27
4. Nutrición celular	33
<i>Errores alimentarios. Paradigmas equivocados</i>	34
<i>El azúcar, el veneno de nuestra civilización</i>	34
<i>Deja de consumir cereales y tu vida cambiará</i>	55
<i>Los lípidos. Grasofobia y adoración a las grasas insaturadas</i>	68
<i>Las proteínas</i>	79
5. Encender la chispa	111
<i>Micronutrientes: enzimas, oligoelementos y cofactores.</i> ...	112
<i>Vitaminas</i>	131
<i>Antioxidantes</i>	149
6. El agua	153
7. La mente. El estrés está detrás de cualquier patología	161
<i>Anatomía y fisiología del estrés</i>	164
<i>El sistema inmunológico</i>	165
<i>Alimentación y cerebro</i>	167
8. ¿Por qué no logramos abandonar los hábitos nocivos?	175
9. ¿Es necesario tomar suplementos nutricionales?	177
10. ¿Cómo se deben tomar los suplementos?	179
Bibliografía	185

Introducción

SOY HIJA Y MADRE. ESTUDIÉ FARMACIA en la Facultad de Santiago de Compostela y más tarde Ingeniería ambiental en la Escuela de Organización Industrial de Madrid. Soy profesora titular de Biología en Educación Secundaria desde hace 21 años y máster en Medicina Natural y Atención Primaria por la USC.

Soy una viajera y buscadora incansable. Llevo practicando Ashtanga e Iyengar yoga desde hace unos 20 años, he tenido el privilegio de poder realizar largas estancias con Pathabby Joyce en su escuela de Mysore India, he viajado por todo el mundo para practicar esta disciplina y para conocer perspectivas vitales diferentes a las occidentales. He estudiado masaje ayurvédico en Mysore India y masaje tailandés en la Universidad de Wat Po (Bangkok). A nivel psicológico he experimentado terapias de diferentes corrientes, desde la práctica de las meditaciones de Osho o el Anapanasati al psicoanálisis lacaniano, pasando por el conductismo, terapia Gestalt, psicología sistémica, Constelaciones Familiares, PNL, arteterapia y escritura creativa. En el 2015 fui diagnosticada de Trastorno de Atención e Hiperactividad (TDAH) y lo que yo creía que era un montón de cosas desordenadas empezó sin embargo a despejar incógnitas. El psiquiatra José Luis Fernández Sastre me llevó a entender mejor mi realidad y a aceptarla.

Mi carácter y mi formación interdisciplinar hacen que me sea difícil conectar con un sistema rígido y estructurado. En mi opinión, lo que aprendemos y enseñamos en los colegios e institutos resulta insuficiente, porque no tiene un sentido ni una finalidad clara. No sirve para entender la realidad ni para encontrar nuestro propio camino, nuestra potencialidad.

Cuando comencé mi carrera como docente mi autoestima estaba por los suelos porque no me sentía capacitada para dar clase. Por un lado, yo no era una “superespecialista” en ninguna materia y por otro me faltaba sabiduría a nivel humano para tratar bien a mis alumnos. En mi periplo vital he conocido grandes maestros y esto, para mí, no tiene nada que ver con el concepto de profesor.

Identifico al “maestro” como una persona consecuente y ejemplar que transmite lo que sabe porque lo ha vivido; alguien que enseña desde el corazón. Por otra parte, me parece peligroso ser mal profesor, pues los alumnos aprenden por imitación y la profesión de docente conlleva una gran responsabilidad: somos quienes hemos de despertar la consciencia, la inquietud y la sorpresa e ilusión por entender el camino de la sabiduría. Se necesita tener una cabeza “bien amueblada” para tener el valor de subir a la palestra.

Como científica me interesa el planteamiento de las cuestiones profundas en las que la ciencia se une con la filosofía. ¿Qué somos? ¿De qué estamos hechos nosotros y el universo? ¿De dónde venimos? ¿Cómo funcionamos? ¿Qué es la realidad?

Tras una larga enfermedad comprendí que no sabía nada, que me iba sin saber cómo cuidar de mí misma y cuál era el propósito de mi vida, que no entendía ni mi funcionamiento bioquímico ni el psicológico ni la interrelación entre ambos, a pesar de mi formación académica. Por esta razón decidí realizar el máster en Medicina Natural y Atención Primaria de la Facultad de Medicina de la Universidad de Santiago de Compostela, y entonces todo comenzó a cobrar sentido. La selección del profesorado era muy buena. Estoy muy agradecida a los directores del máster por traer profesionales de tanta categoría. El punto de vista holístico de los planteamientos casaba muy bien con mi formación interdisciplinar y por fin el

puzle empezaba a encajar y yo comenzaba a atar cabos. Además de darle un sentido a mi vida, me proporcionó las herramientas no sólo para tomar la responsabilidad de mi salud, sino también para poder transmitir a mis alumnos y ahora a mis pacientes lo que consideraba realmente importante. Poco a poco fui tomando confianza en mí misma y dejé de sentirme culpable por ser superficial.

Para mí lo más fácil es lo que más difícil me resulta comprender. Me cuesta entender el lenguaje profundo y distante, me gusta lo sencillo, lo divulgativo, porque es así como lo siento y lo entiendo y lo puedo transmitir. Me gusta el discurso académico fresco de muchos profesores estadounidenses, y al mismo tiempo me atrae la filosofía oriental por su concepción holística y su lenguaje sencillo. Con ellos no me pierdo, me dan un hilo conductor al que seguir para que las cosas cobren sentido.

Este libro surge por la inquietud y la necesidad de transmitir mi experiencia personal en la búsqueda de la salud y la serenidad a través de mi periplo vital. Mi intención es emplear una prosa muy simple y divulgativa, con rigor científico, pero sin pretensiones; quiero compartir los conocimientos y las enseñanzas que le han dado un sentido creativo a mi vida porque me han aportado capacidad de observación y responsabilidad, dos pilares básicos de la evolución personal y la salud. Escribo también sobre mi condición como TDAH porque quiero ayudar a gente como yo para que se entiendan y comprendan el porqué de su inquietud y la incapacidad de adaptación a este sistema, para que no sufran por ser juzgados y para que confíen en sí mismos.

Tras recorrer un largo camino, sé que hay que tener confianza en tu guía interior; que si sientes malestar es que no vas por el camino adecuado, que la vida consiste en aprender para poder cambiarte a ti mismo: tu forma de pensar, de sentir, de cuidar, de observar y de mejorar, y que esta es tu gran responsabilidad personal para poder vivir y morir con serenidad.

El mero hecho de escribir este libro me ha servido para digerir mis experiencias y darme forma a mí misma. Doy gracias a mi madre por darme la vida y por todo lo que sabe; a mis hijos por despertar mi instinto; a Noé Massó por apoyarme en

seguir mi camino; a Maritza Jacome por ser cómplice en poner las cosas en marcha; al cáncer que me hizo dar un giro de 180 grados a mi vida; al colegio Martín Codax de Vigo, por ser el centro que me enseñó a pensar por mí misma; a todos mis amigos por creer en mí y, por último, a Marisé Barreiro (terapeuta Gestalt), porque sin su supervisión nunca me habría atrevido a esta aventura.

Espero que disfrutes con el libro que tienes entre tus manos y, sobre todo, confío en que te sirva para algo.

1

Ya somos mutantes

SI NUESTRO GENOMA ES EL RESULTADO de millones de años de evolución en los cuales hemos ido adaptándonos a las circunstancias ambientales y a los alimentos disponibles, ¿cómo es posible que por primera vez en la historia de la humanidad muera más gente por problemas de sobrealimentación que a causa del hambre? ¿Por qué hay tantas personas obesas? ¿Cómo es posible que para el año 2020 se calculen unos 300 millones de afectados de diabetes en todo el planeta? ¿A qué se debe que un elevado número de personas mayores de 50 años presenten hipertensión y colesterol elevado? Hazte las siguientes preguntas: ¿es una cuestión genética? ¿Ambiental? ¿De inadaptación? ¿El problema está más relacionado con nuestros genes o con nuestros hábitos de vida? ¿Podemos hacer algo para evitar o retrasar la aparición de estas enfermedades?

Hoy está de moda cuidarse al máximo: comemos sano, tomamos vitaminas, hacemos ejercicio, practicamos yoga y otras artes orientales, bebemos agua cada dos horas, nos hidratamos la piel, nos retocamos las arrugas... en definitiva, nos preocupamos mucho por la salud, pero seguimos mal, insatisfechos y estresados. ¿Qué ocurre con nuestro bienestar emocional y mental? Cada vez hay más gente medicada con ansiolíticos y recibiendo atención psicológica. Es hora de que aprendamos a

cuidar nuestros sentimientos, nuestras emociones y de que contemos con herramientas para gestionar el estrés.

¿Qué es lo que ha ocurrido?

La medicina darwiniana o evolucionista considera que existe una incompatibilidad entre nuestro diseño evolutivo y el uso que le damos a nuestro organismo y ante esta “presión” el cuerpo responde con enfermedad. Si esto es así, nos toca analizar y sensibilizarnos sobre qué factores son los que están en nuestra mano cambiar, porque nunca en la historia de la humanidad la esperanza de vida ha sido tan larga.

Es cierto, vivimos muchos más años que en el siglo XIX, cuando la esperanza de vida no superaba los 50 años, pero vivimos también muchos más años enfermos, en una sociedad medicalizada en la cual esperamos que una pastilla nos solucione el problema, cuando lo cierto es que nunca antes hemos tenido tanta información, herramientas y oportunidades para cuidarnos. Sin embargo, no nos educan correctamente, y por tanto muchos no sabemos asumir la responsabilidad de nuestra salud, no somos conscientes de ello e ignoramos qué podemos hacer para no caer en la epidemia de las enfermedades que están asolando nuestra civilización.

Pero, ¿en qué consiste entonces el mal uso que le damos al organismo? ¿De qué forma ha cambiado nuestra sociedad y a qué velocidad para que nuestro cuerpo no consiga adaptarse? A lo mejor deberíamos empezar a plantearnos si el mayor cambio que se ha producido en las últimas generaciones ha sido el distanciamiento de los patrones tradicionales de vida:

- Cambio brusco en los patrones alimentarios.
- Descenso de consumo de comida estacional y local y aumento de consumo de alimentos procesados; introducción de multitud de sustancias químicas y radiaciones en nuestra vida.
- Abandono de las prácticas de ayuno y semiayuno periódico.... >>>>>

Libro solidario

ESTE LIBRO TIENE UN VALOR AÑADIDO. Ediciones Cydonia ha asumido el compromiso de destinar un porcentaje del precio de venta de este libro a un proyecto benéfico, sin que se refleje en aumento del precio de portada.

Con esta actitud, la editorial pretende aportar un grano de arena a las miles de iniciativas solidarias que se desarrollan en todo el mundo en beneficio de las personas y los colectivos más desfavorecidos.

Los proyectos que se apoyan desde cada título no serán un acto de caridad, sino una mano que se tiende para que los beneficiarios puedan superar un escollo y salir adelante por sus propios medios. Siguiendo aquel viejo adagio, se apoyarán proyectos que *enseñen a pescar*, no los que *regalan el pescado*.

Por este motivo, esperamos que el apoyo de nuestros lectores pueda servir para ayudas de emergencia médica, cubrir necesidades puntuales de personas en situación límite, apoyar la construcción de escuelas, hospitales y otras iniciativas solidarias.

Si Vd. ha comprado este libro, le agradecemos su interés. Puede ver dónde y cómo se ha destinado ese porcentaje a través de nuestra página en internet (www.edicionescydonia.com), o si lo prefiere puede escribirnos a nuestra dirección postal (Apartado de Correos 222, 36400 PORRIÑO - Pontevedra). Gustosamente le mantendremos informado de todo.

Los editores

