

FITNESS

REVOLUCIONARIO

Lecciones ancestrales para una

SALUD SALVAJE

OBERON

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos: Marcos Vázquez García

Fotografía de cubierta y de las páginas 228-230: © 2003-2018 Shutterstock, Inc.

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2018

Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid

Depósito legal: M. 11.764-2018

ISBN: 978-84-415-4019-4

Printed in Spain

A mis ancestros.

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN. DESCUBRIENDO TU LADO SALVAJE	11
	Tu lado salvaje	13
	Comodidad, placer y hormesis	15
	El modelo de salud salvaje	17
	Hacia una salud salvaje	20
2	ALIMENTACIÓN	23
	Breve historia de nuestra comida	23
	De bacterias a Homo sapiens	24
	El precio de nuestro cerebro	27
	El Homo sapiens conquista el mundo	28
	La Revolución Agrícola	30
	¿Por qué nos sumamos a la agricultura?	33
	Evolución en el Neolítico	35
	La Revolución Industrial	36
	Por qué fracasan las dietas modernas	42
	Resumen	49
	La pirámide de la dieta salvaje	51

Diez principios de una dieta salvaje	53
Personaliza tu plan	101
3 MOVIMIENTO	109
Muévete como nuestros ancestros	109
Diez principios de movimiento para el mundo moderno	115
Imágenes de ejercicios I	144
4 SUEÑO	163
El sueño y tu reloj interno	163
Diez principios para una gran noche	169
5 CONEXIÓN	189
Reconecta con tu tribu	189
Reconecta con la naturaleza	205
Recupera tu salud salvaje	224

ANEXO I. SEMANA DE ENTRENAMIENTO DE EJEMPLO	226
Día 1 - Lunes	228
Día 2 - Martes	230
Día 3 - Jueves	232
Día 4 - Viernes	234
Día 5 – Sábado	235
Imágenes de ejercicios II	240
ANEXO II. TESTS DE SALUD SALVAJE	248
Alimentación	249
Movimiento	252
Descanso	254
Conexión	256
AGRADECIMIENTOS	261

1

Introducción

DESCUBRIENDO TU LADO SALVAJE

«No hay nada nuevo, excepto lo que ha sido olvidado»
— Marie Antoinette

La civilización tiene una relación paradójica con nuestra salud. Por un lado, vivimos ahora más que nunca. El progreso tecnológico ha logrado doblegar los grandes enemigos de la humanidad: plagas y hambrunas. El alcan-tarillado, las vacunas y los antibióticos nos libraron de terribles enfermeda-des infecciosas. Los pesticidas, los fertilizantes y la manipulación de semillas multiplicaron nuestras reservas de comida. La moderna cirugía llegó a cada rincón de nuestra anatomía, curando traumatismos y extirpando tumores. Si vives en un país desarrollado probablemente llegues a los ochenta años.

Pero la civilización tiene también su lado oscuro. A medida que el progreso elimina viejos enemigos introduce otros nuevos: obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión, depresión, alergias, miopía, trastornos autoinmunes, cáncer, artritis, insomnio, demencia, dolor de espalda. Aunque no son realmente trastornos recientes, y hay registros de todas estas enfermedades desde hace miles de años, antes se consideraban afecciones raras.

El aumento de estas enfermedades se debe en parte a una mayor esperanza de vida. Es más probable tener un infarto o un cáncer a los setenta años que a los cuarenta, pero estos trastornos afectan ahora a muchas más personas y a edades cada vez más tempranas. Y sin embargo son casi inexistentes en individuos de edad avanzada en poblaciones ancestrales. Vivimos más pero pasamos más tiempo enfermos. Somos más débiles, más obesos y más hipertensos. A igualdad de edad tenemos más enfermedades metabólicas, cánceres y trastornos mentales.

De todos los problemas modernos, hay uno especialmente visible, que contribuye con el tiempo a todos los demás: el sobrepeso. Para luchar contra esta plaga reciente, la población busca constantemente la última innovación. Inventamos nuevas dietas, nuevas pastillas, nuevas cirugías y nuevos aparatos de ejercicio. Si has probado cualquiera de ellos, probablemente no te haya funcionado.

Mi propuesta es justo la contraria: probar algo antiguo. Si la civilización ha causado tus problemas, volverte un poco más salvaje los resolverá.

Miles de personas han recuperado su salud y alcanzado su peso ideal siguiendo las recomendaciones que describe este manual. Tienes en tus manos los pasos exactos para revertir el daño de ser tan civilizado. Es el momento de descubrir tu lado salvaje.

TU LADO SALVAJE

«El principal problema de la humanidad es que tenemos emociones paleolíticas, instituciones medievales y tecnología de dioses»
— E.O. Wilson

El término salvaje se usa a menudo de manera peyorativa. Se asocia a falta de inteligencia o inclinaciones violentas, pero en este libro salvaje se refiere a no domesticado, y se aplica a tu biología, no a tu cultura.

La biología contempla todos los procesos fisiológicos que nos mantienen con vida, y es el resultado de un largo proceso evolutivo. La cultura, sin embargo, es un conjunto de costumbres y conocimientos adquiridos en el tiempo. La biología es profunda y poco alterable, requiriendo muchas generaciones para producir cambios relevantes. La cultura es superficial y fluida, mutando fácilmente de una generación a la siguiente.

La evolución cultural ha traído claras mejoras para la humanidad. La democracia o la declaración de los derechos humanos no alteraron nuestra biología, pero mejoraron nuestras vidas. La tecnología es también parte de la cultura, y muchos progresos tecnológicos han sido sin duda beneficiosos.

El problema viene cuando ciertos cambios culturales o tecnológicos atentan contra nuestra biología básica. Estas son las fuerzas de la domesticación que debemos resistir. A pesar de nuestra inteligencia y avanzada cultura, nuestra biología se rige por las mismas reglas básicas que la de cualquier otra especie. Estamos sujetos a los mismos principios evolutivos, y si estos principios se violan, aparecen las enfermedades.

Nuestros genes han sido moldeados a lo largo de millones de años. Una adaptación lenta pero constante al entorno que nos rodeaba. A medida que este entorno cambiaba, nuestros genes se ajustaban. Y durante el 99 % de la historia de nuestra especie, el entorno era salvaje.

Con el avance de la civilización, los cambios se aceleraron, y la tecnología dejó atrás a nuestra biología. Tenemos básicamente los mismos genes que hace 10.000 años, pero el entorno es radicalmente diferente. Nuestros genes se formaron en la edad de piedra, y se expresan con enfermedad en la era digital.

El mundo moderno representa una especie de zoológico humano. Nos separa de nuestro hábitat natural y nos desconecta de nuestra genética ancestral. Muchos de los trastornos modernos son simples síntomas de nuestra vida en cautiverio, una vida que atenta contra nuestras necesidades biológicas básicas. En vez de alimento fresco, nuestra comida parece pienso. En vez de perseguir animales en la sabana, nos sentamos durante horas delante de una pantalla. En vez de respetar las estaciones y los ciclos naturales de luz y oscuridad, pasamos todo el día a la misma temperatura y con la misma luminosidad. En vez de conectar con nuestro grupo social, estamos enganchados a un aparato digital. Estamos sobrealimentados, sobrecalentados y sobreestimulados.

Esta divergencia, entre nuestro entorno y lo que nuestra genética espera, se denomina en biología «discordancia evolutiva», y es la causa principal de las enfermedades crónicas que nos afectan.

La medicina utiliza fármacos para enmascarar los síntomas causados por estas discordancias, pero es incapaz de atacar el problema de raíz: falta de adaptación de nuestros genes al entorno moderno. Hablo de entorno en sentido amplio. No me refiero tanto a un sitio físico concreto como al conjunto de nuestros hábitos y comportamientos diarios.

Por otro lado, no hay lucha ni contradicción entre tu lado salvaje y tu lado civilizado. No propongo regresar a las cavernas ni desconectar internet. Propongo simplemente identificar los estímulos ancestrales que tu biología necesita e integrarlos en tu día a día, sin renunciar a lo bueno del mundo moderno. Seguirás siendo culturalmente civilizado pero biológicamente un poco más salvaje, un poco más sapiens.

Antes de avanzar, debes conocer cómo actúan sobre nosotros las fuerzas de la domesticación biológica. No son fáciles de detectar porque no utilizan represión ni violencia. Nos seducen con comodidad y placer.

COMODIDAD, PLACER Y HORMESIS

«Nuestros genes están mejor adaptados a combatir la penuria que a enfrentar la abundancia»

— Paolo Rossi

«No debes confundir la comodidad con la felicidad»

— Dan Karnazes

Nuestro cuerpo se forjó en la adversidad. Cada día era una nueva batalla por la supervivencia. En nuestra lucha constante contra los elementos aprendimos a crear capas de protección. Nos cubríamos con pieles y nos refugiábamos en cavernas. Usábamos el fuego para cocinar y protegernos del frío.

En un entorno salvaje, buscar comodidad y placer es una buena estrategia. Tu cerebro no entrega placer gratuitamente, lo usa para recompensar comportamientos que favorecen la supervivencia y reproducción en un entorno natural.

El placer de la comida era por ejemplo la recompensa al esfuerzo requerido para conseguirla. El entorno moderno ha roto este vínculo ancestral. Ahora podemos obtener placer sin sacrificio, y el resultado es un profundo desequilibrio.

Las tecnologías que desarrollamos para estar más cómodos nos hacen más débiles. Las mismas herramientas que nos dan más control sobre la naturaleza nos hacen perder control sobre nuestro propio cuerpo. Ahora estamos cómodos únicamente en un estrecho rango térmico y subir escaleras supone un gran esfuerzo.

La búsqueda constante de la comodidad y el placer influye directamente en las principales causas de mortalidad. Por primera vez en nuestra historia mucha más gente muere por comer demasiado que por no comer suficiente, y muchas más muertes se deben al sedentarismo que al agotamiento físico. La comida industrial es hoy más destructiva que el armamento militar, y las sillas son más letales que los peores criminales.

Nuestra biología no está adaptada a vivir en un estado constante de abundancia y comodidad. Requiere ciertos desafíos para prosperar.

No se trata de estar incómodos, sino de aumentar nuestra tolerancia a las pequeñas adversidades de la vida, evitando que la tecnología atrofie nuestra anatomía. La forma de lograrlo es a través de la hormesis.

El concepto de hormesis se refiere a que una pequeña dosis de un estrés aparentemente negativo puede elevar nuestra tolerancia a él, haciéndonos más fuertes.



FIGURA 1. HORMESIS.

La ausencia de estresores horméticos en el mundo moderno nos debilita, favoreciendo la enfermedad. Este libro te enseñará a reintroducir ciertas dosis horméticas de estímulos ancestrales que tu cuerpo espera. Un ejemplo concreto es el ayuno. Un ayuno prolongado nos perjudica (entraríamos en la zona de estrés excesivo), pero ayunos breves (16-48 horas) activan múltiples procesos regeneradores que nos protegen. Y lo mismo con otros muchos estímulos ancestrales que veremos a lo largo del libro.

Igual que el objetivo final no es estar incómodos sino hacernos menos vulnerables a los elementos, no pretendo que renuncies al placer, sino que lo vuelvas a obtener de comportamientos beneficiosos para tus genes. Se trata de maximizar el placer ancestral, el que se obtiene como recompensa a los estímulos que tu cuerpo espera: buena comida, actividad física, descanso, conexión social y naturaleza. Este es el camino para lograr satisfacción verdadera y duradera, en vez del placer sintético y efímero de la cultura moderna.

Es el momento de presentar el modelo de Salud Salvaje.

EL MODELO DE SALUD SALVAJE

«Las enfermedades no surgen de la nada. Se desarrollan por pequeños pecados diarios contra la naturaleza. Cuando suficientes pecados se han acumulado, las enfermedades aparecen de repente»

— Hipócrates

El sistema sanitario es muy efectivo a la hora de resolver problemas agudos, causados por un factor único. Cura fácilmente trastornos hasta hace poco letales, como apendicitis, y arregla graves traumatismos. Para cada trastorno, un tratamiento. Sin embargo, el 80 % del gasto sanitario se dedica en la actualidad a tratar problemas crónicos, como enfermedad cardiovascular, enfermedades neurodegenerativas y trastornos metabólicos. Estas enfermedades no tienen una causa única. Son el resultado de una gran cantidad de pequeños atentados diarios contra nuestra biología, la mayoría de veces autoinfligidos. No resolveremos por tanto el problema prescribiendo fármacos, sino cambiando hábitos.

En España, la diabetes tipo II supone por ejemplo un gasto de unos 20.000 millones de euros anuales, y el número de casos aumenta cada año. Hace unas décadas se la denominaba diabetes del adulto, pero tuvieron que cambiarle el nombre a medida que se extendía la enfermedad entre niños de corta edad. Como muchos trastornos, la diabetes tiene un componente genético, pero esos genes solo se expresan de manera patológica cuando se violan ciertas reglas biológicas. Los genes predisponen, pero rara vez determinan.

La nueva ciencia de la epigenética nos explica además cómo nuestro entorno y comportamientos pueden activar o desactivar ciertos genes, modulando lo que hasta hace poco se consideraba un código inmutable. Tu genotipo es único, pero puede expresarse de diferentes maneras según los estímulos que reciba.

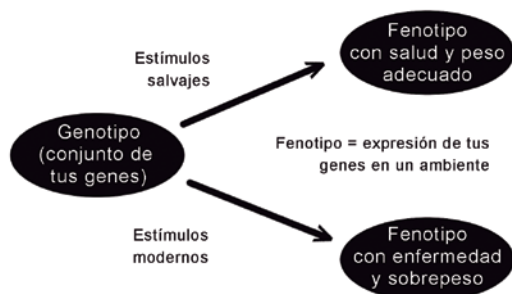


FIGURA 2. GENOTIPO Y FENOTIPO.

Las recomendaciones de este libro reprogramarán tus genes, recuperando su expresión original, la que teníamos cuando vivíamos en libertad. Como resultado mejorarás tu salud y mantendrás tu peso ideal sin esfuerzo. Considera este libro el manual de tu cuerpo para el mundo moderno.

El entorno actual atenta contra tu genética ancestral en múltiples frentes, pero me centraré en los cuatro aspectos que ocasionan las principales incoherencias evolutivas: alimentación, movimiento, sueño y conexión, tanto con tu grupo social como con la naturaleza.

ALIMENTACIÓN

Ningún animal en la naturaleza requiere guías nutricionales para estar fuerte, delgado y sano. Las únicas especies obesas del planeta somos los humanos y nuestras mascotas.

Paradójicamente, a medida que avanzó la ciencia de la nutrición comimos peor. Descubrimos las calorías, las proteínas y las vitaminas. Averiguamos la función de hormonas como la leptina. Pero tanto detalle ha hecho que muchos pierdan de vista lo más importante: los alimentos.

Distintas poblaciones han sobrevivido y prosperado con diferentes enfoques alimentarios, sin desarrollar las enfermedades crónicas modernas. No existe una alimentación humana óptima o única, pero sí hay aspectos comunes que todas comparten. Y en todas las poblaciones sin excepción, a medida que adoptaban una dieta occidental aparecía la obesidad, acompañada de las mismas enfermedades crónicas asociadas a la modernidad.

Los productos que vemos en los supermercados son comestibles, pero la mayoría no son comida. En esta sección aprenderás a identificar la comida de verdad, y a usarla para perder grasa y ganar salud.

MOVIMIENTO

Somos los únicos animales que hacemos ejercicio. Los pájaros vuelan, los leones corren y los peces nadan. El ejercicio es opcional, el movimiento es esencial.

Para nuestros ancestros el movimiento nunca fue un fin en sí mismo, sino un medio. Debíamos movernos para cazar, recolectar, construir refugios o jugar. Con el tiempo, reemplazamos el trabajo de nuestros músculos por el de las máquinas.

Los pocos que van al gimnasio siguen enfoques muy pautados. Día de tríceps-pecho o carrera al 75 % de la frecuencia cardíaca máxima. No hay nada malo en seguir una buena programación, y de hecho hablaremos sobre ello, pero no debería representar la base de tu movimiento. Tu cuerpo espera movimientos variados, a distintas intensidades, asociados a patrones naturales. No tiene sentido pasar ocho horas sentado en la oficina para ir al gimnasio y estar otra hora sentado en máquinas de ejercicio.

En esta sección aprenderás cuáles son los patrones de movimiento humanos y cómo organizarlos para lograr un cuerpo funcional y estético.

DESCANSO

Evolucionamos en un planeta que gira sobre su eje cada 24 horas, alternando períodos de luz y oscuridad. Este ritmo natural está integrado en nuestros genes, sincronizando el reloj biológico que coordina todos los procesos fisiológicos.

El mundo moderno difumina las diferencias entre el día y la noche. Ahora pasamos gran parte del día en un espacio interior, sin acceso a la brillante luz del sol, y nos exponemos a luces artificiales durante la noche. El resultado es un gran desajuste del llamado ritmo circadiano, perjudicando por ejemplo nuestro descanso.

El daño causado por dormir mal no se limita simplemente a sentirnos más cansados. Inhibe procesos de regeneración y favorece la acumulación de grasa. Muchas veces, un rato extra de descanso te ayudará más que una hora de gimnasio.

En esta sección aprenderás a sincronizar tu reloj central y orquestrar tus ritmos circadianos. Mejorarás tu sueño y tu salud.

CONEXIÓN

Durante millones de años, solo era posible sobrevivir en grupo. Hacíamos muy pocas cosas en solitario. Cazar, recolectar o cuidar bebés eran esfuerzos colectivos. La compañía ofrecía protección, y la soledad prolongada representaba una muerte segura.

Ahora podemos vivir sin contacto social, encerrados en nuestra jungla de cristal, pero nuestros genes siguen esperando conexión, con nuestro grupo y nuestro entorno.

La calidad de las relaciones sociales es un mejor predictor de la salud futura que el nivel de colesterol, pero se le presta poca atención. La desconexión con nuestro hábitat natural contribuye también a los nuevos males de la sociedad. El contacto de la mayoría con la naturaleza se limita a unas plantas en la terraza o una foto de montañas en tu salvapantallas.

En esta sección entenderás la importancia de reconectar con tu grupo social y el entorno natural.

HACIA UNA SALUD SALVAJE

«La vida solo puede ser comprendida mirando hacia atrás,
pero solo puede ser vivida mirando hacia adelante»
— Søren Kierkegaard

Tras leer *Fitness Revolucionario*, verás tu cuerpo y tu entorno con otros ojos. Entenderás que las enfermedades crónicas o el sobrepeso no aparecen de repente, sino que son el resultado de añadir estímulos nuevos a los que no estamos adaptados o eliminar estímulos antiguos que seguimos necesitando.

Nos subiremos a hombros de gigantes para ver más lejos. Aprenderás de muchos científicos, investigadores y médicos que estudiaron decenas de tribus en distintas partes del planeta, desde África al Amazonas, desde la Polinesia al Polo Norte. En todos los casos se repite la misma historia: cuerpos fuertes y atléticos, y ausencia de enfermedades crónicas. Me referiré a ellos como sociedades primitivas o ancestrales, pero no te dejes engañar por el nombre, tienen mucho que enseñarte. Tras nuestra fachada civilizada, seguimos teniendo sus mismos genes salvajes.

No pretendo romantizar la dura vida de nuestros ancestros ni imitar ciegamente sus comportamientos. Todas las lecciones contenidas en este libro son prácticas y aplicables en el presente, pero sobre todo, están validadas científicamente. En <http://saludsalvaje.com/referencias> encontrarás cientos de referencias científicas, además de las entrevistas realizadas a decenas de especialistas.

En resumen, miraremos al pasado para adquirir conocimiento, pero miraremos especialmente al presente para aplicarlo en nuestro mundo, y así

mejorar nuestra salud a futuro. Podrás seguir comprando tu comida en el supermercado y usando el coche para ir al trabajo. Los cambios que necesitas para optimizar tu salud son más pequeños de lo que crees. Te mostraré cómo adoptar los principales estímulos ancestrales, sin dictar reglas inquebrantables. El modelo de Salud Salvaje es un buffet libre, no una receta inamovible. Lee y reflexiona. Aplica lo que te sea útil y descarta lo que no. Incluso pequeños cambios pueden generar grandes impactos.

Pasa la página y emprende tu andadura hacia una salud salvaje.