

TAMARA
PAZOS

Este libro te hará vivir más



(o por lo
menos mejor)

Elige buenos hábitos,
adapta tus rutinas
y mejora tu bienestar

PAIDÓS

TAMARA PAZOS

Este libro te hará vivir más

(o por lo menos mejor)

**Elige buenos hábitos, adapta tus rutinas
y mejora tu bienestar**

PAIDÓS

1.ª edición, abril de 2023

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

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

© Tamara Pazos Cordal, 2023

© de las ilustraciones, Julia Abalde Herrero, 2023

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2023

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

Diseño y maquetación, Eva Angelina

ISBN: 978-84-493-4069-7

Fotocomposición: Pleca Digital, S.L.U.

Depósito legal: B. 4.853-2023

Impresión y encuadernación en Macrolibros

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción. Remar contra corriente 13

PRIMERA PARTE. RITMOS CIRCADIANOS 23

1. Somos animales diurnos 27
2. El equilibrio corporal: la homeostasis 29
3. Ciclos de 24 horas 33
4. Cronotipos 47
5. ¿Luz por la noche? No, gracias 50
6. *Jet lag* 53
7. Trabajo a turnos 57
8. Cómo usar la luz natural 60
9. Cómo usar la luz artificial 65
10. Ni frío ni calor 71
11. Los beneficios de pasar frío 75
12. Los beneficios de la sauna 82
- Menú de hábitos para poner en hora tus relojes 92

SEGUNDA PARTE. SUEÑO 95

13. Enemigos del sueño 99
14. Cómo limpiar el cerebro 105
15. ¿Qué hace la cafeína en el cerebro? 109
16. Cómo te cura el sueño 118

| | |
|---|------------|
| 17. ¿Cuántas horas hay que dormir? | 124 |
| 18. Siesta: ¿sí o no? | 129 |
| 19. El impacto del ciclo menstrual en el descanso | 132 |
| 20. Cómo dormir mejor | 134 |
| 21. Melatonina y suplementos para dormir | 138 |
| Menú de hábitos de sueño | 144 |

TERCERA PARTE. GESTIÓN DE LA ATENCIÓN 147

| | |
|---|------------|
| 22. Cómo funciona tu atención | 153 |
| 23. Tu forma de hablarte importa | 162 |
| 24. Las heridas del estrés | 166 |
| 25. Las puertas giratorias del estrés | 171 |
| 26. Tipos de pensamiento | 174 |
| 27. El mercado de la atención | 178 |
| 28. Gamificación y adicción en entornos digitales | 181 |
| 29. Meditación: ¿magufería o ciencia? | 184 |
| Menú de hábitos atencionales | 192 |

CUARTA PARTE. ACTIVIDAD FÍSICA 195

| | |
|--|------------|
| 30. Motivación y nuevos hábitos | 199 |
| 31. Consumo de energía | 204 |
| 32. Calorías y balance energético | 209 |
| 33. Composición corporal | 213 |
| 34. Haz las paces con la grasa | 216 |
| 35. Cultiva músculos para cosechar salud | 226 |
| 36. Tipos de actividad física | 232 |
| Menú de hábitos de actividad física | 236 |

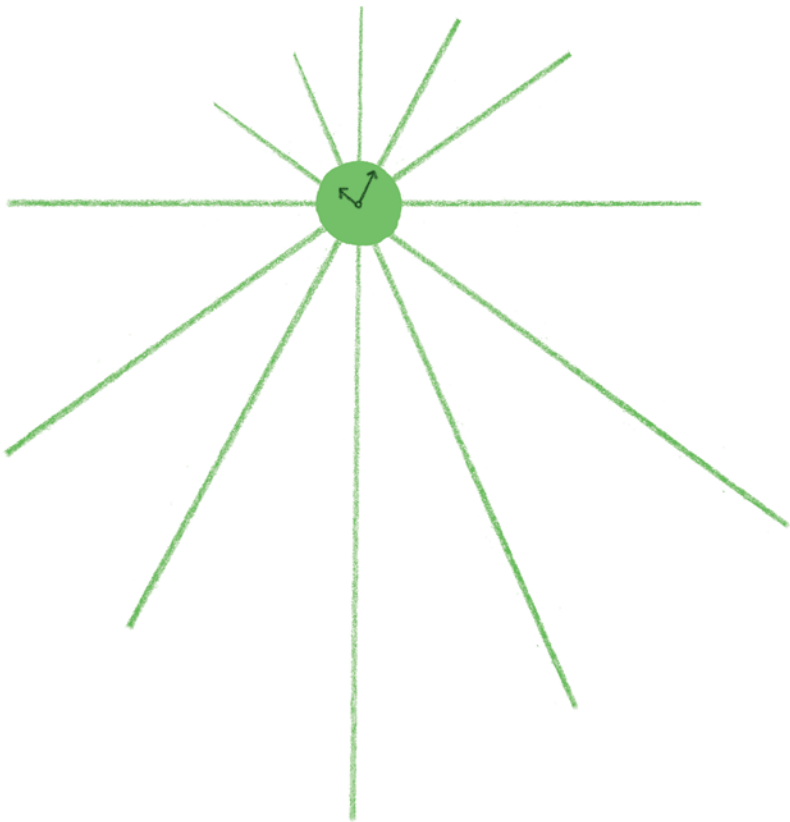
QUINTA PARTE. ALIMENTACIÓN 239

| | |
|---|-----|
| 37. La moral de la comida: personas santas o pecadoras | 245 |
| 38. Los ultras de la industria alimentaria: alimentación <i>bottom-up</i> | 250 |

| | |
|---|------------|
| 39. Señales de hambre y saciedad: alimentación <i>top-down</i> | 258 |
| 40. Alimentación intuitiva | 264 |
| 41. Microbiota: eje cerebro-intestino | 268 |
| 42. Hay que comer de todo | 273 |
| 43. Micronutrientes y vitaminas | 282 |
| 44. Ayuno sí, pero | 287 |
| Menú de hábitos de alimentación | 293 |
| | |
| Conclusión. Cambiemos la corriente | 295 |
| Bibliografía | 299 |
| Agradecimientos | 315 |

PRIMERA PARTE

Ritmos circadianos



Que los ritmos circadianos protagonicen el primer capítulo de este libro no es casualidad. En las páginas que siguen hablaremos de cómo mejorar nuestra salud y abordaremos los temas por orden de importancia, de más a menos. Es decir, que los primeros aspectos que explicaremos son los que debemos tener más en cuenta.

Sé que hablar de ritmos circadianos no es frecuente en el ámbito de la salud y soy consciente de que a lo mejor ni siquiera sabes qué son. Sin embargo, debemos tener en cuenta que **la clave para una buena salud no reside solamente en los hábitos saludables, sino en entender en qué momento del día van a resultar más beneficiosos.** De forma intuitiva sabemos que cenar a las doce de la noche y dormir de dos de la tarde a nueve de la noche no es lo más saludable, pero debemos entender el porqué.

Así pues, antes de hablar de los peligros de conlleva para nuestra salud y bienestar no seguir una rutina adecuada, vamos a empezar entendiendo cómo funciona nuestro organismo de forma natural a lo largo de un día y cuáles son sus demandas.

CAPÍTULO 1

Somos animales diurnos

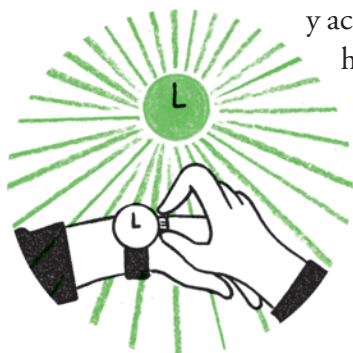
El planeta donde vivimos tarda 24 horas en dar una vuelta sobre sí mismo y, al mismo tiempo, gira alrededor del Sol, un desplazamiento que tarda 365 días en completarse.

Las horas y los días son ideas humanas que están íntimamente relacionadas con el medio natural en el que hemos evolucionado. No es algo que hayamos decidido ni elegido. Y aunque en la actualidad dispongamos de tecnologías que nos permiten, como humanos, dar forma a y controlar nuestro entorno, esto no fue así durante los primeros miles de años de evolución de nuestra especie.

Si nos remontamos a los orígenes de la vida en la tierra, nuestros ancestros, tanto mamíferos como bacterias, contaban con mecanismos muy escasos para alterar voluntariamente su entorno, así que vivían a merced de las condiciones atmosféricas. De todas ellas, la que fluctuaba de manera más estable, pero también más extrema, era la luz.

El movimiento de rotación de la Tierra, que nos proporciona una serie de horas de luz seguidas de una serie de horas de oscuridad, condiciona el funcionamiento de todas las células de los seres vivos y puede afectar, entre otras cosas, a su capacidad de orientación. De hecho, las horas de luz determinan la vida hasta tal punto que podemos hablar de especies diurnas y nocturnas.

Así, las especies nocturnas cazan, comen, se reproducen, se desplazan, buscan cobijo, juegan, etcétera, por la noche, mientras que durante las horas de luz descansan y recuperan energía. Las especies diurnas, como la nuestra, están adaptadas a que su máximo de energía



y actividad coincidan con la salida del sol y las horas de luz.

Y uso la palabra «adaptadas» a propósito, porque todos los mecanismos biológicos que nos permiten saber cuándo es de día y cuándo de noche, y gestionar nuestra actividad en consecuencia, son resultado de la evolución.

Como el resto de los seres vivos que nos rodean, descendemos de individuos cuyo material genético y características corporales han ido adaptándose al hábitat que han ocupado generación tras generación. Esta no es una tarea fácil. La evolución está limitada e influida por el entorno natural. Características como el clima o la disponibilidad de agua potable y alimento son factores determinantes para la habitabilidad de un área geográfica. Si analizamos la flora y la fauna terrestres, veremos que las condiciones extremas no son ideales para la vida. Por eso los polos de la Tierra, las cimas de las montañas más altas, los desiertos y las profundidades abisales más oscuras albergan mucha menos vida que los trópicos y las zonas templadas.

Cada ser vivo tiene unas condiciones ideales de supervivencia basadas en sus necesidades de hidratación, alimento y temperatura corporal. Si la zona que habita no le permite cubrir de forma adecuada estas necesidades sus células dejan de funcionar correctamente, lo que puede conducir al colapso de órganos o, incluso, a la muerte del individuo.

El mejor ejemplo para entenderlo son las plantas de interior. A la mayoría se nos ha muerto alguna y sin duda habrá sido por no haber recibido la luz, hidratación y temperatura adecuadas para ella. La desgracia de esas plantas es que las cuidamos nosotros, que está claro que no tenemos mucho talento a la hora de emular las condiciones ideales de la naturaleza.

Afortunadamente, se nos da mucho mejor cuidar de nosotros. Fíjate si no en ti, que te has cuidado lo suficiente como para, al menos, estar hoy aquí.