

ELISA BLÁZQUEZ

---

TOMA  
LAS  
RIENDAS  
DE TU  
SALUD

---



Aprende a alimentarte,  
fortalece tu **microbiota**  
y evita la **inflamación**

ELISA BLÁZQUEZ

TOMA LAS RIENDAS DE TU SALUD

Aprende a alimentarte, fortalece tu microbiota  
y evita la inflamación

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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: [sugerencias@espasa.es](mailto:sugerencias@espasa.es)

© Elisa Blázquez, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

[www.espasa.com](http://www.espasa.com)

Diseño e ilustración de la cubierta: © Sophie Guët

© Ilustraciones del interior: M.<sup>a</sup> Luisa Sánchez-Ocaña Fdez

Recursos del interior: © Shutterstock

Primera edición: septiembre de 2024

ISBN: 978-84-670-7456-7

Depósito Legal: B. 11.784-2024

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

*Printed in Spain* - Impreso en España



## ÍNDICE

PRÓLOGO .....	13
INTRODUCCIÓN .....	15
1. EL CAMINO HACIA LA SALUD .....	17
El enfoque integrativo con los pacientes de hoy .....	23
Diseñando la hoja de ruta .....	25
2. EL MUNDO HA CAMBIADO .....	28
Los aditivos alimentarios .....	30
Los ultraprocesados .....	32
3. UNA POBLACIÓN MÁS INFLAMADA Y ENVEJECIDA .....	36
La era de las enfermedades crónicas .....	39
Un consumo creciente de medicamentos .....	43
LOS VERDADEROS PROTAGONISTAS DE LA VIDA	
4. LAS CÉLULAS, UNIDADES FUNCIONALES .....	49
Mitocondrias, las centrales energéticas .....	52
5. EL CUERPO HUMANO, UN PAÍS ORGANIZADO .....	56
El sistema neuroendocrino: Gobierno y Administración del Estado .....	57

El sistema inmunológico: los cuerpos de seguridad .....	66
Las barreras inmunológicas .....	69
La microbiota: el Ejército fronterizo .....	75
Los mensajeros que coordinan la actividad del Estado ..	79
6. EL INTESTINO, PIEZA CLAVE PARA ESTAR SANOS .....	88
El estrés mantenido en el tiempo y sus consecuencias ....	89
Todo está conectado .....	93
7. EL SISTEMA DE DEFENSA, ¿TE DEFIENDE O TE ATACA? .....	97
La infección desde una perspectiva integrativa .....	99
8. LA IMPORTANCIA DEL METABOLISMO .....	101
La insulina, la llave maestra .....	105
La tiroides y la regulación de la energía .....	109
La flexibilidad metabólica, la mejor aliada .....	110
9. SINCRONÍA CON EL ENTORNO .....	113
Epigenética y un plan para alcanzar el objetivo .....	114
El viaje de un alimento .....	116

#### ESCUCHA ACTIVA Y PRUEBAS DIAGNÓSTICAS

10. LA MEDICINA QUE NOS CUIDA .....	137
11. LA SALUD METABÓLICA .....	145
¿Cómo saber si tengo resistencia a la insulina? .....	147
El colesterol y el riesgo cardiovascular .....	150
La función hepática .....	155
12. LA INFLAMACIÓN SISTEMÁTICA .....	157
13. EL PERIPLO DE LOS ESTUDIOS DIGESTIVOS .....	162
Pruebas digestivas.....	163
Posibles diagnósticos.....	169

## EMPIEZA POR LO ESENCIAL

14. LA RUTINA QUE EL INTESTINO AGRADECE .....	179
Descansos necesarios .....	181
La dieta .....	183
La hidratación .....	189
Nutrientes para una mucosa sana .....	190
Ayudar al hígado .....	192
15. LA SALUD SE SIRVE EN UNA MESA DE CUATRO PATAS .....	195
Diseñados para movernos .....	196
El estrés crónico, situaciones que superan .....	199
Regular el reloj interior .....	201
16. NUTRICIÓN ANTIINFLAMATORIA .....	207
Qué reducir a diario .....	209
Los alimentos clave de una buena nutrición semanal .....	226
Ayuno y tiempos de comida .....	246
Cómo ayudan los suplementos .....	248
17. CREA TU PROPIO CAMINO .....	250
Guía práctica de la alimentación antiinflamatoria .....	253
Tomar elecciones correctas y de calidad .....	256
Organizador semanal .....	257
Cocina que previene .....	266
EPÍLOGO .....	277
BIBLIOGRAFÍA .....	279

# 1

## EL CAMINO HACIA LA SALUD

Todo camino se recorre en un contexto y el tuyo es tu vida actual, tu casa, tu familia, tu trabajo, etc. La clave está en saber adaptar este a tus necesidades fisiológicas en los distintos momentos de la vida con sus distintas fases de salud.

El comportamiento de la salud, desde la salud, es una forma de vida. Incluso cuando pasamos por una enfermedad, este persiste y se fortalece. No vivas la salud como algo que se gana o se pierde. Cada día mueren y nacen nuevas células en el cuerpo, cada día hay células sanas y otras enfermas en tu interior. Cada día sanas y enfermas a la vez. Ser consciente de ello te lleva a relacionarte con la salud desde la consciencia de que no es un absoluto, sino un proceso evolutivo y cambiante.

Cambiar hábitos y mejorar el contexto de salud no es fácil ni debe ser rápido, conlleva un proceso y una secuencia de razonamientos fundamentales que deben ocurrir en cadena. No quiero llamarlo método, más bien lo considero fases esenciales del razonamiento natural que nos llevan hacia la comprensión y la posibilidad de acción. Estas fases son:

- Comprender y conectar. Conocer a fondo tu cuerpo y sus conexiones para entender qué necesita para mejorar en

cada momento. Esta comprensión te lleva a conectar y a buscar más allá del dolor o la enfermedad en concreto, tu cuerpo es un todo. Entiendes así el «para qué» de un cambio de hábitos sabiendo que lo que le pasa es una respuesta al entorno en el que vive.

- Alternativas para una evolución exitosa. Los cambios de hábitos no son sencillos, cuesta deshabituarse de algo cotidiano que nos gusta y necesitamos encontrar un plan B que amortigüe el impacto. El cambio no debe ser traumático ni tiene que venir de una prohibición absoluta ni estar fundamentado en el miedo: «Si comes mucho azúcar, tendrás diabetes a los cuarenta». Estos mensajes el cerebro los rechaza y los convierte en amenazas que no van a ningún lado. Pero si ante la propuesta de evitar el azúcar refinado a diario, porque has entendido previamente que tiene efectos concretos en tu cuerpo que bien conoces y entiendes, si tienes otra alternativa rica que te agrada y te sustituye, el cambio, además de ser tomado desde la conciencia y las ganas de mejora, será apetecible y enriquecedor.
- Experimentar los beneficios. Esta parte es fundamental. Si comprendes lo que buscas y tienes opciones que te apetecen, la clave para que el cambio de hábitos perdure para siempre es que experimentes un efecto positivo en tus «propias carnes». En este momento ya no necesitas gestores externos, te acabas de convertir en tu mejor gestor de salud con títulos honorarios. Lo tienes claro y tomas decisiones que te hacen sentir bien.

María acudió a la consulta de nutrición integrativa para mejorar sus problemas digestivos después de toda una vida con malestar gástrico, estreñimiento e hinchazón no resuelto. Para mejorar su problema necesitábamos cambiar muchos aspectos de su patrón de alimentación y había que mejorar otros relacionados con la gestión del estrés, el descanso... que afectaban directamente a su problema digestivo.

Para cambiar hábitos tuvo que entender a la perfección de qué manera le afectaba el estrés y qué producía exactamente en su sistema digestivo —eje intestino-cerebro—, también qué significaba hacer una dieta antiinflamatoria y entender cómo funcionaba el ecosistema intestinal que habitaba en su interior —microbiota—. Una vez explicado todo esto, hubo que buscar un tipo de alimentación que le gustase y se adaptase a sus horarios, un cambio realista con alternativas sencillas que perdurasen en el tiempo.

Este proceso de entendimiento y aprendizaje de nuevos caminos duró seis meses, no fue cosa de dos semanas. Con ello se reguló el tránsito intestinal, mejoró la hinchazón abdominal y pudo empezar a incorporar alimentos que nunca hubiera imaginado, como las legumbres.

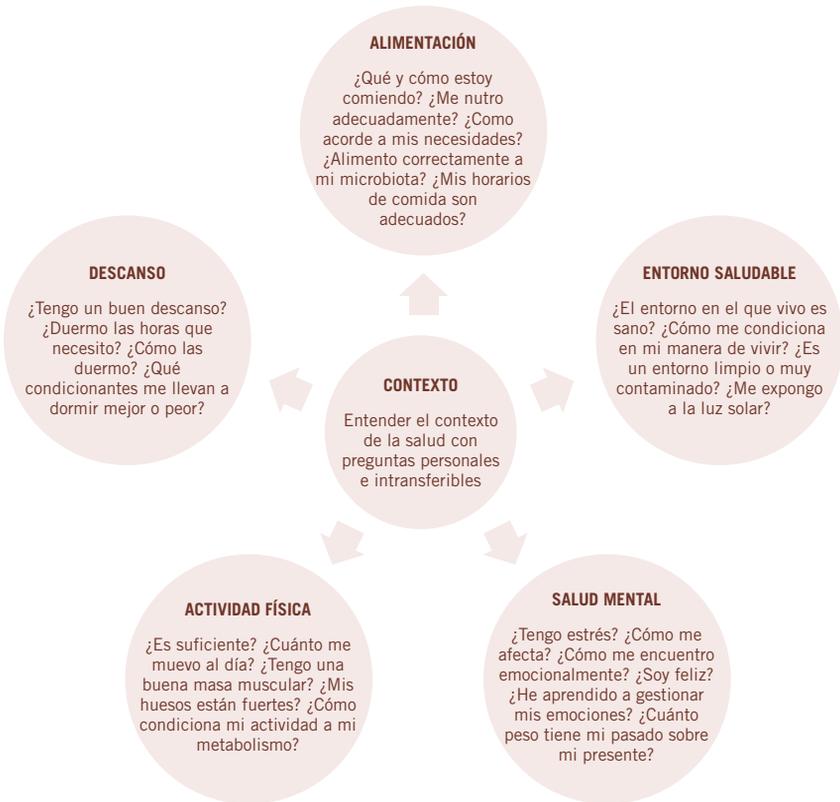
Cualquier proceso lleva tiempo y sacrificio, pero cuando empiezan a aparecer los beneficios del cambio, es cuando verdaderamente conseguimos que el hábito nuevo se instaure para siempre en la persona. Entendimiento, personalización y mejora clínica son las tres fases fundamentales de todo tratamiento.

Mi labor como profesional sanitario en el campo de la nutrición es hacer de guía para acompañar en el cambio de hábitos, pero considero que el conocimiento en materia de nutrición es un bien social que debe repartirse y expandirse. No creo en las dietas ni en los métodos, permíteme si te digo que soy muy escéptica ante los métodos o protocolos, son poco duraderos y completamente impersonales. No tengo dos pacientes con las mismas necesidades ni con el mismo contexto de salud, ni siquiera una misma persona que necesite el mismo protocolo para el resto de su vida. Por eso entiendo la nutrición como un proceso evolutivo, con fundamento clínico y científico, pero lleno de intuición y escucha interna, y lo siento, pero en tu escucha interna personal yo no puedo entrar. Tendremos que trabajar en equipo.

Cada paciente que entra por la puerta se embarca en un viaje lleno de preguntas abiertas y completamente personales e intransferibles. En la prevención de salud, las preguntas pueden ser más interesantes que las respuestas. Los interrogantes nos acercan a la

reflexión y a encontrar caminos distintos. Tener una única respuesta que valga para todos es tener una visión muy simplista y poco personalizada de la salud. Quizás la visión a la que nos han acostumbrado con la medicalización y la búsqueda de la pastilla que cura mis males.

Pero la perspectiva de la medicina integrativa no funciona así, la aparición de un diagnóstico o patología no tiene una sola causa —a no ser que hablemos de una enfermedad hereditaria monogénica que tenemos desde que nacemos—, el organismo enferma condicionado por multitud de factores que tienen que ver con nuestro estilo de vida.



Asumimos la salud como algo que nos viene de serie y, en cierto modo, es así, nacemos con unas capacidades de sanación magníficas. Y desde esta perspectiva lo vemos como algo normal y difícil

de perder, y esto ocurre en todos los aspectos de la vida: se nos olvida cuidar lo que tenemos de serie porque siempre ha estado ahí.

La conciencia del cuidado se toma de dos maneras: o lo pierdes y te das cuenta de lo importante que era y el esfuerzo que cuesta volver a conseguirlo; o tienes unos mentores que te inculcan desde pequeño su transcendencia y te han enseñado a apreciar lo valioso que es lo que tienes.

Con la salud ocurre igual: si tienes la suerte de haber pasado una infancia sana y no has conocido lo que supone su pérdida, cuesta muchísimo tomar conciencia de la importancia de cuidarla. Queremos tenerla por encima de todo, pero su atención no nos ocupa un espacio prioritario en la vida. Esta realidad la veo cada día en la consulta. Cuando empiezan a ocuparse de ella, se dan cuenta de lo mucho que la tenían olvidada.

Tu manera de relacionarte con la salud la puedes encontrar en la propia definición. ¿Qué es para ti? Para algunos es un activo que hay que cuidar y se relacionan con ella de manera proactiva, buscando mejorar su potencial; para otros es un objetivo a alcanzar y se relacionan con ella en la distancia desde la búsqueda constante y probando todo tipo de terapias. También hay quienes lo ven como algo frágil y se relacionan con ella desde el cuidado y, en ocasiones, desde el miedo. Para otros es algo que viene de serie y directamente no se preocupan de ello en su día a día. Su significado y forma de relacionarte con la salud no es estática y suele cambiar varias veces a lo largo de la vida en función de cómo te encuentres y de las vivencias que hayas tenido, pero piensa qué supone en este momento para ti y desde qué perspectiva te encuentras ahora; este punto de partida es fundamental a la hora de embarcarte en un proyecto de salud porque te ayuda a valorar tres cosas:

- Cómo te sientes.
- Qué necesitas entender.
- Qué grado de compromiso tienes.

Te animo a escribir unas líneas sobre cada uno de estos puntos antes de seguir leyendo y buscar en la lectura las claves que te acercan a tus necesidades actuales.

A menudo veo pacientes con analíticas perfectas. Su médico les asegura que «todo está bien», pero ellos no se sienten así y quieren buscar la raíz del malestar.

—No tengo ninguna enfermedad, pero estoy cansado, duermo mal, hago malas digestiones, me siento inflamado... —me dicen.

¿Tenemos que resignarnos a pensar que esto es la salud? En las analíticas se busca una diana terapéutica, pero ¿qué pasa cuando el motivo de las dolencias está condicionado por el estilo de vida y no hay una única diana? ¿Las analíticas son la única herramienta de diagnóstico? La multifactorialidad hace que no haya un único tratamiento y la medicina que lo trata todo con medicamentos no responde a tales desequilibrios. Cuando no lo podemos leer en una analítica, la lectura debe enfocarse en el estudio de la vida de la persona en todo su conjunto.

¿Se siente más sano el que tiene un diagnóstico que está controlado farmacológicamente y alcanza el bienestar o quien se siente mal y todavía no tiene un diagnóstico? La comprensión de lo que pasa en el cuerpo es el primer paso para sanar y va más allá de las analíticas de sangre convencionales.

El concepto de salud tiene un punto de subjetividad, el cómo nos sentimos también importa en esta ecuación. Pensamos en la salud como un estado o un absoluto, pero se trata de un proceso. Enfocarlo como un hito es idealista y se siente lejano; querer sentirnos bien instantáneamente puede alejarnos de la escucha interna y realista, nos acerca a la medicalización y no al cambio de hábitos. Hacerlo como un camino nos motiva a avanzar hacia ello.

Como sanitarios, debemos abogar por el diálogo sano con la salud, esa gran compañera que queremos mantener a nuestro lado mucho tiempo. Si voy al médico con un dolor persistente y lo resuelve de manera instantánea con un analgésico sin más preguntas, hay altas probabilidades de que el dolor regrese porque no hemos valorado el desequilibrio que lo produjo y de que cada día entienda menos sobre las reacciones que tiene mi cuerpo.

## EL ENFOQUE INTEGRATIVO CON LOS PACIENTES DE HOY

Hace escasos años el concepto de la prevención no calaba entre nosotros. Mis abuelos eran personas que acababan de pasar una guerra y cuyo principal objetivo era la supervivencia y la búsqueda del bienestar, no podían pensar tanto en la prevención ni en el futuro, tocaba pensar en el ahora.

Actualmente, estamos inmersos en la era de la información y la telecomunicación. En el ámbito sanitario, a menudo, los pacientes van más rápido que el propio médico, son ellos los que han revolucionado el enfoque de la salud. Acudimos al médico con ganas de conocer más sobre las dolencias; el paciente ya no es pasivo, es una persona proactiva que quiere entender, actuar y prevenir posibles recidivas.

- Entender. Quiero que me expliquen que está pasando en mi cuerpo y las razones de lo que ocurre. No me vale con el «titular» de mi diagnóstico. El nombre de una patología, sin más información, no me da las herramientas que necesito; entender a mi cuerpo, sí.
- Actuar. Quiero saber qué puedo hacer yo, es mi cuerpo, quiero aprender a cuidarlo y actuar en consecuencia.
- Prevenir. Entiendo que mi cuerpo responde a como le cuido y puedo hacer mucho por evitar problemas, no quiero esperar a que lleguen, quiero actuar antes.

La salud es un derecho, y la comprensión de su cuidado una herramienta de mucho poder. Este es el nuevo paradigma que necesita la sociedad, el cuidado tiene que calar dentro de los hogares desde la prevención, no solo en los centros sanitarios.

A menudo siento que vivimos tentando a la salud sin conciencia, con la idea de saber que, si algo va mal, iremos a un hospital a que nos la devuelvan como si se tratara de un electrodoméstico usado con mucha garantía.

Toda mi carrera profesional ha estado marcada por el enfoque integrador o integrativo. Entendí esta palabra cuando terminé la universidad y comencé a trabajar mano a mano con un médico

que ejercía su práctica clínica desde la perspectiva de la medicina integrativa. Sus consultas eran largas y llenas de preguntas que hacía a sus pacientes sobre aspectos que nada tenían que ver con su patología

**PACIENTE.** —Vengo por un diagnóstico de enfermedad auto-inmune: lupus .

**DOCTOR.** —¿Qué tal duermes? ¿Tiene estrés? ¿Qué come? ¿Cómo es su tránsito intestinal? ¿Qué antecedentes tiene? ¿Procesos virales? ¿Dónde vive?...

Ante este interrogatorio exhaustivo, el tratamiento no podía ser una única pastilla, sino un proyecto de salud integrativo que dependa totalmente de la comprensión del paciente y de su actitud proactiva. Esto no quiere decir que no se tomen fármacos cuando es necesario, sino que se integren con cambios que mejoren la calidad de vida y la progresión de la patología. Estos cambios, a menudo, son complejos y por eso es interesante que existan equipos multidisciplinares que aborden la salud desde todos sus frentes.

El modelo integrativo se centra en las capacidades del organismo para sanar y en la actitud de la persona para mejorar. En los procesos agudos la medicina resuelve rápido; en los crónicos, tenemos que involucrarnos. El médico no tiene la única potestad para curarme, sino que me da herramientas para que yo mejore, yo también soy responsable del proceso.

#### MÉTODO DE LA SALUD INTEGRATIVA O INTEGRADORA

- **Enfoque integrador:** cuerpo, mente y alma están conectados.
- **Equipos multidisciplinares:** un equipo se ocupa de la salud en su globalidad mejor que un solo especialista.
- **Comunicación bidireccional con el paciente:** él decide y participa en el proceso.
- **Proactividad:** el concepto de paciente cambia a persona proactiva que opina, que toma las riendas de su salud y realiza cambios en su día a día.

## DISEÑANDO LA HOJA DE RUTA

Decía Steve Jobs que la creatividad tan solo consistía en conectar cosas, también decía que cuanto más amplio era el conocimiento de la experiencia humana, mejor diseño tendríamos. Me gusta el enfoque creativo de la salud desde el momento en el que nos ponemos a diseñar un entorno propio que la favorezca. Hay que entender la salud en todas sus fases y etapas de la vida, no podemos enfocarla igual en la adolescencia que en la vejez y el proceso de autoconocimiento es esencial para trazar nuestra propia hoja de ruta.

Una mente abierta a la creatividad facilita la labor de aprendizaje y amplifica el conocimiento: entender cómo funciona una célula, qué conexiones hay entre nuestros sistemas y cómo nos afecta el entorno, es más fácil si estamos enfocados en la búsqueda y creación de soluciones. Te pongo un ejemplo de una paciente para que entiendas a qué me refiero.

Carmen acababa de ser madre hacía ocho meses. Era trabajadora autónoma y el tiempo en esos momentos era totalmente insuficiente. Dormir del tirón parecía una utopía y hacer una compra sana y equilibrada, una tarea demasiado exigente. Estaba cansada, empezaba a tener dolores que antes no tenía y ya llevaba tres catarros en dos meses. Las analíticas estaban bien, pero no se encontraba bien.

Nos enfocamos en entender las conexiones entre los cambios hormonales, la falta de descanso, el desorden en la alimentación y el estrés con la bajada de inmunidad, el cansancio y los dolores de cabeza. La solución para sanar y encontrarse bien no era otra que cambiar aspectos de su vida, pero solo plantearlo hizo que se desmoronara en llanto al verlo como otra exigencia más.

Le propuse buscar soluciones desde la creatividad, desarrollar un proceso gratificante conectando toda la información que tenía ahora y antes no. El proceso creativo en la nutrición llevaba implícito la conveniencia, el disfrute y la autonomía.

Diseñamos un esquema de menú muy sencillo, detallando la proteína principal de cada comida y el acompañamiento que se tomaría para no enredar con platos complicados: lunes toca pollo + crema; martes: lentejas —plato único—; miércoles: salmón + verduras plancha; jueves: ternera + ensalada; viernes: dorada + verdura y patata...

También le di algunos *tips* de cocina básicos para que fuera apetecible, como el uso de algunas especias:

—Al pollo le pones polvos de curry... A las lentejas, pimentón... Al salmón, eneldo... La ensalada del jueves hazla con remolacha... La dorada prepárala con rodajas de limón y perejil... Hicimos una lista de la compra para que la guardara en el móvil y encontramos tiendas *online* de calidad donde poder pedir el producto fresco para llevar a casa.

Para los desayunos y las cenas aportamos nuevas ideas sencillas con productos no perecederos para tener una despensa llena de alternativas ricas: copos de avena con frutos secos y canela, tostada de pan de masa madre —congelado en rebanadas— con huevo revuelto, *crackers* con crema de cacahuete y plátano, etc.

Carmen llegó a casa con soluciones apetecibles que le facilitaron la vida. Tuvo ilusión por probar cosas nuevas y lo integró todo con la conciencia que suponía conocer su cuerpo. Creamos un proceso personalizado y creativo. En el mundo en el que vivimos, no hay otra manera de hacerlo.

- Conocer mi cuerpo y tomar conciencia de mi estilo de vida (conociendo).
- Entender mi contexto actual, ¡esto es fundamental! (contextualizando).
- Buscar soluciones prácticas y accesibles para mí (personalizando).

La nutrición tiene una parte creativa esencial; además del estudio de la base puramente científica, como son la bioquímica nutricional y la fisiología humana, en la práctica clínica debes

fusionar este conocimiento con una persona real que tiene una vida característica. El proceso creativo surge cuando eres capaz de aportar soluciones que conectan las necesidades nutricionales dentro del contexto de cada vida. Crear una receta atractiva o un menú resolutorio que apetezca, motive y haga sentir bien es la clave del éxito. Digamos que la cocina es la parte artística de la nutrición, así de completa y bonita es esta especialidad sanitaria. Por esta razón, no podemos hablar de dietas estáticas ni protocolos cerrados que sirvan para todo el mundo.

La diferencia entre la medicalización de la salud y el cambio de hábitos resolutorio está en el proceso creativo de la salud. No te quedes en la banalidad de la restricción calórica y eliminación de alimentos, enfócate en las soluciones de verdad. No «medicalices» tu nutrición cuando se trata de una entidad en la vida llena de emoción, cultura, disfrute y matices psicosociales, familiares y personales. Al final de este libro te daré alternativas prácticas para que puedas expresar al máximo todo el potencial que tiene el buen manejo de tu alimentación.