

TAMARA
PAZOS

Este libro te hará vivir más

(o por lo
menos mejor)

Elige buenos hábitos,
adapta tus rutinas
y mejora tu bienestar

Tamara Pazos

Este libro te hará vivir más
(o por lo menos mejor)

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

Ilustraciones de Julia Abalde

PAIDÓS



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.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Tamara Pazos Cordal, 2023

© de las ilustraciones, Julia Abalde Herrero, 2023

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2023

Paidós, 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

Adaptación de la cubierta: Booket / Área Editorial Grupo Planeta

Ilustración de la cubierta: © Julia Abalde Herrero

Primera edición en Colección Booket: enero de 2025

Depósito legal: B. 20.139-2024

ISBN: 978-84-08-29754-3

Impresión y encuadernación: CPI Black Print

Printed in Spain - Impreso en España

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. <i>Jet lag</i>	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

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.

CAPÍTULO 2

El equilibrio corporal: la homeostasis

¿Cómo has podido cuidarte todo este tiempo sin contar con un manual de instrucciones? Con la ayuda incalculable de tu sistema nervioso, que se divide en dos subsistemas: el sistema nervioso central (SNC), formado por el cerebro y la médula espinal; y el sistema nervioso periférico (SNP), formado por los nervios, que transportan señales e información desde el sistema nervioso central a cada rincón del cuerpo y viceversa.

Su función es informarte constantemente de lo que necesitas. Como una especie de *tamagotchi* integrado, te avisa cuando tienes hambre o sed, pero en lugar de pitar o mostrar iconos en una pantalla, te genera sensaciones corporales, normalmente desagradables, que te motivan a poner remedio a la situación.

Estas señales forman parte de lo que conocemos como regulación homeostática, un palabro de origen griego que significa mantener el equilibrio. Así, la homeostasis es la propiedad que tenemos los organismos vivos de mantener estables nuestras condiciones óptimas de funcionamiento, y las señales de hambre y sed, el deseo de ir al baño o de dormir se integran en un «chip» que tenemos en el cerebro y que es el responsable de orquestar el funcionamiento del resto de los órganos. Es ahí donde se fusionan el sistema nervioso y el sistema endocrino.

El sistema endocrino es el encargado de la producción de hormonas, que son señales químicas que viajan desde las glándulas en las que se producen hacia los órganos y tejidos con indicaciones sobre lo que tienen que hacer.

Como ya hemos dicho, la conexión entre el cerebro y el cuerpo es bidireccional. El cerebro lee las demandas del cuerpo y de las hormonas del sistema endocrino y actúa en consecuencia enviando señales que indican cómo proceder. La práctica totalidad de este tráfico de información tiene lugar sin que nosotros seamos conscientes de ello. Solo cuando el cerebro necesita algo de nosotros es cuando surgen las sensaciones de las que hablábamos antes: hambre, sed, sueño, etcétera.

Nada de esto es muy sorprendente. Todos conocemos las sensaciones de nuestro cuerpo y estamos acostumbrados a que aparezcan e, incluso, nos resultan predecibles. Todos sabemos más o menos en qué momento del día tenemos más energía, cuándo nos entra hambre o sueño y hasta a qué hora solemos ir al baño. Nuestros ritmos biológicos se repiten una y otra vez y su ritmo no es casual, está dominado por un tercer factor de este acto de comunicación entre el cerebro y el cuerpo: el entorno natural, que influye en la regulación homeostática, porque evolucionamos para adaptarnos y sobrevivir en él.

Un ejemplo muy claro de esto es la temperatura: aunque nuestro organismo trabaja bien dentro de un rango bastante amplio de temperatura exterior, cuando esta alcanza extremos tanto de frío como de calor, el cerebro recibe esa información y emite una respuesta en forma de tiritera o sudor respectivamente.

Gracias al desarrollo de la técnica, los humanos hemos desarrollado prendas y aparatos de control térmico, que nos proporcionan mecanismos inmediatos de regulación de la temperatura corporal, como ponernos y quitarnos ropa o usar fuentes externas de frío o calor. Aun así, cuando estas medidas son insuficientes, nuestro cuerpo sigue teniendo su propio mecanismo de regulación térmica.

Los mecanismos fisiológicos de homeostasis lo regulan prácticamente todo en nuestro cuerpo. Gracias a los sistemas nervioso y endocrino, a veces denominados de forma conjunta sistema neuroendocrino, el cuerpo puede regular el estado de ánimo, las conductas afectivas, los niveles de estrés, el apetito, el sueño, etcétera. Además, dirige también toda la actividad interna: la digestión de nutrientes, la quema o almacenamiento de energía, la reparación de tejidos y

prácticamente todas las funciones celulares. Puede parecer mucho trabajo, pero en realidad no es así, nuestro cuerpo tiene muchos mecanismos de optimización y ahorro de energía. Hormonas con múltiples funciones, rutas de neuronas que se usan para varias señales, combustible útil para múltiples órganos, etcétera. Como para todo, la clave de la eficiencia es la organización.

Los ritmos biológicos

Igual que en casa ahorras tiempo y energía si haces un *batch cooking*, es decir, si cocinas de antemano para varios días, o que si programas la calefacción optimizas recursos y tu casa estará a una temperatura agradable con un gasto menor, tu cuerpo se pasa todo el tiempo buscando formas de ahorrar y optimizar.

Para lograrlo, prepara de antemano tanto tus órganos como la producción hormonal de forma que, cuando llegue el momento, estés listo para la acción o el descanso. Es lo que conocemos como ritmos biológicos, que se programan mediante su propio reloj interno.

El ritmo biológico más famoso es el ciclo menstrual. No lo es por el número de personas sometidas a él, ya que el sueño es un ritmo biológico que experimentamos el cien por cien de la población, pero no lo tenemos archivado en el imaginario colectivo como ritmo biológico. Sin embargo, la menstruación sí la entendemos como algo cíclico guiado por la producción hormonal y por eso elijo este ejemplo.

Aproximadamente la mitad de la población mundial es susceptible de experimentar este ritmo biológico, que dura 28 días de media. Las señales hormonales que viajan desde el cerebro a los ovarios y de vuelta se suceden y emiten una serie de órdenes al útero, que se prepara para gestar. Cuando llega el momento de la ovulación, el organismo está ya preparado para que, de tener lugar una fecundación, la situación hormonal y estructural del útero sea la idónea para que el embrión se implante con éxito. Si el cuerpo esperase a ser fecundado para ponerse a construir las estructuras pertinentes, la gestación no sería posible.

Con menstruación o sin ella, todos estamos sujetos a distintos ritmos biológicos y relojes internos que intentan anticiparse a nuestras acciones y preparar el cuerpo para ellas. Sin embargo, no hay que olvidar que la mayor presión evolutiva sobre los seres vivos no viene del interior del cuerpo sino de las condiciones externas.