

DR. YOSHINORI NAGUMO

UN DÍA UNA COMIDA



EL **MÉTODO JAPONÉS** PARA ESTAR MÁS SALUDABLE,
PREVENIR ENFERMEDADES Y REJUVENECER

zenith

Índice

Portada

Prólogo a esta edición

Prólogo. Existe un gen que se activa cuando pasamos hambre

1. ¿Por qué comer menos es bueno para la salud?

2. El método *Un día, una comida* que no te fallará

3. Así cambia el cuerpo gracias al método *Un día, una comida*

4. Qué debemos comer cuando tenemos hambre

5. Vivir según nuestra voz interior

Epílogo. Juventud y belleza son reflejos de la salud interior

Notas

Créditos

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora Descubre Comparte

Prólogo a esta edición



Estos días ha llegado a mis manos el presente libro, *Un día. Una comida*, el cual me pongo a leer como si fuera a tomar una sola comida al día, en la que lo más importante es disfrutar, comer a gusto y digerirla lo mejor posible. Lo mismo me ocurre conforme voy leyendo el libro, que plantea una propuesta inusual en un mundo donde tenemos acceso a la comida a todas horas.

Las razones que nos pueden llevar a poner en práctica lo recomendado en este libro pueden ir desde disfrutar de esa comida diaria hasta mantener y mejorar nuestra salud, o bien disfrutar simplemente de su lectura.

El libro explica de forma sencilla las investigaciones de los últimos años que demuestran la fuerza curativa del ayuno y describe los mecanismos fisiológicos que se ponen en marcha con las dietas restrictivas, que pueden alargar la vida y mejorar la salud de sus practicantes. Asimismo, pone de manifiesto la importancia que tiene mentalizarse de los beneficios del ayuno y comprender su proceso, así como seguir una rutina y mantener la disciplina a lo largo del tiempo.

El doctor Nagumo aboga por una comida diaria casi vegetariana. Yo, personalmente, sigo una dieta totalmente vegetariana¹ y, por ello, también apoyo la propuesta del autor. El hecho de que el libro esté escrito en primera persona transmite la confianza de que es posible poner en práctica el método, y el entusiasmo que genera su práctica ayuda asimismo a dejar a un lado los miedos y los prejuicios que a veces se publicitan en torno al ayuno en los medios de comunicación.

Habrá quien piense que hay que tener moral para comer solo una vez al día y se preguntará si existe alguna razón para hacerlo. Es verdad que para ayunar hay que tener

un punto de valentía, de ánimo, para imponerle al cuerpo la decisión de no comer a pesar de tener comida delante. Espero que este libro sirva de hilo conductor para conocer bien el ayuno y anime al lector a disfrutar con la práctica, porque una vez aplicada la técnica, ganará en un saber y una confianza internos que solo poseen quienes han vivido la experiencia.

Desde la oportunidad que me brindan de prologarlo, mi propuesta al lector que tenga más curiosidad por el tema es invitarle a leer la gran cantidad de literatura disponible que profundiza en los efectos favorables del ayuno intermitente.^{2, 3} Mientras cursaba la carrera de Medicina, cuando preguntaba por el ayuno como terapia, me encontraba que los profesores sabían mucho sobre su fisiología, pero apenas lo habían puesto en práctica. Respaldados por datos médicos, yo y otros compañeros empezamos a organizar cursos de introducción práctica al ayuno, y así formamos varios grupos de practicantes. De la experiencia de estos encuentros nació un libro de introducción al ayuno,⁴ que creo que puede ser de gran ayuda para las personas interesadas en el tema.

El ayuno voluntario basado en la restricción de la ingesta de alimentos sólidos se practica en todo el mundo, por motivos tradicionales, culturales o religiosos. En las últimas décadas, el ayuno modificado ha ganado popularidad como método de cuidado personal para la prevención y promoción de la salud, en particular para iniciar un estilo de vida saludable.⁵

Existen muchos ejemplos de ayuno o restricción calórica, que, por supuesto, son siempre voluntarios y cuentan con la participación activa del paciente:

- Ayunos de tradiciones religiosas, como la judía, la cristiana, la budista o la musulmana; en este último caso se practica el Ramadán, que puede categorizarse como un período corto de ayuno intermitente, un ayuno

diurno durante 29 días. El método *Un día. Una comida* se basaría en un ayuno intermitente parecido al del Ramadán durante 50 días.

- El método de ayuno de Büchinger, que consiste en la ingesta limitada de vegetales o zumos de frutas, así como de pequeñas cantidades de caldo de verduras, siendo el consumo de energía nutricional total de 200 a 400 kcal/día. Otros componentes del método de Büchinger son la práctica de ejercicio físico, las técnicas mente-cuerpo, la aplicación definida de enemas y la ingesta de sales de laxantes.

Otros métodos estandarizados de ayuno serían los siguientes:

- Una dieta muy baja en calorías, con una ingesta calórica de 600 a 800 kcal/día, consistente en comidas líquidas formuladas con suplementos de proteína (estos no los recomiendo).
- La restricción calórica, basada en la reducción de la ingesta calórica diaria en un 30 a 40 por ciento.
- El ayuno intermitente, en el que se pasan cinco días comiendo y dos ayunando con restricción calórica, es una propuesta de imitación fisiológica del ayuno planteada por Longo y aplicada a sus estudios de investigación.
- El ayuno total, es decir, dieta cero (agua, té o infusiones).

Cada día aparecen más estudios sobre la eficacia del ayuno en el tratamiento de las enfermedades reumáticas, los síndromes de dolor crónico, la hipertensión, el síndrome metabólico o la artritis reumatoide, en la desaceleración o prevención de la mayoría de las enfermedades inflamatorias y degenerativas crónicas, durante la quimioterapia del cáncer, en problemas asociados con el envejecimiento, así como en la prevención y el tratamiento de otras enferme-

dades crónicas.^{6, 7, 8, 9, 10, 11} Como dice Thierry de Lestrade, tanto en su vídeo con Sylvie Gilman como en su libro novelado, el ayuno se nos vuelve a mostrar como un método terapéutico cada día más consolidado.¹²

Desde estas líneas invito y animo al lector a poner en práctica estas restricciones calóricas desde la convicción de que se trata de una costumbre muy saludable.

DOCTOR PABLO SAZ PEIRÓ
Doctor en Medicina y Cirugía
por la Universidad de Zaragoza y
docente del Departamento de Microbiología,
Medicina Preventiva y Salud Pública
de la Universidad de Zaragoza
11 de junio de 2016

Prólogo



Existe un gen que se activa
cuando pasamos hambre

Estudios recientes demuestran que al tener hambre se activa una función importante y positiva para el cuerpo humano.

«¿Cómo que pasar hambre es bueno para el cuerpo? ¿Qué tontería es esa? Pasar hambre durante un tiempo prolongado no puede ser bueno para el cuerpo.» Seguro que la mayoría de los lectores piensan de este modo.

Pero puedo hacer frente a este escepticismo como médico y desde mi propia experiencia. La idea de que cuantos más nutrientes aportemos al cuerpo más sano estará está obsoleta. Y aún diría más: cuando nos suena el estómago a causa del hambre, se desencadena una serie de reacciones que tienen un efecto rejuvenecedor.

Yo empecé con este estilo de vida que he llamado *Un día, una comida* hará quince años, cuando tenía unos cuarenta y cinco. El comienzo de todo esto tiene un detonante concreto: el miedo a morir. En aquel entonces mi padre aún ejercía como médico y, yo vivía tranquilamente dedicado a la investigación y a la cirugía de cáncer de mama en un hospital universitario. Pero cuando cumplí treinta y cinco años, mi padre se desplomó a causa de un infarto de miocardio. Sobrevivió, aunque después de eso, no pudo seguir ejerciendo y se tuvo que jubilar. Yo dejé la investigación en la universidad, volví a casa de mis padres y heredé la clínica de mi padre.

A diferencia de la tranquila vida de investigador que llevaba en la universidad, debía dirigir a personas y escuchar las quejas de los pacientes. Además, tenía que devolver el préstamo que había pedido mi padre. Debido al estrés, empecé a comer y a beber de forma descontrolada, y gané peso en un abrir y cerrar de ojos. Llegué a pesar casi

ochenta kilos, veinte kilos más de lo que peso actualmente. Fue el resultado de haber aportado nutrientes en exceso a mi cuerpo.

Entonces ya sufría un estreñimiento muy persistente y empezó a pasarme algo preocupante de verdad. Al hacer fuerza en el baño, empecé a padecer arritmias. Pensarás: «¿qué relación tiene el estreñimiento con las arritmias?». En realidad, tienen una relación muy estrecha. Si hacemos fuerza por el estreñimiento, nos sube la sangre a la cabeza. Entonces, el sensor de presión de la carótida reacciona y ralentiza las pulsaciones para reducir la presión sanguínea. A esto se le denomina «reacción de la arteria carótida». Como resultado, empecé a tener arritmias con mucha frecuencia. En los peores casos, se prolongaban durante todo un día.

A causa de esta afección, sentía dolor en el pecho, me bajaba la presión sanguínea e incluso llegué a sentir que perdía el conocimiento en el baño. Sin embargo, lo verdaderamente preocupante era que la circulación de la sangre interna del corazón pudiese empeorar a causa de la arritmia y se formase un coágulo. Si esto ocurre y el coágulo se desplaza al cerebro, podemos sufrir una trombosis cerebral; si el coágulo se mueve hasta al pulmón, una trombosis pulmonar. Es decir, que podía morirme en el baño sin que nadie se enterara. Esta situación me tenía aterrado.

Debido a ese miedo, empecé a probar diversas técnicas o métodos para mejorar mi salud. Me apunté al gimnasio y empecé a hacer natación, usé las máquinas y durante una temporada me empleé a fondo con todo tipo de ejercicios físicos. Pensé en adelgazar haciendo deporte. Por desgracia, el deporte hacía que me entrara más hambre, y, en consecuencia, volvía a aumentar de peso. Las dietas me aburrían, me daba pereza contar calorías y no aguantaba con ninguna.

Después de darle muchas vueltas, decidí dejar de comer carne y centrar mi dieta en las verduras. Gracias a eso, dejé de sufrir estreñimiento en un abrir y cerrar de ojos.

De vez en cuando me entraban ganas de comer carne, pero a la mañana siguiente de haberla comido, volvía a tener estreñimiento. Como lo pasaba mal, dejé de comer carne definitivamente por miedo a recaer. (Más adelante aclararé que, en la actualidad, como carne sin productos químicos.) Es curioso: a las personas que han dejado de fumar, al poco tiempo les molesta mucho el olor del tabaco. En mi caso, al poco tiempo de dejar de comer carne, si iba a un restaurante de lujo y me servían un buen filete, me sentía como si masticase papel reciclado, me entraba angustia y lo rechazaba.

Como anécdota, debo decir que desde que dejé de comer carne se ha desvanecido mi olor corporal. Las personas a las que les gusta mucho la carne, o aquellas que tienen síndrome metabólico, tienen un alto contenido de grasa en la piel, y si esta grasa se oxida, despiden un olor muy característico. Es un olor generado por el nonenal, y es el que percibimos como desagradable. Para mí es prácticamente historia.

Además, al reducir la cantidad de comida a «*Una sopa y otro plato*» (*ichiju issai*, una comida tradicional japonesa a la que siempre acompaña el cuenco de arroz), empecé a bajar de peso rápidamente. Físicamente también me sentía mucho mejor. Desde el punto de vista nutricional, comprendí que el cuerpo se vuelve más activo al metabolizar los nutrientes completos que se encuentran en esas comidas que a primera vista parecen sosas.

El problema es que preparar todos los días una comida de estas características supone mucho trabajo. Además, en mi caso, por las mañanas o a mediodía, en muchas ocasiones no tengo sensación de hambre. Por otro lado, si salgo

con compañeros por la noche, me toca comer cosas muy variadas. Y por muy bueno que sea un hábito, si requiere mucho esfuerzo, se termina abandonando.

Todo esto es lo que, después de darle muchas vueltas y meditar, me llevó al plan de *Un día, una comida*. Desde entonces, en diez años, mi estado de salud ha ido mejorando paulatinamente, y mantengo un peso de 62 kg. Tengo la piel mucho más tersa, y he rejuvenecido tanto que en el chequeo médico completo me han dicho que la edad de mis arterias es de veintiséis años.

Pero en mi fuero interno seguía haciéndome algunas preguntas: «¿De verdad es bueno para la salud el método *Un día, una comida*?, ¿puedo recomendárselo a la gente?».

Lo que ha despejado esa duda es el descubrimiento reciente del gen rejuvenecedor. A través de una serie de experimentos con animales, se ha demostrado que reducir la alimentación a una cuarta parte alarga la esperanza de vida 1,5 veces. Y eso no es lo único. También se ha comprobado que, reduciendo la cantidad de comida que ingerimos, conseguimos una expresión más viva, un cabello más suave, y un aspecto más juvenil y saludable.

La salud interior, pues, se refleja en el exterior con un aspecto más lozano y armonioso. Si los intestinos trabajan activamente y la circulación sanguínea es buena, la piel está radiante, y la figura, estilizada. Dicho de otra manera, si por dentro no estamos sanos, por muchos productos cosméticos que utilicemos, por muchas operaciones de estética que nos hagamos, no conseguiremos tener un aspecto verdaderamente saludable.

El aspecto es uno de los indicadores de la salud más fáciles de interpretar. Podemos pensar que estamos sanos, aunque solo sea porque aún no hemos tenido ninguna enfermedad grave o porque los resultados de las analíticas están dentro de los parámetros normales. Pero todos solemos tener alguna queja que nos impide estar orgullosos de cómo tenemos la piel o de cómo es nuestra figura. Si tene-

mos un aspecto apagado y cetrino, es porque tenemos grasa visceral y estamos a las puertas de padecer el síndrome metabólico. Lo que significa que, si no combatimos el síndrome metabólico, no podremos gozar de buena salud ni tener un aspecto más juvenil y saludable. Estar sanos, tener la piel radiante y lucir una figura estilizada: ese es el objetivo del método *Un día, una comida*.

El descubrimiento del gen rejuvenecedor es el detonante que hizo que me volcase seriamente en el método de *Un día, una comida*. Cada vez se me presentan más ocasiones de salir en televisión o de dar conferencias, a raíz de lo cual también he publicado varios libros sobre dietas. Incluso me otorgaron el honor de ser director honorífico de la International Anti-Aging Medical Society.

Pero este libro es lo primero que escribo sobre el método *Un día, una comida*. A lo largo de estas páginas explico por qué este estilo de vida es algo imprescindible para la salud y, concretamente, cómo llevar a cabo el método. En cuanto lo pongas en práctica, verás con claridad cómo va cambiando tu cuerpo, especialmente en lo que se aprecia desde el exterior. Es probable que lo que aquí te cuento desmonte gran parte de las ideas preconcebidas sobre la salud que tenías hasta hoy, pero confío en que este nuevo prisma hará que disfrutes aún más de la lectura.

1



¿Por qué comer menos
es bueno para la salud?