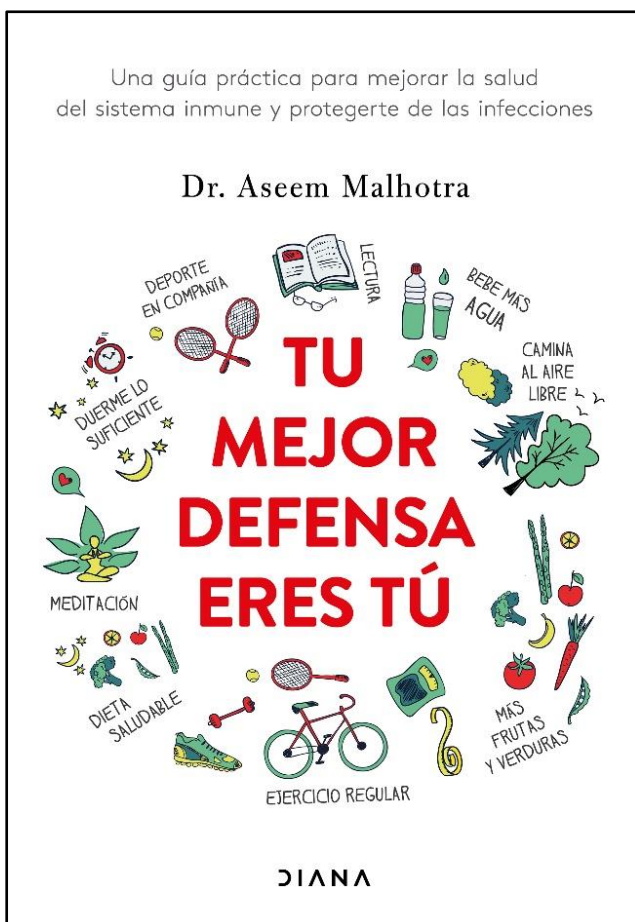


# TU MEJOR DEFENSA ERES TÚ

Una guía práctica para mejorar la salud del sistema inmune y protegerte de las infecciones

DR. ASEEM MALHOTRA



El doctor Malhotra, reconocido cardiólogo británico y pionero de la medicina funcional, ha destacado en su profesión por señalar alteraciones de la salud que nos hacen más vulnerables. La obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares están en los primeros puestos de la lista de los factores de riesgo, así como todos aquellos indicadores de una salud metabólica pobre. La buena noticia es que en pocos días podemos prevenir, mejorar e incluso eliminar estos riesgos que exacerban el efecto de las infecciones en el cuerpo, incluyendo la COVID-19, y mejorar también nuestra capacidad para recuperarnos de ellas.


El doctor Malhotra nos muestra cómo haciendo cambios sencillos en nuestra dieta, introduciendo ejercicio físico diario y aprendiendo a deshacernos del estrés podemos obtener resultados increíbles de mejora de la salud metabólica, perder peso y reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, así como aumentar la vitalidad. En esta breve guía práctica, nos proporciona las pautas para iniciar el camino hacia una vida más larga y saludable con resultados efectivos en menos de un mes.


**Tu libro de cabecera para mejorar la salud del metabolismo, reforzar la función del sistema inmune y protegerte de las infecciones.**


«El sistema inmunitario de una persona es el resultado de varios factores —algunos de los cuales no pueden modificarse, como la edad y la genética, incluidas enfermedades heredadas y adquiridas que tienen un impacto negativo sobre la inmunidad—, pero muchos factores, como la alimentación, el ejercicio, el peso, el consumo de alcohol y el estrés, son modificables».

## DR. ASEEM MALHOTRA

**Aseem Malhotra** es cardiólogo, asesor del gobierno británico en materia de salud pública y profesor. Es uno de los principales activistas contra la obesidad del Reino Unido. Aparece regularmente en los medios de comunicación internacionales y ha escrito para numerosas revistas médicas y de divulgación, entre ellas *BMJ*, *British Journal of Sports Medicine* y *European Scientist*. Pionero del movimiento de la medicina funcional en el Reino Unido y miembro fundador de la organización Action on Sugar, la compañía Onalytica lo nombró el doctor más influyente del mundo en el ámbito de la prevención y el tratamiento de la obesidad. Su primer libro, en coautoría, se convirtió en un éxito de ventas internacional y *Tu mejor defensa eres tú* es bestseller de *The Sunday Times*.

 @lifestylemedicinedoctor

 @DrAseemMalhotra

 doctoraseem.com



© Ellie Smith

## SUMARIO

*Prólogo de Tom Watson*

*Introducción*

1. Qué hemos aprendido sobre la COVID-19
2. Prevenir es curar
3. La verdadera pandemia: la mala salud metabólica
4. Cómo afecta la salud metabólica a nuestra inmunidad
5. Por qué nuestra alimentación podría ser una causa de enfermedad
6. Los alimentos son medicina
7. ¿Tengo que tomar suplementos?
8. El ejercicio es una cura milagrosa
9. Gestionar nuestros niveles de estrés
10. Plan de veintiún días para fortalecer tu inmunidad
11. ¿Qué hago después de los veintiún días?
12. Una mejor salud para todos

*Referencias bibliográficas*

*Agradecimientos*

«La historia ha puesto de manifiesto que el principal factor determinante de la salud y la longevidad tiene muy poco que ver con lo que sucede dentro de los hospitales y mucho que ver con lo que sucede fuera, en la comunidad».

### **CAPÍTULO 1. QUÉ HEMOS APRENDIDO SOBRE LA COVID-19**

«Nuestro cuerpo combate cada año miles de virus, e incluso después de habernos enfrentado a la COVID-19 es muy posible que otra pandemia pueda afectarnos en un futuro no muy lejano. Así pues, ¿cómo podemos dotarnos de las herramientas y la resiliencia necesarias para enfrentarnos a un virus de este tipo en el futuro? Y ¿podemos contribuir a fortalecer nuestra inmunidad para estar mejor preparados como personas para combatir las infecciones en general?»

Como descubriremos enseguida, el factor que confiere un mayor riesgo de enfermedad y muerte a las personas más afectadas por la COVID-19 es evitable y rápidamente reversible: se trata de las enfermedades metabólicas. Asimismo, lo que llevó a nuestro Sistema Nacional de Salud al límite mucho antes de que la COVID-19 llegara a nuestras tierras fue la carga creciente de enfermedades relacionadas con la alimentación».

p. 26

### **CAPÍTULO 2. PREVENIR ES CURAR**

«La historia ha puesto de manifiesto que el principal factor determinante de la salud y la longevidad tiene muy poco que ver con lo que sucede dentro de los hospitales y mucho que ver con lo que sucede fuera, en la comunidad».

p. 29

«En lenguaje muy sencillo, la mejor manera de entender la salud metabólica es como el estado de equilibrio que mantiene el cuerpo entre el almacenamiento y la quema de grasa para producir energía. Una vez que este equilibrio se altera, la salud se ve afectada negativamente.

La salud metabólica se determina mediante cinco marcadores: la glucemia, la presión arterial, el perímetro de la cintura y el perfil de colesterol, que viene determinado por los niveles corporales de triglicéridos —un tipo de grasa perjudicial que se encuentra en la sangre— y las lipoproteínas de alta densidad (C-HDL) —unas moléculas que transportan el colesterol bueno.

La mala salud metabólica está directamente relacionada con la aparición de cardiopatías, diabetes tipo 2 e ictus, esto es, si tenemos unos niveles anormales de los marcadores mencionados más arriba, tendremos un mayor riesgo de padecer estas enfermedades. La mala salud metabólica también está relacionada con la aparición de cáncer y demencia, y las personas con síndrome metabólico y sus enfermedades asociadas son especialmente vulnerables a las complicaciones de las infecciones.

Como demostraremos en el siguiente capítulo, a menudo el tratamiento farmacológico puede no ser mejor que colocar una tirita en una arteria seccionada, pero hay una manera mejor de reducir rápidamente el riesgo de alteración de estos marcadores y en muchos casos de normalizar los niveles alterados en muy poco tiempo. De hecho, mediante cambios muy específicos en el estilo de vida, podemos mejorar considerablemente y potencialmente normalizar los niveles de estos marcadores en tan solo veintidós días».

pp. 30-31

«Buena parte, si no la mayoría, de la atención médica consiste en aliviar el sufrimiento, disipar los temores y mejorar la calidad de vida —y estas son las principales razones por las que estudié Medicina—, pero la comprensión a fondo de la información médica y cómo comunicar las estadísticas y los riesgos de salud a los pacientes no es algo que se enseñe habitualmente en la carrera de Medicina. La interpretación de los beneficios que un medicamento ofrece a un paciente, en cuanto a su capacidad para salvarle la vida, rara vez es lo primero en lo que piensan muchos médicos, y aunque lo sea, casi nunca se lo comunican a los pacientes. Es decir, a muchos pacientes les recetan pastillas y les piden que se las tomen de por vida sin proporcionarles información sobre las probabilidades de que esas pastillas realmente les salven la vida. Al mismo tiempo, tampoco les dan consejos útiles sobre el estilo de vida para mejorar rápidamente su salud y probablemente también su calidad de vida (algo que las pastillas para tratar muchas de estas enfermedades casi nunca hacen)».

pp. 33-34

### **CAPÍTULO 3. LA VERDADERA PANDEMIA: LA MALA SALUD METABÓLICA**

«[P]arece que la disponibilidad de más medicamentos no nos ha proporcionado las respuestas para solucionar la pandemia de las enfermedades que, precisamente, representan juntas la mayor parte de los costes sanitarios. Una enfermedad metabólica crónica cuyo impacto negativo sobre la salud a largo plazo es especialmente inquietante es la diabetes tipo 2».

p. 40

«[T]odos los datos indican que si queremos disfrutar de una vida larga y feliz, tenemos que conocer el estado de nuestra salud metabólica e introducir medidas para corregirlo, independientemente de nuestro peso. Todos somos vulnerables».

p. 46

«Lo que la mayoría de los médicos no saben o no comentan con sus pacientes es que los cambios en el estilo de vida (por ejemplo, consumir los alimentos adecuados y suprimir los que empeoran la resistencia a la insulina) pueden tener unos efectos positivos bastante espectaculares sobre la presión arterial. Yo tengo muchos pacientes que han conseguido reducir la necesidad de medicación, incluso en la madurez, y en algunos casos hasta han podido dejar las pastillas al cabo de pocos meses, simplemente suprimiendo el azúcar y los hidratos de carbono refinados y siguiendo una dieta inspirada en la mediterránea junto con la práctica de actividad física moderada con regularidad, como caminar a paso ligero. Lo mejor es que, a diferencia de una pastilla, estos cambios en el estilo de vida no tienen efectos secundarios y también suelen mejorar la calidad de vida global, algo que las pastillas para el tratamiento de las enfermedades metabólicas crónicas no pueden hacer».

p. 53

#### **CAPÍTULO 4. CÓMO AFECTA LA SALUD METABÓLICA A NUESTRA INMUNIDAD**

«El sistema inmunitario de una persona es el resultado de varios factores —algunos de los cuales no pueden modificarse, como la edad y la genética, incluidas enfermedades heredadas y adquiridas que tienen un impacto negativo sobre la inmunidad—, pero muchos factores, como la alimentación, el ejercicio, el peso, el consumo de alcohol y el estrés, son modificables».

pp. 59-60

#### **CAPÍTULO 5. POR QUÉ NUESTRA ALIMENTACIÓN PODRÍA SER UNA CAUSA DE ENFERMEDAD**

«El 80 % de las enfermedades crónicas son atribuibles al estilo de vida y están relacionadas con factores ambientales. Y dentro de la jerarquía del estilo de vida, la mala alimentación es el factor contribuyente más importante: hoy en día es responsable de más enfermedades y muertes que la inactividad física, el tabaquismo y el alcohol juntos. Actualmente, se calcula que el número de muertes debidas a una nutrición deficiente en todo el mundo es de once millones al año».

p. 71

#### **CAPÍTULO 6. LOS ALIMENTOS SON MEDICINA**

«Durante décadas, buena parte de la consigna de salud dominante ha sido mantener un peso saludable y contar calorías, que como ya has visto es erróneo e insensato. El peso saludable no existe, al menos desde el punto de vista de la salud metabólica, y en cuanto a las calorías, su calidad es lo que influye en el valor nutritivo, afecta a la inflamación e influye en la salud metabólica.

Así pues, ¿lo que comemos puede mejorar considerablemente los factores de riesgo de enfermedad y ayudar a prevenir a más largo plazo un infarto de miocardio, un ictus o la muerte? Según mi experiencia clínica, avalada por datos publicados actualizados, la respuesta a esta pregunta es un sí rotundo».

pp. 81-82

#### **CAPÍTULO 8. EL EJERCICIO ES UNA CURA MILAGROSA**

«El sistema inmunitario es muy sensible a la actividad física. Desde el punto de vista biológico, una única sesión de ejercicio moderado o vigoroso ya mejora la capacidad del sistema inmunitario para funcionar y combatir las infecciones de manera más eficaz. Con el ejercicio diario, los efectos se van acumulando a lo largo del tiempo y fortalecen las defensas inmunitarias al influir de manera positiva en la función de varias células. Además, la actividad moderada produce citocinas antiinflamatorias y mejora la salud metabólica.

Por el contrario, el exceso de actividad con sesiones de ejercicio prolongado, especialmente si la persona no ha descansado o no ha comido bien, puede tener efectos negativos a corto plazo sobre la función inmunitaria, que se traducen en un aumento de la inflamación, las lesiones musculares y el riesgo de enfermedad».

p. 101

#### **CAPÍTULO 10. PLAN DE VEINTIÚN DÍAS PARA FORTALECER TU INMUNIDAD**

«Existen tres razones principales para elaborar un plan de veintiún días. La primera es que la mayoría de las personas necesitan tres semanas para perder cualquier hábito, o en muchos casos lo que es un tipo de adicción al azúcar y los alimentos ultraprocesados. Yo sigo mis propios consejos y, cuando empecé mi plan hace varios años, me sorprendió ver cómo desaparecían mis antojos de alimentos azucarados e hidratos de carbono refinados de alto índice glucémico. Después de esto, me pareció mucho más fácil seguir un camino saludable, especialmente porque me sentía mejor. Y veo que este patrón se repite sistemáticamente en los pacientes a los que les receto el plan. Este es el primer paso más importante para iniciar un camino que te permitirá seguir avanzando.

La segunda razón es que la mayoría de las personas que tienen una mala salud metabólica percibirán mejoras notables en su salud o en su figura, si bien en distinta medida, al cabo de tres semanas y sin tener que contar calorías.

La tercera razón es importante, y no solo para los pacientes, sino también para los médicos. Es la necesidad de cambiar la narrativa respecto al impacto de los cambios en el estilo de vida y demostrar que su efecto sobre la salud puede ser rápido y sustancial. Deberíamos utilizar esto para motivarnos a seguir disfrutando de los beneficios de una mejor salud de por vida.

Así pues, el plan de veintiún días para fortalecer tu inmunidad implica alimentos nutritivos, ayuda a regular y reducir la inflamación, a combatir la resistencia a la insulina y, en general, mejora la salud metabólica. Debería ser agradable y adaptarse a todas las culturas y preferencias personales. El plan te ayudará a:

- Perder el exceso de grasa corporal de manera sostenible y agradable, lo que mejorará tu salud metabólica independientemente de la pérdida de peso.
- Mantener la función inmunitaria normal y aumentar la resiliencia a las infecciones a través de medidas alimentarias, nutricionales y del estilo de vida.
- Reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2; controlar la glucemia y la necesidad de medicación si padeces diabetes tipo 2, y potencialmente revertirla o conseguir su remisión.
- Reducir las altas cargas de medicamentos, y prevenir y manejar las cardiopatías.
- Ponerte en camino para reducir considerablemente tu riesgo de padecer demencia y cáncer.

[...]

A lo largo de las tres semanas seguirás un plan de alimentación, tendrás que mover el cuerpo diariamente, realizar ejercicios de respiración, controlar y mejorar tus hábitos de sueño, e intentarás reducir el estrés y mejorar tu bienestar mental coordinando esfuerzos para cultivar y celebrar el tiempo con los amigos y la familia».

pp. 113-115

## 12. UNA MEJOR SALUD PARA TODOS

«Estas recomendaciones se basan en la evidencia, pero también en la equidad y la justicia en aras de la salud de todos. Con los conocimientos de este libro, si todos abogamos por estos cambios de forma colectiva, nos acercaremos mucho más a la creación de un entorno en el que todo el mundo, independientemente de su clase, color o credo, tendrá muchas más probabilidades de vivir una vida saludable y feliz. Hace mucho tiempo que deberíamos haber tomado medidas en salud metabólica y haber invertido en bienestar. Si no actuamos, puede que cuando venga la próxima pandemia cause todavía más sufrimiento y devastación.

Algo que nos ha enseñado la crisis de la COVID-19 es que todos estamos interconectados y dependemos los unos de los otros para poder vivir la vida en su plenitud. En su libro *A Monk's Guide to Happiness*, Gelong Thubten lo explica en lenguaje sencillo: “Todos los objetos que utilizamos, como nuestra comida y nuestra ropa, han sido fabricados por otras personas para nosotros. Gracias a la interdependencia, todo el mundo ha formado parte de la creación de estas cosas”.

Empecemos por asumir la responsabilidad colectiva de garantizar que todo el mundo pueda acceder fácilmente a alimentos nutritivos y saludables».

pp. 145-146

### Para más información:

Paloma Cordón  
934 928 633 - 699629430  
[pcordon@planeta.es](mailto:pcordon@planeta.es)

María Fernanda Ginnari  
934 928 697  
[mginnari@planeta.es](mailto:mginnari@planeta.es)