

HUMANO SANO



 MUESTRA MÉDICA 

Pequeñas decisiones, grandes cambios



Gracias por ser parte del cambio

HUMANO SANO

Una Guía Práctica en Salud y Conciencia

Dra. Friederike Murmann y Dr. Jorge Corsi

Índice

Introducción

¿Cómo leer este libro?

Parte 1 - Cambiar la mirada

- 1. Cambiar la actitud**
Para cambiar la realidad
- 2. El poder de los hábitos**
Pequeñas decisiones, grandes cambios
- 3. La crisis moderna de salud**
Vivir más, pero no siempre mejor
- 4. Ecosistema interno**
La microbiota y el bienestar

Parte 2 - Alimentar el cuerpo

- 5. El arte de comer bien**
Principios de una alimentación que nutre
- 6. Decodificando los Ultraprocesados**
Qué son y por qué conviene limitarlos
- 7. Frutas y verduras**
El arcoíris de la salud
- 8. Proteína**
Calidad, equilibrio y variedad en el plato
- 9. Grasas**
Entenderlas sin miedo
- 10. Nueces y semillas**
Pequeñas, pero poderosas
- 11. Carbohidratos**
Elegir los que alimentan
- 12. Azúcar**
Una realidad agridulce
- 13. Sal y condimentos**
Entre sazón y salud
- 14. Agua es vida**
La base silenciosa de la salud
- 15. Ayuno**
El poder de la pausa

Parte 3 - Mover y regular

16. Actividad física

Moverse para vivir mejor

17. NEAT

No todo tiene que ser ejercicio

18. Caminar

El movimiento más humano

19. Estrés crónico

Vivir en modo de amenaza

20. La meditación

Habitar el presente

21. Respirar bien

El puente entre cuerpo y mente

22. Body-Scan

Relajar el cuerpo antes de dormir

23. Loving Kindness

Cultivar la bondad

Parte 4 - Volver a la vida

24. Suplementos útiles

Apoyar, no reemplazar

25. Volver a la naturaleza

Conectar con lo vivo

26. Agua fría

Entrenar resiliencia

27. Soltar lo que ya no nutre

Hacer espacio

28. Gratitud

Aprender a ver la abundancia

Final

Introducción

***“El costo de un buen hábito se encuentra en el presente,
el costo de un mal hábito se encuentra en el futuro.”***

James Clear

Bienvenido a *Humano Sano*.

En la práctica médica pasa algo muy humano. Muchas personas llegan a una consulta porque sienten que algo tiene que cambiar. Están cansadas, estresadas o ansiosas. Tienen síntomas, exámenes alterados, dolor, una enfermedad diagnosticada o simplemente la sensación de que no pueden seguir viviendo igual. Escuchan recomendaciones, reciben información, entienden que ciertos hábitos influyen mucho en su salud... y después no siempre vuelven.

No es porque no les importe. Muchas veces es porque cambiar hábitos es mucho más profundo de lo que parece.

Tomar una pastilla todos los días puede ser más simple. Revisar cómo vivimos es otra cosa. Cambiar la forma de comer, moverse, dormir, respirar, manejar el estrés, usar pantallas o relacionarnos con el cuerpo no toca solo una conducta aislada. Toca la rutina, la identidad, la familia, la historia personal, la comodidad, el miedo y muchas decisiones que llevamos años haciendo en automático.

Por eso, cuando a alguien le dicen “tienes que cambiar tus hábitos”, muchas veces por dentro escucha algo mucho más grande: tienes que revisar tu vida. Y eso puede sentirse como una montaña imposible.

La vida moderna tampoco lo pone fácil. Hay trabajo, familia, estrés, cansancio, poco tiempo, pantallas, urgencias y preocupaciones de todos los días. Una recomendación saludable no ocurre en el aire; tiene que entrar en una vida real. El médico puede orientar, explicar y acompañar, pero no puede vivir el cambio por el paciente. La acción cotidiana ocurre fuera de la consulta: en la casa, en la cocina, en la cama, en el supermercado, en el trabajo, en el celular y en esos momentos donde nadie está mirando.

Este libro nace justamente desde ahí.

Queremos que sea una guía para ese espacio que muchas veces queda fuera de la consulta. Una conversación más amplia, más humana y más práctica sobre salud. No queremos entregarte una doctrina rígida desde arriba ni una lista interminable de deberes. Queremos darte información, principios, ideas y herramientas para que puedas mirar tu propia vida con más claridad y elegir por dónde empezar.

La salud no se juega solo en los grandes diagnósticos ni en los momentos de crisis. También puede comenzar antes, de una manera más amable, más consciente y más preventiva. Se construye, día a día, en lo cotidiano: en cómo comemos, cómo dormimos, cuánto nos movemos, cómo respiramos, cómo manejamos el estrés y también en la relación que cultivamos con nosotros mismos.

Nuestro organismo no es una máquina estática. Es un sistema vivo, dinámico y adaptable, que está siempre respondiendo a lo que hacemos con él. Y eso, lejos de ser una condena, también es una buena noticia: significa que muchas veces sí existe espacio para mejorar, reparar y reencontrar un mayor equilibrio.

A lo largo de estas páginas vamos a recorrer distintos pilares de la salud: la alimentación, la microbiota, el movimiento, la meditación, la respiración, el contacto con la naturaleza, la gratitud, la comunidad y otros hábitos que pueden tener un impacto muy real en la calidad de vida. Lo haremos desde una mezcla de ciencia, experiencia, sentido común y una mirada más integral del ser humano.

No se trata de hacerlo todo de una vez. No se trata de volverse una persona nueva de la noche a la mañana. Cambiar hábitos toma tiempo. La salud es algo que se construye activamente día por día. Muchas veces el cambio más importante empieza con algo pequeño: caminar un poco más, comer con más conciencia, bajar un poco el ruido mental, respirar mejor, dormir antes o volver a escuchar el cuerpo. Lo pequeño, cuando se repite, deja de ser pequeño.

También vale la pena decir algo importante: cambiar cuesta. No porque uno sea flojo, débil o incapaz, sino porque los hábitos están profundamente ligados a nuestras rutinas, a nuestras emociones, a nuestro entorno y a la historia que cargamos. Por eso este libro no quiere hablarte desde un pedestal, sino acompañarte de una forma honesta y útil. La salud no florece bien en un clima de vergüenza, culpa o autoagresión. Florece mejor cuando hay amor propio, curiosidad y disposición a conocerse mejor.

Ojalá *Humano Sano* pueda servirte justamente para eso: para acercarte a tu bienestar de una manera más clara, más amable y más sostenible. No como una carrera corta, ni como una exigencia perfecta, sino como un proceso de volver a ti, de habitar mejor tu cuerpo y de construir una vida que se sienta más sana, más plena y más tuya.

¿Cómo leer este libro?

La idea de este libro no es entregarte una lista cerrada de instrucciones, sino ayudarte a tomar decisiones más conscientes para tu bienestar. La información es una parte del camino; las herramientas y principios son otra. Pero también hay algo que depende de ti: observarte, conocerte mejor y descubrir qué cambios tienen más sentido para tu vida actual.

No tienes que hacerlo todo de una vez. Puedes empezar por lo que más te llama, por lo que más necesitas o por el cambio pequeño que hoy sí puedes sostener. La salud se construye así: paso a paso, con dirección, con flexibilidad y con una relación cada vez más honesta con uno mismo.

Recomendamos leer los primeros capítulos en orden, porque entregan una base importante: actitud, hábitos, la crisis moderna de salud, microbiota y principios generales de alimentación. Desde ahí, puedes seguir el libro completo o ir entrando a los capítulos que más se conecten con tu momento de vida: comida, movimiento, estrés, respiración, sueño, naturaleza, suplementos, soltar o gratitud.

Este libro puede leerse de principio a fin, pero también puede acompañarte como una guía a la que vuelves cuando necesitas revisar un área específica. Algunos capítulos quizás te hablen más hoy, otros más adelante. Y eso está bien, porque los hábitos no son algo fijo. Van cambiando con el tiempo, con el cuerpo, con la edad, con la maternidad o paternidad, con el trabajo, con la salud, con la energía disponible y con la etapa que estamos atravesando.

Al final de los capítulos encontrarás la sección de “Llévalo a tu vida”, ideas concretas para incorporar nuevos hábitos a la vida diaria. No son una lista obligatoria ni pretenden incluir todo lo posible. Son ejemplos, puertas de entrada, pequeñas formas de empezar. Algunas te harán sentido ahora, otras quizás no.

Te invitamos a que, después de leer un capítulo, elijas solo una acción pequeña. No diez. Una. Algo simple, realista y posible de repetir. Tomar más agua. Salir a caminar diez minutos. Agregar una fruta. Respirar antes de dormir. Apagar una pantalla. Ordenar un cajón. Preparar legumbres. Salir a la luz de la mañana. Agradecer algo al final del día.

Puedes leer, subrayar, escribir, conversar o simplemente quedarte con una idea que te haga sentido. Lo importante no es hacerlo perfecto. Lo importante es que algo de lo leído pueda acercarse a tu vida.

Porque la salud no se construye de una vez: se practica, se ajusta y se vuelve a elegir muchas veces.

Capítulo 5

El arte de comer bien *Principios de una alimentación que nutre*

"Uno debe comer para vivir, no vivir para comer."

Sócrates

La alimentación es mucho más que una necesidad biológica. Comemos para vivir, sí, pero también comemos en familia, en celebraciones, en momentos de estrés, de pausa, de costumbre y de cariño, a veces también de aburrimiento. La comida no solo entrega energía: también tiene una dimensión social, emocional, cultural e incluso espiritual profundamente humana. Por eso, hablar de alimentación saludable no debería sentirse como entrar a una lista fría de reglas, sino como una invitación a construir una relación más consciente, más nutritiva y más amable con lo que ponemos en el plato.

A lo largo de la vida heredamos mucho más que genes. Heredamos recetas familiares, horarios, gustos, premios, rechazos, creencias y formas de relacionarnos con el hambre, la saciedad, el placer y el cuerpo. Muchas veces, cuando una persona quiere “comer mejor”, no solo está cambiando ingredientes: también está revisando una historia. Y eso ayuda a entender por qué a veces cuesta tanto. Comer no es un acto puramente técnico. Es un hábito profundamente encarnado.

Por eso este capítulo no busca imponer una dieta única ni una ideología alimentaria rígida. Busca algo más útil y más humano: ofrecer principios sencillos para orientarse mejor. Porque aunque no exista una forma perfecta de comer para todo el mundo, sí hay patrones que, en general, favorecen mucho más la salud que otros. Y entender eso no debería generar angustia, sino calma. No para comer con miedo, sino para comer con más criterio, más presencia y más libertad.

En el fondo, este capítulo gira en torno a una pregunta muy simple, pero muy importante: ¿cómo se construye una relación sana, inteligente, placentera y longeva con la comida?

Comer bien no es comer perfecto

Una de las primeras ideas que vale la pena soltar es esta: alimentarse bien no significa hacerlo perfecto. No significa cocinar todo desde cero, no volver a salir nunca del plan, ni convertir cada comida en una evaluación moral. Tampoco significa seguir una dieta estricta.

A veces, en nombre de la salud, una persona puede empezar a endurecer demasiado su vínculo con la comida. Y eso tampoco hace bien. Si cada alimento genera miedo, culpa o necesidad de compensación, si salir de la rutina alimentaria se vive como fracaso, o si la vida empieza a girar en torno a hacerlo “perfecto”, probablemente algo se está desordenando. La alimentación saludable no debería sentirse como una cárcel.

Comer bien se parece más a sostener una dirección que a cumplir una pureza. Se trata menos de obsesionarse con lo que se hizo mal y más de preguntarse, si la forma en que estamos comiendo nos está ayudando a sentirnos con más energía, más estabilidad, mejor digestión y más salud a largo plazo.

Muchas personas mejoran no cuando se endurecen, sino cuando vuelven su alimentación un poco más consistente, más consciente, más simple y más sostenible. De eso se trata: de construir una manera de comer que pueda mantenerse en el tiempo. No una dieta de cuatro semanas para bajar de peso, sino una relación con la comida que realmente acompañe la vida.

Comer también es historia y emoción

La relación con la comida no se construye sólo desde el cuerpo. También se construye desde la historia. Muchas personas aprendieron desde muy temprano que la comida podía calmar, premiar, consolar, distraer o llenar algo más que el estómago. A veces se calmaba a un niño con algo dulce. A veces se usaba la comida como premio o castigo. A veces se comía rápido porque había poco, porque había que aprovechar, o porque no siempre estaba garantizado que después hubiera más. A veces se aprendió a asociar comer con seguridad, con amor, con alivio o con sobrevivencia.

Por eso, cuando una persona intenta cambiar su alimentación, no siempre está cambiando sólo ingredientes. A veces también está tocando memorias, emociones y aprendizajes muy antiguos. Y eso importa, porque explica por qué a veces cuesta tanto. No todo se resuelve con información nutricional. Hay hábitos alimentarios que están profundamente enlazados con ansiedad, con carencia, con culpa, con recompensa o con necesidad de contención.

Mirar eso con honestidad no es dramatizar. Es humanizar. Porque una relación sana con la comida no se construye solo eligiendo mejor qué comer. También se construye entendiendo un poco mejor desde dónde estamos comiendo. Y a veces, parte de sanar la alimentación consiste justamente en dejar de usar la comida para resolver sola lo que en el fondo necesita descanso, consuelo, compañía, regulación o amor.

Más allá de las calorías

Durante años, la conversación sobre alimentación estuvo muy dominada por contar calorías, repartir macronutrientes o perseguir un peso específico. Y aunque esos aspectos pueden tener cierta utilidad en algunos contextos, quedarse solo ahí empobrece mucho la mirada.

No todos los alimentos con las mismas calorías generan el mismo efecto en el cuerpo. No es lo mismo una comida rica en fibra, minerales, proteínas de buena calidad y compuestos vegetales que un producto ultraprocesado diseñado para ser hiperpalatable (o sea muy agradable al paladar), poco saciante y fácil de consumir en exceso. Tampoco es lo mismo una alimentación diversa y basada en alimentos reales que una alimentación monótona, desordenada y cargada de productos de paquete.

Por eso comer bien no consiste solo en preguntarse cuánto estoy comiendo. También implica preguntarse qué estoy comiendo, con qué frecuencia, en qué contexto y cómo me hace sentir esa forma de alimentarme.

Algunos datos generales

En un mundo lleno de información, además, comer puede volverse confuso. Aparecen dietas, tendencias, dogmas, influencers, prohibiciones y promesas rápidas. Un día pareciera que hay que comer como paleo, al siguiente keto, después vegano, después sin gluten, sin lácteos, sin fruta, sin carbohidratos, sin grasa o con alguna nueva teoría definitiva. Frente a eso, mucha gente termina cansada, desconectada o completamente perdida.

Es importante entender que no hay una única solución nutricional que sea ideal para todos, ya que las preferencias, necesidades y requerimientos de cada individuo varían significativamente. La recomendación dietética debe ser personalizada y adaptada a la situación y objetivos de cada persona.

Por eso ayuda volver a una base simple. Una alimentación saludable no consiste solo en evitar lo que hace mal, sino en primer lugar en darle al cuerpo lo que realmente necesita para funcionar bien. Eso significa aportar todos los nutrientes esenciales, suficiente energía y una combinación adecuada de macronutrientes, vitaminas, minerales y fibra. También significa algo igual de importante: que la comida sea sabrosa, satisfactoria, accesible y sostenible en el tiempo.

En términos generales, una alimentación equilibrada incluye los tres grandes grupos de macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas. Los carbohidratos suelen aportar aproximadamente 45 a 65% de las calorías diarias, las proteínas alrededor de 10 a 35%, y las grasas cerca de 20 a 35%. Tanto los carbohidratos como las proteínas entregan unas 4

kilocalorías por gramo, mientras que las grasas aportan unas 9 kilocalorías por gramo. Como referencia práctica, muchas veces se habla de unas 2000 kcal al día, pero eso no es una ley universal: las necesidades reales cambian según edad, sexo, tamaño corporal, actividad física, etapa de la vida y estado de salud.

Más importante que memorizar porcentajes exactos es entender la lógica de fondo. Comer bien debería ayudarte a mantener energía estable, un peso saludable, buena digestión, claridad mental, fuerza, saciedad y un cuerpo que funcione bien a largo plazo. No basta con que una dieta “llene” o entregue calorías. También tiene que nutrir, proteger y sostener.

Por eso una alimentación saludable no se mide solo por el número de calorías, sino también por su calidad, su densidad nutricional y el efecto que tiene sobre la inflamación, la microbiota, el metabolismo y la sensación general de bienestar.

Alimentación basada en plantas

En ese contexto, una alimentación basada en plantas ofrece varias ventajas. Y acá conviene aclarar algo de entrada: no significa ser vegano. Significa, más bien, que la mayor parte del plato y de la alimentación cotidiana esté compuesta por alimentos vegetales, independiente de la forma específica de preparación o de si la persona decide o no incluir productos animales.

Cuando hablamos de una alimentación integral basada en plantas, nos referimos a que frutas, verduras, legumbres, granos integrales, semillas y nueces pasen a ser la base de la comida. En muchos enfoques de salud se propone que alrededor de un 80 a 85% de la alimentación venga de estos alimentos, no como dogma rígido, sino como una manera práctica de asegurar más fibra, más micronutrientes, más compuestos protectores y una mejor calidad general del plato.

Una alimentación así suele tener menor densidad calórica, más fibra, más volumen, más agua y una mayor riqueza de vitaminas, minerales, antioxidantes y otros compuestos beneficiosos. Eso permite comer porciones abundantes, con mejor saciedad y, muchas veces, con menos exceso de calorías. Por eso puede ser muy útil para la salud digestiva, metabólica y cardiovascular, y también para el control del peso.

Otro punto importante es que, idealmente, esta base vegetal sea lo más integral y poco procesada posible. Lo vamos a revisar mejor en los capítulos siguientes, pero hace una diferencia importante pasar de harinas refinadas, arroz blanco o fideos blancos a sus versiones integrales. No solo cambia la cantidad de fibra, sino también la saciedad, la velocidad con que sube la glucosa, la salud digestiva y el aporte total de nutrientes.

La fibra merece una mención especial, porque no solo ayuda al tránsito intestinal o a la saciedad. También alimenta a la microbiota beneficiosa, que a su vez produce compuestos importantes para la salud intestinal, metabólica e inflamatoria. Y justamente ahí está una de las grandes carencias de la alimentación moderna: en muchas personas no falta proteína, grasa o carbohidratos en general; lo que más falta son plantas y fibra. Por eso, antes de obsesionarse

con detalles más finos, muchas veces uno de los cambios más potentes es simplemente aumentar la cantidad y variedad de alimentos vegetales reales.

Ahora bien, poner a las plantas en el centro del plato no significa olvidarse de la proteína. Una alimentación saludable también necesita una buena fuente proteica, porque la proteína es importante para músculo, saciedad, reparación y funcionamiento general del cuerpo. Esa proteína puede venir de legumbres, pero también, según la preferencia y el contexto de cada persona, de pescado, mariscos, huevos, lácteos o carne. La idea no es que el plato esté dominado por proteína animal o por carbohidratos simples con una ensalada al lado como decoración, sino que tenga una lógica más equilibrada: un plato principalmente vegetal, acompañado de una buena proteína y de una fuente de grasa saludable.

Y esa grasa saludable, a diferencia de lo que a veces se cree, sí puede venir perfectamente de plantas. De hecho, algunas de las mejores fuentes son el aceite de oliva, la palta, las nueces y las semillas. También puede venir del pescado, los huevos u otros alimentos, según el patrón alimentario de cada persona. Lo importante es que cumpla una función nutritiva y protectora, no que venga siempre de la misma fuente.

Todo esto no tiene por qué transformarse en una guerra ideológica. Una alimentación omnívora, pescetariana, vegetariana o vegana puede ser saludable si respeta ciertos principios básicos: comida real, predominio vegetal, buena proteína, grasas saludables, suficiente fibra y poca dependencia de ultraprocesados. El nombre que le pongamos a la dieta muchas veces depende de razones personales, culturales, éticas o religiosas.

Por eso, en vez de pensar la alimentación saludable como una lista de prohibiciones, conviene verla como una forma de volver a lo que el cuerpo reconoce y agradece: comida real, variada, suficiente, colorida, fresca y satisfactoria. Comer bien no debería ser vivir contando calorías con miedo, sino aprender a elegir alimentos que nutran de verdad, den placer y ayuden a construir salud día tras día.

¿esto me nutre de verdad?

Aprender de las Zonas Azules

En los últimos años se ha hablado mucho de las famosas zonas azules, regiones del mundo donde se concentran más personas que llegan a los 90 o 100 años con buena salud, más funcionalidad y menos enfermedad crónica que lo habitual. Y eso importa, porque llegar a viejo no significa tanto si se llega cansado, inflamado, dependiente, limitado o profundamente enfermo. La pregunta importante no es solo cuánto vivimos, sino cómo vivimos la segunda mitad de la vida.

En estudios sobre longevidad suele estimarse que una parte importante de los factores que la determinan depende del estilo de vida y del entorno, mucho más de lo que solemos imaginar.

Los genes importan, por supuesto, pero no parecen explicar la mayor parte de la diferencia. Eso vuelve a poner los hábitos en el centro de la conversación.

Dan Buettner popularizó el concepto de zonas azules a partir del estudio de cinco regiones emblemáticas: Ikaria en Grecia, Cerdeña en Italia, Okinawa en Japón, Nicoya en Costa Rica y Loma Linda en California. A veces también se menciona al pueblo Hunza, del norte de Pakistán, como ejemplo de longevidad asociada a vida activa y alimentación tradicional, aunque en ese caso varias de las afirmaciones más espectaculares han sido menos sólidas. Más allá de esas diferencias, todas estas poblaciones muestran algo muy importante: la longevidad no parece depender de un alimento milagroso ni de una técnica secreta, sino de un conjunto de hábitos cotidianos que, repetidos durante décadas, construyen un terreno biológico mucho más favorable.

Y ahí aparece una de las lecciones más valiosas. En todas estas poblaciones, la alimentación tiende a ser principalmente basada en plantas, con abundancia de legumbres, verduras, frutas, granos enteros y alimentos frescos, locales y poco procesados. La carne suele ocupar un lugar bastante menor que en la dieta occidental moderna, y la comida no se vive solo como combustible, sino también como un acto social, familiar y profundamente integrado a la vida. No comen perfecto ni todos comen igual, pero sí se repite una lógica común: menos ultraprocesados, más comida real.

También se repiten otras cosas. Se mueven de forma natural durante el día, no necesariamente haciendo deporte formal, sino caminando, trabajando con el cuerpo, cocinando, jardineando, subiendo pendientes y viviendo en entornos que invitan al movimiento. Mantienen vínculos estrechos, comunidad, menos aislamiento, algún tipo de propósito y formas regulares de bajar revoluciones. En Okinawa existe el concepto de *ikigai*, en Nicoya el *plan de vida*, y en varias de estas culturas la familia, la tribu y la comunidad siguen siendo centrales. La longevidad, al parecer, no nace solo de lo que uno come, sino también de cómo vive, con quién vive y para qué vive.

Otro detalle interesante es que estas poblaciones no viven persiguiendo obsesivamente la salud. No cuentan calorías todo el día, no viven pendientes de suplementos ni están tratando de hackear el cuerpo a cada rato. Más bien habitan entornos que hacen más fácil vivir de manera sana. Y esa quizás sea una de las enseñanzas más profundas de las zonas azules: la salud y la longevidad no parecen surgir de un esfuerzo heroico ocasional, sino de una vida cotidiana coherente, repetida, sencilla y bastante natural.

Por eso vale la pena mirar estas culturas no como una receta rígida ni como una postal romántica, sino como una pista. Nos recuerdan que nuestros hábitos sí están profundamente anclados a la longevidad. Que lo que comemos, cómo nos movemos, cómo descansamos, con quién compartimos y cuánto sentido tiene nuestra vida diaria influye muchísimo más de lo que solemos creer. Y también nos recuerdan algo esperanzador: que muchas de las claves para vivir más y mejor no parecen ser sofisticadas. Se parecen bastante a volver a lo simple.

El arte de comer

Comer bien no solo tiene que ver con qué comemos. También tiene que ver con cómo comemos. El arte de comer significa, en parte, volver a hacer consciente un acto que muchas veces se volvió automático. Significa poner presencia, intención y algo de respeto en una actividad que repetimos todos los días y que, sin embargo, solemos hacer apurados, distraídos o desconectados.

Comer de manera más consciente es una forma de responsabilidad. No en el sentido rígido o culposo, sino en el sentido profundo de reconocer que la alimentación no es un acto cualquiera. Es la energía que le damos al cuerpo, y esa energía viene de algún lugar. A través de la comida nos relacionamos con la tierra, con los animales, con las personas que sembraron, cosecharon, transportaron o cocinaron, con quienes comparten la mesa con nosotros y también con nuestros propios valores.

Comer es, en ese sentido, una forma de conexión con el entorno. A través de la comida le decimos al cuerpo en qué mundo estamos viviendo. Qué tipo de ecosistema lo rodea. Si hay abundancia, diversidad, frescura, nutrientes y cuidado, o si el ambiente está saturado de productos diseñados solo para llenar, estimular y vender. Por eso el arte de comer también tiene que ver con alinear la alimentación con lo que valoramos. Elegir comida más real, más simple, más cercana a la naturaleza. Cocinar con más intención. Compartir más. Comer con menos distracción. Hacer espacio para la mesa. Todo eso, en el fondo, también es salud.

Porque alimentarse bien no consiste solo en ingerir nutrientes correctos. También consiste en volver a habitar el acto de comer con más conciencia, más presencia y más responsabilidad.

Comer con intención, presencia y calma

La forma en que comemos también le entrega información al cuerpo. Le dice si estamos en calma o en alerta. Comer tranquilos, con tiempo y con cierta presencia, favorece un estado de seguridad que apoya al sistema parasimpático, el mismo que participa en el descanso, la reparación y la digestión. Comer apurados, tensos, distraídos o con el sistema nervioso acelerado manda otra señal: la de que hay prisa, amenaza o activación, y ahí el cuerpo no entra igual de bien en modo digestivo. Incluso en ese sentido, digerir comida también tiene algo que ver con cómo estamos digiriendo la vida.

Y el acto de comer empieza mucho antes de llevarse un bocado a la boca. Empieza al elegir qué comprar, al cocinar, al servir, al oler la comida, al sentarse y al disponerse a recibirla. Incluso antes de probarla, el cuerpo ya empieza a prepararse. Al ver, oler e imaginar la comida, se activa una fase anticipatoria de la digestión, llamada fase cefálica, donde aumentan la saliva, las secreciones digestivas y varias señales internas de preparación. En otras palabras, el cuerpo no solo digiere lo que entra. También responde al contexto en que eso ocurre.

Por eso a veces no basta con cambiar el contenido del plato. También ayuda muchísimo cambiar el estado desde el que nos sentamos a comer.

No es lo mismo comer de pie, frente a una pantalla, respondiendo mensajes, desde el piloto automático y sin registrar saciedad, que sentarse aunque sea unos minutos con algo más de presencia. Bajar un poco el ritmo. Respirar antes. Dejar el celular y la televisión. Mirar la comida. Olerla. Masticar mejor. Notar las texturas. Sentir el sabor. Compartir. Conversar. Darse cuenta de cómo responde el cuerpo y cuándo empieza a aparecer saciedad. Parecen cosas pequeñas, pero cambian mucho la experiencia digestiva y también la relación con la comida.

Esto no significa volver cada almuerzo una ceremonia perfecta. Pero sí reconocer que el contexto alimentario importa.

En ese sentido, las zonas azules vuelven a enseñarnos algo valioso. En muchas de estas culturas, la comida no es solo combustible ni algo que se resuelve de paso. Es un momento social, familiar, casi ritual. Se come acompañado, conversando, con menos apuro y con más conexión. Y eso también nutre.

Comer bien como acto de autocuidado

En el fondo, comer bien no se trata sólo de evitar la enfermedad ni de alcanzar un cierto peso. Se trata también de sostener energía, claridad, presencia, digestión, vitalidad y una mejor relación con el propio cuerpo.

La comida puede ser una fuente de placer, de cultura y de encuentro, y también una forma concreta de cuidado. No hace falta elegir entre una cosa y la otra. Una alimentación nutritiva no tiene por qué ser triste, restrictiva ni desabrida. Y una alimentación gozosa no tiene por qué estar peleada con la salud.

Tal vez esa sea una de las ideas más importantes de este capítulo: comer bien no debería sentirse como una penitencia. Debería parecerse, cada vez más, a una forma de tratarse mejor.

Y también conviene recordar algo importante: no todas las personas tienen el mismo tiempo, el mismo dinero, la misma energía, el mismo acceso ni la misma historia. Hay quienes cocinan con calma y quienes sobreviven entre turnos, hijos, trabajo y agotamiento. Hay quienes viven rodeados de buena oferta de alimentos y quienes están mucho más expuestos a comida barata, rápida y poco nutritiva. Hay quienes arrastran años de dietas, atracones, culpa o ansiedad alimentaria.

Por eso no siempre se trata de hacer el cambio ideal.

A veces se trata de hacer el cambio posible.

No se trata de compararse con el resto.

Se trata de hacerlo un poco mejor que ayer.

Y eso, aunque parezca pequeño, ya es un paso en la dirección correcta.

Llévalo a tu vida

Comer bien no significa comer perfecto. Tampoco se trata de seguir una receta universal, contar cada caloría o vivir evaluando cada plato.

Se trata de construir, poco a poco, una forma de alimentarte que sea más coherente con lo que tu cuerpo necesita, con la vida que llevas y con la salud que quieres cuidar.

1. Aumenta la presencia de plantas

Empieza por observar tus platos.

Pregúntate:

- ¿Qué parte de este plato viene de plantas?
- ¿Es más o menos la mitad?
- ¿Hay alimentos reales, simples y reconocibles?
- ¿Podría agregar algo vegetal sin complicarme demasiado?

No necesitas cambiarlo todo de una vez. Puedes partir con gestos simples:

- agregar una ensalada antes o junto al almuerzo
- incluir una fruta o frutos secos como postre
- usar semillas como topping
- comer nueces o almendras como snack
- sumar verduras a una tortilla, un guiso, una sopa o un arroz

En los alimentos de origen vegetal suele estar una gran parte de lo que más falta en la alimentación moderna: fibra, micronutrientes, diversidad y compuestos protectores.

La idea no es llenar el plato de plantas por obligación, sino empezar a darle más espacio a alimentos que nutren, regulan y acompañan mejor al cuerpo.

2. Dale más estructura a tu alimentación

A muchas personas les ayuda comer con cierta regularidad.

No se trata de rigidez, sino de evitar vivir pasando del caos al atracón, del ayuno desordenado al descontrol o del cansancio extremo a cualquier cosa que aparezca.

Una estructura simple puede ser tener 2 a 3 comidas principales durante el día, con horarios relativamente claros:

- un desayuno o primera comida que te dé energía
- un almuerzo como comida principal
- una comida más liviana en la tarde o noche, según tu rutina

Lo importante es que esas comidas sean suficientes y completas, para que no tengas la sensación constante de necesitar picar entre medio.

En cada comida, fíjate si puedes incluir:

- una fuente de proteína
- suficiente fibra vegetal
- una buena fuente de grasa
- carbohidratos según tu gusto, hambre y nivel de actividad, pero no necesariamente como el centro del plato

Esto no tiene que volverse una regla estricta. Es solo una forma práctica de mirar tu plato.

Si falta proteína, puede que quedes con hambre rápidamente.

Si faltan plantas, puede que falte fibra, que también dará hambre más rápidamente, y además faltará volumen y micronutrientes.

Si falta grasa de buena calidad, la comida puede sentirse poco satisfactoria.

Si todo el plato gira en torno a harinas, arroz, pan, papas o azúcar puede que quede desequilibrado.

Todos los alimentos son mezclas distintas de proteína, grasa y carbohidratos. Por eso no se trata de demonizar a ningún grupo, sino de aprender a reconocer qué está predominando en tu alimentación.

Cuando comes suficiente proteína y agregas más alimentos vegetales reales, muchas veces el plato se equilibra casi solo.

La estructura no tiene que encerrarte. Puede darte más libertad.

3. Come con más calma y presencia

El contexto en que comes también importa. No es lo mismo comer sentado y presente que comer apurado, parado, con el celular en la mano o pensando en diez cosas a la vez.

Puedes practicar:

- sentarte a comer cuando sea posible
- dejar el celular por un momento
- masticar un poco más lento

- notar el sabor, la temperatura y la textura
- observar cuándo empieza a aparecer la saciedad
- evitar llenarte por completo cada vez
- compartir una comida cuando se pueda

No siempre será posible. Hay días de trabajo, niños, cansancio, poco tiempo y vida real. Pero cuando sí puedas, vale la pena recuperar ese espacio.

Comer con más presencia no significa comer perfecto. Significa volver a escuchar al cuerpo.

4. Observa qué emociones están unidas a la comida

La comida no es solo nutrición. También puede ser calma, premio, compañía, evasión, culpa, control, castigo, celebración o refugio.

Por eso puede ser útil preguntarte:

- ¿Cómo me siento antes de comer?
- ¿Tengo hambre física o estoy buscando calmar algo?
- ¿Estoy comiendo por tristeza, aburrimiento, ansiedad, estrés o cansancio?
- ¿Siento culpa después de comer?
- ¿Uso la comida como premio?
- ¿Siento miedo frente a ciertos alimentos?
- ¿Me cuesta parar aunque ya no tenga hambre?

También puedes mirar tu historia.

¿Cómo eran las comidas en tu casa?

¿Había tranquilidad, conexión y disfrute?

¿O había peleas, presión, angustia, escasez, control o culpa?

Muchas veces nuestra forma de comer no nace solo de lo que sabemos sobre nutrición. También nace de lo que aprendimos, vivimos y sentimos alrededor de la comida.

Observar esto no es para juzgarte. Es para entenderte.

Cuando reconoces qué emoción está detrás de ciertos hábitos, aparece más libertad para elegir distinto.

El arte de comer bien no está en controlar cada bocado.

Está en construir una relación más consciente, amable y honesta con la comida; una relación que cuide tu salud, pero que también pueda convivir con tu vida.

Capítulo 17

NEAT

No siempre tiene que ser ejercicio

"El tiempo es oro."

Dicho popular

Cuando pensamos en actividad física, muchas veces imaginamos un gimnasio, trote, bicicleta, entrenamiento formal. Y sí, como ya vimos, todo eso cuenta muchísimo. Pero hay otra parte del movimiento que suele pasar mucho más piola y que, sin embargo, puede cambiar bastante la salud: todo lo que hacemos **fuera** del ejercicio estructurado. Ahí entra el concepto de **NEAT**.

NEAT viene del inglés *Non-Exercise Activity Thermogenesis* y se refiere al gasto energético que ocurre en la vida cotidiana sin que lo llamemos "hacer ejercicio": levantarse, sentarse, cambiar de postura, subir escaleras, estar de pie, caminar de un lugar a otro, barrer, cargar bolsas, jugar con niños, pasear al perro, moverse mientras trabajamos, ordenar la casa. Son movimientos pequeños, cotidianos, a veces casi invisibles. Pero sumados a lo largo del día, pueden marcar una diferencia enorme en el gasto energético.

Y eso es una muy buena noticia, porque significa que mejorar la salud no depende solo de tener tiempo, plata, ropa deportiva o ganas de ir al gimnasio. A veces empieza mucho antes: empieza cuando dejamos de vivir tan sedentarios.

El movimiento que casi no notamos

Una de las razones por las que el NEAT es tan interesante es que muchas veces ni siquiera se siente como actividad física. No requiere una sesión formal, ni una rutina, ni cambiarse de ropa. Es el movimiento incorporado en la vida normal. Y justamente por eso puede ser tan poderoso: porque no depende siempre de una decisión heroica, sino de muchos pequeños gestos repetidos durante el día.

En personas con trabajos sedentarios o rutinas muy de pantalla, este tipo de movimiento tiende a desaparecer casi por completo. Uno puede pasar horas sentado, moverse muy poco, hacer un par de trámites en auto, trabajar frente al computador, ver televisión en la noche y acostarse sintiendo que hizo muchas cosas, pero con muy poco movimiento real. Ahí el cuerpo paga la cuenta.

NEAT no reemplaza del todo, pero complementa

Conviene decirlo claro: NEAT no reemplaza los beneficios del ejercicio estructurado. No es lo mismo caminar un poco más en el día que hacer entrenamiento cardiovascular o de fuerza de forma planificada. El ejercicio formal sigue siendo muy importante y por eso le dimos su propio capítulo.

Pero tampoco hay que caer en el error contrario: creer que una hora de entrenamiento compensa automáticamente diez o doce horas de inactividad. La realidad es que ambas cosas importan. El ejercicio entrena. El NEAT sostiene un estilo de vida menos sedentario. Uno no cancela al otro. Se potencian.

Dicho simple: una persona puede entrenar tres veces por semana y aun así vivir demasiado sedentario el resto del tiempo. Y otra puede no hacer deporte formal, pero mantenerse mucho más activa durante el día. Idealmente, la salud se beneficia de las dos cosas: **entrenar cuando se puede y moverse más durante la vida normal.**

Por qué importa tanto

El cuerpo humano no fue diseñado para pasar casi todo el día inmóvil y luego moverse una vez, de vez en cuando, con intensidad. Está hecho para moverse más seguido. Para alternar posiciones, caminar, agacharse, cargar, cambiar de postura, activar músculos, usar articulaciones y gastar energía en tareas normales.

Cuando eso desaparece, no solo baja el gasto energético. También se resienten la circulación, la glicemia, la rigidez, la postura, la vitalidad general y la sensación general de estar habitando un cuerpo vivo. Por eso el NEAT importa tanto en el control del peso, pero también más allá del peso. Ayuda a reducir el tiempo sedentario, mejora la respuesta del cuerpo al azúcar, favorece mejor circulación, menor rigidez, más energía diaria y una sensación corporal mucho menos apagada.

También cambia cómo se siente el día

Moverse más en la vida cotidiana no solo cambia el metabolismo. Muchas veces cambia también la sensación subjetiva del día. El cuerpo se siente menos tieso, la mente menos embotada, el ánimo menos estancado. No porque NEAT sea una terapia mágica, sino porque el cuerpo humano suele sentirse mejor cuando sale de la inmovilidad.

Hay algo muy concreto en eso: una pausa activa, una caminata breve, ordenar un espacio, salir a comprar caminando o moverse un rato al aire libre puede cortar una inercia física y mental bastante pesada. Y eso, en tiempos de tanta pantalla y tanto agotamiento sedentario, vale muchísimo.

Las zonas azules y el movimiento natural

Esto conversa muy bien con lo que muestran las zonas azules. En esos lugares donde se concentran más personas longevas, el movimiento suele estar incorporado de forma natural en la vida diaria. No van necesariamente al gimnasio ni hacen rutinas sofisticadas. Caminan, cocinan, cargan cosas, se agachan, usan el cuerpo para resolver tareas normales, cuidan huertas, suben pendientes, se levantan del suelo y siguen moviéndose durante el día.

Eso no significa que tengamos que imitar su vida exactamente. Pero sí deja una idea muy potente: **moverse más no siempre exige hacer ejercicio; a veces exige volver a usar más el cuerpo para vivir.**

Una puerta de entrada amable para personas sedentarias

Este capítulo puede ser especialmente importante para personas que se sienten intimidadas por la idea de hacer ejercicio. Porque NEAT muestra algo muy esperanzador: **no hace falta partir entrenando fuerte para empezar a mejorar la salud.** A veces lo primero es simplemente pasar de muy quieto a un poco menos quieto.

Y eso tiene mucho valor clínico y humano. Para alguien sedentario, mayor, con dolor, con mucha vergüenza corporal o con una rutina muy sobrecargada, decirle “anda al gimnasio tres o cinco veces por semana” puede ser receta para el fracaso. En cambio, proponerle más caminatas cortas, pausas activas, menos tiempo sentado y más movimiento cotidiano puede ser una entrada muchísimo más amable y sostenible.

Cada movimiento cuenta

Uno de los errores más comunes es despreciar el movimiento liviano porque no gasta tanto como un entrenamiento. Pero esa forma de mirar el cuerpo es demasiado corta. El problema no es cuánto gasta una sentadilla aislada o subir un piso por la escalera una sola vez. El problema es cuántas veces al día el cuerpo pasa de la inactividad al movimiento.

Pararse más, caminar más, interrumpir más el tiempo sentado, moverse entre tareas, hacer recados a pie, cocinar, limpiar, ordenar, subir escaleras o trabajar de pie por ratos puede no parecer mucho por separado. Pero juntos, todos los días, cambia bastante el terreno metabólico y funcional. De hecho, ese diferencial de movimiento cotidiano puede ser mucho más importante que lo que parece, y ayuda a entender por qué algunas personas, aun sin hacer tanto deporte, se mantienen más activas y funcionales que otras que entrenan una hora, pero viven el resto del día pegadas a una silla.

El enemigo real: pasar demasiado rato sentado

Más que obsesionarse con “hacer muchas cosas”, a veces ayuda pensar al revés: **¿cuánto rato seguido paso sin moverme?** Porque muchas personas pasan demasiadas horas sentadas de corrido. Y eso, incluso si hacen algo de ejercicio formal, sigue siendo un problema.

Una estrategia muy útil es simplemente cortar esos períodos largos. Levantarse cada cierto rato, ir a buscar algo caminando, hacer una pausa activa, ponerse de pie para una llamada, estirarse, caminar un poco mientras se piensa o incluso cambiar de postura más seguido. Todo eso cuenta.

A veces la mejora no parte haciendo más deporte. Parte dejando de estar tantas horas pegado a una silla.

Llévalo a tu vida

El NEAT nos recuerda algo muy simple: la salud no depende solo de una hora de entrenamiento. También depende de cuánto te mueves en el resto del día.

1. Suma movimiento a tu día normal

No todo movimiento tiene que tener ropa deportiva, gimnasia o una rutina formal.

Puedes moverte más con cambios simples:

- usar escaleras en vez de ascensor
- estacionar un poco más lejos
- bajarte una parada antes
- cargar algunas bolsas a mano, si es seguro y razonable
- moverte más en las tareas domésticas

- hacer jardinería
- hacer algunos movimientos simples mientras ves televisión

No se trata de complicarte la vida. Se trata de recuperar oportunidades pequeñas de movimiento.

2. Rompe las horas largas de inmovilidad

Muchas veces el problema no es solo “hacer poco ejercicio”, sino pasar demasiadas horas sentado sin pausas.

Puedes intentar:

- levantarte cada cierto rato
- poner recordatorios para moverte
- trabajar de pie algunos momentos
- caminar mientras hablas por teléfono
- moverte mientras esperas algo
- hacer una pausa activa breve
- usar pedales bajo el escritorio, si te acomoda
- estirarte uno o dos minutos entre tareas

Una pausa de uno o dos minutos también cuenta. El cuerpo agradece salir del modo estatua.

3. Usa la casa como espacio de movimiento

Las tareas domésticas también suman.

Puedes moverte más al:

- limpiar
- barrer
- ordenar
- jardinear
- cocinar
- lavar el auto
- ordenar una pieza
- regar plantas
- bailar mientras haces tareas de la casa
- poner música como gatillo para moverte un rato

No siempre tiene que parecer ejercicio para hacerle bien al cuerpo.

4. Haz más activo tu tiempo con otros

El movimiento también puede aparecer en familia, con amigos o con mascotas.

Puedes probar:

- pasear al perro con más intención
- jugar con niños o mascotas
- salir a caminar con alguien
- organizar actividades al aire libre
- hacer una caminata después de comer
- tomar una reunión caminando cuando se pueda
- elegir panoramas que impliquen moverse un poco más

Cuando el movimiento se mezcla con vínculo, juego o aire libre, suele sentirse menos como tarea.

5. Diseña un entorno que te haga moverte

El ambiente puede ayudarte a moverte sin pensarlo tanto.

Por ejemplo:

- dejar el celular lejos para tener que pararte
- usar una taza más pequeña para rellenarla más veces
- poner una alarma suave para levantarte
- dejar zapatos cómodos a mano
- tener una lista de canciones para ordenar o moverte
- usar escaleras como regla simple cuando sean pocos pisos
- dejar la botella de agua, celular, materiales lejos del escritorio para tener que pararte

La clave es que el movimiento no dependa solo de acordarte. Que el ambiente te empuje un poco.

El NEAT puede parecer poco importante porque no tiene ropa deportiva, gimnasio ni sudor épico. Pero muchas pequeñas acciones repetidas durante el día pueden cambiar bastante el gasto energético, la circulación, la movilidad, la glicemia, el ánimo y la sensación corporal.

No reemplaza necesariamente al ejercicio, la fuerza o el entrenamiento más estructurado. Pero sí completa algo que el ejercicio por sí solo no siempre logra: volver el día entero menos sedentario.

A veces no necesitas “entrenar más”. Primero necesitas dejar de estar inmóvil tantas horas seguidas.

Capítulo 28

Gratitud

Aprender a ver la abundancia

“Si la única oración que dijeras en toda tu vida fuera ‘gracias’, eso sería suficiente.”

Meister Eckhart

Hablar de gratitud parece sencillo. Decir “gracias” es una de las primeras cosas que aprendemos de niños. Y, sin embargo, agradecer de verdad puede ser una de las prácticas más profundas de la vida.

Durante mucho tiempo, agradecer formó parte natural de la experiencia humana, unido a lo sagrado. En muchas culturas se agradecía a Dios, a la tierra, al sol, a la lluvia, a la cosecha, al alimento, a los animales, a los ancestros, al cuerpo y a la vida. Antes de comer, antes de sembrar, después de cosechar, al despertar o al cerrar el día, existían gestos simples para recordar que nada llega completamente solo.

No era sólo una costumbre religiosa. Era una forma de recordar que no todo está bajo nuestro control, que dependemos de otros, de la naturaleza, del cuerpo, del trabajo invisible de muchas manos y de algo más grande que nuestra propia voluntad.

Con el tiempo y especialmente con el alejamiento de muchas personas de la religión y de los ritmos naturales, también se fue perdiendo esa costumbre. No necesariamente perdimos la capacidad de agradecer, pero sí muchas veces perdimos el hábito de detenernos.

La vida moderna nos acostumbró a tener todo disponible todo el tiempo: comida lista, supermercados abiertos, agua que sale de la llave libre demanda, luz al apretar un interruptor, cuerpos que funcionan, días que empiezan una y otra vez.

Tenemos más comodidades que nunca, pero muchas veces menos reverencia. Al tener tanto tan disponible, dejamos de verlo. Y cuando algo se vuelve obvio, muchas veces deja de sentirse valioso.

La gratitud puede ayudarnos a recuperar algo de esa mirada. No tiene que ser religiosa para ser profunda. Para algunos, agradecer será dar gracias a Dios. Para otros, será agradecer a la

vida, a la naturaleza, al cuerpo, a la familia, al camino o simplemente al misterio de estar vivos. Lo importante no es imponer una forma, sino recuperar el gesto: detenerse y reconocer, luego valorar una gracia. Algo recibido. Algo que nos hizo bien. Algo que merece ser visto.

En ese sentido, la gratitud no es solo una emoción bonita. Es una forma de relacionarnos con la vida desde menos exigencia y más reverencia. A veces confiar también es más sanador que controlar.

Gratitud: de la carencia a la abundancia

El ser humano tiene una tendencia natural a fijarse más en lo que falta, en lo que amenaza o en lo que salió mal. En parte, eso tiene sentido: sobrevivir exigió durante mucho tiempo detectar peligros, anticiparse y no bajar demasiado la guardia. Pero en la vida moderna, esa misma tendencia puede dejarnos atrapados en una sensación de carencia permanente.

Falta tiempo. Falta energía. Falta plata. Falta orden. Falta salud. Falta reconocimiento. Falta algo más para recién poder estar tranquilos. La mente de carencia siempre encuentra un “todavía no”: todavía no tengo suficiente, todavía no **soy** suficiente, todavía no puedo estar feliz.

Y aunque es cierto que en la vida pueden faltar muchas cosas, también es cierto que si sólo miramos desde la falta, nunca **nada** alcanza. La carencia se vuelve una forma de mirar e interpretar, no sólo una situación externa. En este mundo siempre hay luz y sombra, pero nuestra atención decide muchas veces cuál de ellas se vuelve más grande dentro de nosotros. Nuestra **percepción** determina nuestra experiencia.

La gratitud ayuda a cambiar ese punto de partida. No porque nos obligue a negar los problemas, sino porque nos enseña a reconocer lo que sí está. Una comida. Una cama. Un techo. Agua limpia. Un cuerpo que sigue respirando. Una persona que acompaña. Una posibilidad. Un aprendizaje. Un día más.

Eso es abundancia en un sentido profundo. No la abundancia superficial de creer que todo aparecerá mágicamente si pensamos positivo, sino abundancia como **presencia**. Como capacidad de ver lo que sostiene. Como reconocimiento de que la vida, incluso cuando es imperfecta o simple, todavía ofrece algo valioso.

Cuando agradecemos, dejamos de relacionarnos con la vida sólo desde la deuda, la comparación o la exigencia. Porque cambiar desde la carencia suele sentirse como presión: “tengo que arreglarme porque no estoy bien”. Cambiar desde la gratitud suena distinto: “quiero cuidarme porque mi vida vale, mi cuerpo importa y lo que tengo merece ser protegido”.

La gratitud no nos vuelve pasivos. Nos vuelve más conscientes de lo que queremos cuidar.

Agradecer antes de perder

Muchas veces recién entendemos el valor de algo cuando lo perdemos. Vemos la salud cuando aparece una enfermedad. Valoramos a una persona querida cuando ya no está. Sentimos el descanso cuando llevamos meses agotados. El silencio cuando vivimos rodeados de ruido. El agua cuando se corta. La luz cuando se apaga. La libertad de moverse cuando el cuerpo se rompe.

La gratitud nos invita a no esperar tanto.

No se trata de vivir con miedo a perderlo todo, sino de mirar con más presencia lo que hoy está. Agradecer antes de que falte. Valorar antes de que se vuelva recuerdo. Cuidar antes de que duela haberlo dado por obvio.

La gratitud no hace que esas cosas duren para siempre. Pero sí **evita** que pasen por nuestra vida sin ser vistas.

Agradecer el camino

Agradecer no significa negar los problemas, eliminar el dolor ni obligarse a estar bien constantemente. Tampoco significa decir que todo lo que ocurrió fue justo o bueno. La gratitud madura no tapa la herida. La mira desde un lugar más amplio.

A veces, con el tiempo, incluso podemos llegar a agradecer lo difícil. No porque haya dejado de doler, ni porque hubiéramos elegido sufrir, sino porque descubrimos que ciertas experiencias nos obligaron a mirar algo, a cambiar, a despertar, a aprender, a sanar o a dejar de vivir de una manera que ya no podíamos sostener.

Eso no se puede forzar. No se le puede pedir a alguien que agradezca su dolor mientras todavía está sufriendo. Pero cuando algo se integra, puede aparecer una comprensión más profunda: quizás no todo fue bueno, pero algo de todo eso me trajo hasta aquí. Algo me **enseñó**. Algo me mostró lo que necesitaba sanar.

La vida no es un camino perfecto y fácil. Es aprendizaje, intento, caída, pérdida, amor, error, belleza, sufrimiento y vuelta a empezar. La gratitud no elimina esa dualidad. Nos ayuda a habitarla con más aceptación.

Incluso ciertos hábitos que hoy queremos cambiar quizás alguna vez intentaron cumplir una función. Tal vez calmaron ansiedad, taparon tristeza, dieron compañía, ofrecieron control o ayudaron a sobrevivir una etapa. Podemos reconocer eso sin seguir entregándoles el control de nuestra vida.

Agradecer el camino no significa quedarse atrapado en él. Significa decir: esto también fue parte de mí, esto también me enseñó algo, y ahora puedo **elegir** distinto.

Agradecer el cuerpo

Después de hablar tanto de hábitos, alimentación, movimiento, sueño, respiración y salud, quizás vale la pena detenernos en algo muy simple: agradecerle al cuerpo.

Desde el inicio de nuestra vida nos acompaña. El corazón late sin que tengamos que pedirselo. Respiramos miles de veces cada día. La digestión ocurre sin que la controlemos. Las células reparan, comunican, limpian, construyen y sostienen procesos que ni siquiera alcanzamos a imaginar. Los pies nos llevan. Los ojos miran. La piel siente. Todas nuestras experiencias ocurren a través del cuerpo.

Y aun así, muchas veces lo criticamos mucho más de lo que lo agradecemos.

Recién cuando algo falla, entendemos el tremendo valor de lo que antes funcionaba en silencio. Recién cuando duele una rodilla, valoramos caminar sin pensarlo. Recién cuando falta el aire, valoramos respirar. Recién cuando la energía desaparece, entendemos lo extraordinario que era despertar con fuerza.

El cuerpo no es perfecto. Puede doler, cambiar, cansarse o no responder siempre como queremos. Pero es nuestra casa. Es el lugar donde ocurre la vida. Y quizás cuidar la salud empieza también por dejar de tratarlo como enemigo.

Agradecer el cuerpo no significa conformarse ni dejar de cuidarlo. Al contrario. Significa cuidarlo desde otro lugar: no desde el rechazo, sino desde el respeto. No desde la guerra, sino desde el reconocimiento. No porque sea perfecto, sino porque nos sostiene.

Sanar es volver a estar enteros

Al comienzo de este libro recordamos que sanar tiene algo que ver con volver a estar enteros. Y quizás de eso se trata también la gratitud: de mirar la vida completa, no sólo sus partes fáciles.

Agradecer no significa negar lo difícil, sino integrar lo vivido con más amor: lo bueno y lo malo, lo sano y lo herido, lo que elegimos y lo que nos tocó atravesar. No para justificar todo, ni para decir que todo estuvo bien, sino para dejar de vivir divididos contra nuestra propia historia.

Una vida sana no es una vida perfecta. Es una vida que podemos habitar con más presencia, más conciencia y más totalidad. Es una vida que aprendemos a **amar**, en las buenas y en las malas.

Porque sanar no es volverse perfecto. Sanar es volver a sentirse entero.

Gratitud y presencia

Hay una conexión muy bella entre gratitud y atención plena (que es lo que significa “*Mindfulness*”). Para agradecer de verdad, primero hay que darse cuenta. Hay que estar presente. Hay que frenar un poco. Hay que ver.

Muchas veces no falta bienestar, falta presencia para notarlo. Vamos tan rápido, tan en automático, tan absorbidos por lo siguiente, que no alcanzamos a registrar lo que ya está ocurriendo: el agua caliente de la ducha, una comida compartida, la risa de un hijo, una conversación honesta, una planta creciendo, la luz entrando por la ventana, una noche de sueño, una respiración profunda. La gratitud no es solo una emoción. También es una práctica de atención. Una forma de volver al momento y reconocerlo.

La gratitud también tiene efectos muy concretos. Se ha asociado con mayor bienestar emocional, más optimismo, mejor descanso y vínculos más nutritivos. Pero más allá de cualquier estudio, hay algo que muchas personas pueden reconocer en su propia experiencia: cuando agradecemos, cambia el estado desde el cual miramos la vida. La mente deja de escanear sólo amenaza, comparación y falta, y empieza a reconocer también estructura, belleza y sentido.

Llévalo a tu vida

La gratitud ayuda a mirar la vida con más amplitud: reconocer lo que duele, sí, pero también lo que sostiene, lo que acompaña, lo que todavía está vivo y lo que muchas veces damos por obvio.

Agradecer no significa negar lo difícil ni forzarse a estar bien. Es abrir un poco más la mirada para que el dolor no sea lo único que ocupe todo el espacio. Agradecer es una forma simple de volver al presente.

1. Haz una pausa para mirar lo que sí estuvo

Al final del día, puedes detenerte un momento y preguntarte:

- ¿Qué agradezco hoy?
- ¿Qué salió mejor de lo que esperaba?
- ¿Qué pequeño momento tuvo belleza, calma o sentido?
- ¿Qué persona, gesto o situación me acompañó?
- ¿Qué aprendí hoy?

No necesitas encontrar algo enorme. A veces basta con algo simple: una comida, una conversación, una risa, una cama, un cuerpo que siguió, un momento de paz.

2. Agradece también al cuerpo

Muchas veces tratamos al cuerpo sólo como problema: lo criticamos, lo exigimos, lo comparamos o lo notamos recién cuando duele.

Puedes preguntarte:

- ¿Qué puedo agradecerle a mi cuerpo hoy?
- ¿Qué hizo por mí aunque yo no lo haya notado?
- ¿Qué parte de mi cuerpo necesita más cuidado y menos juicio?
- ¿Cómo puedo tratarlo con más respeto mañana?

Agradecer al cuerpo puede cambiar la relación desde la exigencia hacia el cuidado.

3. Mira tu camino con más compasión

La gratitud no mira sólo lo bonito. También puede ayudarnos a mirar el camino recorrido con más humanidad.

Puedes preguntarte:

- ¿Qué parte de mi proceso puedo mirar con más compasión?
- ¿Qué he aprendido, aunque haya sido difícil?
- ¿Qué versión de mí hizo lo mejor que pudo con lo que sabía?
- ¿Qué pequeño avance merece ser visto?

A veces agradecer también es dejar de pelear con todo lo que fuimos.

4. Elige un formato simple

No existe una sola forma correcta de practicar la gratitud.

Puedes:

- escribir tres cosas al final del día
- agradecer antes de dormir o después de despertar en la mañana
- compartir algo en familia alrededor de la mesa
- agradecer mentalmente durante una caminata
- mandar un mensaje de agradecimiento a alguien
- hacer una pausa breve con una mano en el pecho

No cerramos este libro con una exigencia más. Lo cerramos con una invitación.

Cuidar el cuerpo. Escuchar sus señales. Elegir mejor. Soltar lo que ya no nutre. Agradecer lo que sostiene. Y volver, una y otra vez, a la vida real.

La salud no está solo en lo que comemos, en cuánto nos movemos o en cuántos hábitos logramos ordenar. También está en la forma en que habitamos lo cotidiano: en cómo tratamos al cuerpo que nos sostiene, cómo miramos el camino recorrido, cómo cuidamos lo que amamos y cómo agradecemos antes de que la vida pase sin ser vista.

Agradecer es una manera de decirle sí a la vida.

Y quizás eso también sea ser un humano sano: no solo tener un cuerpo más cuidado, sino una mirada más despierta, un corazón más presente y una vida que no pase de largo sin ser agradecida.