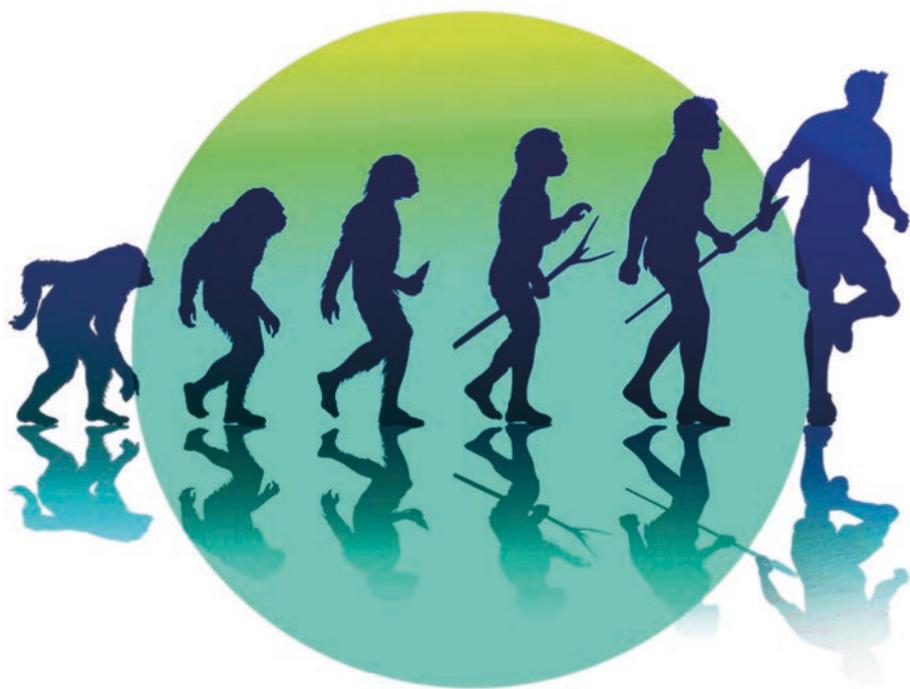


ANTONIO VALENZUELA

HIJOS DE LA ADVERSIDAD

Prólogo de NÉSTOR SÁNCHEZ



Cómo **FORTALECER** *tu* **SALUD**
a través de
HÁBITOS ANCESTRALES

Hijos de la adversidad

Cómo fortalecer tu salud
a través de hábitos ancestrales

ANTONIO VALENZUELA



© Antonio Valenzuela Canovaca, 2022

© de las imágenes: VectorMine/Shutterstock

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2022

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-151-1

Depósito legal: B. 2.588-2022

Primera edición: abril de 2022

Preimpresión: María García

Impreso por Blackprint

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario

Prólogo	11
Capítulo 1. Mi viaje personal	15
Capítulo 2. La vida moderna nos enferma.....	23
Capítulo 3. Hormesis: por qué lo ancestral te convertirá en antifrágil	37
Capítulo 4. Haz de lo ancestral un hábito. Pasa a la acción	57
Capítulo 5. El poder de la respiración	81
Capítulo 6. Las ciudades nos enferman	111
Capítulo 7. Cambia tu visión de la realidad.....	127
Capítulo 8. Huye de la normotermia. Huye del confort térmico	155
Capítulo 9. Nacidos para movernos.....	183
Capítulo 10. Alimentación ancestral	203
Capítulo 11. Ayuna mínimamente (el cuándo importa tanto como el qué)	231
Capítulo 12. Volviendo al origen	253
Agradecimientos	259
Bibliografía.....	261

Capítulo 1

Mi viaje personal

Lo primero, darte las gracias

¡Hola! No sé si sabías que, según la ciencia, expresar gratitud mejora nuestra salud. Pues bien: gracias a ti, mi salud va a mejorar exponencialmente. Ni en el mejor de mis sueños pude concebir que a nadie le interesara tanto lo que hago como para comprarse un libro. Así que mil gracias y hagamos que tu compra merezca la pena.

Ahora me temo que voy a tener que explicar quién soy, y eso es un verdadero quebradero de cabeza para mí. Me considero alguien difícil de definir, entre otras cosas porque no me gustan las etiquetas, pero pienso que lo mejor es empezar por mi nombre: me llamo Antonio Valenzuela.

Podría simplificar (adoro simplificar conceptos) definiéndome como alguien que camina en la intersección entre la ciencia y las humanidades, enamorado a partes iguales de Harari y de Steve Jobs. Curioso empedernido y enamorado del aprendizaje continuo. Mis ansias de conocimiento me han llevado por todo el mundo en búsqueda de personas que valga la pena escuchar. Como decía Isaac Newton: «Si he logrado ver más lejos, ha sido porque he subido a hombros de gigantes».

A nivel profesional me dedico a la fisioterapia, la psiconeuroinmunología clínica y el estilo de vida saludable. Acompaño a las personas en su proceso de transformación vital, ayudándolas a obtener la mejor versión de sí mismas mediante cambios en su estilo de vida basados en alimentación, movimiento, control del estrés y mejora del descanso, para que optimicen todos sus procesos biológicos, sociales y, por qué no, espirituales. Además, colaboro como divulgador científico y soy orador habitual en conferencias públicas y eventos, donde comparto mi experiencia, mis conocimientos y mi pasión.

Uno de mis lemas favoritos es el siguiente: «Medicina es todo aquello que funciona y, si no funciona, no es medicina». En otras palabras, debemos dejar de centrarnos tanto en las patologías y más en las personas. Estoy convencido de que la solución a la mayoría de los problemas de salud no está en una *pastilla milagrosa*, sino en un cambio de estilo de vida: sólo si mejoramos nuestra relación con el entorno, con los demás y, lo más importante, con nosotros mismos, podremos buscar soluciones que nos permitan recuperar la salud perdida.

Mi historia personal

Quien soy hoy se lo debo a mi yo del pasado. Como decía Steve Jobs, sólo puedes conectar los puntos mirando hacia atrás. Mi historia es la de un chico introvertido, marcado por la obesidad y múltiples alergias. Cada primavera no era raro pasar varias noches en urgencias con la máscara de oxígeno en la boca y un corticoide en el culete.

Mi adolescencia no fue más benevolente, pues a ello se sumaron la dermatitis, la rosácea y un diagnóstico de hipotiroidismo. Acomplejado por mi peso, por una cara enrojecida

y por tanta caspa que mis hombros se parecían a mi querida Sierra Nevada, me encerré más y más en mí mismo. Es cierto que con la medicación para la tiroides y una dieta perdí bastante peso, pero estaba aún muy lejos de mi mejor versión. Aunque la dieta era baja en calorías, no era de mucha calidad; apenas hacía ejercicio y mis niveles de ansiedad y frustración estaban disparados.

Años más tarde, cuando ya era fisioterapeuta, a toda mi retahíla de patologías sumé el dichoso colon irritable y los problemas de espalda. Como ves, toda una joyita.

Gracias a todos esos problemas de salud, comprendí aquella máxima de la medicina hipocrática de «en medicina no hay enfermedades, sino enfermos». Las dietas sacadas del cajón del endocrino, las pomadas de corticoides del dermatólogo o los laxantes del gastroenterólogo no eran la solución a mis problemas, sólo eran parches. Comprendí que, o bien el universo se había confabulado contra mí para hacerme pagar una deuda kármica de otra vida o todo lo que me ocurría debía tener las mismas raíces.

Es por ello por lo que inicié un largo proceso de transformación personal; me centré antes en la solución que en el problema.

Y así, cambio tras cambio, obtuve una versión mejorada de mí mismo, en la que mis antiguos problemas se convirtieron en mis maestros. Por todo ello me apasiona lo que hago: no sólo explico mi filosofía de vida, sino que también se la muestro al mundo. Trato de ser el ejemplo de lo que promulgo y tengo el firme propósito vital de ayudar a que el camino de la transformación sea accesible y fácil de llevar a cabo para todo el mundo.

La hormesis y el estoicismo: un antes y un después en mi vida

En mi camino hacia la sanación, dos conceptos resonaron con fuerza en mí. Uno es la hormesis; otro, el estoicismo. Todo cambió cuando en 2016, en un congreso de psiconeuroinmunología clínica celebrado en el hotel Siete Islas de Madrid, el genio holandés Leo Pruimboom nos expuso un concepto que supuso un antes y un después en mi concepción de la salud: la hormesis. Un término que hace referencia a que los peligros que en el pasado nos acechaban hoy nos sirven como medicina cuando los aplicamos en la dosis adecuada.

Llevemos a tierra este concepto. Una hambruna te puede matar, pero ayunos cortos mejoran tu salud. Y lo mismo con el frío, el calor, la suciedad, determinadas sustancias presentes en plantas y multitud de otros estresores que, cuando se aplican en la dosis óptima, activan en nuestro organismo vías protectoras contra multitud de patologías. Al comprender esto, entendí que quizá, por falta de los estímulos adecuados, tanto mi cuerpo como mi mente eran demasiado frágiles. Entonces fue cuando decidí retar a mi organismo a diario y esto me transformó. Como ves, uso mucho la palabra *transformar*. Su significado literal es «hacer que algo cambie o sea distinto, pero sin alterar totalmente todas sus características esenciales». Justo esto es lo que ocurre cuando conviertes la hormesis en un hábito de tu vida; en esencia sigues siendo el mismo, pero algo ha cambiado dentro de ti, pierdes el miedo a vivir y te abres a la posibilidad de una vida mejor. El beneficio de la hormesis no es sólo físico, también es mental. Cuando vivimos en una burbuja de confort, evitando la incomodidad a toda costa, se nos olvida que estamos vivos; nuestro mundo se vuelve muy pequeñito y la tediosa rutina nos lleva a vivir una vida en piloto automático.

**Cuando eres capaz de darte una ducha fría
en invierno, obtienes una satisfacción increíble
al ver que puedes hacer cosas que te resultaban
imposibles poco tiempo atrás.**

Meses después de la hormesis, el estoicismo llegó a mi vida de la mano de Tim Ferriss y Nassim Taleb. Descubrí el tremendo potencial escondido bajo los textos del gran Séneca. Como dice Marcos Vázquez, la filosofía estoica «me ayudó a lograr más sufriendo menos». Me enseñó a adoptar una perspectiva más productiva sobre la vida, a dirigir mi mente hacia lo que está bajo mi control y disfrutar del proceso. El estoicismo amuebló mi cabeza y fue lo que le dio sentido a mi viaje de transformación personal. De tu mentalidad depende en buena medida la calidad de tu vida. Como decía Marco Aurelio: «La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos». Así que más vale que trabajes duro para fortalecerla (o mejor dicho, *antifragilizarla*; más adelante descubrirás su significado). No te preocupes si te has quedado con ganas de saber más, porque a lo largo del libro hablaremos mucho más de hormesis y también te daré algunas herramientas básicas para que puedas aplicar el estoicismo a tu vida diaria.

Eres el protagonista de tu vida

Todo lo que he contado hasta ahora suena muy bonito, pero aquí el protagonista de esta historia no soy yo, eres tú. De nada serviría que a mí me funcionara si mis resultados no se pueden trasladar a toda persona que lo necesite. Es por ello que toda la información y todos los recursos que tienes a tu disposición en este libro están contrastados por la más rigurosa evidencia científica (verás que he compartido multitud

de referencias a artículos científicos) y por los resultados extraordinarios que he visto conseguir a cientos de pacientes en los años que llevo como terapeuta. Aunque debo insistirte en que lo que de verdad importa aquí eres tú; yo simplemente me limito a simplificarte las cosas para ponértelo lo más fácil posible, pero tu tendrás que recorrer el camino poniendo en práctica lo que te cuento. Si no dedicas un poco de tu tiempo cada día a querer ser mejor... espero que tengas una mesa coja, porque eso será para lo único que te servirá este libro.

**Los fundamentos de este libro
son mi experiencia, tanto personal como
clínica, y ciencia pura y dura.**

Si yo pude, créeme, cualquiera puede

Una cosa que olvidé comentarte cuando me describí es que soy despistado, tremendamente desorganizado, algo perezoso, muy indeciso, procrastino a diario y tengo tendencia a dramatizar (sí, lo sé, estás pensando que mi mujer debe de ser una santa, y estás en lo cierto). Pero, como siempre digo, no soy un producto acabado, estoy en mejora continua. De hecho, una de las motivaciones que me llevaron a escribir este libro es la de ayudarme a mí mismo, porque cuando escribes das forma a tus pensamientos, que después se convertirán en actos, y estos actos, repetidos en el tiempo, se volverán hábitos (es una de las razones por las que recomiendo a mis pacientes que escriban en un diario los aspectos que desean mejorar en su vida y lo que hacen para conseguirlo).

Si eres de las personas que le echan la culpa a su «mala genética» (asúmelo, es más fácil buscar culpables que solu-

ciones), tengo que decirte que esto tampoco es excusa para no mejorar: tu genética no determina tu destino. En mi caso, mi carga genética me hace ser un 70 por ciento más propenso a ser obeso que la media. Soy portador del temido gen de la obesidad, el FTO (del inglés *fat mass and obesity-associated*), que básicamente altera los niveles de la hormona del hambre, la grelina, y hace que las comidas de alto contenido calórico sean mucho más apetecibles (te conviertes en un yonqui de los dónuts y las hamburguesas). Por si fuera poco, científicos de la Universidad de Granada descubrieron la relación de este gen «tan gracioso» con la depresión (casi *ná*, gordo y deprimido). ¡Ah! Se me olvidaba decirte que mis problemas de piel y el hipotiroidismo también tienen un fuerte componente genético. Como digo en mis conferencias: «Mis padres me hicieron con mucho cariño, pero con poco empeño». Fuera de bromas, es cierto que la genética puede suponer un hándicap; tendrás que esforzarte un poco más que la media para conseguir los mismos resultados, pero así disfrutarás tus logros más que la media.

El mensaje de fondo que te quiero transmitir con todo esto es que, si yo, que soy un completo desastre, he conseguido mejorar mi vida, estoy totalmente convencido de que tú también lo puedes hacer.

No me considero maestro de nada, más bien aprendiz de todo, pero si la vida es un viaje y todos conocemos adónde nos lleva, ¿por qué no disfrutarla?