

# MICROBIOTA

Y ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



ROCÍO MARINA  
LÓPEZ RIBELLES | DR. RAMÓN DE CANGAS  
©ROMA HEALTH COACH

OBERON

# Índice

**Pág. 9 – PRÓLOGO, POR VERÓNICA GONZÁLEZ VIRGIL**

**Pág. 13 – ¡Microbiota consciente!**

**Pág. 21 – ¿Qué es la microbiota intestinal?**

**Pág. 30 – Think outside the box. ¡Abre tu mente y conecta tu cuerpo!**

Pág. 32 – Compasión & autocompasión

Pág. 34 – Cómo empezar a practicar mindfulness

Pág. 37 – Práctica informal

Pág. 38 – Desmitificando algunas ideas básicas sobre la práctica del mindfulness

Pág. 41 – ¡Rompe el patrón de pensamientos!

Pág. 43 – Tu atención es lo que cuenta

Pág. 43 – Sistema de activación reticular o sistema de activación ascendente

Pág. 46 – De la atención al mindfulness

**Pág. 49 – Mindfulness. Qué es y para qué**

Pág. 51 – Orígenes del mindfulness

Pág. 52 – Historia del mindfulness

Pág. 55 – Principales investigadores

Pág. 57 – Beneficios del mindfulness

**Pág. 61 – Meditación y microbiota**

**Pág. 65 – Microbiota y sistema inmune**

**Pág. 68 – Eje intestino-cerebro**

Pág. 68 – Historia

Pág. 69 – Vías de actuación

Pág. 71 – Eje intestino-cerebro y nervio vago

Pág. 72 – Otros datos interesantes

**Pág. 73 – Microbiota cerebral**

Pág. 73 – ¿Microbiota cerebral?

Pág. 76 – ¿Somos libres a la hora de elegir alimentos?

Pág. 77 – Microbiota y saciedad

## **Pág. 78 – El sueño y la dieta**

Pág. 78 – La relación entre el sueño y la dieta

Pág. 79 – Relación con el peso corporal y la salud

Pág. 79 – Homeostasis hormonal del hambre y saciedad

Pág. 80 – ¿Qué ocurre si estamos intentando adelgazar pero no dormimos bien?

Pág. 80 – El rol de la ansiedad

Pág. 80 – Problemas de salud asociados

Pág. 81 – Efectos de la dieta en la calidad del sueño

Pág. 84 – Participación de la microbiota en la calidad del sueño

Pág. 84 – Alimentos que pueden promover el sueño

Pág. 85 – Otras soluciones para mejorar la calidad del sueño

Pág. 86 – En resumen...

## **Pág. 87 – Microbiota y ritmos circadianos**

### **Pág. 89 – Canalizando cambios**

### **Pág. 93 – Coaching nutricional**

Pág. 93 – ¿Qué es el coaching nutricional y para qué se utiliza?

Pág. 96 – Aclaraciones importantes

Pág. 97 – ¿Cómo me ayudo?

Pág. 100 – Propósito

### **Pág. 103 – El tiempo del ahora**

Pág. 103 – El momento perfecto es ¡ahora!

Pág. 106 – Objetivo inspirador

Pág. 108 – ¿Cómo puedes trabajar tú la intención?

### **Pág. 116 – ¿Culpa o responsabilidad?**

### **Pág. 125 – Autoestima**

Pág. 129 – Tips básicos para trabajar la autoestima

Pág. 131 – Tu histórico de éxitos

### **Pág. 134 – Primeros pasos**

Pág. 136 – Bocado a bocado

### **Pág. 141 – Motivación**

Pág. 142 – ¿Qué sucede con la obesidad en tiempos del Covid-19?

### **Pág. 147 – Emociones y alimentación**

Pág. 155 – Alimentación emocional

Pág. 156 – Tips/recomendaciones

### **Pág. 159 – Emociones y microbiota**

**Pág. 162 – Estrés y microbiota**

Pág. 162 – Estrés y emociones

**Pág. 170 – Microbiota y enfermedades**

Pág. 170 – Microbiota y enfermedad inflamatoria intestinal

Pág. 170 – Síndrome del intestino irritable

Pág. 171 – Enfermedad celíaca

Pág. 176 – ¿Qué ofrecerles a nuestras bacterias?

Pág. 178 – Bacterias y Parkinson

Pág. 180 – Cáncer y microbiota

Pág. 181 – Esteatosis hepática alcohólica y bacterias

**Pág. 182 – Más microbiota: curiosidades**

Pág. 182 – Microbiota y cavidad oral

Pág. 185 – Microbiota cutánea

Pág. 187 – Microbiota íntima

Pág. 188 – Huesos y microbiota

**Pág. 190 – Rendimiento deportivo y bacterias**

**Pág. 194 – La microbiota y el peso**

**Pág. 196 – La microbiota varía con la edad**

**Pág. 198 – Envejeciendo con la microbiota**

**Pág. 202 – Asertividad & resiliencia**

**Pág. 206 – BIBLIOGRAFÍA**

# PRÓLOGO

He de comenzar confesando que cuando Ramón de Cangas comentó que iba a escribir este libro con Rocío M. López me llevé una gran alegría personal, así que cuando me habló de escribir estas líneas no puede sentirme más honrada y halagada. En los últimos años, mi día a día transcurre tratando de trasladar conocimiento científico nutricional a la vida real, haciéndoles entender a nuestros fantásticos investigadores que, para que sus extraordinarios avances tengan verdadero impacto en las personas, hay que conjugarlos con su vida diaria. Parece de sentido común, ¿verdad? La realidad es que, normalmente, la parte psicológica, tan determinante en relación con la nutrición, es una gran olvidada en los estudios científicos habitualmente enfocados en aspectos muy concretos y sin una visión global.

Nos encontramos en plena Tercera Transición Nutricional, en la que están aconteciendo números rápidos cambios. Inicialmente, la nutrición tradicional se basaba en enfoque «lo mismo para todos», pero cada persona es diferente y adaptarse a una dieta y cambiar de repente todos nuestros hábitos puede ser complicado, y si además las sugerencias no nos gustan, es muy probable que antes o después terminemos arrojando la toalla o surja el desagradable «efecto rebote». ¿Les resulta familiar?

Afortunadamente, gracias a la investigación, la experiencia y los avances tecnológicos, se ha puesto de manifiesto que hay otro camino más eficaz. Cada persona es diferente y, por tanto, sus necesidades también lo son. No solo necesidades nutricionales, sino también sus hábitos y estilo de vida y, para alcanzar un bienestar real, sostenible en el tiempo, es necesario encontrar un equilibrio entre ambos. En eso se basa la nutrición personalizada o lo que nuestros autores han denominado «Microbiota Consciente».

Hace pocos años, comenzamos a oír a hablar de microbiota y a tener indicios de que nuestro colon es el lugar más importante para la mejora de la eficiencia de la recolección de energía de los alimentos e influye en la síntesis, la biodisponibilidad y la función de los nutrientes. El estado actual de la técnica establece claramente

que la microbiota intestinal tiene una gran influencia en la salud humana. El entorno, el estilo de vida y la dieta son los factores críticos que determinan la configuración de la microbiota intestinal, mientras que la genética parece desempeñar un papel menor. Hoy sabemos que los efectos de la dieta en la microbiota intestinal pueden producirse a corto y largo plazo, que puede ser modificada por la dieta o de su papel determinante en algunas patologías (por ejemplo, tanto la enfermedad celíaca como las alergias alimentarias pueden mejorarse restaurando la diversidad de la microbiota diversidad de la microbiota intestinal). Por todo ello, la microbiota será uno de los principales componentes de la reorientación de esta Tercera Transición Nutricional y un elemento clave en la nutrición personalizada del futuro.

Todo esto significa un gran avance, pero ¿cómo lo trasladamos a nuestra vida diaria? Porque no nos alimentamos de cifras de nutrientes calculados en un ordenador.... La realidad es una vida llena de prisas, días de mejor o peor humor, momentos de tristeza y alegrías, con mucho tiempo fuera del hogar, con una gran variedad de alimentos a nuestra disposición, donde los procesados ocupan cada vez más espacio y, además, estamos influenciados por el entorno que nos rodea (marketing alimentario, redes sociales...). Un tiempo en que como consumidores disponemos de cantidades ingentes de información, pero en el que también resulta complicado conocer su veracidad y se genera enorme confusión. Resulta paradójico que el consumidor se encuentre más perdido que nunca en la era de la información, ¿no les parece?

En este punto, donde conocemos los requerimientos de nuestro organismo desde una perspectiva biológica, es donde la educación nutricional y la gestión de nuestras emociones resultan clave para poder darle a nuestro cuerpo lo que precisa. Los malos hábitos de vida actuales son responsables de la mayor parte de las enfermedades que hoy nos afectan y la alimentación consciente intenta ayudarnos a mejorar la forma en que comemos e implica una nueva relación con nosotros mismos. Por todo ello, la «Microbiota Consciente» que se propone en esta lectura no podría ser más acertada y necesaria.

Muchas veces no somos conscientes de nuestro comportamiento con la comida y su impacto en nuestra salud. Tenemos relaciones de culpabilidad tras tomar determinados alimentos, utilizamos la comida como vehículo de premio o castigo, tratamos de manipular emociones con alimentos comiendo por ansiedad o tristeza o nos vemos influenciados por estímulos externos que

nos disparan el hambre a través de olores, visualizaciones... No es coincidencia que el neuromarketing sea utilizado por la mayor parte de la industria alimentaria y de restauración.

La alimentación consciente intenta desarrollar en nosotros el comportamiento contrario, es decir, promueve la autorregulación y el autoconocimiento, rescatando señales internas que tenemos olvidadas y volviendo más «racional» y menos automático el comer actual.

Quizá pueda parecer algo complicado de abordar, pero créanme que no lo es. No es algo de un día para otro, ningún cambio radical es sostenible, pero a través de sencillas pautas y progresivamente iremos desarrollando en nosotros la capacidad de ajustar en la medida de lo posible lo que comemos a las necesidades del cuerpo. Sin evitar aquellos momentos placenteros vinculados a la alimentación, sin que nuestra vida social se resienta, ganaremos en salud y calidad de vida.

La clave de una alimentación saludable es la adquisición de unos buenos hábitos: actividad física y una buena relación con la comida, mantenida a lo largo del tiempo, en los que la vida social y los «caprichos» también tienen cabida.

En mi opinión, la clave del éxito de este libro es la experiencia de los autores. El trato diario con pacientes o clientes, con sus particularidades personales, es la mejor escuela. Sus largos años de bagaje les han dado una visión y aprendizaje imposible de obtener por otra vía y les agradezco enormemente que hayan encontrado el tiempo y la ilusión para compartir sus conocimientos a través de este fascinante libro. Animo a los lectores a activar sus sentidos y cuidar su salud. Seguro que esta lectura será una herramienta de gran ayuda y una muy buena aportación como conocimiento veraz, práctico y consciente.

**Verónica González Vigil**

**CEO de Gestion de Salud y Nutrición. Miembro de Consejo de Administración del Consorcio de Proyecto Stance4Health. Colaboradora en distintos proyectos de investigación en materia de nutrición y salud. Coordinadora general del proyecto i-Diet. WP3 Leader del Proyecto Internacional Stance4Health, a cargo del desarrollo de la App y el SPN System.**