

SALUD



PI

-

U



VIVIR

DISCOVER HOW TO LIVE AND EAT  
LIKE A CAVEMAN TO BECOME  
HEALTHIER AND CHANGE YOUR LIFE...



# Contenido

Capítulo 1: Introducción - ¿Qué es la vida primal? Y por qué debería importarle .....	3
Una rápida lección sobre la evolución.....	4
Una advertencia y algunas advertencias .....	6
Capítulo 2: Comer Primal .....	7
Introducción básica a la dieta paleo .....	7
Dieta Paleo: Lo bueno.....	9
Rinda como un atleta de alto nivel con Paleo .....	10
Capítulo 3: Los problemas de la dieta paleo .....	12
¿Debes dejar de comer pan? .....	14
Bien, ¿y la leche? .....	16
Capítulo 4: Cómo ser "casi paleo" .....	19
Calorías.....	21
Y por último, ¿qué pasa con los suplementos? .....	22
Capítulo 5: El ejercicio primario y el mantenimiento de la actividad .....	24
El problema del ejercicio moderno .....	24
Introducción a la formación incidental.....	26
Nanoentrenamientos .....	28
Capítulo 6: Entrenamiento funcional, entrenamiento con peso corporal y MovNat.....	29
Fuerza funcional y los 7 movimientos primarios.....	30
El entrenamiento con el peso del cuerpo y los forzudos de antaño .....	32
¿Qué es MovNat? .....	32
Capítulo 7: Sobre la carrera.....	34
Correr descalzo .....	35
Capítulo 8: Ha llegado la hora de deshabituarse .....	36
Capítulo 9: Los hábitos de vida que te hacen débil y poco saludable.....	38
Capítulo 10: Conclusión y notas finales.....	41



## CHAPTER 1 – WHAT IS PRIMAL LIVING? AND WHY YOU SHOULD CARE

### Capítulo 1: Introducción - ¿Qué es la vida primal? Y por qué debería importarle

Si has estado atento a la industria del fitness en los últimos años, habrás notado algunos cambios interesantes en la actitud.

Mientras que antes el fitness giraba en torno a las máquinas de ejercicios, los suplementos y las dietas bajas en grasas, hoy estamos empezando a volver a nuestras raíces.

Básicamente, hemos descubierto que estos métodos de "alta tecnología" para perder peso, mejorar la salud y ponerse en forma no funcionan tan bien como deberían. Y esto se reduce a una simple verdad: no podemos hacerlo mejor que la naturaleza.

Hoy en día, los blogueros de la salud y los líderes del sector predicán con un libro diferente. Ahora nos dicen que salgamos más al exterior, que tomemos la luz del sol, que nos bañemos en el agua fría, que llevemos una dieta equilibrada y natural y que entrenemos utilizando nuestro cuerpo y nuestro entorno.

¿Y sabes qué? ¡En su mayor parte está funcionando!

El 99% de nuestros problemas de salud son el resultado directo de nuestro estilo de vida moderno. Eso significa alimentos procesados que no contienen ninguna nutrición. Significa estar sentados en escritorios durante 8 horas cada día. Significa estrés crónico constante. Y significa tratar de curar todo con pastillas.

La solución no es añadir *más* suplementos poco saludables, ni crear alimentos sin sustento. La solución es dar un paso *atrás* y mirar al entorno en el que evolucionamos por primera vez. Los expertos coinciden en que la diabetes probablemente no existía (o al menos era increíblemente rara) hace sólo unos cientos de años.

La obesidad es más alta que nunca.

Vivimos más tiempo, pero nuestra calidad de vida se resiente. Parece que hemos perdido algo importante por el camino.

Es hora de volver a lo básico y de recuperar la salud.

## Una rápida lección sobre la evolución

Las afirmaciones anteriores tendrán mucho sentido para algunas personas, mientras que otras necesitarán un poco más de convencimiento. ¿Es la respuesta tan simple como "no comer pastel"? ¿Puede realmente haber tanta diferencia entre nutrirse con una manzana o con un multivitamínico?

La respuesta es un sí rotundo. Y afectará a más áreas de tu vida de las que probablemente puedas predecir.

Y la razón de esto se reduce a la biología evolutiva. Probablemente tenga una idea básica de la evolución, pero para que se ponga al día, veamos cómo afecta a la salud.

La evolución se reduce a la selección natural. Es decir, los animales que sobreviven pueden procrear y los que no, no. Así, el ADN de los animales que sobreviven se transmite y se itera, mientras que los cambios y mutaciones "fallidos" quedan fuera de la circulación.

Con el tiempo, las pequeñas mutaciones, los individuos y la epigenética (de la que hablaremos más adelante) conducen a cambios en toda la especie.

Por lo tanto, todos los rasgos que poseemos como especie existen porque se descubrió que eran los rasgos *óptimos* que nos ayudarían a sobrevivir y prosperar en nuestros entornos. Esto se aplica a nuestra apariencia, a nuestras capacidades físicas... ¡incluso a nuestra psicología! La "psicología evolutiva" es toda una escuela de psicología que trata de explicar nuestro comportamiento observando cómo puede haber sido "seleccionado" durante nuestra evolución.

El altruismo, por ejemplo, es adaptativo porque nos permite conrarnos con los grupos y porque nos permite sobrevivir mejor como grupo. La ira es adaptativa porque nos ayuda a proteger nuestras fuentes de alimento, el territorio y el rango social.

Hasta aquí, la ciencia de la escuela secundaria. Más adelante profundizaremos en la interacción entre la evolución y la biología, pero por ahora, esto es suficiente para asegurar que podrás seguir el resto de lo que vamos a ver.

Pero ahora tenemos que pensar en las implicaciones que esto tiene para nuestra salud. Y tenemos que empezar a pensar en esto de la manera correcta.

Algunas personas asumen casualmente que los alimentos naturales son buenos para nosotros porque de alguna manera han sido "diseñados" para nosotros. Esto es incorrecto. La realidad es que *nuestros cuerpos* están diseñados *para* esos alimentos.

Nos hemos adaptado para prosperar con los alimentos que teníamos a nuestra disposición durante nuestra evolución porque *era lo que había*.

Estamos *diseñados* para comer mucha fruta y verdura, para comer mucha carne y para prosperar con una actividad regular. Esto ha llevado millones de años.

Pero si nos *sacan* de ese entorno, nos vemos obligados a "arreglárnoslas" con cosas para las que nunca fuimos diseñados.

Nos han alejado de nuestro entorno natural y, como tal, no podemos prosperar. Piensa en ello como si cogieras un pez dorado y lo pusieras en el desierto: no es lo mejor y es poco probable que el pez dorado pueda prosperar.

O tal vez piense que es como tratar de conducir un hatchback fuera de la carretera. Simplemente no está *diseñado* para funcionar en esas condiciones. Puede que siga funcionando y pueda seguir conduciendo, pero no va a ser tan rápido, tan potente ni tan sano.

Esa es la situación en la que te encuentras ahora. Y por eso tenemos que volver a lo básico y por eso tenemos que intentar cambiar nuestro entorno para que sea un poco más parecido a como vivíamos antes.

## Una advertencia y algunas advertencias

Sin embargo, antes de seguir adelante, quiero dejar claro algo.

Este *no* es un libro sobre la dieta Paleo. Sí, vamos a explorar la dieta Paleo y este es uno de los aspectos más grandes y más populares de la "vida primal".

Pero al mismo tiempo, tampoco es la respuesta a todo. La dieta paleo es sólo una parte de la dieta primal y también hay que tener en cuenta muchas otras cosas, como la forma de hacer ejercicio y la exposición a la luz y al aire fresco.

Además, la dieta paleo también puede resultar ser una especie de moda moderna en sí misma. El peligro de la dieta paleo es que podemos estar "tirando al bebé con el agua del baño". Exploraremos esto con un poco más de detalle, pero basta con decir que vivir de forma primitiva y volver a tus rutas no significa necesariamente que tengas que renunciar a la leche y al pan. Ni siquiera tienes que renunciar necesariamente a las multivitaminas y los suplementos.

Más adelante sabremos mucho más. Pero basta con decir que las cosas se van a poner muy interesantes y que esto *no es* sólo un libro que promueve una dieta que resulta ser popular en este momento...



## CHAPTER 2 – EATING PRIMAL

### Capítulo 2: Comer de forma primaria

Dicho esto, muchos de ustedes probablemente vienen a esto esperando aprender sobre la dieta Paleo. Esto es lo que mucha gente asocia con la "vida primal" y por lo tanto tiene sentido abordar primero el elefante en la habitación.

¿Qué es la dieta paleo?

¿Cuál es la idea general que hay

detrás? ¿Funciona?

¿Qué elementos debe adoptar o ignorar? Vamos

a responder a todas esas cosas...

#### Introducción básica a la dieta paleo

El concepto principal de la Dieta Paleo es que es una dieta diseñada para imitar de cerca la dieta que habríamos comido durante nuestra evolución. Ya has aprendido que estamos diseñados para comer alimentos que habríamos encontrado en la naturaleza durante este período y por lo tanto tiene sentido a primera vista reemplazar nuestra dieta con ese tipo de alimentos.

Sin embargo, es importante no dejarse llevar por la literalidad. Una crítica común a la dieta paleo es que no se refiere realmente a una dieta paleolítica. Esta queja no tiene sentido. "Paleo" es sólo un nombre bonito; de lo que se trata realmente es de intentar comer de forma más natural y saludable.

Así que, si no te pones a pensar en los detalles, puedes simplemente aplicar esta regla muy general para llevar una dieta tipo Paleo:

"Si un hombre de las cavernas no podía comerlo, tú tampoco".

Esto significa que vas a dejar los Doritos y enlatar las latas de refresco. También significa -si eres estricto- que no hay pan, ni leche, ni avena.

Ahora es cuando debe entrar el sentido común, pero por ahora estamos viendo la aplicación de un *estricto*

Dieta paleo.

Los paleos comen carnes, pescados, frutos secos, verduras, semillas, frutas y cualquier otra cosa que puedan forrajear o cazar. Y dejan completamente de lado la pasta, los cereales y las hamburguesas.

La buena noticia es que no tienes que cazar o buscar ninguno de estos alimentos (aunque es una opción). Y, de hecho, no deberías tener demasiados problemas para encontrar estos alimentos. ¿Por qué? Porque Paleo es muy popular ahora mismo. Eso significa que puedes encontrar todo tipo de tiendas de alimentos orgánicos/naturales/integrales y cualquiera de ellas te proporcionará todos los bocadillos nutritivos que puedas necesitar.

¿Cómo es una dieta paleo típica? Este es un plan de comidas típico:

### **Desayuno**

- Huevo revuelto
- Zumo de naranja recién exprimido

### **Almuerzo**

- Ensalada de atún con hojas

### **Cena**

- Hígado con patatas fritas de boniato (fritas en aceite de coco) y verduras

## Postre

- Barra de miel y nueces

Bien, espero que empieces a hacerte una idea. La siguiente pregunta es si funciona, si deberías adoptarlo y cómo puede adaptarse a un estilo de vida saludable y práctico...

## Dieta Paleo: Lo bueno

Empecemos por ver lo bueno. Y

realmente hay muchas cosas buenas

aquí.

Porque lo que es crucial es que usted está recibiendo una dieta densa en nutrientes. Y me refiero a que sea *realmente densa en nutrientes*. Cada vez que comes frutas, verduras, frutos secos, proteínas o cualquier otra cosa, estás obteniendo una plétora de aminoácidos, vitaminas, minerales y más. Y como ya hemos comentado, el cuerpo fue diseñado para prosperar con estos elementos. De hecho, ¡el cuerpo está *hecho* de esto! Más adelante veremos que las vitaminas, los minerales, los aminoácidos y otros elementos pueden ayudar a aumentar la masa muscular, la pérdida de grasa, el sueño, la energía... ¡incluso el coeficiente intelectual! Eso es porque tus músculos, tu cerebro, tu metabolismo - todo está controlado y regulado por los alimentos que obtendríamos en nuestra dieta de forma natural. Vas a ver más de esto en los próximos capítulos, pero por ahora, ten por seguro que esto es *bueno*.

Piensa en ello como en los potenciadores de un juego de ordenador. En la naturaleza, habrías explorado los diferentes "niveles" y encontrado estos potenciadores para aumentar tu salud, tu fuerza o tu coeficiente intelectual.

Los que se toman realmente en serio una dieta totalmente paleo tienden a consumir una gran cantidad de carne de órganos. La lógica es que, en la naturaleza, esto es lo que más habríamos comido. Piénsalo: si fueras un cavernícola primitivo y acabaras de matar un antílope, te *lo* comerías *entero* - no dejarías el corazón, los riñones o el hígado porque "no parecían tan apetecibles".

Y en realidad, ¡es aquí donde se encuentra la nutrición más densa! Comer cerebro nos proporciona toneladas de cosas como ácidos grasos, vitaminas y minerales y aminoácidos. Y es increíble para *nuestro* cerebro.

¿Por qué? Porque los cerebros de los animales están hechos en gran medida de lo mismo que los nuestros. Y como los órganos son mucho más complejos e importantes que el "pie", aquí es donde va lo realmente bueno.

Ahora compara esto con lo que la mayoría de nosotros comemos en nuestra "dieta moderna": nada más que alimentos procesados, azúcares y otras "calorías vacías". Cuando bebes Coca-Cola, consumes la misma cantidad de calorías que se almacenarán en forma de grasa, pero no obtienes *nada* útil que el cuerpo pueda utilizar para diferentes funciones. Lo mismo ocurre con los pasteles, las hamburguesas, los nuggets de pollo excesivamente procesados, las patatas fritas, el sirope, las tortitas... y *especialmente* con los "alimentos dietéticos bajos en grasa". Los alimentos dietéticos bajos en grasa en realidad *eliminan* los elementos nutritivos y son el equivalente a comer cartón.

Así que si esto es de lo que estás viviendo, entonces eso significa que tu cuerpo no está recibiendo lo que necesita para prosperar. Pronto, empezarás a ver que tu piel tiene un aspecto menos saludable, te sentirás cansado y estresado, tu pelo podría volverse más fino y te verás obligado a lidiar con la niebla cerebral.

Puedes mantenerte vivo sólo con patatas fritas y barritas energéticas y bebidas gaseosas porque te proporcionan calorías y una cantidad muy pequeña de nutrición para usar como bloques de construcción. Pero es como hacer funcionar un coche con el tipo de combustible equivocado y tu cuerpo va a empezar a tener problemas.

## **Rinda como un atleta de alto nivel con Paleo**

Llevar una dieta Paleo es un gran paso en la dirección correcta entonces. Si sigues una dieta tipo Paleo, consumirás muchas menos calorías vacías y obtendrás toneladas de nutrición que ayudarán a tu cuerpo a funcionar mejor en *todos los* aspectos.

E incluso va más allá. Para entender lo poderosa que es la nutrición, considere que comer carne de órganos le ayudará a obtener cosas como la coenzima Q10 y la creatina. Se trata de suplementos caros que consumen los atletas del más alto nivel. Nos ayudan a pensar con más agudeza, a quemar más calorías, a correr durante más tiempo... y usted puede obtenerlos de forma totalmente natural a través de su dieta.

Del mismo modo, muchos de los nutrientes que puedes obtener de una dieta paleo son cosas

que puedes comprar como 'nootrópicos'. Estas son las "drogas inteligentes" que están consumiendo los principales directores ejecutivos e inversores para darles una "ventaja" cognitiva. Pero puedes obtener *todo* esto de tu comida.

Y tiene sentido. Recuerda: fuimos *diseñados* para comer estos alimentos.



## CHAPTER 3 – THE PROBLEMS WITH EATING A PALEO DIET

### Capítulo 3: Los problemas de la dieta paleo

Pero aunque las dietas Paleo tienen mucho a su favor, también tienen una serie de cuestiones y problemas. Los principales problemas se refieren simplemente al hecho de que la dieta Paleo es demasiado reaccionaria.

Básicamente, Paleo toma un gran principio y lo sigue hasta su conclusión extrema. Este es el problema de muchas dietas y a menudo puede llevarnos a seguir dietas poco prácticas o incluso poco saludables en algunos casos.

Porque, al fin y al cabo, *no somos* cavernícolas. Por mucho que desees lo contrario, no vivimos en cuevas y nuestros entornos y estilos de vida *no* son los mismos que entonces. Gran parte de este libro se centrará en ayudarte a volver a ese tipo de estilo de vida, pero a menos que estés increíblemente comprometido, no vas a vivir un estilo de vida 100% cavernícola.

Y aunque lo hicieras: el clima ha cambiado y el medio ambiente también.

Ese es el sentido de la evolución: estamos en constante cambio y nos adaptamos constantemente. Si no te adaptas bien, mueres. Los dinosaurios lo aprendieron.

No todas nuestras innovaciones son malas. Algunas son muy buenas. Y otras son simplemente *agradables*.

Tratar de evitar cualquier cosa que esté hecha por el hombre no tiene ningún sentido. Más adelante examinaremos las tabletas de vitaminas y discutiremos cómo las frutas y las verduras son mejores para usted. Es cierto: definitivamente lo son.

Pero eso no significa que las tabletas de vitaminas sean malas para usted. No significa que nunca puedas consumir vitaminas en esta forma. Y cuando tengas prisa, o cuando estés de viaje, consumir vitaminas en esa forma va a ser mucho más práctico.

Asimismo, es probable que desees una barra de chocolate de vez en cuando. No eres un santo. (A menos que lo seas, en cuyo caso te pido disculpas).

Y no comer nada de pan es muy probable que no sea necesario. Lo mismo ocurre con la leche. De hecho, la leche contiene una tonelada de buenos nutrientes y es una forma fantástica de obtener proteínas.

La finalidad de la leche es aportar nutrientes cruciales a los animales jóvenes. Esto significa que es muy densa en nutrientes. También es una gran fuente de grasas saturadas -de las buenas- que pueden ayudar a aumentar los niveles de testosterona y la función cerebral, entre otras cosas (la testosterona se produce *a partir* del colesterol).

Y también hay un problema con prescindir completamente de las calorías. Muchos defensores de la dieta Paleo dicen que les gusta la dieta Paleo porque no necesitan contar las calorías. Dicen que las diferentes calorías te afectan de manera diferente y que evitar los alimentos procesados es suficiente para provocar una transformación repentina en el cuerpo.

Esto es cierto hasta cierto punto. Pero lo que también es cierto es que se puede engordar siguiendo una dieta rica en nutrientes. De hecho, es muy posible engordar con alimentos saludables. Y en realidad, la gran cantidad de grasa saturada en la dieta Paleo hace que sea bastante *fácil* ganar peso. La grasa contiene 9 calorías por gramo, mientras que los carbohidratos y las proteínas contienen 4 gramos. Al consumir grandes cantidades de grasa saturada, puedes potencialmente empezar a comer un gran excedente de calorías sin querer, lo que realmente te llevará a ganar mucho peso.

Abordemos cada una de estas preocupaciones por separado...

## ¿Debe dejar de comer pan?

No consumir gluten es una de las mayores modas en materia de salud. Y resulta que va de la mano con el objetivo paleo de evitar el trigo y los cereales.

¿Pero es necesario?

Mucha gente cree que el pan puede tener un impacto negativo en la digestión. Los celíacos y los intolerantes al gluten son personas que tienen alergia al trigo y que realmente *deberían* evitar el gluten. Así, los alimentos sin gluten aparecieron en nuestras estanterías y las empresas empezaron a promocionarlos.

Ahora *todo el mundo* actúa como si tuviera que evitar el gluten.

En realidad, sólo el 1% de la población padece la enfermedad celíaca. En estas personas, el gluten puede provocar la atrofia de las "vellosidades". Las vellosidades son los diminutos "dedos" que viven en el interior de los intestinos y que se agarran a los alimentos a su paso para absorber los nutrientes. Los celíacos no pueden comer gluten, ya que éste hace que las vellosidades se reduzcan y dejen de funcionar, lo que les impide digerir y absorber correctamente los alimentos. El resultado es que no pueden beneficiarse de la nutrición de los alimentos y quedan desnutridos. Los síntomas incluyen dolores de cabeza, calambres, diarrea, cansancio, etc.

La sensibilidad al gluten, por su parte, provoca síntomas similares en menor medida. Y lo que es más, se cree que la sensibilidad al gluten ni siquiera está *causada* por el gluten, sino por algo totalmente distinto llamado FODMAP.

El problema es que la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten suelen quedar sin diagnosticar durante mucho tiempo. Como los principales síntomas son depresión, cansancio, dolores de cabeza, etc., a menudo se confunde con el síndrome de fatiga crónica, el estrés o incluso el intestino irritable. Con el tiempo, los médicos sugieren a los pacientes que prueben a evitar el pan y empiezan a sentirse lo mejor posible.

Ahora, muchos descubrimos que nos sentimos cansados, aturridos y estresados la mayor parte del tiempo. Esto nos lleva a tener una especie de "esperanza" de que, de hecho, podríamos tener una sensibilidad al gluten. Si ese es el caso, entonces deberíamos ser capaces de evitar el pan y sentirnos mejor que nunca. Entonces evitamos el pan y nos *convencemos de que es así*.

Pero lo más probable es que no tengas una sensibilidad al gluten y no hay pruebas de que el pan pueda tener un impacto negativo en el individuo medio.

## ¿Qué pasa con el vientre de trigo?

Otra preocupación es algo llamado "barriga de trigo". Se trata de un concepto que popularizó un escritor llamado William Davis con su libro, también llamado *Wheat Belly*. En ese libro, afirmaba que las proteínas genéticamente modificadas del pan (llamadas gliadina) podían actuar como estimulantes del apetito a través de canales opioides. Davis afirmaba que la gliadina era la responsable de que comiéramos hasta 440 calorías adicionales al día (isospechosamente preciso!).

También dijo que la estructura única del almidón le daba un IG (índice glucémico) increíblemente alto. Esto hacía que el pan liberara sus calorías en el cuerpo mucho más rápidamente, lo que provocaba un subidón de azúcar y la consiguiente lipogénesis (la creación de células grasas) y letargo.

En otras palabras, describe el pan como el más simple de los carbohidratos simples y que reacciona en el cuerpo un poco como el azúcar puro.

Pero aquí está la buena noticia: *todo* esto está mal...

El almidón del pan es exactamente el mismo que el de cualquier otra cosa. El almidón sólo se presenta en dos formas a partir de los tejidos vegetales (amilosa y amilopectina) y el pan tiene un IG más bajo que las patatas o el arroz.

Lo de la gliadina también es una tontería. La gliadina sólo actúa como un opiáceo en dosis extremadamente altas, más altas de lo que un ser humano podría comer. Y las investigaciones sugieren que el intestino humano puede no absorber la gliadorfina de todos modos.

Y lo que es más importante: el pan es muy práctico para hacer sándwiches y muy nutritivo. Es una excelente fuente de fibra que puede mejorar tu presión arterial y tu circulación y además contiene muchos minerales gracias a las semillas añadidas.

Come pan integral (no es lo mismo que trigo integral) y obtendrás el germen, el endospermo y el salvado del pan. ¡Esto es *muy* saludable!

Claro, el pan sigue siendo un carbohidrato con un IG relativamente alto. Y si se come demasiado, se puede ganar peso con bastante facilidad. Pero no es necesario eliminar por completo los sándwiches de la dieta. Es demasiado complicado y demasiado difícil de cumplir. Y no hay beneficios.

Este es un ejemplo perfecto del defecto de muchas ideas paleo. El hecho de que el pan no existiera para los hombres de las cavernas no significa que no podamos comerlo. Es saludable, conveniente y sabroso.

## Bien, ¿y la leche?

Así que esa es la primicia sobre el pan y por eso no necesitas ir *tan* al extremo con tu vida primal. ¿Y la leche? Al igual que el pan, la leche es actualmente objeto de muchas críticas por parte de personas que creen que es otro alimento moderno que nos está causando más daño que bien.

El argumento es que la leche sienta mal y que el 60% de los adultos no pueden digerirla correctamente. Esta cifra es aún más baja en el caso de los asiáticos y los afroamericanos, donde se dice que el porcentaje es del 5% y el 25% respectivamente. Las pruebas circunstanciales de que la leche es mala para nosotros provienen del hecho de que ningún otro animal, aparte de los humanos, sigue consumiendo leche después de la infancia. De hecho, otros animales dejan de ser capaces de digerir la leche a esa edad.

Se cree que esta falta de digestión hace que la leche no se digiera. Los azúcares de la lactosa se almacenan entonces en el colon, donde fermentan y producen calambres, hinchazón y náuseas.

Oh, vaya, entonces deberíamos dejar de beber leche, ¿no?

No.

Porque lo que acabamos de describir es la intolerancia a la lactosa. Sí, un porcentaje de personas son intolerantes a la lactosa al igual que un porcentaje de personas son celíacas. Si realmente tienes intolerancia a la lactosa, entonces sí que la leche te dará diarrea y lo aprenderás muy pronto. Esto se debe a que, a los 2-5 años, tu cuerpo dejará de producir lactasa, que es la enzima que utilizamos para descomponer la lactosa.

PERO el resto *no* dejará de producir esa enzima.

El 60% de los adultos no puede digerir la leche, ¿verdad? Parece mucho. Pero si reconoces que esto *incluye*

el 95% de los asiáticos y el 75% de los afroamericanos, entonces te das cuenta de que *la mayoría de los caucásicos pueden beber*

leche perfectamente. La estadística que mucha gente no parece promover es que el 90% de los adultos estadounidenses *pueden* beber leche.

Si eres de origen asiático o africano y estás leyendo esto, es muy probable que seas intolerante a la lactosa. Sin embargo, también es muy probable que ya lo sepas porque tienes diarreas frecuentes.

Otro motivo de preocupación en relación con la leche es que puede agotar el calcio de los huesos. A pesar de contener mucho calcio en sí, se cree que no podemos digerir gran parte de esos 300 mg por taza. Más bien, la leche acidifica el pH del cuerpo y provoca una reacción. El calcio se utiliza entonces para neutralizar ese pH y se expulsa por la orina.

Pero la cuestión es que probablemente eso también sea un error.

Esta teoría es en gran parte el resultado de algunos estudios, entre ellos uno que afirmaba:

*"El consumo de productos lácteos, sobre todo a los 20 años, se asoció a un mayor riesgo de fractura de cadera en la vejez. ("Estudio de casos y controles sobre los factores de riesgo de las fracturas de cadera en los ancianos". Revista Americana de Epidemiología. Vol. 139, nº 5, 1994).*

Pero seamos realistas por un momento: sería imposible evitar las variables de confusión en un estudio tan largo. Estos resultados habrían sido autoinformados y la correlación *no* establece la causalidad. Sólo había 209 individuos en el grupo experimental y fueron reclutados en hospitales.

Además, todas las proteínas animales modifican el pH de la sangre del mismo modo que la leche. Por lo tanto, todas deberían tener el mismo efecto sobre el calcio. ¿La única diferencia? La leche contiene *mucho* calcio que contrarresta este efecto.

Además: la leche no sólo aporta calcio. También proporciona grasas saturadas, proteínas y carbohidratos en porciones iguales y está diseñada para estimular el crecimiento. Desde una perspectiva evolutiva, ¿por qué algo que usamos para hacer crecer nuestros huesos, drena esos mismos huesos de calcio?

Además, también: la leche es deliciosa. Es necesaria en los cereales (pruébala con agua y verás lo que quiero decir) y también está en el chocolate, el té, el café y el queso. Todas estas cosas son *maravillosas*.

Incluso *Mark's Daily Apple*, uno de los blogs más influyentes sobre la dieta paleo y la vida primal, sugiere que la leche es saludable y buena para nosotros en general.

Mira: si quieres ser 100% estricto con respecto a tu dieta Paleo, entonces puedes serlo. Evitar la leche y el pan no le hará daño a tu cuerpo y lo primero te ayudará a comer menos carbohidratos simples.

Pero olvídate de la idea de que estas cosas son malas para ti, porque simplemente no hay pruebas que lo respalden. Y no puedo decir que te envidie - porque evitar estos alimentos va a ser un montón de trabajo duro con muy poca recompensa.

O dicho de otro modo: la mayoría de los mejores atletas y pensadores del mundo consumían tanto pan como leche. De alguna manera, ni Linford Christie ni Albert Einstein experimentaron la "niebla cerebral" o la "baja energía" que los detractores están tan seguros de que deberían tener.

Sólo hay que aplicar un poco de sentido común.

**Dato curioso:** la razón por la que los estadounidenses, los europeos y los africanos orientales pueden beber leche está relacionada con cambios en el ADN que se remontan a varios miles de años. Algunos sugieren que la capacidad proviene de la agricultura en el Antiguo Egipto e incluso se ha descrito como uno de los ejemplos más modernos de la evolución en acción.

Si no eres intolerante a la lactosa, entonces has evolucionado para beber leche. Así que bébela.



## CHAPTER 4 – HOW TO BE ‘QUASI PALEO’

### Capítulo 4: Cómo ser "casi paleo"

Así que la dieta Paleo no es perfecta. Pero tiene muchos puntos buenos.

Tomemos lo bueno y rechacemos lo malo.

Lo bueno:

- Comer más proteínas
- Comer carne de órganos
- Evitar los alimentos procesados (en general, el engaño ocasional no le hará daño)
- Llevar una dieta muy densa en

nutrientes Lo malo:

- Creer que puedes olvidarte completamente de las calorías
- Comer potencialmente demasiada grasa (relacionado con el punto anterior)
- Evitar por error la leche y el pan

Así que lo que vas a hacer esencialmente es empezar a pensar menos en un sentido sustractivo y más en un sentido aditivo. Si tu objetivo principal es sentirte más sano, con más energía y más fuerte, entonces

debe buscar alimentos densos en nutrientes. Un agradable efecto secundario de esto es que te saciarás mejor. Los antojos son la forma que tiene nuestro cuerpo de decirnos que nos falta algo, y por eso las mujeres embarazadas los padecen con tanta frecuencia.

Añade más frutas, más verduras y más carnes a tu dieta. Sobre todo, empieza a probar bayas y frutas más exóticas (¡recuerda que no evolucionamos en los países en los que vivimos ahora!) y busca minas de oro de nutrientes: algunas plantas marinas, por ejemplo, o carnes de órganos. Los batidos, aunque tienen un alto contenido de azúcar, son una fuente fantástica de vitaminas y minerales, y muchas de las personas más energéticas y productivas que conozco *confían* en ellos. Si te preocupa el azúcar, opta por los batidos de verduras. Los huevos también son fantásticos: son una de las únicas fuentes de "aminoácidos completos", lo que significa que contienen todos los tipos de proteínas que el cuerpo humano necesita. También son ricos en colina, que se utiliza para producir el neurotransmisor acetilcolina. La acetilcolina se utiliza en el cerebro para permitir la comunicación entre las neuronas. Cualquiera que haya experimentado con "drogas inteligentes" sabrá que a menudo se les recomienda reponer el cerebro con colina para evitar dolores de cabeza, y los huevos son el mejor lugar para conseguirla.

Pero los nootrópicos también pueden causar daños al provocar desequilibrios en los neurotransmisores. ¿Por qué no ir directamente a por los de verdad?

Al mismo tiempo, también puedes empezar a evitar cosas que obviamente son sólo alimentos procesados sin nutrientes. Evita las calorías vacías, como las barritas de chocolate, los refrescos, los platos preparados y las carnes que han sido trituradas tantas veces que resultan irreconocibles.

No te preocupes por evitar el pan y la leche. Puedes consumir menos si quieres, pero no seas tan estricto como para que esta dieta sea difícil de cumplir.

A algunas personas les gusta la dieta paleo porque es sencilla y sólo tiene una regla fácil. Si te parece que todo esto es un poco complicado entonces, prueba esta regla:

Sólo puedes comer alimentos que hayas podido cazar, forrajear o *cultivar*.

Esa línea adicional nos llevará a la era moderna y ayudará a que tu dieta sea MUCHO más conveniente.

## Calorías

Al hacer todo esto, deberías descubrir que naturalmente empiezas a comer más sano y esto empieza a reducir tu comportamiento de picar. También consumirás menos carbohidratos de forma natural: aunque seguimos comiendo pan, cosas como los pasteles, las patatas fritas y las papas fritas están fuera de la ecuación y eso significa que consumirás menos azúcar.

Esto a su vez significa que vas a quemar más calorías y esto será ayudado por un número de diferentes nutrientes como la l-carnitina (que se encuentra en los huevos, entre otras cosas) que hace que el cuerpo sea más eficiente en la quema de grasa.

Ahora nos alimentamos de todo aquello para lo que el cuerpo está diseñado, pero lo aumentamos con *algunos* alimentos modernos y saludables como el pan y la leche.

PERO sigue mereciendo la pena vigilar las calorías *si* tu objetivo es perder peso. No consumas grandes cantidades de grasa si estás tratando de perder peso porque estarás acumulando una tonelada de calorías en tu dieta.

Sin embargo, no soy un fanático de contar calorías y dudo que tú también lo seas. Por lo tanto, una forma segura de hacerlo es intentar comer un desayuno y una comida relativamente constantes. Esto debería ser bastante fácil de hacer y significa que puedes tener una estimación muy aproximada de cuántas calorías habrás consumido cuando llegues a casa por la noche.

Todo lo que tiene que hacer ahora es asegurarse de que está significativamente por debajo de su objetivo calórico, para que pueda disfrutar de una buena cena (utilizando sólo alimentos sanos y naturales/de cultivo) y saber que es poco probable que le haga superar el umbral.

En un día normal quemo 2.200 calorías. Por lo tanto, he diseñado mi almuerzo y mi desayuno para que sumen unas 800 calorías. Eso significa que puedo comer una cena abundante y, mientras no supere las 1.400 calorías en total, estaré perdiendo peso.

Esta es una forma sencilla, fácil y *muy* saludable de comer y vivir.

### **Un poco sobre los ratios**

Tenga en cuenta que debería encontrar que comer incluso una dieta cuasi-paleo significa que está consumiendo automáticamente más proteínas y más grasa saturada y menos carbohidratos. Si no es el caso, entonces trata de tender a ello.

Si está interesado en construir más músculo, entonces intente apuntar a 1 gramo de proteína por 1 libra de peso corporal. Este es el consejo que siguen los culturistas y los atletas y le ayudará a repartir mucho más fácilmente su cuota de calorías. Por lo demás, procure comer sólo *una buena cantidad* de proteínas y dividir la dieta más o menos por igual entre los tres grupos principales de alimentos. Todo lo que comemos, lo hacemos por una razón. Ahora mismo, el problema es que la mayoría de los estadounidenses comen muchos más carbohidratos que otra cosa.

## Y por último, ¿qué pasa con los suplementos?

Esto nos lleva a una pregunta más: ¿qué pasa con los suplementos?

Y la respuesta sencilla a esto es: ¡hazlo!

Ahora bien, no todos los suplementos se fabrican por igual y algunos no van a servir de mucho. Lo que es más, es que obtener tu nutrición de tu dieta *siempre* será superior. Funcionamos mejor cuando obtenemos las vitaminas y los minerales de esta manera porque nuestro cuerpo está diseñado para absorberlos cuando se presentan en combinaciones específicas. Algunas vitaminas y minerales se anulan entre sí. Algunos son hidrosolubles y otros liposolubles. Algunos tardan en entrar en el torrente sanguíneo, mientras que otros lo hacen inmediatamente.

Si comes fruta, obtendrás una mezcla equilibrada de nutrientes que garantice su absorción eficaz. Si comes un multivitamínico, es *posible que no* obtengas todo lo que se incluye en la etiqueta.

Pero aún así, absorberás algo de eso. Y sigue siendo mejor que nada. Así que si puedes obtener los nutrientes a través de tu dieta, es genial, pero si necesitas un poco de ayuda extra, los suplementos no te harán daño.

Asimismo, los batidos de proteínas son una forma muy cómoda y saludable de obtener más proteínas en nuestra dieta. Están hechos simplemente de suero de leche, que se extrae de la leche. ¡La creatina es muy difícil de obtener de la dieta, pero tiene una *tonelada* de excelentes

ventajas para los atletas y las ratas de gimnasio!

Una vez más, no hay que tirar al bebé con el agua del baño. Los alimentos procesados son malos, pero eso no significa que todo lo "hecho por el hombre" sea malo.



## CHAPTER 5 – PRIMAL EXERCISE AND STAYING ACTIVE

### Capítulo 5: El ejercicio primario y el mantenimiento de la actividad

Como dije en el capítulo 1, este libro *no* es un libro de la dieta Paleo. Probablemente ya lo has adivinado por las múltiples críticas que he hecho a la dieta.

Pero la otra forma de saber que este no es un libro de Paleo, es que ahora voy a saltar a describir una tonelada de otros aspectos de la "vida primal". Hemos resuelto en gran medida nuestra dieta, pero eso es sólo una pequeña parte de la historia.

Lo siguiente: el ejercicio.

#### El problema del ejercicio moderno

Este es el problema del ejercicio moderno:

Pasamos 24 horas al día, 3 días a la semana y 23 horas los otros 4 días, sin hacer absolutamente nada o al menos muy poco. Puede que caminemos un poco, pero la mayor parte del tiempo la pasamos sentados en un escritorio en el trabajo, o sentados en un sofá viendo la televisión.

Pero entonces, durante esas pocas horas, nos volvemos absolutamente locos. Después de *no hacer nada en todo el día*, de repente nos lanzamos al gimnasio y trabajamos como locos durante 40-60 minutos. Luego volvemos a no hacer nada.

Además, el ejercicio que hacemos no se parece en nada a lo que el cuerpo está acostumbrado. El ejercicio que hacemos consiste en sentarse quieto y empujar contra una manivela. O se trata de correr en una cinta.

Aunque corramos con zapatillas por el asfalto, nuestro cuerpo *no* está diseñado para ello. Entonces volvemos a estar sentados todo el día.

¡Y nos preguntamos por qué no tenemos energía y por qué nos cuesta tanto subir nuestros niveles de energía! Y nos preguntamos por qué seguimos luchando por perder ese peso y construir músculo...

Pero ahora eche un vistazo a su gato/perro. Lo más probable es que la historia sea muy diferente para ellos. Están corriendo, comiendo o durmiendo. Es muy raro que se queden "sentados".

Lo mismo ocurre incluso en la naturaleza. ¿Cuántas veces se encuentra una paloma sentada observando el tráfico? Están volando, buscando comida o durmiendo. Hacen ejercicio todo el *tiempo* y luego se tumban y se recuperan.

Ahora echemos un vistazo a nuestra historia evolutiva de nuevo. ¿Cómo *habríamos* vivido en la naturaleza? Bueno, ciertamente no habríamos pasado todo el día mirando ordenadores. De hecho, probablemente ni siquiera nos habríamos *sentado*. No teníamos sillas y, si observamos al hombre primitivo, veremos que se ponía en cuclillas en lugar de sentarse.

Durante el día, cazábamos o recolectábamos. Eso significaba rastrear animales a largas distancias y durante horas. Habríamos tallado herramientas de piedra, habríamos luchado con animales y nos habríamos metido en peleas con otros humanos.

Entonces habríamos dormido.

En otras palabras, casi siempre estábamos activos o dormíamos.

Antes de eso, habríamos trepado por los árboles (hace sólo tres millones de años todavía trepábamos) y el hombre primitivo probablemente habría trepado por muchas rocas escarpadas, etc.

Nos adaptamos al estilo de vida que llevamos. Si te pasas todo el tiempo sentado haciendo muy poco, te volverás eficiente *haciendo eso*. Eso significa que te encontrarás haciendo otras cosas

más

cosas interesantes difíciles y estarás bajo de energía todo el tiempo.

Lo que significa que nunca podrás *salir* de esa carrera de ratas.

Ahora considera lo increíble que *podrías* ser. Una cabra montesa es capaz de correr por las paredes de los acantilados con una agilidad increíble y *nunca* se cae. ¿Por qué? Porque lleva toda la vida haciéndolo y se ha adaptado así. Su memoria muscular está afinada y perfeccionada.

Podrías ser *mucho más* de lo que eres ahora.

En lugar de ser un gordo oficinista, ¡es hora de empezar a convertirse en un guerrero altamente perfeccionado!

## Introducción de la formación incidental

La conclusión es la siguiente: nuestros programas de entrenamiento actuales no son suficientes. No se puede compensar toda una vida de estar sentado haciendo ejercicio durante una hora cada dos días.

Tenemos que empezar a entrenar más a lo largo del día y ser más activos.

Claro que eso no es tan fácil cuando tu jefe te exige que no hagas flexiones en tu escritorio.

Entonces, ¿qué puedes hacer en su lugar?

Una forma de hacerlo es con algo llamado entrenamiento "incidental". O "nanoentrenamientos".

El entrenamiento incidental significa que conviertes las actividades cotidianas en una oportunidad de entrenamiento y haces que esas cosas sencillas sean un poco más difíciles y desafiantes. Por ejemplo, si estás esperando en la parada del autobús, ¿por qué no haces algunas elevaciones de pantorrillas en el bordillo?

¿Por qué no haces 5 flexiones cada vez que pasas por la puerta que tiene instalada la barra de dominadas?

Y el viejo clásico: ¿por qué no subir por las escaleras en vez de por el ascensor?

También puedes hacer varias cosas a la vez para empezar a introducir más actividad en tu vida.

Por ejemplo, cuando recibas una llamada de un amigo y sepas que va a ser una charla de 20 minutos como mínimo, ¿por qué no salir de casa y dar un paseo?

Y si estás viendo la televisión, ¿por qué no hacer abdominales o spinning al mismo tiempo?

Otro consejo es que practiques algunos pasatiempos más activos. Practicar un deporte es una forma fantástica de hacer ejercicio sin que parezca un trabajo. También puedes dedicarte a la danza. Se trata de actividades sociales y gratificantes que le permitirán quemar varios cientos de calorías adicionales una o dos veces por semana.

### **Perder peso mediante una actividad continua**

Esto supone una diferencia *tan grande* en tu estado físico, niveles de energía, estado de ánimo y pérdida de peso que no creerás los cambios.

Muchas personas acuden a mí para que les aconseje sobre entrenamiento y dieta y a menudo parecen muy angustiadas por el hecho de que siguen todos los consejos -comer sano y hacer ejercicio a menudo- pero no consiguen perder peso. Mi prima era una de esas personas: no podía perder peso a pesar de ir al gimnasio tres veces por semana y evitar toda la comida basura.

Mientras tanto, tienes a mi esposa que nunca hace ejercicio, que come mucho postre y que constantemente una talla 8 del Reino Unido.

¿Cuál es la diferencia?

Les di a los dos un rastreador de fitness y rápidamente vimos la diferencia.

Mi primo cogía el metro en la puerta de su casa, se desplazaba sin problemas por la carretera y luego trabajaba todo el día. Luego iba al gimnasio o volvía a casa.

Mi mujer, en cambio, camina 10 minutos por este lado y 20 por el otro. También camina *con energía* porque es muy concienzuda. Se para todo el camino en el metro (40 minutos en ambos sentidos) y camina 10 minutos de ida y vuelta para ir a por su almuerzo.

Mi mujer daba una media de más de 10.000 pasos al día, mientras que mi primo daba 2.000. Mientras tanto, mi mujer salía a menudo a pasear por la tarde y en ese momento asistíamos a una clase de baile. Y los fines de semana casi siempre viajamos a algún lugar para visitar a los amigos, lo que también suele ser muy activo.

En resumen, el estilo de vida de mi mujer era mucho más activo. No eligió hacer ejercicio o una dieta, sino simplemente vivir.

Ahora imagina que puedes empezar a introducir conscientemente mucha más actividad a lo largo del día. En lugar de pensar en términos de "hacer ejercicio" o "no hacer ejercicio", ahora caminas, levantas las pantorrillas, haces flexiones, bailas, rizas las bolsas de la compra. A lo largo del día quemarás calorías adicionales en cada oportunidad que se te presente y tu cuerpo responderá.

## Nanoentrenamientos

Luego están los "nanoentrenamientos". Se trata de ejercicios breves que puedes hacer en cualquier lugar y que normalmente sólo requieren tu peso corporal. Por ejemplo, puedes hacer 50 flexiones, 50 abdominales y 50 tracciones.

Se trata de un entrenamiento tan rápido que no te hará sudar y será fácil convencerte para que encuentres el tiempo y la motivación. ¿Sustituye a un entrenamiento en profundidad? No, pero te permite quemar más calorías a lo largo del día, fortalece tu corazón e incluso mejora tu estado de ánimo y tus niveles de energía. En resumen, es la forma perfecta de "aumentar" su programa de entrenamiento actual. Además, es una excelente "línea de base mínima". En otras palabras, incluso si no

conseguir hacer cualquier otro ejercicio ese día, sabrás que has hecho al menos esta cantidad de entrenamiento y eso a su vez significa que estarás mejor que alguien que no hizo nada.

Esto entrena a tu cuerpo para estar constantemente preparado, para ser mucho más eficiente energéticamente y para quemar grasa durante todo el día. Y evita que el letargo y el estancamiento se instalen.

Veamos este extracto de *Men's Health* que examina un estudio sobre los microentrenamientos:

*"Si estás atascado trabajando una semana de 80 horas, Jack dice que tomarse unos minutos cada hora más o menos mantendrá tu mente fresca y tu cuerpo ocupado.*

*"Te mantendrá mental y emocionalmente sano hasta que puedas volver a subir tus niveles de actividad", dice.*

*"De hecho, se puede hacer algo más que minimizar el daño de estar sentado todo el día, dice el investigador Eric Freese, Ph.D, que recientemente estudió los beneficios de los entrenamientos de sprint para su disertación en la Universidad de Georgia.*

*"Es posible que un atleta mantenga o incluso aumente su forma física utilizando ráfagas cortas de energía", afirma. Freese sometió a los sujetos a cuatro ráfagas de 30 segundos de sprints ciclistas completos tres días a la semana durante un periodo de seis semanas, comenzando con cuatro series y aumentando gradualmente hasta ocho series. "Vimos mejoras en todos los ámbitos", afirma Freese. "Bajaron los*

*niveles de triglicéridos, aumentó la energía mental y también mejoró el estado de ánimo general".*



## CHAPTER 6 – FUNCTIONAL TRAINING, BODYWEIGHT TRAINING AND MOVNAT

### Capítulo 6: Entrenamiento funcional, entrenamiento con peso corporal y MovNat

El otro problema es la *forma en que nos ejercitamos*. No sólo en lo que respecta a nuestra salud en general, sino también a nuestros resultados.

Si entrenas con máquinas de resistencia (como el "press de pecho"), entonces estás entrenando de una manera que significa que estás sentado y sólo utilizas *un* grupo muscular.

En comparación con levantar una roca o trepar a un árbol, ésta es una forma mucho menos eficiente de moverse y una forma mucho menos eficiente de hacer ejercicio. Se trata de movimientos "compuestos" porque utilizan todo el cuerpo. Esto significa que los músculos tienen que trabajar al unísono y desarrollamos una "fuerza funcional" que podemos aplicar en el mundo real sin lesionarnos.

Cuando utilizas todo tu cuerpo a la vez, estimulas las vías neuronales del cerebro y te ayuda a quemar mucha más grasa y calorías. Piénsalo: ¡estás poniendo en marcha varios motores diminutos en lugar de uno solo! Una serie de flexiones de brazos te hará perder mucho más el aliento que una serie de flexiones de brazos.

Esto no sólo conduce a grandes ganancias de fuerza y músculo junto con la pérdida de grasa, sino que también nos ayuda a movernos mejor en nuestra vida y a sentirnos más poderosos y enérgicos.

## Fuerza funcional y los 7 movimientos primarios

El tipo de entrenamiento que hace hincapié en los movimientos compuestos para darnos fuerza en el "mundo real" se conoce como "entrenamiento funcional". La idea es que no se hace un rizo con una mancuerna porque no se utiliza en la vida real. En cambio, la sentadilla es algo que todo el mundo debería poder hacer y que podemos utilizar en el mundo real. Lo mismo ocurre con el levantamiento de peso muerto, que básicamente entrena nuestra capacidad para levantar objetos pesados del suelo.

De hecho, se puede dividir en "7 movimientos primarios". Estos son los movimientos que habríamos necesitado utilizar en la naturaleza y que todos deberíamos ser capaces de realizar en situaciones de estrés. Son:

- Marcha (caminar, correr, etc.)
- Lunging
- En cuclillas
- Agacharse (como si recogiera algo del suelo con las piernas estiradas)
- Par de apriete (torsión)
- Empujando
  - Empuje vertical
  - Empuje horizontal
- Tirando de
  - Tiro vertical
  - Tiro horizontal

¿Qué aspecto tiene esto como entrenamiento? Bueno, algo así:

### **Marcha**

Caminar, correr, bailar

## **Lunging**

Caminata con embestidas, embestidas

## **En cuclillas**

Sentadillas, balanceo de kettlebell, sentadilla frontal

## **Par de torsión (cadena de rotación)**

Corta madera, varios ejercicios oblicuos, boxeo

## **Doblar**

Levantamiento de piernas rectas, tocarse los dedos de los pies, buenos días, levantamiento de piernas

## **Empujando**

### *Vertical*

Prensa, press ups de mano

### *Horizontal*

Press de banca, press de pecho, press ups

## **Tirando de**

### *Vertical*

Pull ups, chin ups, lat pull down

### *Horizontal*

Filas, prensa invertida

Ahora no estás construyendo diferentes músculos al azar sin pensar en el panorama general. De hecho, no te centras en el músculo en *absoluto*, sino en el movimiento y en la habilidad que quieres ganar.

Esta es la diferencia entre ser, lento, cansado y adolorido con grandes músculos; o ser un poderoso, delgado y enrollado resorte listo para atacar.

Y, de nuevo, esta es una razón más para empezar a complementar tu entrenamiento con actividades y aficiones como las artes marciales, el yoga, la danza y los deportes. Te ayudarán a *utilizar* tu cuerpo tal y como fue concebido. Te sentirás más ligero, más rápido y con más energía.

## El entrenamiento con el peso del cuerpo y los forzudos de antaño

Sin embargo, tengo *algunos* problemas con todo el movimiento de "fuerza funcional". Uno de estos problemas es que probablemente *no* habríamos levantado tantas barras en la naturaleza. Y *cuando* levantábamos algo del suelo, probablemente lo hacíamos con una forma inútil.

Además, agarrar un canto rodado es *muy* diferente a agarrar una barra. Te ayuda a desarrollar *mucha* más fuerza y potencia en los antebrazos y en el agarre. También te hace *más fuerte*, algo que no se puede decir de muchos hipsters que se preocupan de si sus piernas están separadas a la distancia correcta antes de ponerse en cuclillas.

Los antiguos forzudos lo tenían claro. Se entrenaban para ser capaces de hacer cosas increíbles como el "levantamiento de cualquier forma", que es básicamente un levantamiento que te permite utilizar *cualquier* técnica. Sujetaban las pesas por encima de la cabeza con una mano mientras se ponían en cuclillas y levantaban barras muy gruesas para entrenar el agarre.

Tampoco te recomiendo que lo hagas necesariamente, ya que verás que es una receta para las lesiones a menos que estés dispuesto a dedicar mucho tiempo al entrenamiento.

Sin embargo, algo que *puedes* hacer es utilizar el entrenamiento con el peso del cuerpo. Cosas como los pull ups, press ups e incluso la escalada en roca son excelentes porque son funcionales, compuestos e imitan la forma en que habríamos entrenado en la naturaleza.

Al entrenar utilizando sólo su peso corporal, estará mejorando su flexibilidad, su control muscular, su agilidad, su equilibrio y mucho más. Y al mismo tiempo, podrás entrenar fácilmente en cualquier lugar.

Pero, ¿qué tal si fusionamos ambos conceptos en algo increíble...?

### ¿Qué es MovNat?

MovNat es un movimiento muy popular en Internet. Es un portmanteaux de las palabras 'Movimiento' y 'Naturaleza'.

Y nunca se ha puesto de moda como se esperaba. Busca MovNat en Internet y verás que aparecen algunos vídeos y un par de artículos, pero en realidad no mucho.

Pero los pocos vídeos *que* veas pueden servirte de inspiración. Se trata de vídeos de personas que corren por el bosque, hacen flexiones en los árboles, levantan y lanzan troncos y trepan por las rocas. Es un entrenamiento *en* la naturaleza que combina el trail running con el levantamiento de pesas.

¿Y adivina qué? Esto combina el entrenamiento funcional, con los retos de agarre de los antiguos forzudos y con grandes elementos de entrenamiento de peso corporal.

Cuando haces un pull up desde un árbol, te estás forzando a agarrarte a una rama gruesa que será irregular, difícil de sostener y, en general, mucho más desafiante para hacer pull ups desde ella. Cada rama es diferente, por lo que cada serie de pull ups entrenará diferentes músculos y te desafiará de diferentes maneras.

Este es el entrenamiento más natural, desafiante y duro que existe. Y como veremos, hay un montón de otros beneficios de convertir tu bosque más cercano en tu gimnasio también...

¿Qué cantidad de este tipo de entrenamiento se puede hacer de forma realista? Eso es discutible. Pero además de tus entrenamientos habituales en el gimnasio, tus entrenamientos incidentales y tus nanoentrenamientos, intenta realizar también algunas sesiones de MovNat.



## CHAPTER 7 - ON RUNNING

### Capítulo 7: Sobre la carrera

Lo mejor de los entrenamientos MovNat es que combinan la carrera con el ejercicio. Y que se corre por terrenos irregulares lo que lo convierte en 'trail running'.

Y si recuerdas nuestra descripción de cómo vivían los primitivos cavernícolas, recordarás que pasaban gran parte de su tiempo rastreando a sus presas. De hecho, se cree que nuestra capacidad para seguir corriendo durante largas distancias era nuestra principal ventaja sobre otros animales en la naturaleza. No éramos tan rápidos como los leopardos ni tan fuertes como los simios, pero podíamos seguir a una gacela hasta que se cansara y luego comerla. Y aquí es también donde nuestro cerebro resultaba tan útil.

Estamos hechos para correr largas distancias y correr por el bosque es una forma estupenda de hacerlo que no afectará negativamente a las rodillas, etc.

También es 100% mejor que correr en una cinta. ¿Por qué? No sólo porque recibes aire fresco y sol (más sobre esto en un momento) y no sólo porque te adaptarás constantemente a los cambios del terreno (con lo que entrenarás más tus músculos), sino también porque correr en una cinta significa que no tienes que empujar hacia delante con los pies. El suelo se mueve debajo de ti, mientras que

significa que sólo tienes que "tocar" el suelo mientras te mantienes en tu sitio. Esto hace que correr en una cinta sea mucho más fácil y mucho menos beneficioso en términos de calorías quemadas.

## Correr descalzo

Otro tema que es un favorito entre los seguidores de la vida primal es la idea de correr descalzo.

Una vez más, la teoría es sencilla: nunca evolucionamos para correr con zapatillas y, por tanto, no deberíamos llevarlas cuando corremos ahora. Esta es la premisa central de libros como *Born to Run* y, por cierto, muchos expertos están ahora de acuerdo con la idea.

Básicamente, cuando llevas un zapato, significa que tu talón está acolchado. Eso significa que probablemente aterrizarás en el suelo con el talón por delante y, a su vez, esto impide que tu pierna amortigüe el impacto.

Quítate el zapato y te verás obligado a aterrizar sobre la bola del pie. ¿Por qué? Porque te permite doblar más la rodilla y el pie, absorbiendo así el impacto. Esta forma de correr se conoce como "chi running" o "pose running" y es el mismo método que utiliza la tribu Tarahumara, una tribu de indígenas conocida por ser capaz de correr cientos de kilómetros a la vez.

Al mismo tiempo, correr sin zapatillas significa que los dedos del pie tienen libertad para moverse y adaptarse al terreno. Cuando pisas una roca, no se tuerce todo el pie, sino que los dedos se despliegan alrededor de ella. Esto también hace que se utilice más la musculatura y que se fortalezcan y endurezcan los pies.

¿El único problema? Has llevado zapatos toda tu vida. Si te los quitas ahora, te abrirás el pie con una piedra afilada y te dañarás las rodillas.

Una opción es utilizar un "zapato descalzo" como el Vibram Five Fingers, que se adapta al pie como un guante. Pero lo mejor es hacer una transición aún más suave para evitar lesiones. En primer lugar, dirígete a una tienda de deportes y habla con un asistente para conseguir un "zapato mínimo". Estas estarán menos acolchadas y permitirán que tu pie se mueva más libremente, pero serán algo más parecido al tipo de calzado que estás acostumbrado a llevar.



## CHAPTER 8 – TIME TO UN-DOMESTICATE YOURSELF!

### Capítulo 8: ¡Es hora de desdomesticarse!

Mira algunos vídeos de MovNat y siéntete inspirado. Nadan por ríos, saltan por la tierra, trepan por los árboles y levantan troncos.

Ahora ve y trata de hacer esas cosas y experimenta la realidad: espaldas rozadas, pies sangrantes, agua helada, barro, lluvia... Agua salada...

Pero antes de que rehúyas de este tipo de formación, reconoce que *de eso se trata*.

Lo que quizá no sepas es que te has domesticado. La agricultura, el refugio y la tecnología nos han permitido resguardarnos de todo tipo de daños y eso ha hecho que nuestros cuerpos se *ablanden*.

Si escalas suficientes rocas, tus manos se endurecerán y serán menos propensas a las lesiones.

Si te ensucias y pasas frío, entrenarás tu sistema inmunitario y esto te ayudará a enfermarse con menos frecuencia. Del mismo modo, pasar tiempo en el frío puede fomentar la liberación de norepinefrina, lo que ayudará a aumentar tus niveles de energía y concentración.

Correr en el frío aumenta tu VO2 máximo.

Caer en superficies inestables te enseña *a no caer la próxima vez*.

Vivimos en ambientes blandos y nos hemos vuelto blandos. Sólo servimos para estar sentados. Estamos domesticados.

Pero si poco a poco empiezas a introducirte en algunos entornos y entrenamientos un poco menos cómodos, entonces te endurecerás. Y en ese momento, la vida cotidiana empezará a ser muy fácil.



## CHAPTER 9 – THE LIFESTYLE HABITS THAT ARE MAKING YOU WEAK AND UNHEALTHY

### Capítulo 9: Los hábitos de vida que te hacen débil y poco saludable

A estas alturas del libro, ya sabes cómo comer de forma más natural y sabes cómo entrenar de forma que te ayude a revelar tu verdadera naturaleza.

Es algo emocionante y, una vez que te des cuenta de que puedes perseguir ese horizonte, descubrirás que te sientes más libre que nunca.

Eso es lo que hay que añadir. Pero ahora también hay unos cuantos cambios en el estilo de vida que debes hacer y unas cuantas cosas que debes intentar *eliminar* de tus rutinas y regímenes actuales. Echemos un vistazo:

#### **Estrés crónico**

El estrés no es algo malo. De hecho, el estrés nos hace más fuertes y más alerta y está diseñado para ayudarnos a escapar de las oraciones, evitar el peligro y luchar con más eficacia.

El problema es que el estrés no está hecho para durar. En la naturaleza, el estrés sería un león y a los 30 minutos habríamos escapado o nos habrían comido. Hoy, el estrés significa que tu jefe te odia

y esto puede continuar durante años. El resultado es que nuestro cuerpo se encuentra en un estado de alerta y cableado constante y nuestro sistema inmunológico y la digestión están constantemente suprimidos.

Evitar el estrés es difícil, por supuesto, pero hay que intentar conseguirlo si se puede.

### **Luz no natural**

Nuestro cuerpo utiliza una combinación de "marcapasos internos" y "zeitgebers externos" para regular nuestra producción de hormonas del sueño. En pocas palabras, sabemos cuándo debemos dormir gracias a las señales internas y externas.

Y una de las señales externas más importantes es la luz natural. Cuando detectamos la luz (lo que ocurre incluso con los ojos cerrados), nuestro cuerpo produce cortisol y óxido nítrico que nos ayuda a despertarnos. Cuando el mundo empieza a oscurecerse, nuestro cuerpo produce melatonina que nos manda a dormir.

Pero si pasas todo el día en una oficina, acabas de confundir a tu cerebro. Y lo que es peor, si miras el teléfono o la pantalla del ordenador por la noche, tu cerebro lo confundirá con la luz natural del sol y producirás cortisol cuando intentes dormir.

Las soluciones son evitar el tiempo de pantalla media hora antes de acostarse y considerar la posibilidad de invertir en una lámpara de luz diurna, o dejar las cortinas abiertas y dejar que el sol nos despierte. Estos dos últimos puntos pueden ayudar a prevenir el TAE (Trastorno Afectivo Estacional), una enfermedad moderna que se caracteriza por sentimientos de depresión durante el invierno. También puede ser útil tomar un suplemento de vitamina D por la mañana.

### **Sentado**

Como ya hemos dicho, nuestro cuerpo no está diseñado para permanecer sentado durante mucho tiempo. Estar sentado acorta los extensores de la cadera, aplana los glúteos y hace que nos encorvemos hacia delante para alcanzar el portátil.

El resultado es una grave falta de flexibilidad que puede provocar todo tipo de dolencias en la espalda, las rodillas y otras. Puedes contrarrestar esto con el yoga y otros regímenes de estiramiento, y te sorprenderá la energía y la facilidad de movimiento que te pueden proporcionar.

Al mismo tiempo, sin embargo, debes evitar sentarte tanto. Intenta aprender a ponerte en cuclillas para estar más cómodo y considera la posibilidad de invertir en un escritorio de pie que puedas utilizar mientras respondes a los correos electrónicos y realizas otras tareas relativamente descerebradas.

### **Respiración correcta**

Otro problema del estrés y de pasar mucho tiempo sentado es que provocan una respiración superficial. Para respirar correctamente, siéntate con la espalda recta y el pecho hinchado. Respira dejando que el estómago sobresalga primero y *luego* llenando las orejas. La idea es vaciar la cavidad abdominal, dejando así que el diafragma baje para poder respirar más oxígeno expandiendo los pulmones.

Los bebés respiran así, pero muchos de nosotros perdemos este método correcto de respiración a medida que envejecemos. Reapréndelo y disfrutarás de unos abdominales más planos, una mejor postura y mucha más energía.

### **Duchas de agua fría**

¿Recuerdas que antes dije que el frío puede despertarnos y ayudarnos a producir más energía? Pues puedes hacer lo mismo tomando uno por la mañana. Esto te despertará, te fortalecerá y te ayudará a producir testosterona y norepinefrina.



## CHAPTER 10 – CONCLUSION AND CLOSING NOTES

### Capítulo 10: Conclusión y notas finales

Así que ahí lo tienes: así es como empezar a vivir de una manera más primal. Quemarás más grasa, desarrollarás más fuerza y endurecerás tu cuerpo. Estarás nutriéndote más y evitarás las calorías vacías y las punzadas de hambre. Explorarás tu verdadera naturaleza y aprovecharás tu verdadero potencial. Y al mismo tiempo, te sentirás más cerca de la naturaleza y disfrutarás de todos los beneficios para la salud que eso conlleva.

Y también hay algo más. Cuando empiezas a vivir así, puedes fortalecer y cambiar tu *propio ADN*. Esto se debe a algo llamado "epigenética", que se refiere a la forma en que se expresan nuestros genes. Cuando comemos una dieta más nutritiva, más genes se expresan y esto puede transmitirse a nuestros hijos. Eso debería ser un incentivo, si es que no hay otro, para empezar a vivir de forma más saludable y alimentar tu cuerpo de la forma en que fue diseñado.

¿Y si te cuesta hacer todos estos cambios? No te preocupes, lo importante es que te lo tomes con calma y le des tiempo a tu cuerpo para que se adapte.

Piense en la idea del "Kaizen": los cambios pequeños y sencillos pueden suponer grandes y profundas diferencias.

Empieza por añadir un batido a tu dieta, tal vez tomando un poco más de aire fresco en tu trayecto al trabajo y quizás haciendo un micro entrenamiento cada mañana con tu peso corporal.

A medida que realice estos pequeños cambios, descubrirá que empieza a tener más energía, más empuje y mejor salud. Y esto hará que sea más fácil hacer todos los *demás* cambios que te acercarán a un estilo de vida natural y primario.

El cuerpo humano siempre está cambiando de una manera u otra. Si te quedas sentado, entonces se debilita. Pero si empiezas a trabajar, a vivir y a comer de forma saludable, eso significa que puede cambiar a mejor y que puedes devolverlo a su estado óptimo. Ese es el estado para el que fue diseñado.

Tu verdadera naturaleza.