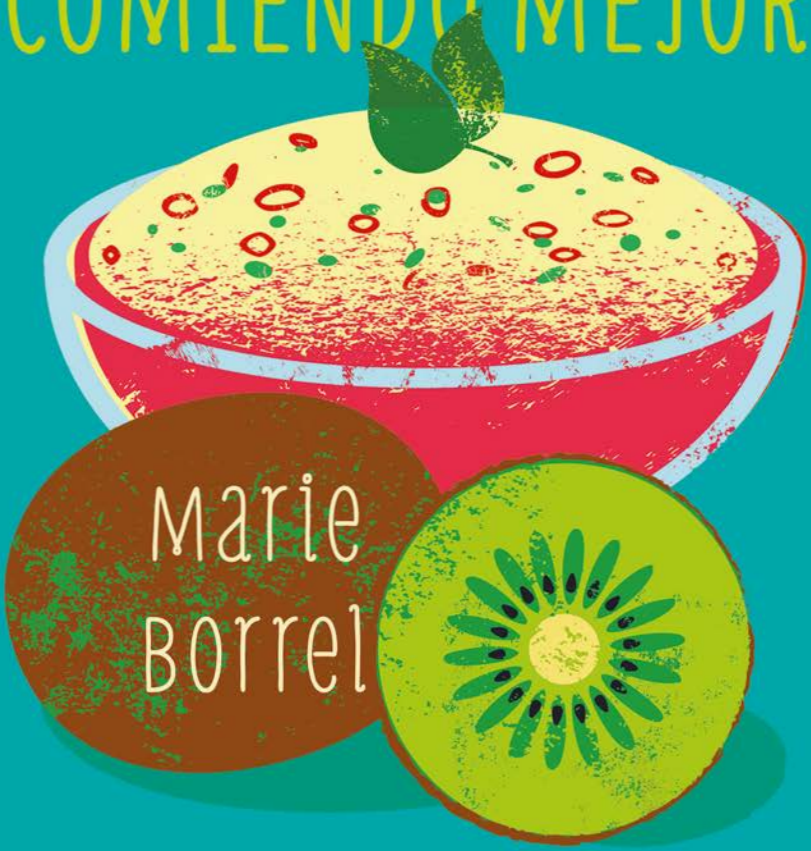
La nueva alimentación **ANTI-FATIGA**

COOKED
- BY URANO -

ADIÓS AL CANSANCIO

COMIENDO MEJOR



Marie Borrel

ADIÓS AL CANSANCIO

COMIENDO MEJOR

La nueva alimentación **ANTI-FATIGA**

ADIÓS AL CANSANCIO

COMIENDO MEJOR

Marie Borrel

Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Perú - Uruguay - Venezuela

Título original: *Plus jamais fatigué en mangeant mieux!*
Editor original: Éditions Ellébore, Paris
Traducción: Susana Peralta Lugones

1ª edición Septiembre 2017

Copyright © 2017 de la traducción *by* Susana Peralta Lugones
Copyright © 2016 Éditions Ellébore
All Rights Reserved

Copyright © 2017 by Ediciones Urano, S.A.U.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona
www.edicionesurano.com

Diseño: Montse Vilarnau
Fotografía: Shutterstock

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

ISBN: 978-84-7953-985-6
E-ISBN: 978-84-16990-31-3
Depósito legal: B-11.578-2017

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Impreso por: LIBERDÚPLEX
Ctra. BV 2249 Km 7,4 – Polígono Industrial Torrentfondo
08791 Sant Llorenç d'Hortons (Barcelona)

Impreso en España – *Printed in Spain*

ÍNDICE

Introducción 9

En el país del cansancio

Producción constante de energía 11
¿Cansancio físico, nervioso o intelectual? 13
Fatiga de la mañana, fatiga de la noche... 15
¡Cuidado con el círculo vicioso! 16
Cada uno tiene su umbral de resistencia 17
La vida cambiando el ritmo 19
Una fábrica de energía en el núcleo de cada célula 20
Los estragos de la acumulación de toxinas 22
¡Demasiada acidez, más fatiga! 24
Para evitar las carencias 26
El azúcar: un carburante exigente 28
Siempre es mejor prevenir 28

Los buenos nutrientes antifatiga

Los glúcidos: proveedores de energía bruta 31
Las proteínas: pequeños ladrillos indispensables 33
Los ácidos grasos: ocultos en el fondo de las materias grasas . 35
La vitamina C: un concentrado de energía 37
Las otras vitaminas antifatiga 38
El magnesio: tu aliado mineral número 1 40
Los otros minerales y oligoelementos antifatiga 41

Los grandes alimentos antifatiga

La almendra 45
La alcachofa 47
Los champiñones 48
La coliflor 50
El limón 52

Los dátiles 54
La endibia 56
El hinojo 57
Las habas frescas 58
El gruyer 60
El kiwi 62
La cebolla 64
Las lentejas 65
El pan completo 66
La naranja 68
El boniato o patata dulce 69
La papaya 70
Los guisantes 72
La patata 73
La espelta 74
La pera 76
El filete de ternera o bistec de peceto 77
La manzana 78
El pollo 80
La trucha común 82
El vinagre 84

Comer antifatiga día a día

Preservar las vitaminas y los minerales 87
Perfumar tus platos 92
Encontrar el buen ritmo 96
Organizar tus comidas 96
Y, por supuesto... 98

¡A los fogones!

Ensalada de cebollas rojas con gruyer 101
Ensalada de endibias y remolacha 102
Ensalada tibia de coliflor al curri 103
Ensalada de hinojo a la mediterránea 104
Ensalada de lentejas con cebollas frescas 106
Ensalada de boniatos con arenques ahumados 107

Ensalada de aguacates y peras 108
Champiñones rellenos de verduras 110
Paquetitos de cebolla fresca 111
Crema de guisantes con leche de coco 112
Crema de endibias con manzanas verdes 114
Trucha común en papillote 115
Filetes de trucha con almendras 116
Pollo con col 118
Pechugas de pollo a la oriental 119
Solomillo de cerdo acidulado 120
Pechugas de pollo rellenas de pimientos 122
Lomos de conejo con habas 123
Filete de ternera enrrollado con frutos secos 124
Pollo con lentejas 126
Tortilla de champiñones 127
Cuscús con habas y guisantes 128
Tallarines con corazones de alcachofa 130
Coliflor con peras y anís 131
Puré de boniatos con azafrán 132
Hinojos al vapor con páprika 134
Endibias guisadas con dátiles 135
Gratinado de patatas exprés 136
Puré verde con hierbas 138
Manzanas rellenas de almendras 139
Ensalada de kiwis con frambuesas 140
Ensalada de manzana y papaya al jengibre 142
Crujientes de peras 143
Compota con especias 144

conclusión

Tabla de índices glucémicos 148
Tabla de proteínas 150
Tabla de ácidos grasos 151
Tabla del índice PRAL de los alimentos 152
Calendario de productos de temporada 154
Tabla de los alimentos más ricos en vitamina C 158
Tabla de los alimentos más ricos en magnesio 158

INTRODUCCIÓN

«¡Qué cansancio!», «ojalá lleguen pronto las vacaciones», «los niños me agotan» o incluso «no podré aguantar hasta las próximas vacaciones»... La fatiga es, sin duda, uno de los síntomas más extendidos en los países occidentales. Tarde o temprano, todos experimentamos un bajón de energía física, psíquica o nerviosa. Y hasta los tres al mismo tiempo.

La fatiga es un enemigo solapado. Cuando se vuelve perceptible (nos cuesta levantarnos por la mañana, nos arrastramos todo el día, nos exaspera la menor contrariedad y el sueño no resulta reparador...) es que el cansancio se ha instalado en los engranajes íntimos de nuestro organismo. En lo que a la fatiga se refiere, siempre reaccionamos demasiado tarde. Se manifieste como se manifieste, el cansancio es consecuencia de un «fallo» de nuestro funcionamiento celular.

En ocasiones el origen del cansancio reside en errores nutricionales. Comemos mal, las carencias se manifiestan y se agudizan los déficits... Y, cuando aparecen los primeros síntomas las carencias ya son importantes. En otros casos hay que buscar el origen del proceso en otros factores. Sin embargo, el cansancio termina siempre por hundir sus tentáculos a tanta profundidad que interviene en mecanismos bioquímicos sumamente sutiles. En cualquier caso, el estado nutricional siempre está implicado, porque el desgaste físico, nervioso o psíquico tarde o temprano da lugar a un aumento de las necesidades nutricionales. Las situaciones de estrés intenso o prolongado, por ejemplo, hacen que el sistema nervioso y el cerebro tengan que consumir cantidades cada vez mayores de magnesio. Si nuestra alimentación no es consecuente con ello, se creará un déficit que hará que disminuya nuestra capacidad de resistencia a la presión nerviosa y los síntomas se agudizarán.

La fatiga, en todas sus formas, y la alimentación cotidiana están estrechamente vinculadas. Para terminar con ella es indispensable corregir la alimentación. Más aún: es posible adelantarse a los acontecimientos y evitar que aparezcan los problemas mejorando nuestro equilibrio nutricional y optimizando los aportes de los nutrientes indispensables. Reconoce que te resulta tentador. Y es muy fácil llevarlo a cabo.

Pero antes de adentrarnos en el mundo de los alimentos y sus componentes, te propongo dar un paseo por las diferentes formas de cansancio. ¡Tienen muchas cosas que contarnos!





EN EL PAÍS DEL CANSANCIO

Algunas personas disponen de más energía que otras. Un impulso natural las lleva hacia la actividad, el descanso les aburre, lo desconocido les atrae, los problemas no son para ellos montañas que escalar, sino soluciones por descubrir... Mientras que para otros la prioridad es el sillón, el reposo, el curso tranquilo de una vida sin asperezas, porque no disponen de energía suficiente para afrontar con serenidad y vitalidad los acontecimientos de la vida. Todos tenemos un umbral de resistencia al esfuerzo y a la presión nerviosa, y algunos se fatigan más que otros. ¡Es una de las grandes injusticias de la vida!

Producción constante de energía

Sin embargo, esto no son poderes mágicos que algunos afortunados recibieran en la cuna de parte de un hada bienhechora. Ese «capital-energía» que envidiamos a los otros cuando estamos agotados de la vida no tiene nada que ver con un tesoro oculto en el fondo de un cofre que sea más abundante en ellos que en nosotros. Nuestra energía no se almacena. Se crea continuamente, se produce, se moldea, se genera. Nuestro cuerpo no se parece en nada a un vehículo cuyo depósito se llena de carburante una sola vez para que pueda funcionar sin problemas hasta que se agote.

Hora tras hora, día tras día, nuestro organismo necesita carburante. Incluso debería hablar en plural, porque es necesaria la intervención de numerosos carburantes (es decir, nutrientes contenidos en los alimentos) para poder rendir al máximo. Cuando alguno de ellos comienza a faltar, al principio el cuerpo se las apaña para seguir funcionando de todos modos. Dispone de sustitutos, va a buscar tal nutriente en los tejidos (el calcio en los huesos, por ejemplo) o recurre al otro que desempeña una función menos urgente. Pero si la situación persiste, no puede hacerle frente. Y se instala el cansancio... Se manifestará de modos diferentes en cada individuo, en función de su actividad, nivel de esfuerzos, resistencia al estrés... Pero siempre acaba por manifestarse.

Sin embargo, para evitar la fatiga la solución es simple: basta con proporcionar al cuerpo lo que necesita de manera regular y en las dosis adecuadas. ¿Difícil? ¡No tanto! No es necesario buscar una calculadora, un cuaderno y un bolígrafo ni cargar una aplicación en el teléfono para mantener esta bella energía que nos impulsa a la acción y nos ayuda a afrontar los problemas, que nos permite aprovechar la vida, disfrutar de los placeres, mantener relaciones armoniosas con nuestros allegados, cuidarnos, ayudar a los demás, poner en marcha proyectos, alimentar los deseos...

Comiendo sano cada día y tratando de aportar a tu organismo todo lo que necesita para funcionar en las mejores condiciones posibles, conseguirás alejar al espectro de la fatiga. Y durante los periodos en que tu cuerpo se vea sometido a sobresfuerzos particulares, físicos o psíquicos, algunos alimentos bien escogidos bastarán para darle la cantidad de nutrientes necesarios para que pueda hacerles frente.

Por supuesto, existe una alimentación tónica, energética, antifatiga. No se trata de un régimen, ni de una coerción alimentaria que desemboque en frustraciones y obligaciones. No se trata de que abandones los placeres gustativos, sino todo lo contrario. Añadiendo a la aportación energética precisa de tus comidas el placer de cocinar y de saborear, estarás uniendo lo agradable a lo útil y lucharás contra la bajada de energía con alegría y eficacia.

¡NO TE OBSESIONES!

Para mantener la fatiga a distancia debes vigilar tu alimentación diaria. Si temes que este consejo se convierta en una imposición y acabe por transformarse en una obsesión, mantén la calma. Si modificas tu alimentación de tal modo que proporciones a tu cuerpo, en general, los buenos nutrientes en el buen momento, puedes permitirte descansos, pausas, vacaciones nutricionales. Las reglas alimentarias nunca son inamovibles. Cuanto más correctamente esté alimentado tu cuerpo a diario, mejor llevará esos momentos de recreo. ¡Y no olvides que siempre hay que dejar un lugar para el placer!

¿Cansancio físico, nervioso o intelectual?

Los esfuerzos físicos provocan un cansancio completamente natural. Es normal que te sientas agotado si has pasado todo el día moviendo los muebles del salón, has limpiado la casa a fondo, has removido toda la tierra del jardín o después de jugar un partido de fútbol con los amigos. No solo es muy natural, sino también beneficioso para tu cuerpo, siempre y cuando no lo repitas varios días consecutivos ni vuelvas a hacerlo demasiado a menudo.

Este tipo de esfuerzo físico permite que tus músculos funcionen a pleno rendimiento, lo que les ayuda a eliminar los desechos metabólicos. La transpiración constituye otro método importante para expulsar toxinas del cuerpo. Estas actividades estimulan el sistema cardiovascular, lo que contribuye a su mantenimiento. La respiración se hace más amplia y más profunda, mejorando así la oxigenación de las células y el drenaje de los desechos gaseosos... Por mencionar solo algunos beneficios.

Una buena noche de sueño, o incluso una jornada de reposo durante la que bajes tu ritmo de actividad, te permiten recuperarte. La fatiga que sientes después del esfuerzo físico constituye una señal, un mensaje del cuerpo que te invita al reposo para compensar los excesos. Bastará con que le hagas caso para que esta fatiga (la más simple y evidente de todas) desaparezca enseguida.

La fatiga intelectual y nerviosa es menos evidente. A veces es difícil advertir la acumulación de tensiones o el exceso de concentración que la origina. Sin embargo, cuando empezamos a tener dificultades para tolerar la contrariedad, para concentrarnos en un tema o para rescatar de nuestra memoria alguna información olvidada, se trata de una señal que nos pide que bajemos un poco nuestro nivel de estrés o de actividad intelectual. Aun así, mientras que dejar de movernos resulta fácil cuando sentimos fatiga física, puede ser más difícil poner fin al estrés que soportamos, a las contrariedades que sufrimos o a pensamientos que se vuelven obsesivos. Hay quienes lo resuelven mediantes momentos de relajación o de meditación, pero estas herramientas no están al alcance de todo el mundo. Otros tienen la tentación de hacer oídos sordos a los mensajes del cerebro y del sistema nervioso. Un grave error que, sin embargo, está muy extendido.

Con modalidades y formas de manifestarse diferentes, en un caso el cansancio es un mensaje enviado por todo el cuerpo, y en el otro por el cerebro y el sistema nervioso.

Mientras escuchemos y nos adaptemos a nuestro propio ritmo, los momentos de cansancio no durarán demasiado. Pero si desdeñamos esas sensaciones y continuamos al mismo ritmo, todo el organismo (cerebro y sistema nervioso incluidos) terminará por deteriorarse; a veces hasta llegar al síndrome del quemado, esa fatiga extrema que aniquila a quienes no consiguen modificar su comportamiento para ajustarlo a las exigencias de su cuerpo. La señal «fatiga», ese semáforo en rojo que debería servirnos de brújula, ya no cumple su cometido.

Sin embargo, disponemos de un camino práctico y fácil de integrar en nuestra cotidianeidad que nos permite modular todas las fatigas: la alimentación. Una simple regulación nutricional, que priorice algunos nutrientes esenciales (ver página 31) nos permite optimizar la eficacia física, mental y nerviosa. Ése es el objetivo de este libro.

DEL CANSANCIO A LA ENFERMEDAD

Debemos prestar atención a la señal «fatiga» porque a veces es el primer síntoma de una enfermedad más seria. El primer síntoma de muchas patologías (infecciones, cánceres, enfermedades autoinmunes...) es una fatiga inhabitual. Una razón más para tratar de cambiar el ritmo en cuanto nos sentimos anormalmente agotados. Un cansancio que no ceda con el reposo debemos tomárnoslo en serio. En el mejor de los casos, es indicativo de un exceso. En el peor, revela que se está desarrollando en silencio una enfermedad.

Cuando te sientas muy cansado, lo primero es hacer una pausa. A continuación debes aprovechar esa pausa para formularte algunas preguntas y tratar de encontrar el origen de esa bajada de energía. ¿Cómo se manifiesta la fatiga? ¿En qué momento del día aparece? ¿En qué situaciones se atenúa espontáneamente? ¿Qué puedes corregir en tu estilo de vida? ¿Llevas una alimentación sana y equilibrada, adaptada a tu ritmo de vida y a tus costumbres? Si a pesar de todo, la fatiga persiste, es conveniente visitar al médico.

Fatiga de la mañana, fatiga de la noche...

Así como algunas patologías se detectan a partir de síntomas muy precisos, la fatiga aparece en forma de síntomas difusos, lábiles, diferentes según los individuos. Aun así, los pacientes se refieren a ella en más del 20 por ciento de las consultas a los médicos generalistas. Cada uno la expresa a su manera.

Hay quienes se sienten agotados desde la mañana, les cuesta empezar el día, darían lo que fuera con tal de volver a acostarse... Otros ven cómo su energía va aumentando a lo largo del día hasta llegar a su punto culminante a media jornada, o incluso a última hora de la tarde, como si su cuerpo se pusiera en marcha lenta y progresivamente. Incluso hay quienes se sienten perfectamente en forma por la noche, después de haber arrastrado su cansancio a lo largo de toda la jornada. Esa energía desfasada retrasa el sueño, lo que a su vez hace que su cansancio aumente día tras día.

Otros, por el contrario, se sienten en plena forma cuando se despiertan, listos para lanzarse a fondo en las actividades del día, pero ese «carburante» parece agotarse con rapidez. No consiguen «aguantar» y sus finales del día resultan dolorosos porque requieren de una energía de la que carecen. Por la noche, son incapaces de llevar una vida social normal. Son aquellos que se quedan dormidos sobre el plato antes de la llegada del postre.

Los que se cansan por la mañana deberían empezar con suavidad y esperar con paciencia a que su nivel de energía suba, mientras que los que se cansan por la noche harían bien en economizar al principio del día para conservar un poco de energía para más tarde. Pero la vida social raramente nos permite ese tipo de ajuste. Imagínate en el despacho diciéndole a tu superior jerárquico: «Descanso a la espera de que mi energía se despierte».

Esos momentos álgidos de cansancio afectan también a nuestra vida íntima. Porque la fatiga sexual absorbe todos estos factores al mismo tiempo. Posee una dimensión física, pero también es de origen nervioso y psicoemocional. Y según se manifieste por la mañana o por la noche, seremos menos propensos a los mimos en el momento oportuno, sobre todo cuando nuestra pareja tenga una cadencia diferente a la nuestra. Así pues, el simple cansancio añadido a un ritmo cotidiano mal adaptado a nuestras necesidades puede dar pie a desestabilizaciones importantes en el seno de una pareja.

FATIGA DE VERANO, FATIGA DE INVIERNO

¿Formas parte de esa franja de la población que ve cómo su energía se funde como nieve al sol con la llegada del invierno? Aunque afecta a solo una parte pequeña de la población particularmente sensible a las variaciones de luminosidad y de temperatura, este ritmo estacional no tiene nada de raro. A menudo el cansancio invernal posee una connotación depresiva. Uno se siente nerviosamente fatigado, con la moral por los suelos. El tratamiento consiste en tomar «baños de sol» (la helioterapia), pero también en adoptar una alimentación destinada a atenuar al máximo esas fluctuaciones penosas y recurrentes

¡CUIDADO CON EL CÍRCULO VICIOSO!

En realidad, por una razón u otra, todos estamos periódicamente privados de una parte de nuestra energía. Y cuando nos falta, el mundo, que cuando nos encontramos en forma nos parece pletórico de colores, se tiñe de gris. Incluso los gestos que hacemos sin siquiera pensar se vuelven pesados. Contrariedades que en otras circunstancias no nos afectarían crecen hasta el punto de invadir nuestro espacio relacional y emocional. La vida se vuelve pesada y penosa. ¡Estamos... cansados!

No son muchos los que de veras escuchan su propio cuerpo. Nuestra educación no integra ese tipo de aprendizaje en el seno de la familia. La escuela, con su marco estable y regular, deja poco espacio al ritmo individual. Y más tarde, el mundo laboral no es mucho más adaptable. Además, tendemos a pensar que la fatiga se disipará por sí sola. Es lo que suele pasar al principio. No le hacemos caso, dejamos que pase la tormenta y poco a poco sentimos que recuperamos la energía como por arte de magia.

Sin embargo, este tipo de reacción no produce efectos duraderos ni mejoría estable. De hecho, en un primer momento el organismo y la psique se acostumbran al aumento de actividad y tensión nerviosa. Esta maravillosa máquina, de una complejidad increíble y de una eficacia deslumbrante, posee una capacidad de adaptación asombrosa. Pero esta adaptación no durará mucho tiempo si no