

INFLAMACIÓN *La enemiga silenciosa*

Hay una inflamación buena, ocurre cuando por ejemplo nos cortamos, la zona se inflama, enrojece y poco a poco se va reponiendo el tejido hasta sanar. Pero la inflamación también tiene un lado negativo cuando se mantiene en el tiempo y se convierte en un proceso crónico y silencioso, que no ofrece signos clínicos evidentes pero que «puede desregular todas las funciones del organismo y desarrollar patologías de todo tipo», asegura el doctor Vicente Mera, jefe de medicina interna de Sha Wellness Clinic y experto internacional en antienviejamiento. De hecho, según un estudio publicado en la revista *Nature*, la inflamación puede estar detrás de la mitad de las muertes en el mundo, asociadas a problemas cardiovasculares, autoinmunes, neurodegenerativos... ¿Por qué se produce? «En la mayoría de los casos, por nuestro estilo de vida. Estrés que genera cortisol, tabaquismo, sedentarismo, radiación solar e incluso, acumulación de grasa corporal y mala alimentación. Nuestra microbiota –los microorganismos de nuestro sistema digestivo– ha empeorado en las últimas décadas. Comemos más procesados y rompemos el equilibrio. Todo esto provoca una reacción inflamatoria que se mantiene 24 horas, 365 días al año», afirma Clotilde Vázquez, jefa de endocrinología de la Fundación Jiménez Díaz. Y no somos conscientes, porque nos acomodamos a los síntomas: cansancio crónico, catarros constantes o problemas de piel «la piel es el órgano más grande. Hay muchas células inmunes bajo la piel y es el primer indicador que salta, en forma de eczemas, por ejemplo», dice Mera.

Esta inflamación puede medirse calculando diferentes marcadores en la sangre y «específicamente, la proteína C reactiva, que debe estar lo más cerca posible de cero. Aunque esta prueba no revela qué es lo que está causando la inflamación», explica. Para reducirla, no son necesarias soluciones revolucionarias: «En general, es suficiente con aplicar unos patrones de vida saludables en cuanto al movimiento, dejar malos hábitos y, sobre todo, es fundamental cuidar la alimentación, sin caer en dietas estrambóticas», reconoce Vázquez. La doctora Pilar Esteban, especialista en Aparato Digestivo del Hospital Morales Messeguer y coautora del libro *Nutricosmética, del intestino a la piel*, junto a la farmacéutica Gema Herreras, apuesta por una dieta antiinflamatoria como la mediterránea o el plato Harvard: un 50% de verduras, 25% de proteínas y 25% de hidratos de carbono. Según Emilie Steinbach, doctora en biología integrativa, especializada en neuronutrición y autora del libro *Votre santé Illimitée* (Ed. Marabout), lo ideal sería tomar más de 30 alimentos vegetales a la semana: verduras de todos los colores, legumbres, cereales integrales, frutos secos, fruta (sobre todo roja), hierbas y especias. También de 150 a 200 gramos de pescado azul pequeño. Y fundamental, hacer una alimentación consciente, masticando bien.

DOPAMINA *La* *hormona de la felicidad*

Provedora oficial de energía y alegría de vivir, es una de las moléculas estrella de nuestro cerebro: es la responsable de llevar los mensajes desde las neuronas a otras células de nuestro cuerpo. También interviene en procesos de placer y relajación y, en general, en todo lo que está relacionado con las emociones. «Es el motor de arranque que nos ayuda a empezar el día. Algunas personas que no tienen ganas, piensan que están deprimidas, cuando en realidad les falta dopamina», explica Florence Pinheiro Orolan, naturópatas y autora de *Anxiété, fatigue, douleurs... Agissez sur vos neurotransmetteurs!* Y a la inversa, los momentos gratificantes favorecen la secreción de dopamina y la balanza se inclina hacia el placer. «Su secreción se dispara como respuesta a los estímulos que recibimos. Las emociones positivas crean un círculo vicioso que estimula la actividad del cuerpo para generar hormonas del bienestar, de la dopamina a la serotonina, las endorfinas y la oxitocina», afirma la psiquiatra estadounidense e investigadora de la Universidad de Stanford doctora Anna Lembke en su libro *Generación dopamina* (Ed. Urano), que advierte del peligro de no encontrar el equilibrio. El placer tiene su riesgo: «Vivimos en una sociedad en la que se buscan permanentemente estímulos que aumenten la felicidad. Pero esa exposición repetida a un mismo estímulo debilita su lado placentero. Y provoca la reacción contraria en el cerebro, que actúa como una balanza entre el placer y el dolor. Por eso hay que construir una economía del placer sana, en la que no se ansie permanentemente y que, además, se construya sobre hábitos sanos, porque si no, al final puede provocar adicciones perjudiciales para la salud».

Para romper ese círculo vicioso, el doctor Olivier Courtois-Clarins, director del grupo Clarins y autor del libro *Guess my age if you can* para un envejecimiento saludable, recomienda «regalarse a uno mismo algo bueno tres veces al día», que aumente tu energía, dinamismo, confianza en ti misma... Cosas sencillas como...

- 1. Tomar un desayuno rico en proteínas.** Sobre todo sin azúcar, que bloquea la producción de dopamina.
- 2. Favorecer los deportes cardiovasculares y el entrenamiento con pesas,** que genera hormonas de bienestar.
- 3. Ponerse en modo autocoaching,** alcanzar los objetivos estimula la dopamina y ayuda a salir del círculo del ocio pasivo. Actuar con fuerza para conseguir lo que te satisface también estimula la dopamina.
- 4. Reír** actúa sobre las neuronas del cerebro, aumentando la dopamina, las endorfinas y la serotonina, que en conjunto liberan estrés, bajan la frecuencia cardíaca, etcétera.