

PAZOS CORDAL, T.: *Este libro te hará vivir más (o por lo menos mejor)*. Paidós Divulgación, 2023



Antes de comenzar con la reseña de este libro titulado de forma tan peculiar, cabe hacer una pequeña referencia a su autora, Tamara Pazos, bióloga y neurocientífica que, actualmente, se encuentra cursando sus estudios de doctorado enfocados hacia la divulgación científica de los riesgos para la salud. En otras palabras, a pesar de ese título tan sugerente (“Este libro te hará vivir más, o por lo menos mejor”) no nos encontramos ante un libro escrito por algún coach o alguien que recopila “consejos que funcionan” para conseguir una vida saludable, sino todo lo contrario. Es un libro que aporta consejos sobre cómo darle calidad a los años de vida, basados siempre en la evidencia científica. Asimismo, el prólogo o introducción resulta esencial, pues desde el primer momento Tamara deja claro el objetivo del libro, no

pretende dar un manual de instrucciones para resolver los problemas de salud de cada persona, pues eso solo puede hacerlo un profesional de la salud. Llegados a este punto, podría entonces resultar poco efectivo leer este libro que habla sobre salud. No obstante, como bien describe el libro, existen unas bases de funcionamiento del cuerpo humano compartidas por toda la especie humana. Por este motivo, el refrán “más vale prevenir que curar” es la piedra angular de este libro. Durante todo el libro encontrarás explicaciones sobre los mecanismos que influyen en nuestra salud y longevidad, además de una serie de menús que recogen una amplia gama de hábitos y consejos que implementar en nuestro día a día para poder vivir mejor y evitar aquello que llamamos “enfermedad”.

El libro se estructura en cinco partes: 1) Ritmos circadianos, 2) Sueño, 3) Gestión de la atención, 4) Actividad física y 5) Alimentación. En relación con las dos primeras partes, Tamara describe de forma sencilla en qué consiste este término de “ritmos circadianos” y la importancia de los horarios de nuestra vida cotidiana. Así, cosas tan simples como dar un paseo al atardecer o ver una película por la noche, tienen un efecto muy relevante en la producción de hormonas relacionadas con el sueño y la actividad. Igualmente, aporta

información de gran relevancia sobre la bebida más popular de nuestra sociedad, el café, y sobre la actividad que tanto nos define como país, “la siesta”. En cuanto a la tercera parte, la gestión de la atención, se describen brevemente los distintos sistemas involucrados en esta, así como los prejuicios del estrés y como los *smartphones* u otros dispositivos electrónicos se han convertido en herramientas de control emocional, pues han pasado a ser un elemento al que recurrimos para buscar distracción y desconectar. Por último, la cuarta y quinta parte, relacionadas con el deporte y la alimentación, aportan una mirada nueva a estos dos elementos tan mencionados en todos los libros y guías sobre hábitos saludables y vida sana. En cuanto a la alimentación, se explica claramente cómo actúa la glucosa o azúcar en nuestro cuerpo, desmiente el mito de que toda la grasa es “mala” o menciona el papel tan relevante del eje intestino-cerebro, tan de moda entre los estudios de microbiota humana actuales. Igualmente, aporta una idea clarificadora sobre todas las creencias que envuelven el término de “ayuno intermitente”, mencionado de forma recurrente en las conversaciones sobre hábitos alimenticios. En cuanto a la actividad física, una de las partes, a mi parecer, más destacable, es el apartado relacionado con la apariencia física. El mensaje que se debe transmitir a la población, sobre todo a los adolescentes que son los más influenciados, es la importancia de la genética y el ambiente en el aspecto de nuestro cuerpo. No existe ninguna duda de que la ingesta diaria de alimentos ultraprocesados, ricos en grasas y azúcares determina la cantidad de tejido adiposo presente en nuestro cuerpo, pero, ni la gestión de la energía por parte del cuerpo, ni la distribución del tejido adiposo alrededor de este, son una elección nuestra. Desgraciadamente, es la genética la que se encarga de gran parte de nuestra apariencia física. Por eso, en ningún caso, un simple vistazo al físico de una persona nos proporciona ningún tipo de información sobre su estado de salud. El deporte debe entenderse como un estresor bueno, una vía de escape para desconectar y mantener nuestro cuerpo en forma para poder llegar a la vejez con energía y vitalidad, no como una actividad para esculpir el cuerpo.

Cada una de estas partes en las que se divide el libro presenta un “menú de hábitos” a modo de resumen de todo lo expuesto en cada uno de los capítulos. Esto no quiere decir que haya que seguirlos a rajatabla, sino que es un compendio de buenas prácticas entre las cuales puedes elegir aquellas que más se asemejen a tu estilo de vida y necesidades. Tamara reafirma la idea de que “todo suma”, cada uno de esos hábitos que adquieras, por pocos que sean, siempre suma. De nada vale seguirlos todos durante, únicamente, un par de meses, la clave reside en incorporar unos pocos y mantenerlos en el tiempo.

Así, el mensaje que quiere transmitir este libro es bastante positivo, “*en una vida saludable hay espacio para todo, sin restricciones, ni prohibiciones, pues lo que abunde en nuestro día a día será lo que condicione la calidad y la cantidad de vida, no los estresores transitorios derivados de la vida en sociedad*”. Por ello, saber qué mecanismos fisiológicos desencadenan cada una de nuestras decisiones diarias resulta de vital importancia para tomar conciencia de nuestro estilo de vida y conocer las consecuencias derivadas de nuestras elecciones. No se puede culpar a una persona de su estilo de vida si antes no se le ha dotado de los conocimientos necesarios para poder discernir entre aquellos conside-

rados “saludables” y los que no lo son. Por ello, y coincido plenamente con esta autora, la divulgación científica es una de las herramientas más valiosas que tenemos los científicos para hacer llegar a la población todos los avances e innovación realizada en el campo de la ciencia, con el objetivo de dotarles de una mejor calidad de vida. ¿De qué sirve toda la inversión en ciencia y las largas horas de trabajo de los profesionales que generan multitud de avances científicos si no llegan a transmitirse a la población?

Expuesto todo lo anterior, en mi opinión, este libro, que recopila multitud de estudios sobre hábitos saludables con gran evidencia científica, puede ser leído por toda la ciudadanía. Si bien es cierto que aquellas personas con una formación científica pueden encontrarlo un tanto básico y con poca información nueva que incorporar a sus conocimientos, no deja de ser un valioso manual al que acudir cuando se quiera, y pueda, sumar algún cambio positivo. Para el resto de las personas, es un libro con multitud de términos científicos y procesos fisiológicos complejos que, al ser explicados con tanta claridad y utilizando un vocabulario tan cercano (incluso anécdotas e historias que nos resultan familiares), proporcionan conocimientos de gran valor para el día a día de las personas. Tanto si tienes hijos a los que educar, como si eres docente responsable de la educación de tus alumnos, o si eres el dueño o dueña de tu propio cuerpo del que eres responsable de cuidar, este libro te interesa.

**Ángela Bermejo San Frutos**

angela.bermejo@uam.es

Departamento de Didácticas Específicas

Universidad Autónoma de Madrid