DANIEL
LÓPEZ ROSETTI

RECETAS

para vivir mejor y más tiempo

INCLUYE EJERCICIOS DE MEDITACIÓN



Filosofía de vida, alimentación,
actividad física y calidad del sueño

booket

Dr. Daniel López Rosetti

Recetas para vivir mejor y más tiempo

Filosofía de vida, alimentación, actividad física y calidad del sueño

booket

Capítulo 1
La mente y mi enfermedad

Me gradué en la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires en diciembre de 1981. Llegarían luego los años de la residencia y la especialidad en clínica médica, y después la de cardiología en el Hospital de Clínicas José de San Martín, dependiente de la Universidad de Buenos Aires. Habían pasado para entonces innumerables guardias por la Unidad de Terapia Intensiva, Unidad Coronaria y Emergencia Médica Móvil. Nunca dejé de atender el consultorio en clínica y cardiología, y además, una constante en mi vida fue la actividad docente.

Con estudio, esfuerzo y trabajo; con poco tiempo libre y el nivel de estrés que usted podrá imaginar, pasaron diez años y llegamos a 1991. Fue entonces cuando pude cumplir algo que siempre había querido: les regalé a mis padres un viaje al viejo continente. Al día siguiente de la partida, y sin que ellos supieran, comenzaron a pintarles la casa, para que la encontraran en óptimas condiciones cuando regresaran.

Recuerdo un llamado telefónico de mi padre comentándome lo bien que lo estaban pasando y agradeciendo el regalo. Pero la historia tuvo un giro inesperado. Al día siguiente, mi madre me llamó llorando: mi papá había fallecido. Aquel domingo 11 de agosto de 1991, a las 20:30, a pocos metros de la plaza española del Duque de la Victoria, en Sevilla, frente a la mirada de la estatua de Velázquez como testigo, mi padre falleció por

muerte súbita. Luego me enteraría de que nadie le realizó reanimación cardiopulmonar. Recuerdo que él me dijo una vez: "Quisiera que cuando la muerte llegue me encuentre con los zapatos puestos". Se le cumplió el deseo.

Se inició entonces un período de varios días en los que improvisé un viaje de emergencia para buscar a mi madre y el cuerpo de mi padre. Como se imaginará, no fue fácil. No me parece de buen gusto agregar detalles.

Luego sobrevino un período de adaptación vital y, al impacto emocional de los hechos, se agregó manejar la nueva situación en la que se encontraba mi madre, al mismo tiempo que reiniciaba mi actividad laboral con el ritmo e intensidad de siempre. Fue así que llegamos a la Navidad y al Año Nuevo.

En enero, y transcurridos varios meses difíciles, me fui unos días de vacaciones a la Lucila del Mar con Ana, mi esposa, y nuestros tres hijos: Matías, Carolina y Gabriela. Mi mamá nos acompañó. El 14 de enero, después de cinco meses de gran sobrecarga y tensión, comencé con un cuadro febril. Me automediqué antitérmicos y medicación sintomática. Luego se agregó tos seca, cansancio, sudores nocturnos y un leve dolor torácico durante la inspiración. A los dos o tres días, el tema no solo no se resolvía, sino que además se complicaba, y comencé con cierta dificultad respiratoria. Con el estetoscopio, me ausculté la espalda y encontré una anormalidad en la parte baja de mi tórax derecho.

Entonces fui a la clínica más cercana para sacarme una radiografía de tórax de frente y perfil. El técnico me dijo que no podía darme la radiografía ni el informe ya que el radiólogo no se encontraba. Le comenté que era médico y que me alcanzaba con que simplemente me diera la radiografía. Cuando observé las placas a trasluz, distinguí un derrame pleural en el pulmón derecho. Como médico, ya no tenía por entonces la tranquilidad de la ignorancia, y múltiples diagnósticos posibles pasaron por mi mente.

Luego llamé por teléfono a un cirujano, compañero de trabajo, y le comenté lo que me pasaba; le dije que volvería a Buenos Aires para que él me realizara una punción pleural y una toma de biopsia de pleura. Así fue.

Al día siguiente, estaba sentado en una camilla con el torso descubierto mientras me realizaban la punción pleural. El diagnóstico del análisis fue contundente: tuberculosis pleural.

Le cuento ahora en qué consiste la enfermedad que tuve. La tuberculosis es una enfermedad infecciosa producida por una bacteria denominada *Mycobacterium tuberculosis*, que afecta habitualmente a los bronquios pulmonares y produce tos, expectoración, fiebre, decaimiento, sudoración, pérdida de apetito y peso, entre otros síntomas. Pero hay formas extrapulmonares menos frecuentes. Mi caso fue ese. La tuberculosis pleural es una forma de tuberculosis que afecta a la pleura, que es la membrana que cubre los pulmones. Se presenta solamente entre el tres y el cinco por ciento de los casos de tuberculosis. Este tipo de tuberculosis extrapulmonar tiene algunas características particulares; entre ellas, que produce poca tos y expectoración, y precisamente es por ello que contagia relativamente poco.

Ya con el diagnóstico en la mano, comencé entonces el tratamiento correspondiente con dos inyecciones intramusculares diarias, que me las aplicaba yo mismo, y medicación por vía oral durante meses. Tuve así mucho tiempo para reflexionar sobre lo sucedido y, afortunadamente, la curación fue total, sin secuelas ni complicaciones.

¿Por qué nos enfermamos?

Lo que sucedió en mi caso, y quiero compartir con usted, es lo siguiente. Todos nosotros estamos expuestos a gérmenes que nos invaden de un momento a otro, o que simplemente conviven con nosotros. Este es el caso, también, de la bacteria que produce la tuberculosis. Está demostrado que alrededor del 25 % de las personas sanas conviven con la bacteria de la tuberculosis sin presentar la enfermedad. Es lo que se denomina *infección latente por tuberculosis*. En esta forma latente, nuestro sistema inmunológico controla la bacteria que permanece así "dormida" dentro del cuerpo, sin causar síntomas ni ser contagiosa. Esto mismo puede suceder también

con otros gérmenes. Lo que sucedió en mi caso es que, tras el fallecimiento de mi padre en agosto de 1991, sufrí comprensiblemente una sobrecarga de orden vital que me sometió a un esfuerzo extraordinario. Una serie de cargas emocionales de orden negativo impactaron en mi mente y, como consecuencia, en mi cuerpo.

Mente y cuerpo son una misma cosa: la *unidad mentecuerpo*. Fue una clara situación de estrés crónico. La realidad es que el estrés crónico es una situación de estrés sostenido en el tiempo que, en realidad, no es otra cosa que una condición humana de sufrimiento prolongado.

El estrés tiene tres etapas: alarma, resistencia y agotamiento. En mi caso, la *alarma* se produjo aquel 11 de agosto en el que recibí la noticia de la muerte de mi padre. De ahí en más, y luego de algunos días iniciales, ingresé mental y físicamente en una condición de *resistencia*. Durante ese período, que a veces puede ser largo, tanto mi mente como mi cuerpo reaccionaron frente a la realidad acudiendo a todos los mecanismos mentales y físicos que me permitían estar a la altura de las circunstancias para enfrentar y gestionar la contingencia estresante. Lo que sucedió ya cinco meses después fue la fase de *agotamiento*, durante la cual la capacidad de respuesta claudica y por ello se presentan distintos tipos de manifestaciones. Una de ellas es la *inmunosupresión*. Es decir, esa condición en la cual la capacidad de defensa de mi organismo disminuyó y dio lugar a que esa bacteria que se encontraba dormida y controlada por mi capacidad de defensa inmunológica ganara espacio y fuerza manifestándose así la enfermedad. En definitiva, resultó que, cinco meses después del fallecimiento de mi padre, una condición transitoria de inmunosupresión me colocó en situación de minusvalía frente a un germen que no desaprovechó la oportunidad para provocar una enfermedad.

Las sobrecargas mentales o físicas, antes o después, pasan la factura. Lo que pasa en la mente pasa en el cuerpo, y viceversa. Y esto es así porque, en efecto, mente y cuerpo son una misma cosa, constituyen una unidad funcional. No obstante ello, "intuitivamente" uno puede suponer que la mente es una cosa y el

cuerpo es otra. Quiero decir que creer que, por ejemplo, el intestino es una cuestión, y nuestros pensamientos y emociones son otra es habitual desde la respuesta espontánea e intuitiva. Y créame, no es así.

Comprender íntimamente que nuestra mente y nuestro cuerpo son cuestiones profundamente interrelacionadas de manera tal que constituyen efectivamente una unidad es fundamental para actuar en consecuencia y mejorar nuestra calidad de vida, e incluso nuestra longevidad, acudiendo a las herramientas y recetas que vamos a compartir en este libro.

Por lo tanto, en principio lo invito a reflexionar sobre nuestros mecanismos intuitivos, que, si bien son fundamentales y muy importantes en nuestra vida, algunas veces, como en el caso de la relación mente y cuerpo, no se ajustan a la realidad hoy científicamente comprobada. Lo invito entonces a reflexionar sobre nuestra función instintiva y sobre nuestra capacidad de razonamiento.

Mi objetivo es que usted pueda internalizar con convencimiento que su mente y su cuerpo son una misma cosa y que, si trata mal a su cuerpo, lo estará haciendo con su mente. Y si su mente se ocupa insistentemente en sostener pensamientos o emociones negativas, estará lastimando, en consecuencia, a su cuerpo.

Los límites de nuestra intuición

La intuición es una forma de acceso al conocimiento de modo rápido, espontáneo y no racional. Es una suerte de explicación de raíz subjetiva e inconsciente que da respuesta o valoración de una circunstancia determinada sin intervención del razonamiento analítico. Diría, incluso, que es difícil describir y explicar con palabras una conclusión intuitiva, ya que se reduce a una suerte de "porque sí", sin posibilitar un mayor análisis crítico.

En este sentido, quiero dejar en claro que lo que acabo de expresar no invalida en absoluto la enorme importancia de la

intuición en la interpretación de nuestra realidad. De hecho, la mayor parte de nuestras decisiones cotidianas tienen un origen intuitivo. En definitiva, la intuición es un mecanismo cognitivo que usamos de modo continuo para tomar decisiones muchísimas veces al día.

Por otro lado, también podría entenderse que la intuición es una acumulación de conocimiento inconsciente al que nuestra mente acude para dar explicación espontánea y rápida sobre una percepción a una circunstancia determinada. Y de hecho, muchísimas veces lo hace muy bien.

Para enfatizar aún más este concepto, citemos por caso el siguiente ejemplo con el cual seguramente usted se va a identificar. ¿Quién no ha tenido la oportunidad de conocer a una persona que, ya desde el comienzo, casi al instante, nos ha caído mal? Y luego, al pasar el tiempo, muchas veces esa intuición es corroborada en los hechos. Y resulta que, recién en ese momento, usted puede expresar racionalmente por qué tal o cual persona le cayó mal o bien. Después, una vez corroborada la primera impresión, usted tendría que poder explicar con palabras racionales aquello que ya había percibido por el mecanismo inconsciente de la intuición.

Ahora bien, esto no significa que la intuición resulte siempre correcta ni mucho menos. Solo se trata de un proceso cognitivo espontáneo de acceso al conocimiento, que no acude al razonamiento y que sirve para tomar decisiones prácticamente inmediatas y que, la mayoría de las veces, rige el inicio de nuestro accionar.

Ahora sí lo invito entonces a que nos respondamos espontánea e intuitivamente la siguiente pregunta: ¿la mente es una cosa y el cuerpo es otra, o son una misma cosa?

La realidad es que la mayoría de las personas, por no decir todas, en algún momento hemos considerado intuitivamente a la mente como algo diferente de nuestro cuerpo físico. Es que en realidad resulta intuitivo suponer que, por ejemplo, nuestro pie, nuestra mano o nuestro corazón es parte del cuerpo, "algo físico", mientras que percibimos la mente como "algo abstracto"; es decir como "una cosa no física". Solo con la intención

de ejemplificar esta situación, pensemos por un instante en el funcionamiento de una computadora.

No funcionamos como una computadora

Es indudable que una computadora es un objeto físico. Ahora bien, cuando cargamos en ella un programa determinado y la comenzamos a operar, resulta evidente que el programa no es algo físico. Es decir, la computadora es una cosa y el programa es otra. Con este ejemplo, busco señalar que nos resulta claro que la computadora es la parte física (*hardware*), mientras que el programa informático (*software*) que le hemos instalado es otra cosa bien diferente. A lo que quiero llegar es que, en general, intuitivamente nos sucede lo mismo en relación con nuestro cuerpo y nuestra mente.

Pero hoy sabemos desde la comprobación científica que mente y cuerpo son una unidad. Y aquí radica la idea y la propuesta central que quisiera compartir con usted en este libro, ya que solo integrando cognitiva y emocionalmente la noción de que mente y cuerpo son una unidad es que comprenderemos la interrelación recíproca entre nuestros procesos cognitivos y emocionales, tanto conscientes como inconscientes, y cada una de las células de nuestro cuerpo.

Este entendimiento nos permitirá integrar en un mismo nivel de jerarquía la importancia de nuestra filosofía de vida, nuestra dieta, nuestra actividad física y nuestra calidad de sueño, para buscar un sano equilibrio que promueva nuestro bienestar, nuestro estado de salud y nuestra longevidad.

En este caso en particular, y me refiero a la comprensión del concepto *mente y cuerpo*, resulta imprescindible analizar el tema en profundidad en base a los conocimientos científicos actuales para esforzarnos en la comprensión de un modo "contraintuitivo". Es necesario abrir nuestra mente, y para ello debemos acudir a nuestra *flexibilidad cognitiva*, que es precisamente lo que le propongo en este libro.

Y permítame ahora, estimado lector, volver un paso atrás para anticiparme de algún modo a lo que vamos a hablar más adelante. Antes le di el ejemplo de la diferencia entre una computadora en tanto *hardware* y el programa que le cargamos en tanto *software*. ¿Y sabe por qué? Porque el programa que usted cargó en su computadora o *notebook* no puede hacer que la materia física cambie. El programa no puede modificar el tamaño o la forma de su teclado. Tampoco que cambie el color o la forma de su computadora. Sucede que, en definitiva, el *software* que usted cargó no puede modificar físicamente nada de su computadora o *notebook*. Haga lo que haga, la materia física de su computadora no va a variar y va a seguir siendo físicamente la misma, de modo inmutable. Esto resulta evidente.

Ahora bien, esto no es lo que sucede con el cuerpo, por algo muy simple: *lo que usted piensa o siente puede cambiar o modificar sus células*.

Efectivamente, un cuadro de ansiedad, depresión o estrés puede modificar células de su sistema inmunológico de tal manera que determinen, por ejemplo, un cuadro de inmunosupresión y la aparición de una infección. Es lo que me pasó a mí. Y como veremos más adelante, también es cierto que un pensamiento o una emoción de orden negativo puede generar que usted manifieste una modificación, por ejemplo, en su piel, en su sistema digestivo, hormonal o neurológico.

Para integrar mentalmente estos conceptos, debemos ser flexibles y amplios en nuestra capacidad de comprensión, dejando de lado conceptos preestablecidos. Es que la intuición no es la forma de llegar al entendimiento de que mente y cuerpo es una unidad, al menos para nosotros, los occidentales. Necesitamos desarrollar flexibilidad cognitiva para entender a la mente y al cuerpo como una verdadera unidad mentecuerpo.

Además, no hay duda de que la flexibilidad cognitiva nos ayudará muchísimo en nuestra vida y, seguramente, en muchos cambios que le propongo hacer durante la lectura de este libro.

Flexibilidad cognitiva vs. rigidez mental

Espero haberlo convencido de que mente y cuerpo forman parte de una misma cosa. Si insisto con este tema es porque comprender desde el punto de vista consciente tal hecho resulta indispensable para los contenidos que vamos a compartir. El objetivo de la integración cognitiva de que mente y cuerpo conforman una unidad nos ayudará a entender, entre otras cuestiones, por qué el alimento que comemos tiene influencia en, por ejemplo, nuestra microbiota intestinal, de ahí que puedan generarse condiciones neurobiológicas que produzcan cambios emocionales y viceversa.

Al mismo tiempo, es también cierto que la actividad física moderada y continua ejerce, por distintos mecanismos que veremos más adelante, una suerte de fertilización de nuestro cerebro que promueve nuestra expansión cognitiva y emocional, condicionando nada más y nada menos que nuestro bienestar. Y también, de modo verdaderamente trascendente, cómo nuestra filosofía de vida hace a nuestro bienestar e, incluso, a nuestra longevidad. Lo mismo ocurre con la calidad de nuestro sueño.

En este sentido, imaginemos a nuestro cerebro trabajando en un proceso de pensamiento como si se tratase de un conjunto de ruedas dentadas que se articulan unas a otras, como el más delicado y fino de los relojes mecánicos, un verdadero mecanismo de relojería. El movimiento continuo de las ruedas dentadas y la precisa articulación entre ellas produce lo que llamamos *pensamiento*. En consecuencia, podemos asumir que pensamos solamente cuando existe el dinamismo del movimiento y, a su vez, tal cual sucede en un reloj, con el paso del tiempo, que permite analizar las cosas de modo diferente.

El riesgo al cual estamos sometidos cuando no tenemos flexibilidad de pensamiento bien puede ser ejemplificado como una disminución en la velocidad y armonía del movimiento de esas ruedas del reloj que hacen que las mismas se muevan más lentamente y con dificultad. Si no nos mantenemos abiertos a aprender y a cambiar nuestra visión de las cosas, corremos el riesgo de que con el tiempo esas ruedas dejen de moverse, de

que se queden fijas y entonces las agujas de nuestro reloj ya no se muevan. Si eso ocurre, nuestro pensamiento se manifestará de modo consolidado, como si se produjera una cristalización del pensamiento. Y en esa condición, es simple lo que sucede: ya "no pensamos".

Llegamos así, inapelablemente, a una situación de rigidez mental. Esta condición del pensamiento puede darse en cualquier área del quehacer humano; desde el no permanecer abierto a nuevas ideas o visiones diferentes por un lado, hasta contar con afirmaciones dogmáticas inamovibles por el otro, propias de una condición de fanatismo. Y le adelanto, como veremos cuando hablemos sobre filosofía de vida, que la rigidez mental juega muy en contra de nuestro bienestar. Es por ello que insisto en este tema de ser flexibles y desarrollar flexibilidad cognitiva.

Volviendo al fanatismo, como ejemplo de cristalización del pensamiento, me permito citar una frase de Voltaire: "Cuando el fanatismo ha engangrenado el cerebro, la enfermedad es casi incurable". Buena afirmación, inquietante.

Es que, de hecho, la inteligencia incluye en su esencia la capacidad de dudar. Otra frase sentencia esta realidad, a mi juicio de modo magistral. Recuerdo que Jorge Luis Borges dijo que "la duda es uno de los nombres de la inteligencia". Y es él quien también nos advierte que no se refiere a la duda que nos paraliza, sino, por el contrario, a aquella que nos moviliza, la que nos permite avanzar. En este sentido, permítame citar a Einstein, que afirmó: "La medida de la inteligencia es la capacidad de cambio".

Algunas veces, las personas no desean cambiar de pensamiento. Muchos motivos podrían condicionar esta actitud: podría tratarse de la intención de no salir de la zona de confort o hasta de un caso de soberbia. Y creo que la soberbia surge de una falta de flexibilidad mental que pone de manifiesto una forma de ignorancia.

Para poder crecer y expandir nuestra mente es necesario desarrollar flexibilidad cognitiva. Y la flexibilidad cognitiva supone la posibilidad de repasar nuestros juicios y opiniones, sometiéndolos a nuevos análisis. Para ello es necesario acudir a la duda como motor y fomentar la humildad como una forma

de respeto a otras visiones, ideas o perspectivas. En definitiva, a mi entender, la primera y única certeza debería ser no tener certezas inamovibles. La rigidez mental, créame, hace mal.

Y es aquí donde debemos acudir, en el sentido más estricto de la palabra, a nuestra capacidad para pensar. Debemos acudir a nuestra flexibilidad de pensamiento. Y será precisamente nuestra apertura y flexibilidad mental la que nos permitirá comprender, espero, a lo largo de este libro, que mente y cuerpo son una misma cosa, y que nuestra filosofía de vida, nuestra alimentación, nuestra actividad física y nuestra calidad de sueño hacen a un todo, que no es otra cosa que el bienestar de la unidad mentecuerpo. Eso nos permitirá gestionar nuestra realidad con las mayores posibilidades de alcanzar el bienestar y la expectativa de vida o longevidad.

Es así que lo que comemos impacta en nuestro pensamiento y viceversa. Nuestra calidad de sueño impacta, a su vez, en nuestras facultades cognitivas. La actividad física modifica nuestro pensamiento y nuestro cuerpo. Nuestro pensamiento es una amalgama que une íntimamente nuestro ser, y es allí donde la filosofía de vida juega un rol muy importante en nuestro bienestar.

Quisiera, a estas alturas, poner el foco en un hecho. Las culturas asiáticas ancestrales, tal el caso de las de China, la India o el Japón, cuentan con un bagaje de conocimientos que históricamente les permiten integrar mente y cuerpo naturalmente, valorando la importancia de la filosofía de vida, la alimentación, la actividad física y el sueño como fuentes de bienestar.

Nuestro caso como occidentales resulta bien diferente. Parece que necesitamos recurrir a la ciencia para incorporar mentalmente conocimientos comprobados y trasladarlos así a nuestra forma de vida. Es precisamente eso lo que hacemos los occidentales. Nuestra ciencia nos invita a alcanzar la comprensión necesaria para validar de forma comprobada la importancia de integrar el concepto de mente y cuerpo en nuestra forma de vida. Algo innecesario para las culturas orientales desde hace miles de años, por el contrario, recién hoy resulta imprescindible para nosotros. Pero aquí estamos, intentando recuperar el tiempo perdido.

Dr. Daniel López Rosetti

Especialista en Clínica Médica - Médico Cardiólogo
Jefe del Servicio de Medicina del Estrés Hospital Central Municipal de San Isidro
Presidente de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés
M.N. 62540 - M.P. 440283

Rp./ Escuche a su intuición,
su voz interior.
No siempre es correcta,
pero nunca deje de escucharla.
¡Luego razone y decida!

DR. DANIEL LÓPEZ ROSETTI
Especialista en Clínica Médica
Cardiólogo Universitario
MN 62540 MP 440283

06/01/25