

BAZAR

FEB 2025

Harper's

thePAPERissue

ESPAÑA

CATIE
Blanchett

CATALINA
LA GRANDE
La conquista del icono

5,95 € (Canarias 6,10 €)





PASAR PAÇIA

DURANTE AÑOS, HEMOS NORMALIZADO VIVIR CON CANSANCIO, INSOMNIO, HINCHAZÓN O PEQUEÑAS DOLENCIAS. PERO ALGO ESTÁ CAMBIANDÓ. DE LA MANO DE LOS EXPERTOS, ANALIZAMOS EL AUGE DE LA MEDICINA INTEGRATIVA Y LAS CLAVES PARA, POR FIN, TOMAR LAS RIENDAS DE NUESTRA SALUD.

Por Paula Menéndez

EL ESTILO DE VIDA actual nos ha llevado a desconectarnos de nuestro cuerpo. «Este ritmo frenético nos obliga a priorizar lo urgente sobre lo importante. Muchas personas no se dan tiempo para comer de manera consciente, descansar adecuadamente o mover su cuerpo de forma regular. Además, existe una fuerte dependencia de productos procesados y soluciones rápidas, tanto en la alimentación como en el manejo de la salud», asegura la nutricionista Elisa Blázquez, autora del nuevo libro *Toma las riendas de tu salud* (Ed. Espasa). Por la consulta en Madrid de esta conocida experta en inmunonutrición, iQtra Medicina Avanzada (*iqtra.com*), pasan cada día todo tipo de personas célebres y anónimas con un denominador común: las dolencias invisibles. «Las llamo así porque no se ven en las analíticas convencionales, el paciente puede tener pruebas perfectas y encontrarse realmente mal. Se trata de dolencias multifactoriales muy relacionadas con la inflamación de bajo grado, una mala salud metabólica y alteraciones de la microbiota», afirma. Sin duda, durante los últimos años, hemos normalizado vivir con cansancio, insomnio, hinchazón, jaquecas, problemas inmunes como dermatitis y dolores musculares o articulares. Pero cada vez más personas están empezando a tomar

conciencia de que estos síntomas no son normales, aunque sean frecuentes. Nuestro cuerpo nos está enviando señales de que algo no está funcionando bien en nuestro organismo y decidir escucharlo es fundamental. «La medicina se ha quedado atrás en muchos aspectos con tanta subespecialización, habiéndose perdido el sentido del cuerpo como un ser integral, en el cual un problema intestinal, por ejemplo, puede estar generando problemas inmunes. El estudio del cuerpo como una totalidad es la base del diagnóstico y tratamiento de este tipo de patologías», explica la doctora Amaya Manrique, directora del área de Medicina Integrativa y Nutrición en The Beauty Concept (*thebeautyconcept.com*). El célebre templo de la belleza madrileño acaba de crear un área muy potente de esta especialización donde van a cuidar de la salud de una manera completa, lo cual es todo un reflejo del signo de los tiempos. «Estoy segura de que muchas de las personas que estén leyendo este artículo se van a sentir identificadas con alguno de los síntomas citados. Y estoy todavía más segura de que todos los que tenéis estos síntomas habéis ido a mil médicos, pero os han dicho que todo es normal, que estáis bien y que simplemente sufrís estrés. Pues lamento informaros de que no es así, que seguramente tengáis una condición denominada neuroinflamación», explica la doctora Manrique. Por suerte, hay solución. «La mayoría de los centros médicos no poseen las herramientas diagnósticas para poder detectar este tipo de condiciones. ►

‘Blue zones’ Las poblaciones de lugares como la isla de Okinawa, la de Cerdeña o la península de Nicoya en Costa Rica son foco de estudio desde hace décadas para identificar qué determina que sus vidas sean más largas y transcurran hasta el final sin apenas sufrir enfermedades. La familia, las profundas relaciones sociales, la ausencia de tabaquismo, las dietas basadas en plantas y la práctica constante de actividad física moderada son características que comparten los individuos que habitan en las zonas azules.

“EXISTE UNA FUERTE DEPENDENCIA DE PRODUCTOS PROCESADOS Y SOLUCIONES RÁPIDAS, TANTO EN LA ALIMENTACIÓN COMO EN EL MANEJO DE LA SALUD”,

ELISA BLÁZQUEZ

Pero estos síntomas se resuelven a través de un abordaje nutricional antiinflamatorio basado en parámetros analíticos personales y una adecuada suplementación», apunta la experta.

COMBATIR LA INFLAMACIÓN

La inflamación crónica es una de las bases de muchas enfermedades actuales, por eso resulta crucial buscar la causa raíz de estos problemas en lugar de taponarlos con soluciones rápidas. Combatirla implica abordar múltiples frentes. ¿Lo primero? Cuidar nuestra alimentación. «Debemos priorizar alimentos frescos, ricos en antioxidantes y grasas saludables como el pescado azul, el aguacate, las nueces y el aceite de oliva virgen extra. También es fundamental reducir el consumo de azúcares refinados, harinas blancas y ultraprocesados», apunta Blázquez. Otro punto fundamental, indica, es evitar la cronodisrupción. «Supone comer a todas horas, comer a horas tardías de la noche. El ayuno intermitente, el orden en los horarios y la cena temprana son estrategias que nos ayudan a tener equilibrios», expone la reputada *coach* nutricional. Asimismo, también es

SUPLEMENTOS AVANZADOS



«Cada persona necesita un abordaje único, la personalización de la suplementación es clave para que sea efectiva», recuerda la experta en inmunonutrición Elisa Blázquez. Sin embargo, hay ciertos complementos nutricionales que suelen ser útiles de forma generalizada. Aquí, algunos de los favoritos de los expertos. **1.** Para controlar el estrés y la ansiedad, Ashwagandha de Anima Mundi (33 €). **2.** Full Omega Balance de Essentials by Naturadika (28,95 €) apoya la salud cardiovascular y cerebral. **3.** Magnesio + Vitamina B6 de Kobho Labs. Ayuda a reducir la fatiga y el estrés, promueve un sueño de calidad y contribuye al bienestar óseo y muscular. **4.** El colágeno contribuye a mejorar la salud articular, la piel y los tejidos conectivos. Colágeno Hidrolizado Silver de Sesën (75 €).

clave la gestión del estrés, incide, ya que el estrés crónico perpetúa la inflamación. «Técnicas como el *mindfulness*, el yoga o simplemente tomarnos tiempo para actividades que disfrutemos pueden marcar una gran diferencia. Además, el ejercicio moderado, adaptado a cada persona, ayuda a controlar la inflamación», declara Blázquez. Y añade: «Finalmente, cuidar la microbiota intestinal y descansar adecuadamente son pilares que no podemos ignorar».

La doctora Manrique alerta de los peligros de creernos todo lo que vemos en redes o de fiarnos de supuestas dietas milagrosas 'antiinflamatorias'. «No existe una dieta milagro que sirva para todos porque cada persona es única. Hay que jugar a favor de nuestro cuerpo, identificando cuáles son aquellos alimentos que nos inflaman a cada uno como persona», expone. Y continúa: «Se está demonizando el gluten entre otros alimentos por ser 'inflamatorio' cuando realmente depende de la respuesta inmunitaria de cada uno». Blázquez subraya la importancia de la prevención: «Si empezamos a tener pequeñas dolencias digestivas, no esperemos a estar fatal para cuidarnos, la resolución de los desequilibrios será más larga si llevo arrastrando un problema no resuelto durante muchos años. Cada día tengo, por ejemplo, a más mujeres que acuden a consulta a prepararse para el cambio hormonal de la menopausia antes de que llegue a instaurarse y desde luego que afrontan muchísimo mejor esta etapa de la vida».

LA CLAVE: EL INTESTINO

Si bien es cierto que cada paciente es un mundo, existen ciertos hábitos comunes que podemos introducir en nuestra rutina para notar una diferencia. El doctor Vicente Mera, responsable de la unidad de medicina genómica y envejecimiento saludable

de SHA Wellness Clinic (*shawellness.com*), sugiere poner el foco en cinco aspectos. «Recomiendo priorizar los alimentos de origen vegetal, comprar en tiendas orgánicas, apostar por métodos de cocción saludables y más repetuosos con las vitaminas y minerales, aprender a masticar y deglutir con tranquilidad y, por último, suplementarse con prebióticos, probióticos y posbióticos». Elisa Blázquez recuerda la trascendencia de mantener a raya el cortisol, la hormona del estrés, «el intestino y el sistema nervioso están íntimamente conectados», así como evitar el consumo innecesario de fármacos como antibióticos y antiinflamatorios y mantener una hidratación adecuada. Los gestos sencillos, advierte, son muy efectivos.

Al gozar de un sistema digestivo sano evitaremos peligros como un aumento de la permeabilidad intestinal. «Esto permite que sustancias que no deberíamos asimilar se absorban, entre ellas bacterias, toxinas, comida sin digerir... Es decir, sustancias que generan una inflamación crónica subclínica, que sin un tratamiento adecuado puede desembocar en problemas más graves», advierte la Dra. Manrique.

En definitiva, escuchar nuestro cuerpo y acudir a un profesional adecuado para que nos ayude a identificar lo que está sucediendo es el primer paso para cambiar de vida y recuperar nuestro bienestar. Porque como recuerda el Dr. Mera, «la salud es nuestro bien más preciado». ■

La lectura En *Toma las riendas de tu salud* (Ed. Espasa), la *coach* nutricional Elisa Blázquez nos da las pautas para aprender a alimentarnos, fortalecer la microbiota y evitar la inflamación.

El centro El conocido templo de la belleza The Beauty Concept inaugura una nueva área de Medicina Integrativa con la doctora y nutricionista Amaya Manrique (*thebeautyconcept.com*).

La escapada La meca del bienestar SHA Wellness Clinic posee un método integrador y avanzado para alcanzar la salud óptima. Y todo de forma simple y placentera (*shawellness.com*).