DR. YOSHINORI NAGUMO

UN DÍA UNA COMIDA

EL **MÉTODO JAPONÉS** PARA ESTAR MÁS SALUDABLE, PREVENIR ENFERMEDADES Y REJUVENECER

zenith

Yoshinori
Nagumo

Un día
Una comida

El método japonés para estar más saludable, prevenir enfermedades y rejuvenecer

Zenith

Nota importante: este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para mejorar su salud y su alimentación; los datos que en él figuran son aproximados y se comunican con buena fe, pero no es un manual de medicina ni pretende sustituir cualquier tratamiento que le haya prescrito su médico; además, si hay un cambio importante en la dieta y/o en las rutinas de actividad física, puede ser necesario ajustar la medicación de algunas personas con colesterol elevado, tensión arterial alta o diabetes, entre otras patologías, por lo que siempre deberá de comunicar dichos cambios al profesional sanitario que lo esté tratando.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: 「空腹」が人を健康にする。(*Kuufuku Ga Hito Wo Kenkou Ni Suru)*

Primera edición: mayo de 2016

© Yoshinori Nagumo, 2012
Original Japanese edition published by Sunmark Publishing Inc., Tokyo, Japan.
English translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc., through Inter Rights, Inc,, Tokyo, Japan and Gudovitz & Company Literary Agency, NY, USA.

© de la traducción, Esdras Estellés y Miriam Tsuwano Estellés (Traducciones Imposibles SL), 2016
© Editorial Planeta, S. A., 2016
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Iconos de interior: © Shutterstock

ISBN: 978-84-08-15559-1
Depósito legal: B. 10.663 - 2016
Fotocomposición: gama, sl

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Sumario

Prólogo. Existe un gen que se activa cuando pasamos hambre 11

1. ¿Por qué comer menos es bueno para la salud? 21
   El gen de la fuerza vital: la clave de la supervivencia del ser humano 23
   El motivo por el que engordamos aunque bebamos agua 27
   El gen que nos repara las células: la sirtuína 28
   Comer de más puede acarrear enfermedades 30
   El cuerpo del ser humano actual no puede hacer frente a un estómago lleno 33
   ¿La diabetes es una muestra de la evolución del ser humano? 35
   El verdadero motivo por el que adelgazan los que tienen diabetes 38

2. El método *Un día, una comida* que no te fallará 41
Una forma fácil de comer menos: *Una sopa y otro plato* 43
Cómo pasar a *Un día, una comida* sin sobreesfuerzos 46
De todo el día, ¿cuándo es el mejor momento para la comida completa? 50
Si me paso al plan *Un día, una comida*, puedo comer cualquier cosa 53
Disfrutemos cuando nos suene el estómago 56
No se debe tomar té o café cuando se tiene hambre 58
¿Por qué no estamos desnutridos con el método *Un día, una comida*? 63
Para una nutrición completa, cómetelo entero 65
De las verduras no se desecha nada 68
La comida tradicional japonesa que fascina al mundo entero 69
Vuelta al origen: «comérselo entero» 71
¿Realmente debemos comer treinta alimentos diarios? 74
Las cuatro condiciones para no padecer el síndrome metabólico 76
No hay colesterol «bueno» ni «malo» 79
¿Podemos tomar cualquier tipo de grasa? . . . 82
El exceso de azúcar reduce la esperanza de vida 85

¿Por qué los animales no añaden sal a los alimentos? 89
No existe una sal buena para la salud 91
Un rostro radiante es sinónimo de salud 93

3. Así cambia el cuerpo gracias al método *Un día, una comida* 97
El transcurso de un día según el método *Un día, una comida* 99
Los secretos de por qué suena el estómago y sus efectos 102
Mucho más que reducir el peso 108

4. Qué debemos comer cuando tenemos hambre 113
La ingeniosa estrategia de la fruta 115
El origen de la cocina está en la *descontaminación* 117
«Me gusta, no me gusta»: un importante instinto de defensa 119
Los alimentos «adictivos» que nos rodean . . . 122
El azúcar, una sustancia más peligrosa que el colesterol 125
Los aditivos artificiales destruyen a los países 128
Cocinar con condimentos en su justa medida 132
El sabor de la cocina de una madre es un tesoro para toda la vida 134

5. Vivir según nuestra voz interior 139
¿Por qué el sistema de salud Nagumo es tan efectivo? 141
Combinar «no me gusta» y «me gusta» 155
Dejar clara la conmutación del ON y el OFF . . . 158
El truco para quedarse dormido enseguida 159
La grandeza de la rutina 161
Aprender de los animales que viven en libertad 163
Sentirnos agradecidos por una vida sin excesos 165
¿Por qué existen las sustancias? 167
¿Por qué debemos comer una vez al día? 169
¿Quieres que tu vida termine tal y como está ahora?. 170

Epílogo. Juventud y belleza son reflejos de la salud interior 175

El gen de la fuerza vital: la clave de la supervivencia del ser humano

Tres comidas al día: lo más normal del mundo. La gran mayoría de los japoneses residentes en Japón probablemente pensarán así y no tendrán ninguna duda al respecto.

Sin embargo, si revisamos la historia desde que aparecieron nuestros ancestros hace ciento setenta mil años, que el hombre haga tres comidas al día, hasta saciarse completamente, es un comportamiento que tiene lugar desde hace no más de unas décadas. Por mucho que redondeemos al alza, no llegará al siglo; es decir, muy poco tiempo.

En Japón, esto sucede desde después de la segunda guerra mundial, cuando el país resurgió de la devastación y alcanzó un alto crecimiento económico; es decir, que una persona de a pie comiese hasta saciarse era impensable antes de la guerra y durante la misma.

La realidad es que lo habitual era no poder comer tres veces al día, y menos aún hasta saciarse. De esta situación supongo que surgió el mito de que el secreto de la salud es ingerir los suficientes nutrientes.

Por otra parte, comer a horas predeterminadas es una costumbre que se ha podido establecer desde que empezó el cultivo. En China se comenzó a cultivar la tierra sobre el año 2000 antes de Cristo, lo que significa que no son más que cuatro mil años. Los ciento sesenta y seis mil años anteriores éramos cazadores, y si no había presas, podíamos pasar días sin probar bocado.

Incluso desde que se empezó a cultivar, a lo largo de la historia y en todos los rincones del mundo, se han sufrido repetidamente hambrunas causadas por catástrofes naturales y por el cambio climático. Es decir, que podríamos afirmar que la historia de la humanidad ha sido una batalla constante contra el hambre y no andaríamos desencaminados.

Sigue habiendo hambruna hoy en día, aunque no en Japón, Europa o Estados Unidos, pero sí en la mayor parte del mundo donde se sigue sufriendo malnutrición y desnutrición, especialmente en Asia, África y Sudamérica.

El hambre es «la situación en la que no nos es posible mantener el peso mínimo en relación con nuestra estatura e ingerir un mínimo de calorías para poder desarrollar unas actividades elementales». Debido a las catástrofes naturales, por conflictos que se prolongan en el tiempo, o por una extrema pobreza, hay mu-

chísimas personas que no pueden ni siquiera tomar el alimento mínimo necesario.

Sin embargo, los países que sufren más hambrunas también tienen un mayor índice de natalidad. En los países desarrollados que a primera vista parecen más felices, porque tienen el privilegio de la saciedad alimentaria, el índice de natalidad es extremadamente bajo, y la población está disminuyendo. En el mundo animal, a esto se le denomina «especie en peligro de extinción». De seguir así, las cifras indican que en unos cuantos miles de años, en la faz de la Tierra solo quedará la población de las zonas que padecen hambre.

¿Por qué existe esta descompensación en la fuerza vital? La larga historia de la humanidad ha sido una repetición, no solo de hambrunas, sino también de peligros como las catástrofes naturales, las epidemias y las guerras. ¿Crees que el Hombre de Pekín es el antepasado de los chinos; el Hombre de Java, el de los asiáticos, y el Neandertal, el de los europeos? Eso es un error. Todos ellos se han extinguido. Siento mucho decir esto por las personas que piensan que es imposible que se extinga la raza humana, pero hasta hoy han existido numerosos casos de razas humanas que se han extinguido. El antepasado de las actuales razas es una sola mujer a la que se llama Eva mitocondrial y que nació a los pies del Kilimanjaro hace ciento setenta mil años.

Mientras que los países que padecen hambrunas luchan contra el problema de la superpoblación, el resto de los países no consigue frenar el descenso de natali-

dad ni con todos los conocimientos científicos a los que se tiene acceso hoy. Ni siquiera mediante la inseminación artificial somos capaces de aumentar la población.

En la época de nuestros abuelos, es decir, hasta antes de la guerra, lo más habitual era que un matrimonio tuviera cuatro o cinco hijos. Lo que significa que nosotros, que somos los descendientes de personas que sobrevivieron al peligro de extinción, tenemos la energía vital que nos proporciona la fuerza de sobrevivir a situaciones de hambre, frío o enfermedad.

El origen de esa fuerza que nos ayuda a sobrevivir es el gen de la fuerza vital que ha ido generando la humanidad cada vez que ha superado un peligro.

El gen de la supervivencia no es uno solo. Se utiliza esta denominación para hacer referencia al *gen del ahorro*, que combate el hambre; al gen rejuvenecedor, que ayuda a subsistir durante las hambrunas; al gen reproductor, que aumenta la tasa de natalidad; al gen de la inmunidad, que ayuda a vencer las infecciones; al gen anticancerígeno, que ayuda a combatir el cáncer; y al gen reparador, que ayuda a curar enfermedades o el envejecimiento. Se trata de una cantidad inmensa de genes con los que viene equipado nuestro cuerpo.

El único problema es que, si no padecemos hambre o frío, el gen de la supervivencia no se activa. Además, si estamos saciados, lo que conseguimos es que el cuerpo envejezca, descienda el índice de natalidad y las defensas ataquen al propio organismo. Con el propósito de que puedas vivir una vida mejor, voy a tra-

tar de explicarte muy claramente qué es el gen de la fuerza vital.

El motivo por el que engordamos aunque bebamos agua

Hay muchas personas que, cuando fracasan con una dieta, dicen: «Es que tengo un metabolismo que me hace engordar, aunque solo beba agua», como excusándose y medio de broma. Dejando a un lado el hecho de si se engorda bebiendo agua o no, esta frase expresa de alguna manera las propiedades del cuerpo humano.

Para sobrevivir al hambre a la que estuvieron sometidos durante la mayor parte de la historia de la humanidad, nuestros antepasados desarrollaron genes que eran capaces de aprovechar la máxima cantidad de nutrientes de los escasos alimentos disponibles. Este gen, llamado gen del ahorro, es uno de los genes de la supervivencia, y contribuye a que nuestro metabolismo acumule la mayor cantidad posible de grasa en el cuerpo cuando, después de pasar hambre, por fin consigue ingerir alimentos.

Así es. Nuestro cuerpo está diseñado de forma que engorde por poco que comamos. Si no fuese así, nuestros antepasados no habrían podido vencer en su combate contra el hambre a lo largo de la historia. Lo que significa que tener un cuerpo que engorda por poca comida que se ingiera es el resultado de la evolución de la humanidad.

En los programas de televisión vemos gente que ingiere enormes cantidades de comida en concursos y está muy delgada: se trata de personas a las que les falta el gen del ahorro y esos casos son muy raros. En caso de que vivieran una hambruna, es probable que tuvieran dificultades para sobrevivir.

Por un proceso natural, toda la grasa de la comida que ingerimos se acaba convirtiendo en grasa visceral. Gracias a ello, el hombre ha podido sobrevivir durante ciento setenta mil años.

El gen que nos repara las células: la sirtuína

El gen del ahorro puede almacenar la máxima cantidad de energía a partir de una pequeña cantidad de comida, pues es el gen del bajo consumo. Junto con este gen, tenemos otro de gran importancia que ha contribuido a mantener con vida a la humanidad. Se trata del gen rejuvenecedor, que últimamente ha suscitado gran interés. Su nombre científico es *gen sirtuína*. Puede que a muchos os suene el nombre porque se ha estado hablando de él. Este descubrimiento ha sido posible a partir de una hipótesis: «Nuestro cuerpo activa progresivamente la fuerza vital según va pasando hambre, y esto produce un efecto rejuvenecedor».

Hasta ahora, tanto el ayuno en el budismo como el Ramadán en el islam han demostrado que comer poco alarga la vida más que comer hasta saciarse. Para en-

tender mejor estos procesos, la comunidad científica empezó a experimentar con animales, y observó los cambios en su longevidad variando las cantidades de alimento que se les administraba.

Las pruebas realizadas con macacos Rhesus demostraron que, cuando se reducía la cantidad de alimento un cuarenta por ciento, se alargaba la vida del sujeto concretamente entre 1,4 y 1,6 veces.

Y eso no es todo: a los macacos que comían hasta saciarse se les caía el pelo y la piel de la cara acusaba flacidez a medida que avanzaba el envejecimiento. Sin embargo, a los macacos que tenían la comida restringida se les suavizaba el pelo y la piel se les ponía más tersa.

Ante estos resultados, se llegó a la conclusión de que era posible que, cuando los animales pasaban hambre, se activase un gen que los mantenía con vida. Esta investigación condujo al descubrimiento del gen sirtuína.

Investigando más a fondo, se pudo descubrir que, cuando este gen se encuentra en situación de hambre, escanea los genes de los sesenta billones de células que tiene el cuerpo humano y repara las que están defectuosas o dañadas. Esto significa que no solo afecta a la esperanza de vida, sino que también tiene la función de frenar el envejecimiento.

Gracias al descubrimiento del gen sirtuína, sabemos que es posible alargar la vida, por lo que se puede decir que es el gen más importante de los que componen el gen de la fuerza vital, que es el que ha hecho posible que sobrevivamos hasta hoy.

Al investigar estos genes partiendo de la sirtuína, pasando por el gen del ahorro, descrito anteriormente, para llegar a los genes reproductor, de la inmunidad y reparador que describiré más adelante, he llegado a tener una certeza: activar el gen de la fuerza vital nos ayuda a tener una vida más larga y saludable. Este gen de la supervivencia solo se activa cuando se pasa hambre. Esta es la base sobre la cual se desarrolla el método que recogen estas páginas: el método de salud *Un día, una comida*.

Desde la Antigüedad se ha dicho en Japón que el secreto de la salud está en tener siempre el estómago lleno hasta el ochenta por ciento de su capacidad: *hara hachi bun me.* Significa que no se debe comer hasta saciarse, sino que es más recomendable quedarse con un poco de hambre en todas las comidas. Es una forma de decir que debemos llevar una vida que active el gen de la supervivencia.

Comer de más puede acarrear enfermedades

Hay países en los que estar gordo es símbolo de riqueza. Incluso en Japón, hasta un tiempo después de la guerra, el antiguo Ministerio de Sanidad tenía un «Programa de excelencia de la salud infantil» por el cual se premiaba a los niños gordos. Aunque en los últimos años ha sido abolido porque incitaba a la obesidad infantil, es un claro ejemplo de que en el pasado

el hecho de estar gordo proporcionaba un cierto estatus social.

Por otra parte, desde que se alcanzó la categoría de país desarrollado, han aumentado, tanto en televisión como en revistas, los reportajes gastronómicos, y Japón ha visto cómo se ponía de moda la mentalidad de *comer hasta hartarse*. La sociedad ha acabado dando rienda suelta al instinto llamado apetito (o mejor dicho, gula).

Los animales tienen dos instintos para asegurarse una descendencia: *el apetito* y *la libido*. En el mundo animal, en cuanto se juntan un macho y una hembra, tratan de aparearse. Pero, si pasa por delante de ti una persona del sexo opuesto muy atractiva, ¿te abalanzas sobre ella? En la sociedad humana sería un delito. En el mundo animal, si un conejo pasa por delante de un león que está saciado, no se convertirá en su presa. Sin embargo, el hombre, aunque no haga mucho que se ha tomado el desayuno, a mediodía vuelve a comer. Eso es síntoma de inferioridad respecto de los animales.

Si me preguntan si realmente es bueno para la salud hacer tres comidas al día, digo con toda claridad que no. Es verdad que si nos faltan nutrientes nos ponemos enfermos, pero el gen de la supervivencia actúa para curar y prevenir esas enfermedades. En cambio, como apenas hay genes de supervivencia que actúen cuando se está saciado, no se libran de enfermedades personas que siempre están saciadas o llevan una alimentación equivocada.

Cada vez está más claro que la causa de las cuatro grandes enfermedades (cáncer, cardiopatías, embolia cerebral y diabetes) está relacionada con la alimentación, a causa de la ingesta excesiva de comida o por una dieta desequilibrada. Para estar sano, tener buen aspecto a cualquier edad y mantener una vida activa y de calidad, es necesario realizar un cambio en la dieta. Fundamentalmente, es imprescindible dejar de comer hasta saciarse.

Normalmente, el objetivo de una dieta, sin distinción entre hombres y mujeres, es el adelgazamiento, pero la meta de mi propuesta es conseguir una piel radiante y una figura armoniosa. La razón por la cual me centro tanto en la imagen externa es que estoy convencido de que ésta es el reflejo de la salud interna.

Este año es mi sexagésimo primer cumpleaños. Cuando digo mi edad real la gente se sorprende, y es habitual que me quiten entre quince y veinte años. La última década he mantenido mi figura con una estatura de 1,73 m y un peso de 62 kilos. Pero debo confesar que, cuando tenía treinta y ocho años, mi peso estaba en su máximo histórico de ochenta kilos: tenía la constitución del síndrome metabólico. A continuación, pasaré a explicar cómo un hombre de mediana edad como yo ha podido reducir su peso veinte kilos, sin efecto rebote, y mantener un cuerpo joven y lleno de salud. Te lo contaré en el orden en el que ocurrió.

El cuerpo del ser humano actual no puede hacer frente a un estómago lleno

Como he explicado anteriormente, nuestros antepasados desarrollaron un gen de la supervivencia llamado gen de la fuerza vital mediante la evolución en un entorno que se caracterizaba por el frío y la falta de alimento. Nuestro cuerpo, pues, ya tiene mecanismos para combatir el hambre y el frío y está diseñado para poder adaptarse de la mejor manera posible al entorno. Esta capacidad de optimización y adaptación al entorno se maximiza en ese tipo de circunstancias extremas. En el caso del gen de la fuerza vital, es más activo cuando se encuentra en situación de frío y hambre.

Es decir, que las personas que tienen el gen del ahorro, que les permite almacenar la energía en el cuerpo cuando hay hambruna, tienen ventaja a la hora de sobrevivir. Y ya sabemos que la mayoría de los humanos poseen este gen. El único inconveniente es que, una vez que este gen está programado para unas condiciones concretas, no es capaz de adaptarse con rapidez a un cambio brusco del entorno. Para adaptarse a un nuevo entorno, necesita pasar de nuevo por miles de años de evolución.

Lo que quiere decir esto es que hemos conseguido una fuerte capacidad de adaptación respecto al hambre, pero, en cambio, nos encontramos frente a una

completa impotencia contra la moda de la saciedad, y no solo eso, sino que nuestra fuerza para sobrevivir juega en contra de nosotros mismos. Nuestro cuerpo es resistente al hambre, pero no está preparado para la saciedad.

Te recuerdo de nuevo que, en la historia de la humanidad, que transcurre a lo largo de ciento setenta mil años, se ha llevado a cabo una continua batalla contra el frío y el hambre, y que de todo este tiempo, el periodo en el que hemos podido llenarnos el estómago hasta la saciedad día tras día, no llega ni a cien años.

La vida que llevamos es la de comer continuamente hasta saciarnos, en cada comida, con comidas que superan por sí solas las calorías diarias necesarias. A las personas que no han podido adaptarse a estos hábitos alimentarios exageradamente abundantes, se les está exigiendo un cambio drástico en su constitución.

Si nos pasamos comiendo, es evidente que vamos a engordar. Y si seguimos comiendo sin control y engordando, ¿cómo acabará el ser humano? En las calles no vemos pocas personas con cuerpos inmensos que superan los cien kilos. Seguro que habréis visto en televisión personas que ni se pueden levantar de la cama porque pesan entre doscientos y trescientos kilos. Si todos acabamos con ese aspecto, el ser humano se extinguirá sin remedio.

Así es como apareció la diabetes, también conocida como «la enfermedad del pueblo». El número de personas con diabetes supera a los que padecen cáncer o cardiopatías.

El Japón de la posguerra tenía como objetivo reconstruir un país en el que toda la población pudiese tener la posibilidad de comer hasta saciarse. Y ¿no sería una ironía que la saciedad se haya vuelto en nuestra contra, minando así nuestro cuerpo con la diabetes y otras afecciones?

¿La diabetes es una muestra de la evolución del ser humano?

Ahora imaginemos por un momento el aspecto de nuestros antepasados. Se cree que los humanos del periodo Jomon (desde el siglo CXXXI a. J.C. hasta el siglo IV a. J.C.), por ejemplo, tenían mejor vista, y el olfato y el oído más agudos que el hombre contemporáneo. Incluso hoy en día no es extraño ver personas que viven en la sabana con una capacidad visual muy superior al resto de las personas. Eso es porque para ellos lo más importante es poder protegerse de los peligros, como puede ser un león, por lo que tener buena vista es imprescindible para la supervivencia en el entorno en el que habitan.

Pero, por muy buena vista que tenga una persona, si debido a su trabajo se pasa todo el día delante de un ordenador, acabará padeciendo miopía. Posiblemente creas que la miopía es *una pérdida de visión*, pero en realidad es una *adaptación al entorno*. Si nos exponemos a un entorno en el que debemos estar atentos a lo que tenemos cerca, acabamos contrayendo miopía para fa-

cilitar la vista de cerca. Sin embargo, si vives desde pequeño en la sabana, aunque seas de origen japonés, acabarás teniendo hipermetropía. Como podemos deducir de estas afirmaciones, nuestro cuerpo está diseñado para adaptarse al entorno. Por lo que no se puede valorar la capacidad visual diciendo que tienes buena o mala vista, pues esta es el resultado de haberse adaptado al entorno de cada persona.

Lo mismo sucede con la diabetes, que es la enfermedad del pueblo: podemos decir que es la adaptación del ser humano para sobrevivir en una nueva época marcada por la saciedad alimentaria. Ahora, veamos el motivo por el que la diabetes es una muestra de la evolución del ser humano. Originariamente, para sobrevivir en el medio natural, los animales debían conseguir las presas por sí mismos. Para ello fueron desarrollando sentidos como la vista, el olfato o el oído, todos ellos sentidos necesarios para localizar presas. Luego estas son *funciones propias de un depredador*.

Por otra parte, en la sociedad actual, no solo los seres humanos, sino también las mascotas y los animales en cautividad, ya no tienen que cazar para comer porque los hombres les proporcionan alimento. Por ello, a los animales que no tienen que perseguir presas y a los que se les facilita el alimento, se les atrofian todos sus sentidos. Recordemos estos ejemplos: las gallinas no pueden volar, y los cerdos no corren tan rápido como los jabalíes. ¿Cuál es el motivo? Que no les hace falta, y el cuerpo poco a poco va perdiendo esas funciones.

De igual manera queda claro que los hombres del

periodo Jomon tenían los sentidos de la vista, el olfato y el oído mucho más desarrollados que el hombre actual. Nuestros antepasados debían tener un olfato y un oído tan agudo que no tendrían nada que envidiar a los perros. Pero ahora, comparado con aquellos homínidos, tenemos esos sentidos muy atrofiados.

La diabetes es una enfermedad que va deteriorando funciones propias del depredador. Lo explicaré en detalle más adelante, pero el ojo, que es nuestra herramienta para encontrar a las presas, se va atrofiando y finalmente pierde la visión por completo. A esto se le denomina «retinopatía diabética». Dejamos de tener la necesidad de perseguir a las presas, se deterioran nuestros pies y empiezan a gangrenarse desde la punta. A esto se le denomina «gangrena diabética».

Que los órganos que dejan de tener utilidad se vayan deteriorando es un proceso natural. En la época en la que el ser humano vivía en los bosques prehistóricos, el hombre tenía cola y vivía colgándose de los árboles gracias a ella y corriendo de un lado para otro del bosque. Durante un proceso muy largo, desde que dejó de tener utilidad, la cola se fue atrofiando y actualmente no queda más que un rastro en el coxis. Del mismo modo, las personas necesitaban el vello para sobrevivir a la era de la glaciación y, sin embargo, aprendieron a taparse con pieles de animales, y a vestirse con prendas, y desde entonces fueron perdiendo el vello.

Para el ser humano que ya no necesita cazar, las extremidades y los sentidos dejan de tener utilidad y se van deteriorando. De alguna manera podemos decir

que es una «adaptación» a un cambio brusco del entorno debido a la saciedad alimentaria.

El verdadero motivo por el que adelgazan los que tienen diabetes

Hay una cosa aún más espeluznante. Para poder comer sin cesar, en la sociedad actual, deberíamos procesar y convertir en grasa todos los alimentos que ingerimos, pero el cuerpo no da abasto. ¿No sería más práctico tener un cuerpo que no engordara por mucho que comiera?

Para ello, solo tendríamos que expulsar por la orina todos los azúcares que se encuentran en la sangre. Y esta es una de las causas por las que acaba dejando de trabajar el riñón. A esto se le llama «insuficiencia renal diabética». Hoy en día, la mayoría de los pacientes que reciben diálisis pertenecen a ese grupo de personas que se han adaptado a la diabetes. Dicho de otro modo, la diabetes es una adaptación del organismo a un nuevo entorno marcado por la sobreabundancia, que busca *un cuerpo que no engorde por mucho que coma*.

Si seguimos con esta forma de vida durante miles de años, nuestros genes cambiarán y nuestro cuerpo evolucionará. Existe la posibilidad de que el aspecto del hombre del futuro sea un ser que nazca sin ojos ni piernas y que solo mueva la boca, como si se tratase de una película futurista. O, quizá, los «hombres saciados» se extinguirán de la faz de la tierra y esta será

para los «hombres hambrientos». Y eso es porque, como he explicado anteriormente, las regiones que padecen hambre tienen un índice de natalidad muy alto, y las regiones con alta saciedad nutricional tienen este índice muy bajo. Por otra parte, está comprobado que si se padece diabetes, aumenta la probabilidad de que los hombres sufran disfunción eréctil, y las mujeres esterilidad. Ahora bien, nosotros, que vivimos en el siglo XXI, no deberíamos apartar la vista de algo que está ocurriendo delante de nuestras narices.

La humanidad ha estado a punto de extinguirse en muchas ocasiones por haber estado expuesta a peligros como el hambre, el frío, las epidemias y las catástrofes naturales. Y los humanos que han sobrevivido han cambiado, han ido adquiriendo nuevas fuerzas fruto de la adaptación.

Es muy común pensar que la evolución consiste en que los órganos del cuerpo cambian, de alguna manera, para mejorar. Pero el proceso real es, en trastornos como la diabetes o la miopía, que el cuerpo se amolda a su entorno, y a esto se le llama *adaptación*. Si este cambio se da en el plano genético, se llama *evolución*. La mayoría de las personas contemplan esto como una enfermedad y la aborrecen, y maldicen el destino que las ha llevado a enfermar. Pero si nos fijamos en el detonante, todo tiene su origen en las costumbres y en el tipo de vida que hemos llevado año tras año.

Me gustaría que tuvieras en mente este hecho y que aprovecharas esta ocasión para mirar atrás y analizar lo que ha sido tu vida.