

PALEODIETA, LA NUTRICIÓN BASADA EN EL PALEOLÍTICO

La paleodietas es una alimentación que reproduce los nutrientes existentes en el Paleolítico y se adecúa a sus hábitos. Este tipo de dieta trata de imitar en lo posible el patrón alimenticio que el ser humano ha tenido durante su evolución como especie. La elección de esta forma de comer surge desde el conocimiento, para convertirse en un estilo de vida y no en una dieta restrictiva: se trata de una dieta que no está planteada sólo para adecuarnos a un peso deseado, sino más como vía para sentirnos bien y vivir mejor. Para ello tiene en cuenta que lo que comemos va mucho más allá de lo que tiene que ver con aumentar de peso o no

¿Por qué esta réplica del patrón alimenticio del Paleolítico? la Paleodietas nace del estudio de los hábitos alimenticios de la era Paleolítica, una época que abarca desde hace dos millones de años hasta hace 10.000 años. Durante ese periodo hemos vivido el 95% del tiempo que llevamos existiendo como especie: nuestro código genético, que en dos millones de años de evolución tan solo se ha modificado un 0,5%, se gestó durante ese periodo. La Paleodietas tiene en cuenta que, mientras que con los nutrientes del Paleolítico hemos estado en contacto durante 76.000 generaciones, con productos que aparecen durante la revolución industrial solo llevamos 300 generaciones digiriéndolos.

El estilo de vida paleo busca conocer y replicar en la medida de lo posible el estilo de vida paleo, a fin de reconciliarnos con nuestros genes y entender cómo generar equilibrio en nuestro circuito de la recompensa.

Tres pilares para la salud

La forma de comer que promueve la Paleodietas ofrece tres pilares básicos para la salud:

ANTIINFLAMACIÓN: Cuando comemos podemos inflamar nuestro intestino o desinflamarlo. Al ingerir los nutrientes más cercanos a nuestros genes conseguimos este último efecto, convirtiendo la nutrición en un medicamento. Una planificación adecuada de dietas basadas en la nutrición paleolítica puede mejorar diferentes alteraciones, como la falta de energía, sobrecarga hepática, trastornos menstruales, etc.

EQUILIBRIO EN EL pH: La Paleodietas busca el equilibrio del ácido-base en el organismo, con una forma de comer que permite mantener un buen balance a este nivel. La acidez supone la aparición de síntomas como el dolor de cabeza, dolores y calambres musculares, falta de energía, reflujo gastrointestinal, etc.

NORMOGLUCEMIA: La Paleodietas promueve una nutrición consistente en proteína y grasa de calidad junto con carbohidratos de baja carga glucémica como la fruta y la verdura. Los alimentos de baja carga glucémica evitan picos de glucosa, proporcionando un mayor estado de equilibrio energético y la óptima absorción de la glucosa sin que esta se convierta en grasa visceral.



Siguiendo el patrón alimenticio de nuestros antepasados

Teniendo en cuenta que la **grasa** y la **proteína animal** que el homo sapiens empezó a ingerir hace ya dos millones de años y que han sido vitales para su desarrollo y evolución, la paleodieta considera estas fuentes nutritivas cruciales. Son la principal y prácticamente la única fuente de: EPA y DHA (grasas omega 3), ácido araquidónico (grasa omega 6), glutamina, carnitina, taurina y vitaminas como la B12 y la vitamina A. Como tales, **resultan imprescindibles y son uno de los pilares de la Paleodieta**.

Este tipo de nutrición busca recuperar la concordancia con nuestros genes, evitando los nutrientes que son demasiado nuevos (cereales, lácteos, azúcar, grasas trans y aceite vegetal) y que la revolución industrial incorporó a la dieta del hombre actual. Así, la Paleodieta busca cubrir dos grandes grupos de nutrientes: los **macronutrientes**, donde se encuentran las proteínas, las grasas y los carbohidratos; y los **micronutrientes**, que nos aportarán minerales, vitaminas y flavonoides.

Paleodieta: ¿qué debemos comer?



PROTEÍNAS ANIMALES: Están presentes en huevos, pescado, marisco y carne. Desde un punto de vista genético el hombre está totalmente adaptado a este grupo de nutrientes. Éstos son la materia prima del músculo, órgano vital para un estado de salud óptimo. Literalmente ingerir proteína y realizar ejercicio se convierte en la única forma de ganar masa muscular y frenar el proceso de desmusculación al cual está abocada la sociedad. El proceso de producción del animal será clave para el valor biológico de la proteína. Si el animal corre y se mueve, su proteína, lógicamente, será de una calidad mucho mayor, así como su grasa, ya que estará infiltrada en su musculatura.



GRASAS: Sobre las grasas sobrevuela el paradigma de que son malas y que, por tanto, se deberían reducir al máximo. No obstante, cada vez parece más evidente en toda literatura científica que algunas de ellas no sólo no son malas, sino que son imprescindibles para la salud del hombre. El Omega 3, presente en el pescado azul; el Omega 6, que tiene la carne que corre y recibe una alimentación adecuada; y el Omega 9: presente en el aceite de oliva, las nueces de macadamia o el aguacate, entre otros. La Paleodieta alerta, eso sí, de otras grasas que son malas y de las que todas las dietas advierten.



CARBOHIDRATOS: La Paleodieta promueve la ingesta de los carbohidratos que han acompañado al hombre durante su evolución como recolectores, como las raíces, tubérculos, fruta y verdura. Estos son carbohidratos no refinados o de carga glucémica baja. Por el contrario, la pasta, el arroz, los cereales, el pan y el azúcar son todos nutrientes nuevos desde un punto de vista evolutivo y considerados carbohidratos refinados o de carga glucémica alta.

El ritmo nutritivo adecuado: no comer más de 3 veces al día

Al comer, el organismo inicia la actividad del sistema parasimpático, que modula la digestión y el sueño, en contrapartida del sistema simpático, que modula las situaciones de estrés. Así, lleva una mayor cantidad de sangre hacia el aparato digestivo con tal de favorecer una óptima reabsorción de nutrientes y así almacenar energía. **En ese momento el organismo no se va a dedicar a regenerar ningún otro órgano ni va a destinar energía en generar ningún proceso de desintoxicación.**

Evolutivamente el hombre está diseñado para comer todo lo que pueda cuando hay comida, para que después se activen todos los sistemas de regeneración y supervivencia cuando no la hay. **La Paleodieta sostiene de esta manera que aquello que impacta negativamente en la salud no es la cantidad de comida que se coma, sino la frecuencia en que se hace.** Así, promueve la ingesta no más de tres veces al día, para que el cuerpo no tenga que interrumpir cada dos o tres horas lo que está haciendo para centrarse en digerir.

Para lograrlo, la Paleodieta propugna que cuando toque comer, la nutrición sea como se plantea: **un 60% de proteína-grasa y un 40% de carbohidratos de calidad**, de baja carga glucémica. La clave para no sentir hambre hasta la siguiente comida y que así se pueda estar de cuatro a seis horas sin necesidad de comer será la ingesta de grasa de calidad, pues esta es la responsable de hacer al hombre sentirse saciado.

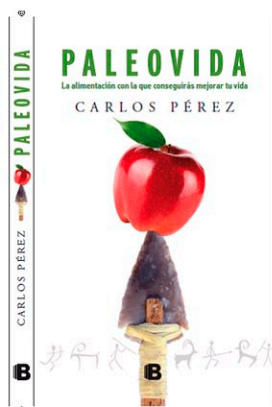
Paleo: un estilo de vida

La Paleodieta no está planteada como un modelo de dieta restrictiva, sino como un modelo de vida asociado a los hábitos y costumbres de nuestros antepasados. **Se trata de un modelo de nutrición con plena vigencia en el Siglo XXI, que no sólo promueve beneficios estéticos, sino también salud mental y fisiológica que redunden en una mejor calidad de vida.**

El modelo Paleo se ha desarrollado también en el ámbito del fitness, con un modelo de entrenamiento, el **Paleotraining**, que se basa íntegramente en la vida cotidiana y movimientos realizados por el Homo Sapiens. Partiendo de las funciones motrices heredadas del Paleolítico y ancladas en los genes del hombre actual, el Paleotraining **busca recuperar las capacidades físicas originarias del ser humano que el hombre moderno ha perdido por su forma de vida actual.** Al igual que la Paleodieta, sus beneficios van más allá de lo estético: promueve una mejora notable en salud, silueta, postura, proporción corporal y rendimiento físico y deportivo. Va de la mano de una nutrición específica -la Paleodieta- y un ayuno estratégico que parten igualmente de la Era Paleolítica.

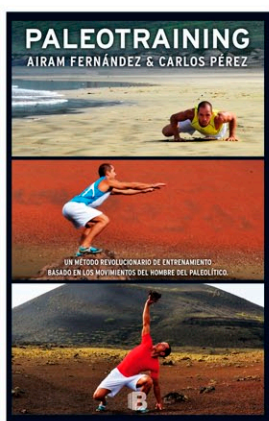


Publicaciones Paleo



La Paleodieta es una dieta basada en el sentido común que plantea, sobre todo, dar un giro a nuestro estilo de vida que permita obtener más beneficios para la salud de una manera natural y sin necesidad de hacer un cálculo de las calorías que consumimos. «Esto no es sólo un libro sobre una dieta para ayudarte a adelgazar. Qué va, eso es lo que hacen todos los libros de dietas, y a nosotros se nos quedan muy cortos. No puedes adelgazar si no integras toda una filosofía de vida y unos hábitos en los que realmente puedes creer y sentirte a gusto. Y para creer en algo no basta con que te prometan un milagro, sino que tienes que comprobar en tus propias carnes que funciona, que es la tendencia natural y, por lo tanto, no tiene por qué ser algo temporal ni insostenible durante el resto de tus días.»

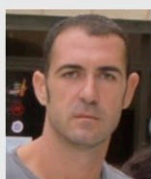
Paleovida. Carlos Pérez (Ediciones B, 2012)



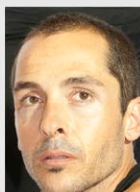
¿Por qué PaleoTraining es la mejor elección? No importa cuál sea tu nivel de iniciación, PaleoTraining está al alcance de todos. PaleoTraining es el método de entrenamiento que menos tiempo ocupa en tu vida y más te la cambia; es el método más rápido y efectivo a la hora de generar resultados de manera divertida y variada. PaleoTraining es el único método de entrenamiento cuyos ejercicios están basados en los movimientos que tenemos anclados en nuestros genes: funcionalidad al cien por cien. La publicación, escrita por los fundadores del Método, recoge los pilares del sistema así como el fundamento científico sobre el que se sustenta y la información necesaria para llevarlo a la práctica.

Paleotraining. Carlos Pérez y Airam Fernández (Ediciones B, 2013)

AUTORES



Carlos Pérez. En 1999 finalizó cum laude la carrera de Magisterio de Educación Física en la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB). A continuación inició la diplomatura de Fisioterapia, que obtuvo en 2002 por la Escuela de Fisioterapia Gimbernat (UAB). En 2006, tras realizar diversos cursos de formación en el ámbito de la fisioterapia, inició el máster en Psiconeuroinmunología (PNI) en la Universidad de Girona, del que posteriormente fue coordinador. Es autor de *Paleovida* (Ediciones B, 2012) y *Paleotraining* (Ediciones B, 2013).



Airam Fernández. Es fisioterapeuta y un entusiasta del deporte y el entrenamiento. Diplomado en Fisioterapia, tiene un máster en Psiconeuroinmunología Clínica y es cofundador de PaleoTraining y director del Centro Clínico-Deportivo Paleocenter (Arrecife, Lanzarote). Es autor del libro *Paleotraining* (Ediciones B, 2013).