

DANIEL LÓPEZ ROSETTI RECETAS

para vivir mejor
y más tiempo

INCLUYE
EJERCICIOS DE
MEDITACIÓN



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

Índice

<i>Agradecimientos</i>	9
<i>Introducción</i>	13

I. LA UNIDAD MENTECUERPO

CAPÍTULO 1. La mente y mi enfermedad.....	19
¿Por qué nos enfermamos?	21
Los límites de nuestra intuición	23
No funcionamos como una computadora	25
Flexibilidad cognitiva vs. rigidez mental	27
Receta manuscrita 1	30
CAPÍTULO 2. La psiconeuroinmunoendocrinología.....	31
¡Lo veo y me brotó!	32
Me estreso y me sale el herpes de siempre.....	35
Placebo y nocebo: creer o no creer.....	36
Twitter y muerte por infarto cardíaco	42
A modo de conclusión	43
Receta manuscrita 2	46

II. FILOSOFÍA DE VIDA

CAPÍTULO 3. El mapa conceptual del bienestar	49
Saber y aprender	50
El oráculo de Delfos, primer centro de atención psicológica ...	52
La filosofía como práctica cotidiana.....	54
¿Nos conocemos realmente a nosotros mismos?	56

Explorando nuestro interior.....	57
<i>Las preguntas básicas de reflexión.....</i>	59
Diario de autoconocimiento.....	60
La visión de los otros: el espejo social.....	63
Receta manuscrita 3.....	66
 CAPÍTULO 4. La filosofía estoica como medicamento.....	67
Dicotomía del control.....	69
<i>Cuestiones no controlables: no son nuestros asuntos.....</i>	71
<i>Cuestiones controlables: nuestros asuntos.....</i>	73
<i>Cambiando las cosas de estante.....</i>	77
Llevar un diario para evaluar nuestros actos.....	78
Visualización negativa.....	82
<i>Carpe diem</i> : aprovechemos el presente.....	85
La vida empieza cada día.....	88
Receta manuscrita 4.....	90
 CAPÍTULO 5. Cápsulas filosóficas.....	91
Cápsulas de gratitud: el antídoto contra la insatisfacción.....	92
<i>Diario de gratitud: el arte de registrar lo valioso.....</i>	96
<i>El regalo de expresar por escrito un agradecimiento.....</i>	98
Cápsulas contra el ego: sacándole la lengua al espejo.....	99
<i>El ego malsano: si te la creés, perdés.....</i>	101
Humildad para equilibrar el yo interno.....	103
Conocerse para superar el ego.....	105
Cápsulas para darle sentido a la vida: el <i>ikigai</i>	106
<i>La razón de ser que da sentido a la vida.....</i>	107
<i>Beneficios del ikigai en la unidad mentecuerpo.....</i>	108
<i>El ikigai no tiene tamaño.....</i>	109
<i>Encuentre su ikigai.....</i>	110
Cápsulas para ir más lento: el movimiento <i>slow</i>	113
<i>Una caminata a baja velocidad.....</i>	115
Cápsulas para que el lunes valga la pena.....	116
<i>El secreto para resignificar los lunes.....</i>	117
Receta manuscrita 5.....	118

CAPÍTULO 6. La meditación, una herramienta para la filosofía de vida.	119
¿En qué consiste la meditación?	121
Beneficios de la meditación	123
Dos tipos de meditación	125
<i>Meditación de concentración o samatha</i>	125
<i>Meditación de visión cabal o vipassana</i>	126
Atención plena o <i>mindfulness</i>	127
<i>El ejercicio de la pasa de uva</i>	130
Meditación guiada siguiendo mi voz	134
Receta manuscrita 6	136

III. ALIMENTACIÓN

CAPÍTULO 7. Alimentación y nutrición no son lo mismo	139
La alimentación: lo que comemos	141
La nutrición: lo que aprovechamos	142
<i>El automóvil y la nafta</i>	142
Nuestra dieta es aquello que comemos	143
Los macronutrientes	145
<i>Los hidratos de carbono</i>	145
La insulina	147
¿Me conviene comer un caramelo o una manzana?	148
Picos de glucosa e insulina: una montaña rusa	150
Guía práctica para controlar la glucemia	151
Azúcar: calorías vacías	153
<i>Las proteínas</i>	155
<i>Las grasas</i>	157
Los tipos de grasas que debemos conocer	158
Los micronutrientes	160
<i>Las vitaminas</i>	160
<i>Los minerales</i>	162
El agua: cómo evitar la deshidratación	163
Receta manuscrita 7	165

CAPÍTULO 8. Qué y cómo comer	167
Alimentos procesados.	168
Alimentos ultraprocesados	170
La palatabilidad, la medida del sabor agradable.	171
Comida real.	172
Hambre real y hambre emocional	173
<i>Cómo distinguir el hambre real del hambre emocional</i>	174
Para no caer en excesos: el <i>hara hachi bu</i>	176
La microbiota, nuestras mascotas intestinales	178
<i>Estas son sus mascotas</i>	180
<i>Beneficios de la microbiota intestinal</i>	181
<i>La microbiota y la mente: la psicobiota</i>	183
<i>Cómo cuidar nuestra microbiota</i>	184
Los prebióticos, el festín de la microbiota	185
Entre la microbiota y nosotros hay algo personal	187
Los probióticos, las bacterias vivas.	189
El eje intestino-cerebro: una autopista de ida y vuelta.	192
Receta manuscrita 8	195
 CAPÍTULO 9. Mi comida es mi dieta	 197
Motivación y voluntad para alimentarnos bien.	199
La inflamación aguda	200
La inflamación crónica de bajo grado.	202
<i>Un fuego suave, lento y continuo que no se ve</i>	202
<i>Alimentos proinflamatorios</i>	204
<i>Alimentos antiinflamatorios</i>	205
Las dietas de moda	206
El ayuno intermitente	209
<i>Efectos del ayuno intermitente</i>	211
<i>Cuidados a tener en cuenta</i>	214
Mi comida es mi dieta.	216
Receta manuscrita 9	218
 CAPÍTULO 10. La dieta mediterránea	 219
Origen de la dieta mediterránea	222
La dieta mediterránea y la validación científica mundial.	224

La pirámide de la dieta mediterránea.....	225
<i>Primer nivel: comidas principales</i>	227
<i>Segundo nivel: alimentos de consumo diario</i>	229
<i>Tercer nivel: alimentos de consumo semanal</i>	229
<i>Las raciones</i>	231
La dieta mediterránea y el vino tinto	234
Receta manuscrita 10	237

IV. ACTIVIDAD FÍSICA

CAPÍTULO 11. Los carteros viven más que los administrativos.....	241
La herencia griega: <i>Mens sana in corpore sano</i>	242
Hipócrates y sus recomendaciones médicas	245
La diferencia entre actividad física y deporte	247
Receta manuscrita 11	250
CAPÍTULO 12. Actividad física, mucho más que movimiento	251
Beneficios de la actividad física.....	253
Activando el cuerpo para serenar la mente.....	256
Actividad física y depresión: para salir de la oscuridad	260
Las enfermedades crónicas y la actividad física	263
<i>Enfermedad cardiovascular</i>	264
<i>Diabetes tipo 2</i>	266
<i>Hipertensión arterial</i>	266
<i>Obesidad</i>	268
<i>Enfermedad pulmonar obstructiva crónica o EPOC</i>	269
<i>Osteoporosis</i>	270
<i>Artritis</i>	270
<i>Insuficiencia cardíaca</i>	271
<i>Síndrome metabólico</i>	272
<i>Dislipemia</i>	272
<i>Cáncer de mama y de colon</i>	273
<i>Asma</i>	273
<i>Hígado graso no alcohólico</i>	274

<i>Apnea del sueño</i>	274
<i>Alzheimer y otras demencias</i>	275
<i>Fibromialgia</i>	276
<i>Hipotiroidismo</i>	277
La clave para una vida prolongada y saludable	278
Receta manuscrita 12	282
 CAPÍTULO 13. Antes de ponerse las zapatillas	283
El sedentarismo: un estilo de vida que se convierte en enfermedad	284
Argumentos frecuentes para no realizar actividad física	287
<i>Lo que escucho en el consultorio y mis respuestas</i>	288
El medicamento y la dosis	293
Los <i>snacks</i> de actividad física	295
Las cuatro formas de moverse	297
<i>Ejercicio aeróbico</i>	297
<i>Ejercicio cardio</i>	298
<i>Ejercicio de fuerza y resistencia</i>	300
<i>Ejercicio de equilibrio</i>	300
Receta manuscrita 13	302
 CAPÍTULO 14. Mi plan de actividad física	303
Antes de empezar el plan	304
Ahora sí a ponerse las zapatillas	309
<i>Primera semana</i>	310
<i>Segunda semana</i>	311
<i>Tercera semana</i>	312
<i>Cuarta semana</i>	313
<i>Para más semanas por delante</i>	314
Receta manuscrita 14	317

V. CALIDAD DEL SUEÑO

 CAPÍTULO 15. El sueño, el misterio de un tercio de nuestra vida	321
La neurociencia del sueño: la arquitectura de la noche	322

Los ciclos del sueño	323
<i>El sueño no REM, la reparación del cuerpo.</i>	323
<i>El sueño REM, la gimnasia de la mente.</i>	325
La fábrica de los sueños	326
Los sueños, una ventana al inconsciente	331
La noche y el sueño: ¿cuál es la conexión?	334
<i>Nuestro reloj biológico y la melatonina.</i>	334
<i>La adenosina: del cansancio al sueño.</i>	335
<i>El cortisol: de la noche al día.</i>	336
Factores ambientales y externos en la regulación del sueño. ...	337
<i>El café y el sueño.</i>	339
<i>El alcohol y el sueño.</i>	341
<i>Los ansiolíticos y el sueño.</i>	343
Receta manuscrita 15	346
 CAPÍTULO 16. Cuidando la calidad del sueño	347
El insomnio	348
<i>El diagnóstico del insomnio.</i>	350
<i>Causas de insomnio ocasional.</i>	352
<i>Causas de insomnio crónico.</i>	354
Recetas para dormir bien	356
Receta manuscrita 16	364
 <i>Bibliografía</i>	365