Entrevista al Dr. José Antonio Signo,

experto en medicina familiar, psicosomática y antiestrés.

Conoce las zonas blue?

No.

Son las más longevas del planeta, donde hay menos cáncer y patologías cardiovasculares y

el índice de obesidad es el más bajo. Cerdeña (Italia), Loma Linda (California) y Nicoya (Costa Rica).

¿Y qué hacen?

Su dieta es rica en frutas, legumbres, verduras, muy poca carne roja. El resto consiste en buenos horarios, placer, amigos e, independientemente de la edad, todos tienen tres horas de reto al día, algo fundamental.

¿Qué es eso?

Hacer algo que te apasiona, que es atractivo y que no tiene rendimiento. Al ser humano se nos mueren continuamente neuronas, pero el cerebro no envejece, se regenera, mientras mantenga retos.

Debe de ser la excepción...

Hay una fórmula que lo refleja con precisión: C más P igual a I (curiosidad más pasión igual a inteligencia).

¿Y para que proliferen mis neuronas?

Duerma, hay que regular la hormona del sueño. Ya conoce la ecuación: 8 horas de rendimiento (tres de las cuales entre amigos) 8 horas de nada, y 8 horas en la cama. Mire, yo llevo 35 años visitando pacientes y mi conclusión es que nuestro gen no se ha adaptado al siglo XXI.

Vivimos estresados.

Sí, y hay que dominar el ya y el todavía.El estrés puede dar hasta 170 síntomas distintos y cuando nos adaptamos a él estamos perdidos. Hay dos tipologías de personas que responden a él de forma distinta.

A saber.

Está la que nunca falta al trabajo, es competitiva, trabaja con objetivos, y el cuerpo tiene que avisarle con algún síntoma para que pare. Luego está el tipo de personas más febriles y absentistas.

¿Y cómo avisa el cuerpo?

Contracturas musculares, alteración de la segunda fase del sueño, del ciclo hormonal tanto en hombres como en mujeres, y alteraciones de la tensión arterial, en la memoria e inmunológicas, inflamación crónica que puede implicar tumoraciones. Estoy convencido de que los mismos neuropéptidos que controlan las emociones controlan todo el eje endocrino, inmunológico y hormonal. La piel y el intestino tienen emociones.

¿Cómo mide usted el estrés?

Mediante la neuroimagen, neurofisiología, genética, saliva y sangre, y determinando dos neurotransmisores: la noradrenalina (motivación directa), cuya elevación implica estado de alerta, busca permanente de las cosas atractivas y retos, y baja tolerancia a la frustración; y, por otro lado, la dopamina (motivación incentivada): su déficit produce depresión inhibida.

...

Otra patología del estrés es el desarrollo de la grasa abdominal, que produce inflamación, diabetes y tensión arterial diastólica.

El maldito michelín.

La clave es mantener el índice glucémico: comer cinco veces al día, porque si te baja el azúcar, la grasa que ingieres va directa a la barriga. Es patológico más de 102 de perímetro de abdomen en varones y 88 en hembras independientemente del peso y la talla. El desorden horario afecta a la inmunidad, la masa muscular, favorece el envejecimiento precoz y disminuye el crecimiento en niños.

¿Más orden y menos pastillas?

Hay que incorporar sociólogos, psicólogos y dietistas a la salud pública. Un 40% del absentismo laboral se debe a síntomas que regulando las pautas de vida desaparecerían. Hay que comer frugal y ordenado, no para adelgazar, sino para ser eficaz. El estómago puede robar hasta el 80% de la sangre. Creo en la relación mente-cuerpo.

¿Sana el estrés con pautas de vida?

La medicina empieza en la cama y en la cocina y termina en la farmacia. La nueva patología del siglo XXI es el cambio social permanente; hay que incorporar la psicoterapia, el yoga, la meditación: todo lo que sea aprender a parar de pensar.

¿Es malo pensar?

Pensar gasta 40 gramos de energía permanentemente mientras estamos en incertidumbre, pero si aplicamos el pensamiento a una dirección gastamos 10 gramos.

La incertidumbre es difícil de manejar.

Cierto, casi nadie la maneja. Hay mucha gente que padece estrés crónico y no lo sabe, hace un trabajo que le gusta, alta autoexigencia y no escucha su cuerpo.

... Pero es relativamente feliz.

Sí, pero si uno se levanta cansado, su cuerpo para ser eficaz segrega una hormona trampa, el cortisol, y se inicia un círculo vicioso: llegas a la noche agotado, duermes mal... Tenemos un ritmo biológico, la mejor hora para tener una reunión de trabajo son 11.30 de la mañana; para hacer deporte cardiovascular, primera hora; musculación, de 16 a 20 h; competición, a partir de las 13 h.

Nos falta sabiduría.

El sabio induce al crecimiento social; el listo amasa dinero en detrimento de la sabiduría (aprendizaje personal de cosas aparentemente inútiles que nos ensanchan la mente), esa ha sido la desubicación de este siglo.

Usted que ha sido médico de colegio durante décadas, ¿qué pasa con los niños?

Demasiada agenda, mucha info para su infra; es decir, demasiada información para su cerebrito. El niño ha de aprender a no hacer nada, no se pueden manejar tantos cambios, nuestro organismo no sabe adaptarse.