



SOY  
UNA  
MIERDA  
Y QUIERO SEGUIR  
SIÉNDOLO

REBECCA NIAZI-SHAHABI

OBERON

4

# ¡LAS PERSONAS DELGADAS TIENEN UNA VIDA SEXUAL MÁS ACTIVA!

*Y OTRAS MENTIRAS SOBRE LAS VENTAJAS DE LAS DIETAS,  
EL DEPORTE Y LOS ESTUDIOS*

*Me puse a dieta,  
dejé de beber y de fumar,  
y en catorce días  
perdí exactamente dos semanas.*

Joe E. Lewis

---



Quienes están obsesionados con el crecimiento personal podrían alegar que en el fondo no podemos cambiar, pero con disciplina se pueden conseguir muchas cosas. Y tienen razón. Al que no le gusta el deporte se le puede obligar a hacer algo de ejercicio durante una temporada. Los malos hábitos se pueden vencer con un poco de fuerza de voluntad. Podemos someternos a estrictos horarios y anotar todas las noches en un cuaderno en qué medida hemos logrado los objetivos que nos habíamos propuesto, como hacen los seguidores del psicólogo bávaro y visionario investigador de la felicidad Gustav Grossmann. Hay quien forma grupos para adelgazar juntos o para dejar de beber o de fumar.

Supongamos entonces que los buenos propósitos se hacen realidad y que conseguimos la tan ansiada mejora. Entonces llega el momento de hacerse una pregunta decisiva: ¿estas mejoras tienen realmente el efecto que esperábamos en nuestra salud y en nuestra vida? ¿Vivimos más tiempo si comemos sano? ¿Somos más atractivos y más deseables si estamos más delgados? ¿Somos más felices así? Antes de asumir a qué vamos a renunciar y la tortura que va a suponer, debemos plantearnos siendo realistas y objetivos si el esfuerzo de verdad merece la pena.

### *CRECIMIENTO PERSONAL: CASI IMPOSIBLE ¿Y ENCIMA INNECESARIO?*

Para poder entender la multitud de verdades bien conocidas que se comentan, circulan por internet y se publican en las revistas, tenemos que saber cómo se obtienen los resultados de las investigaciones. Los expertos investigan la conexión de dos factores, por ejemplo, el consumo de verduras y la frecuencia de los ataques cardíacos, y establecen una relación. A continuación, comparan este resultado con el del grupo de control. Es posible que así determinen que las personas que comen mucha verdura sufren menos infartos. Pero ¿de qué me sirve eso? ¿Y qué tiene que ver con mi vida?

Aquí va un cursillo acelerado sobre estadística:

Los autores del estudio *Journal of the American Medical Association* (JAMA 2011) hallaron que un alto consumo de televisión reduce la esperanza de vida. En el *British Journal of Sports*, publicaron que las personas que ven la televisión durante seis o más horas al día reducen estadísticamente su vida 17 minutos por hora de televisión. A modo de comparación, cada cigarrillo reduce estadísticamente la vida 11 minutos.

Los científicos formaron un grupo con personas que veían mucho la tele y relacionaron este hábito con su esperanza de vida. A continuación, compararon este resultado con el resultado del estudio de un grupo de control formado por personas que no solo no veían la tele, sino que además trabajaban, iban a hacer la compra, recogían a sus hijos del colegio, cocinaban, bailaban, se bañaban y visitaban a sus amigos.

Como resultado del estudio, el 16 de agosto de 2011 el doctor Thomas Georg Schätzler publicó en *www.aerztezeitung.de* muy acertadamente que aquí se confunden la causa y el efecto. Se trataba sobre todo de personas muy enfermas y encamadas que se veían obligadas a pasar el tiempo delante del televisor porque no se podían levantar. El consumo de televisión no reducía su esperanza de vida, sino que su enfermedad acortaba su vida y además era la causa de su excesivo consumo de televisión. El Dr. Thomas Georg Schätzler escribió: «Nuestros pacientes no se mueren *porque* ven la tele, sino *mientras* ven la tele».

Lo mismo pasa con la cuestión de si el deporte es realmente saludable. También en este caso existe la sospecha de que la causa y el efecto son confusos, más aún cuando partimos de la base de que en la mayor parte de los estudios no se tienen en cuenta muchas características que distinguen a los deportistas de los no deportistas. El médico y biólogo molecular Perikles Simon, de la universidad Johannes Gutenberg, en Maguncia, advierte que de este tipo de estudios no pueden concluir que las personas que empiecen a hacer deporte para mejorar su salud vayan a aumentar su esperanza de vida en la misma medida que los deportistas que siempre han hecho deporte de forma voluntaria. Existen diversos indicios de que el deporte que se hace sin placer y con ayuda de una gran fuerza de voluntad para mejorar la salud solo produce buenos resultados en escasas ocasiones. Sin embargo, ese dato no se recoge en las estadísticas. Del mismo modo, tampoco se calcula hasta qué punto puede acortar la vida

debido a accidentes o exceso de entrenamiento, por ejemplo. Según el Dr. Simon, hacer un llamamiento general para hacer deporte no mejora la salud de todo el mundo. Por ejemplo, tras las maratones, un tercio de los participantes tienen que acudir al ortopeda. ¡En Alemania, eso son entre 100 000 y 150 000 personas!

Lo que se vende como bueno en general solo afecta a un grupo específico de la población, como podrían ser las personas a las que les hace bien el deporte y que casualmente no sufren accidentes al realizarlo. Y quién sabe si nosotros estamos en ese grupo.

*EL DEPORTE ES UN MÉTODO PARA SUSTITUIR  
LAS ENFERMEDADES POR ACCIDENTES.  
OTTFRIED FISCHER*

Yo también podría elaborar un estudio y estudiar a 300 personas de más de 100 años que odien el deporte. No es tan difícil encontrar personas así. A muchos les va bien sin hacer deporte. Sin ir más lejos, en mi familia hay tres personas así: mi abuela paterna ha cumplido 104 años y jamás me la imaginaría haciendo deporte. Mi abuela materna tiene 102 años y tampoco ha hecho nunca nada de deporte. Lo mismo que su marido, que ya tiene 97 años. En cuanto hubiera reunido a suficientes personas para el primer grupo, formaría un grupo de control similar. Preguntaría entre mis amigos si sus abuelos hacían deporte y murieron jóvenes. Después compararía la esperanza de vida de ambos grupos y ¡magia potagia!, ya tengo el resultado que yo quería: para vivir más de 100 años, hay que hacer poco ejercicio.

Las normas de salud generales deben tratarse con cautela. Además, por cada resultado de una investigación, en internet se encuentra un estudio que afirma todo lo contrario. Podríamos dejar de lado el crecimiento personal y sentarnos delante del ordenador con una tableta de chocolate (¿sabías que se ha demostrado que el chocolate disminuye la presión sanguínea y que a partir de 7,5 gramos al día el riesgo de sufrir un infarto o una apoplejía disminuye un 39 %?) a buscar estudios que se adapten a la perfección a nuestro estilo de vida actual.

En la siguiente lista encontrarás un resumen de los objetivos de crecimiento personal más comunes. A continuación, se cuestiona su utilidad.

# CUERPO

## PONERSE POR FIN A DIETA. ¡NI DE BROMA!

*La mayor parte de los productos dietéticos se fabrican y se consumen en Estados Unidos. En el país en el que el culto al cuerpo y la obsesión por la forma física están generalizados es donde curiosamente viven la mayoría de las personas gordas.*

*Quien quiere adelgazar quiere sobre todo ser sexualmente más atractivo, porque nadie quiere acostarse con un gordo. Eso no es del todo cierto. La ginecóloga Bliss Kaneshiro, de la universidad de Honolulu, se sorprendió hace poco del hecho de que en los Estados Unidos las mujeres con sobrepeso tienen más embarazos no deseados que las mujeres delgadas. Solo hay dos posibles explicaciones: o bien las mujeres gordas utilizan menos protección, o bien tienen más vida sexual.*

*Empezó a investigar y averiguó que las mujeres gordas e incluso obesas tenían de todo menos abstinencia. Incluso se acostaban con más hombres que las mujeres delgadas, supuestamente más deseables. Bliss Kaneshiro avisó a sus colegas: «Algunos médicos presuponen que las mujeres gordas no tienen vida sexual. Por lo tanto, no las asesoran lo suficiente sobre métodos anticonceptivos o sobre cómo evitar enfermedades de transmisión sexual. Se trata de un prejuicio que, a todas luces, no tiene ninguna base».*

## COMER MÁS SANO

### -SI TE GUSTA, NO TE PUEDE SENTAR MAL

*Absolutamente nadie niega que llevar una vida sana y una alimentación sana aumenta la esperanza de vida. Pero los actuales estudios del Longevity Genes Project han concluido que el estilo de vida tiene más bien poco que ver con la esperanza de vida individual. Los investigadores consultaron a unos 500 estadounidenses de entre 95 y 112 años sobre su estilo de vida, es decir, sobre sus hábitos de consumo de alcohol y tabaco, su alimentación y su actividad física. Lo que tenían en común estas personas era su origen: todos los consultados eran judíos europeos (askenazíes). Por último, sus datos se*

*contrastaron con los de más de 3 000 personas que participaron en un estudio en los años 70 y habían nacido en la misma época.*

*El resultado fue que las personas más longevas que la media no llevan una vida más sana que el resto de la población. En algunos aspectos, incluso tenían un patrón peor que el grupo de control. Con esto, los investigadores determinaron que las influencias del entorno tienen un efecto en la longevidad mucho menor de lo que hasta ahora se pensaba. El director del estudio, Nir Barzilai, de la universidad Albert Einstein de Nueva York, explica: «Los judíos europeos tienen unos genes que los protegen de las influencias negativas del entorno».*

## ¿SE PUEDE SABER QUIÉN HA DICHO QUE HAY QUE BEBER POR LO MENOS TRES LITROS DE AGUA AL DÍA?

*Una vez alguien se inventó el cuento de que bebemos muy poca agua. Según nos cuentan todas las revistas sobre salud, la sed es una señal de advertencia del cuerpo y es mejor adelantarse a esta peligrosa situación. Una persona adulta tiene que beber al menos dos o incluso tres litros al día, porque el agua nos mantiene sanos y guapos. Yo también estaba convencida de que si me metía tres litros de agua mineral al día entre pecho y espalda, me protegía de todas las enfermedades y acabaría con mi celulitis. Pero a pesar de lo maravilloso de esta previsión, casi nunca lo he logrado. Por eso me alegró tanto enterarme de que según nuevos estudios realizados en Inglaterra y Estados Unidos, la recomendación de beber de dos a tres litros diarios es una exageración. Por lo visto es una recomendación sin fundamentos objetivos, según han escrito los científicos. No se sabe de dónde viene, se dice sin más. De hecho, demasiado líquido puede resultar dañino, porque la sangre se diluye y puede provocar falta de sodio. Los deportistas en especial beben demasiado porque los expertos les recomiendan compensar la pérdida de líquidos. A consecuencia de ello, el 13 % de los atletas de maratones tienen carencia de sodio.*

*Los científicos recomiendan beber cuando se sienta sed. En las personas sanas, el cuerpo avisa cuando necesita líquidos, por mucho que las empresas quieran hacernos creer lo contrario.*

## DESINTOXICARSE DE VEZ EN CUANDO. PERO ¿QUÉ SON REALMENTE LAS TOXINAS?

*Hay quien considera que su cuerpo es un saco de basura que no solo hay que limpiar regularmente por fuera, sino también por dentro. Piensan que la limpieza intestinal y los ayunos son imprescindibles para deshacerse de todas las toxinas acumuladas en el cuerpo y en el tejido adiposo. Lo que pasa es que esas toxinas no existen. En el cuerpo no hay «toxinas». Nuestro hígado, nuestros riñones y nuestros pulmones expulsan a diario todos los metabolitos.*

*No es que vayamos a acabar en una ambulancia por ayunar, como cree la Sociedad Alemana de Nutrición y Dietética, que advierte con insistencia contra el ayuno terapéutico. Pero todos los que hasta ahora no hemos hecho una cura de ayuno de más de 24 horas tenemos una excusa fantástica: hasta ahora no se ha demostrado que el ayuno tenga efectos positivos para la salud y la eliminación de toxinas.*

## ESPÍRITU

### EL AUTOCONOCIMIENTO NOS AYUDA -Y NOS HUNDE EN LA MISERIA

*Es bueno escucharse a uno mismo. Nos damos cuenta de nuestros miedos y nuestras emociones y ampliamos nuestra consciencia. La meditación, determinados tipos de yoga o el método Greenberg deben llevarnos a un mejor autoconocimiento. Pero en realidad, mirar hacia dentro entristece a muchos.*

*Los maestros de meditación y los profesores de yoga destacan que este efecto muestra la cantidad de emociones negativas que hemos acumulado en el cuerpo y que pueden disolverse o transmutarse con la meditación. Está claro que ni tiene nada de divertido, ni es nada agradable, pero una persona que, por ejemplo, medita, ha decidido dejar de huir de estas emociones.*

*Y ese es el peligro que tiene, según nos advierte el científico estadounidense Deane H. Shapiro. En 1992 descubrió que el 62,9 % de las personas que meditaban a las que estudió acusaban efectos negativos tras la meditación. Un 7,4 % experimentaron efectos negativos graves. Los ataques de pánico y de ansiedad, las depresiones graves y la desesperación no disminuyeron tras años*

*o incluso décadas de meditación periódica. El hecho de que fuera evidente que la meditación les iba mal no fue motivo suficiente para que dejaran esta práctica, ya que estaban convencidos de que era parte del camino.*

*No se les ocurrió pensar que sencillamente habían perdido la noción de lo que les hacía bien.*

*Por supuesto, el que quiera meditar, que medite; y yo creo a todos los que dicen que les hace sentir bien. A lo que me niego es a creer que podemos sacar algo bueno cuando nos dedicamos a una actividad que nos hace infelices.*

## UNA MAYOR CONFIANZA EN NOSOTROS MISMOS NOS APARTA DEL CAMINO

*Prácticamente todos queremos tener más confianza en nosotros mismos. ¿Qué no podríamos lograr si no dudáramos tanto de nosotros mismos? Y sin la carga de los complejos de inferioridad, llegaríamos mejor a otras personas y podríamos acercarnos a muchas más posibles parejas sexuales sin prejuicios. ¿Eso es realmente así? Es muy fácil de comprobar, ya que es muy sencillo recrear el estado en el que quieren encontrarse muchos: basta un poco de coca, por ejemplo, para sentirnos los amos del mundo y con todo bajo control.*

*Toma y ve con gente que no ha tomado cocaína. Observa con detalle cómo es la sensación de ser una persona más segura de sí misma. Al día siguiente, pídeles a las personas a las que te has encontrado durante este experimento que te describan con sinceridad la impresión que tienen de ti. Te puedo dar un adelanto: tener más confianza en nosotros mismos no nos hace muy simpáticos.*

## OPTIMISMO: QUIENES CREEN EN SÍ MISMOS, MUEREN ANTES

*¿Si creemos en nosotros mismos, llegamos más lejos? No, morimos antes. La confianza de los optimistas de superar las dificultades de su vida y la disposición a asumir más riesgos podría ser la explicación de por qué los optimistas mueren más jóvenes, según un estudio de la universidad de California. Además, un estudio de la universidad de Stanford afirma que los niños más felices tienden a fumar, beber y tener más aficiones de riesgo en la edad adulta.*

## SER MÁS FELICES. ¿Y PARA QUÉ?

*Las personas que son totalmente felices, mueren jóvenes. Tiene mucho sentido. Nuestro organismo tiene muchas necesidades que nos muestra mediante un claro malestar, por ejemplo, el hambre o la sed. Así, nos activamos para restablecer el statu quo.*

*Pero la infelicidad también puede ser fructífera en el plano espiritual. La infelicidad y concentrarnos en lo que sale mal nos mantiene despiertos y estimula nuestro ingenio. Y estar espiritualmente despierto y ser ingenioso es mucho más valioso que ser feliz. La felicidad es una emoción volátil, y en cuanto nos damos cuenta de que somos felices, dejamos de serlo.*

*Podemos darnos cuenta de los extraños caminos que sigue la felicidad leyendo en la World Values Survey qué países tienen los habitantes más felices. Por lo general, los países del estado de bienestar son más felices que los países pobres. Por ejemplo, Dinamarca lleva años en el primer puesto de la escala de la felicidad. Pero desde hace nueve años, los nigerianos se han revelado como el pueblo más feliz del mundo. «¡Pues habrá que ir a Nigeria!», podríamos pensar. Al país con el Gobierno más corrupto del mundo, donde hay más de tres millones de personas infectadas de sida y uno de cada 10 niños no llega a cumplir un año. Las bandas criminales dominan Lagos, la ciudad más grande de Nigeria. Roban, violan y asesinan sin que nadie se lo impida.*

*«El secreto de la felicidad de mis compatriotas es la serenidad que se genera cuando la vida humana ya no vale nada», escribió Reuben Abati, comentarista del periódico Guardian (Lagos), en 2003 en BBC News Online. No quiero ser nunca tan feliz.*

QUIEN REALMENTE SABE DISFRUTAR DE LA VIDA  
YA ES FELIZ CUANDO NO ES INFELIZ.  
JEAN ANOUILH