

La fórmula ALMODÓVAR

*Los 10 suplementos nutricionales imprescindibles
a partir de los 40*

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR



Colección:En progreso
www.enprogreso.com

Título: La fórmula Almodóvar
Subtítulo: Los 10 suplementos nutricionales imprescindibles a partir de los 40
Autor: © Miguel Ángel Almodóvar

Copyright de la presente edición: © 2008 Ediciones Nowtilus, S.L.
Doña Juana I de Castilla 44, 3º C, 28027 Madrid
www.nowtilus.com

Editor: Santos Rodríguez
Coordinador editorial: José Luis Torres Vitolas

Diseño y realización de cubiertas:
Diseño del interior de la colección: JLTV

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece pena de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

ISBN-13: 978-84-9763-528-8
Fecha de edición: Mayo 2008

Printed in Spain
Imprime: Graphycems
Depósito legal:

Índice

AGRADECIMIENTOS	09
PRÓLOGO	11
CAPÍTULO 1: MADICAMENTOS ¿VERSUS? COMPLEMENTOS	19
CAPÍTULO 2:	31
CAPÍTULO 3: LA FÓRMULA ALMODÓVAR	39
CAPÍTULO 4:	51
CAPÍTULO 5:	67

CAPÍTULO 6:	81
CAPÍTULO 7:	93
CAPÍTULO 8:	109
CAPÍTULO 9:	125
CAPÍTULO 10:	149
CAPÍTULO 11:	159
CAPÍTULO 12:	173
CAPÍTULO 13:	187
CAPÍTULO 14:	211
BIBLIOGRAFÍA	219
CENTROS Y ASOCIACIONES	221

Agradecimientos

A mi eterna jefa y sin embargo mucho más que amiga, **Teresa Campos**, que siempre me brindó y me sigue brindando la oportunidad de hablar de estas cosas en sus programas de radio y televisión.

Al Dr. **José Luís Vázquez**, sabio, campechano, compañero de viaje en tantas aventuras divulgativas y en las fatigas de los asaltos de algún que otro bandolero que aún pulula por los desmontes de la medicina natural.

A **María Eugenia Yagüe**, quien en sus viajes a lo largo y ancho de este mundo, en amable emulación del capitán Tan, me provee generosa de literatura y productos novedosos.

Al Dr. **Ignacio Martínez Pantoja**, compañero del alma televisivo, ojo clínico de lince y bueno en el buen sentido de la palabra bueno, por lo mucho y grato que me enseñó y me enseña.

A **Beatriz Muñoz**, responsable de la sección de alimentación en el suplemento *A tu salud* y una de mis múltiples y más queridas jefas, por su afabilidad general y por las ayudas específicas en la confección de este libro.

A **Maixa Gómez**, quien desde la revista *Mi Herbolario*, brega lo indecible por introducir una nueva cultura de salud natural.

Al herbolario *La Vita*, que en emulación de las reboticas de antaño, sabe mucho de lo último y sobre ello reflexiona, debate, aconseja y guía.

A **Fernando Sánchez Dragó**, quien con su coraje para hablar de la realidad de estos temas, nos desbroza el camino a algunos y le abre los ojos a los tantísimos más.

A **Fran** mi hijo, por su carita y su mirada siempre atenta, que me evoca los cantares de don Antonio: *“El ojo que ves no es ojo porque tú lo veas; es ojo porque te ve”*.

Prólogo

Hace ya muchos años que conozco a Miguel Ángel Almodóvar, aunque no los suficientes para llegar a imaginar su sapiencia en innumerables campos de la ciencia, la cultura, los medios de comunicación, etc., y algo, que con ser esto mucho, lo supera de largo, como es la fidelidad para con sus amigos. No puedo por menos que agradecerle la distinción que me hace ofreciéndome prologar este libro.

Cuando me comentó que estaba trabajando en un libro sobre los complementos nutricionales necesarios para, a partir de cierta edad, mantener la salud y la calidad de vida, me pareció una idea excelente y, sobre todo, necesaria. Hoy la esperanza de vida es más alta y hay que procurar que se mantenga una buena salud y un buen funcionamiento de nuestro organismo para que estos años los podamos disfrutar, no que sean un tormento tanto para nosotros, como para las personas que nos rodean.

El enorme interés del libro que tienen en sus manos es que ofrece las claves para mantenernos con una actividad física e intelectual razonable, para prevenir las enfermedades degenerativas propias de la edad, mediante la complementación de la dieta con

nutracéuticos, no con medicamentos, que se exponen en estas páginas explicados de forma amena, sencilla y fácil.

Aquí disponen pues de una guía práctica para poder vivir más años, disminuyendo los efectos del enlentecimiento fisiológico de nuestro organismo y, por tanto, con una mayor calidad de vida.

José Luis Vázquez

**Doctor en Farmacia y Presidente de la Plataforma
en defensa de la Salud Natural**

¿Por qué escribo este libro?


Hace muchos años que me dedico al estudio y a la divulgación de las propiedades nutricionales y terapéuticas de los alimentos y en 2000 publiqué un libro, *Cómo curan los alimentos*, que aún sigue vivo en el mercado, lo cual dice bastante respecto al interés y el favor que a lo largo de este tiempo le ha venido otorgando el público lector, si se tiene en cuenta la situación del mercado editorial español, que, con el lanzamiento de unos 70.000 títulos anuales, ha hecho que el libro tenga una esperanza de vida al nacer bastante cercana a la de las revistas. Más allá de la satisfacción personal que pudiera producirme esta circunstancia, en ella se evidencia el creciente interés social por una terapéutica “natural”, que pueda utilizarse si no como alternativa, al menos como complementaria a la opción simplemente farmacológica.

Esta constatación se ha hecho aún más evidente, inmediata y directa en la experiencia como director y presentador de varios programas o secciones televisivas y radiofónicas, junto a distintas colaboraciones en la prensa escrita.

A lo largo de esta última década, no sólo he podido ir comprobando el enorme interés que suscitan las alternativas terapéuticas no farmacológicas, sino que, y por añadidura, durante éste periodo se



cómo
curan
los
alimentos



ha ido produciendo la eclosión de los llamados nutracéuticos o alicofármacos, los productos funcionales y los alimentos reforzados. No obstante, sobre este punto existe una enorme confusión entre los consumidores y quizá convendría hacer un alto en la exposición de intenciones para aclarar conceptos.

Un nutracéutico o alicamento es un suplemento dietético, presentado en una forma no alimenticia, como píldoras, perlas, cápsulas, polvo, etc, de una sustancia natural bioactiva concentrada que está presente en los alimentos (al menos en teoría y luego veremos porqué), y que tomada en dosis mucho más altas a las que teóricamente se presumen en éstos y en una dieta ordinaria, manifiesta un efecto favorable y mayor sobre la salud. De otro lado, y según la definición del Consejo Internacional de Información sobre Alimentos, IFIC, alimentos funcionales son aquellos que, además de su papel nutritivo básico, son capaces de proporcionar un beneficio añadido para la salud (es el caso, por ejemplo, de los tomates, cuyo contenido en licopeno reduce el riesgo del cáncer de próstata; con los pescados azules, cuyo contenido en ácidos omega-3 reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares; o con frutas y verduras, cuyos flavonoides neutralizan los radicales libres oxidantes). Por último, los alimentos fortificados son aquellos a los que se adiciona algún componente beneficioso para la salud, como es el caso de la leche frecuentemente enriquecida con

calcio, vitamina D, ácidos grasos omega-3 o ácido linoléico conjugado (CLA).

De entre toda esta oferta pretendidamente saludable, cada vez me ha ido interesando más todo el grupo de suplementos que pueden remediar estados carenciales derivados de dos circunstancias: algunos nutrientes esenciales que actualmente es muy difícil conseguir desde los alimentos (por circunstancias que pronto se verán) y sustancias que el organismo fabrica de forma natural, pero cuyas tasas de producción decrecen dramáticamente con la edad.

Sin embargo, y aún a pesar de que existe una sólida evidencia científica respecto al gran valor nutritivo y al enorme potencial terapéutico de estos productos, la medicina oficial parece que con cierta frecuencia sigue negándoles el pan y la sal, las más de las veces por la vía de ignorarlos olímpicamente a la hora de la prescripción.

En 2007 se publicó en Estados Unidos un libro *Supplement your Prescription*, que inmediatamente supuso un enorme éxito editorial. Su autora, la médico psiquiatra Hyla Cass, subtítulo su obra con una aparentemente sorprendente pregunta: *What Your Doctor Doesn't Know About Nutrition*, “Lo que su doctor no sabe de nutrición”. Cass, precisamente en el epígrafe inicial que explica las razones que le impulsaron a escribir el libro, cita una experiencia personal que resulta altamente clarificadora. En buen día llegó a su consulta Kathy, una maestra retirada de cincuenta y siete años. Le explicó que, por prescripción facultativa, estaba tomando tres fármacos: Diuril, un diurético para la hipertensión; Fosamax, un bifosfonato para el tratamiento de la osteoporosis; y Tenormin, para las palpitaciones del corazón. Kathy le explicó a la doctora Cass que se encontraba siempre cansada, muy nerviosa, frecuentemente deprimida y con dificultades para conciliar el sueño. Un somero análisis demostró que la paciente presentaba niveles muy bajos de magnesio, potasio y cinc, y que esa deficiencia estaba provocada por los efectos secundarios de los tres medicamentos. Tomando una dosis diaria de los tres minerales en los que era defi-

citaria, más un suplemento vitamínico, Kathy dejó de estar cansada, nerviosa y deprimida. Cuando regresó a su médico habitual, éste le felicitó y le bajó las dosis de los tres fármacos que le había prescrito con anterioridad. La pregunta parece evidente: ¿por qué no se le había ocurrido a él, en lugar de ir a la psiquiatra?

Yo no soy médico y me cuido muy mucho de aconsejar algo sin que el profesional correspondiente tenga conocimiento de la recomendación, la apruebe y si lo considera oportuno la prescriba, pero me ha ocurrido con cierta frecuencia que mi consejo era saludado favorablemente una vez expuesto por el paciente. Como ejemplo, cada vez que un amiga o familia se queda embarazada le pregunto si está suplementando su dieta con DHA (unos de los ácidos grasos omega-3) e invariablemente me responden que no, que lo que le han recetado es ácido fólico. Les explico que el ácido fólico es para evitar riesgos de espina bífida, y que DHA es algo muy distinto, ya que interviene en la formación y desarrollo del tejido neuronal y en la visión del feto o lactante, evita los riesgos de prematuridad (algo nada baladí, ya que actualmente representa la mayor cifra de gasto en la sanidad pública española) y minimiza, para ella, la posibilidad de depresión post parto. Indefectiblemente, cuando la persona en cuestión le consulta a su ginecólogo, éste le dice que, efectivamente, tomar DHA durante el embarazo es una estupenda opción y que adelante con los faroles. La pregunta vuelve a ser la misma: ¿por qué no se le ocurren estas cosas a los médicos?

Pues justamente, y aquí llegamos a la conclusión, para eso escribo este libro: para que si a los profesionales no se les ocurre, usted, querido lector o lectora, tenga la posibilidad de consultárselo o, sencillamente, para que su abanico de alternativas saludables se abra y se amplíen sus posibilidades de decidir en cada situación y momento, porque, en el peor de los casos, el suplemento nutricional puede que no alcance las mejores expectativas, pero, y esto es más que importante trascendental, no le hará daño ni le provocará indeseables y a veces graves efectos secundarios.



2

**SUPLEMENTOS
DE SALUD,
OPTIMISMO Y VIGOR**

¿POR QUÉ HAY QUE TOMAR SUPLEMENTOS?

Básicamente por tres razones, que, por otra parte, habitualmente se combinan: porque a partir de cierta edad decrece bruscamente la producción de determinadas sustancias que fabrica nuestro organismo; porque los alimentos ya no poseen la cantidad de nutrientes que les fueron propio

s; y porque en las últimas década se han modificado sustancialmente los hábitos dietéticos.

Respecto al primer punto, hay poco que explicar. El paso del tiempo, los años van pasando factura y la producción de ciertas sustancias fundamentales, como es la melatonina o la coenzima Q-10, cae en picado. Es necesario entonces proporcionarle una ayuda suplementaria al organismo, aportándole aquello en lo que ha empezado a ser deficitario.

En cuanto a la segunda razón, la evidencia demuestra que la sobreexplotación del suelo agrícola, los cultivos forzados (bajo plástico, hidropónicos, etc), el uso de plaguicidas, pesticidas y abonos químicos, la producción ganadera completamente alejada de la práctica natural (ruptura de los ciclos biológicos y circadia-

nos de los animales, piensos artificiales, tratamiento farmacológico, etc), la contaminación ambiental y otro sinfín de causas, han hecho que los alimentos se hayan ido vaciando de nutrientes, vitaminas y minerales. Así, un kiwi de cultivo forzado e hidropónico no tiene ni una mínima parte de la vitamina C que figura en los manuales y tablas al uso; ni un tomate, por las mismas o similares razones, ofrece el aporte de licopeno que debiera; la yema de un huevo puesto por una gallina internada en una granja sin ciclo día/noche y alimentada con pienso artificial, carece prácticamente de la colina que se le supone; la carne de vacuno ya no aporta el CLA (ácido linoléico conjugado) que tuvo en los tiempos en los que el ganado pastaba en las verdes praderas. Ya en 1998 la Academia Nacional de Ciencias norteamericana constató que la dieta de los estadounidenses no aporta ni las vitaminas ni los nutrientes necesarios para garantizar una buena salud. Otros estudios de amplio calado, realizados en Francia y Holanda, convienen en subrayar que, actualmente, ni tan siquiera una dieta variada y equilibrada de corte mediterráneo suele proporcionar los aportes necesarios de nutrientes fundamentales.

Respecto al último punto, los cambios en los gustos gastronómicos han eliminado de la dieta algunas de las sustancias nutritivas que hace un tiempo estaban cubiertas. Es el caso de la fosfatidilserina (implicada en el buen funcionamiento cerebral, la memoria y las capacidades cognitivas), que antes se incorporaba al organismo a través de los sesos de cordero o de cerdo, que se consumían hasta dos o tres veces por semana y que, poco a poco y con la puntilla final del mal de las vacas locas, fueron desapareciendo de la dieta española; es el caso de los omega-3 (protectores frente a accidentes cardiovasculares, antiinflamatorios, fundamentales en el desarrollo neural del feto y un larguísimo etcétera de saludables beneficios que se verá en el capítulo correspondiente), que no hace tanto se incorporaban habitualmente a la cena de sardinas en lata y que con la prosperidad económica y el nuevorriquismo se han ido dejando a un lado; es el caso, para terminar en

algún ejemplo, del magnesio (fundamental para la función normal del calcio y de algunas enzimas imprescindibles para el aprovechamiento de la energía) que contenía el chocolate a la taza que durante siglos y para tantas generaciones de españoles fue desayuno y merienda ideal.

Subcapítulo aparte dentro de este último punto merecería la extraordinaria aceptación popular de la comida preparada y la llamada “comida basura”, tan rica en grasas saturadas y trans, auténticas bombas de colesterol; y toda suerte (mala suerte) de conservantes, colorantes, potenciadores de sabor (con el glutamato monosódico a la cabeza), espesantes, y todo un largo rosario de “antes”, que, además de no nutrir, suelen hacerles flacos favores a nuestra salud.

De lo que se deduce que para ingerir la suficiente cantidad de nutrientes y sustancias de efectos saludables y terapéuticos, más allá de una dieta variada y equilibrada, que por supuesto y descontado, es precio recurrir a suplementos nutricionales que los contengan.

¿POR QUÉ LOS CUARENTA?

Los cuarenta siguen siendo una barrera psicológica y mítica, a pesar de que el rápido y progresivo incremento general de la esperanza de vida deberían haber modificado el concepto de “arribal de senectud” que tuvieron en otro tiempo. Baste considerar que desde el principio de la década de los ochenta del pasado siglo la esperanza de vida de las mujeres y varones españoles se ha incrementado, respectivamente, en 3,2 y 2,4 años y que, en el conjunto de la población, la esperanza de vida ya supera los ochenta años. Dicho de otra forma o con otros datos, a comienzos del siglo XX el número de españoles que alcanzaba los 65 años superaba, ligeramente y cada mes, las 10.000 personas, mientras que a comienzos del siglo XXI la cifra se había multiplicado por

tres, dentro de veinte años llegará a 50.000 y en 2040 llegará a 67.000 personas mensuales, lo que arrojará una cifra de 16 millones de individuos, equivalente al 30% de la población total.

¿Y a qué viene tanta cifra y tanto porcentaje?, pues a poner en evidencia que, actualmente, cumplir cuarenta años significa iniciar la segunda parte de la vida. Una segunda parte, por otra parte y valga la redundancia, en la que se han dejado atrás las absolutas dependencias de la infancia, las terribles inseguridades de la adolescencia y las angustias del acné juvenil, los tantísimos despropósitos de la juventud, esa enfermedad que se cura con la edad, los sofocos y sinsabores que acarrearán los dubitativos proyectos profesionales y familiares... claro que hay que decir cuanto antes que llegar y atravesar la barrera de los cuarenta, además del componente psicológico, tiene otros componentes, perfectamente tangibles y evaluables, que impiden considerar que se ha llegado al mítico reino de Jauja. El rendimiento físico general empieza a bajar a ojos vistas; la memoria empieza a fallar; los hombres constatan un incremento del perímetro abdominal y una reducción de su volumen capilar y de sus prestaciones sexuales; las mujeres abandonan la edad fértil y empiezan a intuir la eventualidad de la menopausia; las arrugas y flacideces, en unos y otras, aparecen, como por ensalmo, al mirarse al espejo.

En el terreno de lo psicológico, más allá del mito y el rito, llega el momento de hacer balance y de reelaborar oníricamente la propia biografía, sobre la base, siempre de barro y del blando, de lo que pudo haber sido y no fue. Se entra entonces en un proceso de cambios, revisionista y mal elaborado, que lleva a separaciones y divorcios, depresiones y angustias vitales, o saltos en el vacío en un torpe y siempre fallido intento de recuperar el tiempo perdido.

Hoy, llegar a los cuarenta implica tener que tomar una decisión de preferencia lírica: o Dante Alighieri o Ricardo Arjona; clásico contemporáneo.

El Dante, en el inicio de la cántiga del infierno de *La Divina Comedia*, escribe: “*Nel mezzo del cammin di nostra vita/ mi ritro-*



vai per una selva oscura,/ ché la diritta via era smarrita” (A la mitad del camino de la vida yo me encontraba en una selva oscura, con la senda derecha ya perdida). Analicemos, muy someramente por supuesto, texto y pensamiento. La mitad de la vida... ¿cuándo es ese instante?, porque y como se ha visto, además de que ese mojón vital ha ido cambiando aceleradamente de lugar en las últimas décadas, cada caso y cada vida son un mundo irreplicable y único. Respecto al segundo verso, y en la hora incierta del balance, ¿cómo saber si efectivamente estamos en el sendero correcto o, dicho más coloquialmente, ¿vivimos en este punto crucial la vida que deseamos, merecemos y queremos?, como se desprende de la filosofía de algunos griegos del siglo IV (ya casi todo estaba entonces inventado), pensemos lo que pensemos y hagamos lo que hagamos, ideductiblemente nos equivocaremos, de manera que démosle una oportunidad al verso contemporáneo.

En una de sus letras más conocidas y celebradas, el cantautor guatemalteco Ricardo Arjona, nos dice. “*Señor (a) de las cuarenta décadas,/ no intente volver a los treinta/ con esos cuarenta y tantos encima/ usted deja huellas por donde camina*”.

Al llegar a la cuarentena hay que reírse del viejo y periclitado refrán “*De los cuarenta p’arriba no te mojes la barriga*” y prepararse para vivir la mejor mitad de nuestra vida. Claro que para eso es imprescindible tomar conciencia de la necesidad de pasar por boxes para repostar combustible, revisar el estado y desgastes de neumáticos y frenos... en definitiva, ponerse a punto y disponerse a reponer todo aquello que empieza a entrar en déficit; algo que, en definitiva y a eso se dispone a entrar este libro que en su manos tiene, puede lograrse en gran medida incorporando a la dieta cotidiana un puñado de suplementos nutricionales.