

Dra. Jennifer Ashton
con Sarah Toland

El libro del autocuidado

UN AÑO PARA SER MÁS FELIZ, MÁS SALUDABLE Y ESTAR MÁS EN FORMA

Prólogo de Odile Fernández



DIANA

JENNIFER ASHTON
CON SARAH TOLAND

EL LIBRO DEL AUTOCUIDADO

Un año para ser más feliz, más saludable
y estar más en forma

Prólogo de Odile Fernández
Traducción de Aina Girbau Canet

Autoconocimiento

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, los autores y la editora te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Self-Care Solution*

Primera edición: septiembre de 2020

© JLA Enterprises Corporation, 2019

Publicado por acuerdo con William Morrow, un sello de HarperCollins Publishers.

© del prólogo, Odile Fernández, 2020

© de la traducción del inglés, Aina Girbau Canet, 2020

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Imagen de la cubierta: © Shutterstock

ISBN 978-84-18118-06-7

Depósito legal: B. 7.635-2020

Fotocomposición: Toni Clapés

Impresión y encuadernación en Egedsa

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

Prólogo	11
Introducción	15
1. ENERO. El mes sin alcohol	25
2. FEBRERO. Flexiones y planchas	53
3. MARZO. Meditación	77
4. ABRIL. Cardio	99
5. MAYO. Menos carne, más verdura	125
6. JUNIO. Hidratación	149
7. JULIO. Más pasos	173
8. AGOSTO. Uso consciente de la tecnología	199
9. SEPTIEMBRE. Menos azúcar	229
10. OCTUBRE. Estiramientos	255
11. NOVIEMBRE. Dormir	279
12. DICIEMBRE. Reír	307
Epílogo. Convertir retos en cambios	333
Agradecimientos	343
Sobre la autora	347

CAPÍTULO 1

ENERO El mes sin alcohol

MI HISTORIA

No recuerdo el momento exacto en el que decidí lanzarme a un mes sin alcohol, pero fue en algún momento a principios de diciembre de 2017. Acabábamos de celebrar el Día de Acción de Gracias y, al igual que mucha gente, me estaba preparando para el mes que me esperaba de fiestas del trabajo, eventos navideños y grandes cenas en familia; todo aquello que para mí y para la mayoría de los estadounidenses va de la mano del alcohol.

Al mismo tiempo, visitaba como siempre a mis pacientes en mi consulta privada, pero cada vez más hablaba con ellas acerca de su consumo de alcohol. La conversación solía ir así:

YO: ¿Cuántas copas tomas normalmente por semana?

PACIENTE: Bueno, hum, me gusta tomarme una copa de vino o dos un par de veces por semana, y luego, pues también cada viernes y sábado... No sé. ¿Tal vez siete?

YO: ¿Y te tomas esas copas en casa o fuera?

PACIENTE: Un poco de cada, supongo.

YO: Vale, para que lo sepas, una copa de vino son ciento

cincuenta mililitros y una copa de licor son unos cincuenta mililitros. Pero puede que tus copas sean más grandes, sobre todo si estás en un restaurante o en un bar. A ver, déjame que te enseñe...

[Instrucciones escénicas: saco un gráfico a escala real de copas de vino y de cóctel para enseñarle a la paciente lo pequeñas que son en realidad las cantidades de 150 y de 50 mililitros.]

YO: Así que ¿esta es la cantidad que bebes tú?

PACIENTE: Bueno..., seguramente un poquito más que eso.

YO *[Utilizando las manos para reflejar el tamaño de la porción]*: ¿Quizá la cantidad que te sirves de vino sea esta? ¿Y quizá sea así cuando te tomas un cóctel?

PACIENTE: Sí, seguramente.

YO: No te preocupes, pero esto significa que en realidad te estás tomando entre doce y catorce copas a la semana, no siete.

PACIENTE: ¿En serio?

YO: En serio. Y tomar entre doce y catorce copas por semana aumenta el riesgo de cáncer de mama, aumento de peso, obesidad, depresión, diabetes...

Sí, este era prácticamente mi guion diario en el trabajo. Lo dominaba totalmente, desde la sutileza de sacar el gráfico de cócteles a tamaño real hasta expresar las cantidades de alcohol con las manos mientras asentía con la cabeza en señal de comprensión.

Pero después de años teniendo esa misma conversación (y de hacerlo bien), finalmente me di cuenta en diciembre de que mi gesto de asentir con la cabeza en señal de comprensión era demasiado permisivo. En el fondo sabía lo que esas mujeres hacían porque yo también lo hacía. Y aunque les decía que cambiaran sus hábitos, yo no hacía nada para cambiar los míos. En cuanto

ellas empezaron a mostrar más preocupación por el aumento resultante del riesgo de contraer enfermedades como el cáncer de mama, yo también empecé a preocuparme.

Te voy a contar cómo empezó. Yo no soy una gran bebedora, en absoluto. Solo bebo de forma social, una o dos veces entre lunes y viernes, y luego durante el fin de semana, siempre y cuando esté en un entorno social. Además, no soporto la sensación de estar borracha. Cuando iba a la universidad, en Columbia, trabajaba de camarera en un bar tres noches por semana, pero nunca me bebía lo que servíamos. En vez de eso, veía cómo otras personas arrastraban las palabras, actuaban de forma molesta y gritaban, lo cual hizo que se me quitaran las ganas de beber alcohol. Además, yo era sin duda muy presumida y estaba muy metida en el tema del *fitness*, y la idea de ingerir calorías extra del alcohol me parecía un enorme desperdicio.

Después de la universidad me casé, me quedé embarazada y tuve dos hijos mientras cursaba la carrera de medicina, luego hice una residencia de cuatro años en obstetricia y ginecología, y nunca tenía tiempo para el alcohol. Todo esto cambió hace unos cinco años, cuando mis hijos llegaron finalmente a la adolescencia y eran capaces de cuidar de sí mismos, y me di cuenta de que tenía tiempo de disfrutar de un cóctel si quería. Empezó un verano, cuando hacíamos muchas comidas y barbacoas al lado de la piscina con amigos, y una copa de vino parecía un complemento relajante para la velada. También empezamos a cenar en casas de amigos que eran a la vez grandes cocineros (y que siempre servían buen vino). En los últimos años también me había empezado a interesar el vino como afición: aprender qué tipos de uvas hay y probar las diferentes variedades, así como los vinos añejos.

En este momento me sigue gustando el vino, pero mi bebida preferida ha pasado a ser el tequila blanco, servido con hielo y

una rodaja de naranja. Lo descubrí hace unos años gracias a mi querida amiga Moll Anderson, que lo describió, en sus palabras, como la «bebida paleolítica» perfecta. No contiene mezclas azucaradas, zumos o licores (es tan solo tequila con una rodaja de naranja), así que tiene relativamente poco azúcar y pocas calorías.

Antes del 1 de enero de 2018 bebía tequila o vino una o dos veces por semana en cenas u ocasiones especiales, y también en las dos noches del fin de semana. Igual que muchas de mis pacientes, siempre di por sentado que estaba consumiendo siete copas o menos por semana (el máximo recomendado para mujeres). Pero en diciembre de 2017, después de tener la misma conversación una y otra vez con mis pacientes, de repente me di cuenta de que, probablemente, yo estaba cometiendo el mismo error. Puede que solo estuviera bebiendo siete copas físicas de alcohol por semana, pero tal como les decía a mis pacientes, la cantidad de alcohol en cada copa en restaurantes o bares era normalmente muy superior a 50 mililitros de tequila o 150 mililitros de vino.

Esa hipocresía fue como un bofetón en la cara: no podía seguir con la misma rutina sobre el alcohol con mis pacientes si después yo no seguía mis propios consejos. Tenía que cambiar mis hábitos, y cuando me di cuenta de ello en diciembre, llegué a la conclusión de que la llegada del año nuevo era el momento ideal para empezar. Yo no creo en los propósitos de año nuevo (los estudios científicos nos demuestran que no funcionan), pero sí creo en nuestra capacidad de retornos para cambiar pequeños actos o hábitos específicos. A diferencia de los propósitos de año nuevo, los estudios han demostrado que desafiarte a realizar algún cambio específico, viable y factible puede ayudarte a mantener ese cambio hasta que forme parte de tu rutina diaria.

Había tomado una decisión. Pasaría un mes sin una gota de alcohol. En Nochevieja disfruté de un almuerzo de celebración

con un vino rosado, y por la noche cené con tequila, sin sentir ningún temor por el mes que me esperaba. Tenía que marcar un límite en algún punto, y este fue el punto.

Apuntes médicos

Superar el alcoholismo y los trastornos asociados al alcohol

Un mes sin alcohol es un reto de bienestar diseñado para ayudar a gente con hábitos de consumo de alcohol normales y saludables a que se beneficien de los efectos de dejarlo durante treinta días. Si en tu caso tienes un problema con el alcohol o una dependencia, este reto no es para ti; tendrías que hablar con tu médico o buscar ayuda profesional.

Las señales que advierten de que existe un problema con la bebida son las resacas frecuentes, la sensación de que necesitas tomar una copa o de que no puedes dejar de beber cuando has empezado, la toma de malas decisiones o de decisiones peligrosas mientras bebes, o sufrir consecuencias negativas en tus relaciones, en tu trayectoria profesional u otras consecuencias personales cuando bebes. Si crees que tienes un problema con el alcohol, no intentes esconderlo ni te avergüences de ello: es algo común, y la orientación profesional te puede ayudar a transformar tu vida.

Primera semana

Comparte el secreto: lo mejor que puedes hacer cuando estás tentada de beber

En el día de Año Nuevo de 2018 estaba en Boston con mi familia para ver un torneo de hockey sobre hielo en el que jugaba mi hija

Chloe, toda una deportista y una delantera buenísima que anotaba muchos puntos. A diferencia de la mayoría de las vacaciones, estas no estaban llenas de tentadoras comidas o bebidas; no teníamos que ir a ninguna cena en ningún restaurante de lujo, ni íbamos a ninguna fiesta de Año Nuevo. Pero aun así yo me desperté ese primer día y pensé: «Bueno, allá vamos. Este es el primer día».

Físicamente, no tenía ganas de beber, pero psicológicamente, tenía sed. La culpa es de lo que los médicos llaman el «efecto de privación»: cuando les dices a tus pacientes que no pueden comer, beber o hacer algo, ese algo se convierte en lo único que quieren comer, beber o hacer (o cuando menos se obsesionan con comer, beber o hacer eso). Así que ese primer día del mes, aunque no se me antojaba beber por una cuestión física o social, no podía dejar de pensar en que no podría beber alcohol durante un mes entero. «¡¿En serio, un mes entero?!» No podía dejar de pensarlo.

Pero esa obsesión psicológica se disipó después del primer día, principalmente por algo casual que ocurrió justo después de Año Nuevo. Dado que era la principal especialista médica de *Good Morning America* (el segundo programa de televisión matinal con más audiencia de Estados Unidos), me pidieron que hiciera una sección al día siguiente que explicara las complicaciones que pueden sufrir las mujeres si consumen más alcohol del máximo recomendado semanalmente. Durante la sección, que se hizo en directo el 2 de enero, hablé de todos los motivos por los que las mujeres no deberían beber más de siete copas a la semana, y luego le anuncié a la presentadora del programa, Robin Roberts, que yo, personalmente, me había propuesto pasar un mes sin beber.

Para mi sorpresa (y para sorpresa de los productores del programa), la sección tuvo una gran repercusión entre los telespecta-

dores. Más de cinco millones de personas ven y escuchan cada mañana *Good Morning America*, y yo no me podía creer la cantidad de telespectadores que se animaron a participar en el reto. Poco después de emitir esa sección me empezaron a llegar cientos de mensajes en mis redes sociales, así como a las redes de *Good Morning America*, con comentarios como «¡Yo lo haré contigo!» o «¡Qué idea más buena, me apunto!».

Los productores quedaron impresionados y me pidieron que detallara el reto en un Facebook Live después del programa. Ese vídeo tuvo más de trescientas mil visualizaciones en menos de veinticuatro horas, una respuesta asombrosa incluso para uno de los programas de televisión con más audiencia de Estados Unidos. Al parecer, la idea de pasar un mes sin probar el alcohol impactó en muchos estadounidenses. Y, desde mi punto de vista, parecía que la gente no solo quería dejar el alcohol durante un mes, sino que quería participar en el reto con otras personas y sentirse parte de una comunidad.

Esa misma semana quedé con Joanna Coles, antigua jefa de redacción de la revista *Cosmopolitan* y directora de contenidos para la multinacional Hearst, especializada en los medios de comunicación de masas. Incluso ella había visto la sección. Joanna es de Inglaterra, y me contó que allí es muy común el concepto de no beber en enero. No me lo podía creer. ¿Un país entero dejaba el alcohol en enero de cada año? Saber que cientos de personas hacían el mismo ritual anual me hizo sentir que tenía un equipo entero de simpatizantes que me apoyaban, muchos de los cuales habían demostrado ser capaces de pasar un mes sin beber.

La primera semana de enero me resultó relativamente fácil olvidarme del alcohol gracias a mi rutina normal. A menudo me despierto a las cinco de la mañana para salir en el programa, y más tarde visito a mis pacientes en mi consulta médica en Nueva

Jersey hasta al menos las seis de la tarde. A menudo no tengo oportunidad de hacer ejercicio hasta bien entrada la tarde, así que lo que hago normalmente es ir al gimnasio justo después del trabajo. Cuando llego a casa, estoy demasiado cansada incluso para pensar en la idea de salir a tomar una copa.

Pero ese primer fin de semana, Chloe tuvo otro partido de hockey sobre hielo, esta vez en casa, ocasión en la que todos los padres suelen quedar para tomar algo antes del partido. Lo que conlleva litros de sidra y vino calientes, bocadillos y comida para picar para unos cuarenta adultos. En otras palabras, es una buena fiesta informal. Mi problema es que tengo una particular afición por la sidra caliente. Esa fue mi primera tentación.

Cuando llegué a la fiesta aquel día, anuncié a todo el mundo que me había propuesto pasar un mes sin alcohol. Me sentí un poco tonta y más bien avergonzada de haberlo hecho, pero pensé que contárselo a todo el mundo de buenas a primeras sería más fácil que rechazar las bebidas que me ofrecieran constantemente o tener que inventarme múltiples excusas o explicar el reto una y otra vez. También tenía la esperanza de que contárselo a la gente, tanto si eran padres o madres del equipo como totales desconocidos, me haría responsabilizarme de mi decisión, y acerté. Nadie me ofreció nada de beber y yo no tuve la tentación de hacerlo.

Después del partido, mi hermano y su familia vinieron para almorzar con nosotros en uno de nuestros restaurantes italianos preferidos. Cada vez que voy a ese restaurante me pido una copa de vino, ya que es un complemento ideal para la comida. Pero esta vez no quería caer en la tentación, así que después de lo que había aprendido en la fiesta prepartido, cuando nos sentamos a comer, anuncié a mi familia que me había propuesto pasar un mes sin alcohol. Mi hermano, el eterno bufón, respondió que él

estaba haciendo justo lo contrario, pasar un mes con mucho alcohol, intentando beber más de lo habitual. Esto le quitó hierro al asunto, e incluso cuando él y otras personas de la mesa se pidieron vino, a mí no me molestó para nada.

Durante esa comida tuve una revelación interesante. Había ido a ese restaurante otras muchas veces antes, pero cuando estuve allí sin probar el vino, me di cuenta de que prestaba mayor atención a lo que pedía. No había alcohol para distraerme de elegir los platos más saludables o para desinhibirme y que no me importara si cogía otra rebanada de pan de ajo. Y como no disfrutaba del placer del vino, ya que no estaba bebiendo, descubrí que me centraba más en disfrutar la comida. Al final del almuerzo sentí incluso que había comido menos, ya que me sentía más satisfecha con lo que había consumido.

Segunda semana

Si no quieres dejar de beber por tu salud, hazlo por tu piel

El día 8 de enero me desperté con una maravillosa sorpresa: mi piel tenía un aspecto totalmente distinto. Yo siempre he tenido un poco de rosácea, o bultitos rojos en la cara, pero cuando me miré al espejo esa mañana, mi cara estaba notablemente menos enrojecida. También parecía que mi piel tuviera más elasticidad e incluso más firmeza (ambos efectos fruto de una mejor hidratación). Incluso me pareció que me veía menos arrugas alrededor de los ojos y de la boca.

Al trabajar en directo en la televisión cada día, estoy muy sensibilizada con la salud de mi piel. El maquillaje de televisión es contundente y siempre forma una capa muy gruesa, lo cual precisa una gran cantidad de pico y pala para desmaquillarse. Yo intento sacarme el maquillaje tan pronto como acabamos el progra-

ma, y sin falta antes de acostarme por la noche. Así pues, cuando me levanto, mi cara matutina es la forma más virginal de mi piel que veo en todo el día. Me gusta evaluar qué aspecto tengo entonces, así que me sorprendí de ver una diferencia tan notable en solo una semana.

Me puse en el papel de médica y pensé lo siguiente: la única variable que había cambiado en mi rutina últimamente era que no bebía alcohol. Sabía que el alcohol deshidratava y había oído a dermatólogos diciendo que era perjudicial para la piel, pero nunca me había llegado a creer que dejar la bebida tendría un efecto semejante. El impacto era aún mayor porque estábamos en pleno invierno, una época en la que mi piel suele tener peor aspecto por culpa del aire frío y seco del exterior y la calefacción deshidratante de los interiores.

Cuando llegué al programa esa mañana, le pregunté a mi maquilladora, Lisa, si la transformación de mi cutis era solo una imaginación mía o si ella también notaba la diferencia. Cuando me dijo que se me veía la piel más joven, más sana y más hidratada, sentí como si alguien me hubiera puesto algo en el café, me sentía loca de alegría. Lo de no beber me estaba recompensando sobremanera.

Durante la segunda semana, también noté que, desde el punto de vista social y logístico, evitar el alcohol no era tan difícil como pensaba. No tenía la sensación de estar privándome de nada o de querer mirar el calendario para contar los días que faltaban hasta que pudiera volver a tomarme un tequila o una copa de vino. Atribuí estas sensaciones al hecho de que yo sabía que muchas otras personas lo estaban haciendo conmigo, no solo la mitad de Inglaterra, sino también cientos de mis seguidores en las redes sociales, junto con los telespectadores de *Good Morning America*. Tenía la sensación de estar corriendo una maratón con

miles de personas que se decepcionarían si abandonaba a los veinte kilómetros. Y yo tampoco quería abandonar: el carácter de reto que tenía ese mes hizo que fuera más divertido, el apoyo lo hizo más fácil y los beneficios que ya estaba viendo, tan rápidamente, hacían que todo eso mereciera la pena.

Tercera semana

Una sorprendente manera de hacer que no beber alcohol sea más placentero

El día 17 de enero, una vez superada la mitad del mes, salí a cenar con una amiga. Estábamos sentadas en el bar, y ella se pidió una copa de vino blanco, mientras que yo pedí lo que se había convertido en mi nuevo estándar social: una copa de agua con gas en una copa de vino, lo cual me hacía sentir que bebía algo sofisticado, pero sin alcohol. Había ido a varios bares desde el inicio del mes, así que estar en un bar sin beber ya no era algo nuevo para mí, pero cuando el camarero me puso delante la copa de vino de mi amiga, la cogí y me la llevé a los labios.

Por suerte, le había contado a mi amiga, al igual que al resto de mis conocidos, que estaba pasando un mes sin beber, y ella dio un chillido cuando me vio a punto de beberme su copa de vino. Había sido obra de mi memoria muscular: simplemente, por una milésima de segundo, me había olvidado del reto. Le di las gracias y le pasé su copa, sin tener ni un poquito de envidia. Estaba muy contenta de tener mi agua y poder concentrarme en la conversación con mi amiga. Sin alcohol, me había dado cuenta de que era mucho más fácil; es decir, la compañía de amigos y familiares era mucho más agradable sin beber. No solo no me distraía nunca por la decisión de si me tomaba otra copa o no, o por qué pedía de comer, si es que pedía algo, sino que además la bebida no me

distraía para nada y no tenía esa sensación de estar con la mente un poco nublada y menos centrada de cuando bebía.

Al final de la semana, mi piel tenía aún mejor aspecto, estaba menos roja y seca que la semana anterior, y mi tono de piel también parecía haber mejorado. No tenía que pelearme con erupciones o capas de piel dañada; de hecho, me sentía como si estuviera radiante y como si necesitara ponerme menos maquillaje. Y aún te diré más, me notaba el vientre más plano, y mi pequeño michelín o esa barriguita que me quedó del embarazo y que no soporto había bajado de tamaño.

Después de estos acontecimientos, empecé a planteármelo. Si se me veía mejor el cutis, tenía el vientre más plano y estaba disfrutando más de la comida y de la compañía sin alcohol, ¿por qué demonios decidí empezar a beber? ¿Se trataba de algún tipo de decisión automática, de hacer lo mismo que hacen los amigos o familiares en los restaurantes o en las fiestas, o cuando van a cenar a casa de otra persona? ¿O simplemente me gustaba el sabor del vino y del tequila? Como siempre me limitaba a solo una o dos copas, los efectos físicos del alcohol eran mínimos en mi caso. Así que ¿qué aspecto de este hábito social era lo que disfrutaba? Empecé a pensar que, de ahora en adelante, para mí, beber tenía que ser más bien una decisión consciente en vez de una reacción automática en situaciones sociales.

Cuarta semana

Cómo la abstinencia de alcohol me cambió para siempre el concepto que tenía de beber

Después de estos descubrimientos, la última semana fue sorprendentemente fácil. Tan fácil, de hecho, que ya había decidido que iba a moderar lo que bebía en lo que quedaba de año. Me prome-

tí que anotaría todas las veces que bebía a lo largo de la semana en mi calendario de pared y luego registraría mi «saldo» semanal de bebidas, del mismo modo que consultaba mi saldo bancario. Contaría cada bebida como dos raciones y me aseguraría de no superar nunca las siete raciones semanales.

Después de tres semanas evitando el alcohol por completo, noté otro cambio durante la cuarta semana: tenía más energía, lo cual es algo relevante, ya que yo, de por sí, ya soy una persona con mucha energía. Además, realmente creía que tenía mejor aspecto, lo cual podría estar relacionado con el hecho de que tenía una actitud más positiva sin el alcohol, pero también sabía que estaba más hidratada y dormía más profundamente de lo que había dormido en muchos meses, lo cual se reflejaba tanto en mi cutis como en mi figura.

También hubo efectos psicológicos, como el hecho de estar orgullosa de mí misma. Antes de que empezara el mes, quería ver si podía retarme para conseguir un pequeño cambio en el estilo de vida que parecía difícil, y lo había logrado con más facilidad y disfrute de lo que me hubiera podido imaginar.

No beber alcohol durante treinta días (que es el periodo de tiempo que algunos expertos dicen que se necesita para cambiar un hábito) estaba modificando mi actitud y mi apetencia frente al alcohol. Después de que el reto terminara sabía que quería cambiar mi relación con el alcohol. Y tenía un plan muy sencillo para alcanzar este objetivo tan sostenible de no beber más de siete copas por semana, anotando todos mis cócteles semanales y anotando cada copa o vaso como si fueran dos raciones.

El último día del mes, en vez de soñar con mi primer tequila blanco o mi *pinot noir*, me sentía tan recargada por los beneficios físicos y mentales de no beber que decidí extender mi mes sin alcohol hasta la primera semana de febrero. Después me iba de va-

caciones al Caribe, así que pensé que sería una buena manera de terminar mi sequía disfrutando de mi primera copa en un sitio realmente cálido y relajante. Pero para ser sincera, ni me acuerdo de haberme tomado esa primera copa en esas vacaciones; ni fue un gran momento, ni un increíble estallido de placer, incluso después de haber estado sobria durante cinco semanas. Ahora, visto en perspectiva, esto ayudó a corroborar que yo solo bebía como hábito social, no necesariamente porque lo disfrutara.

Había otra razón por la que quería continuar con mi mes sin alcohol, y no tenía nada que ver con el hecho de no beber en sí. Y es que me había enganchado la idea y la práctica de retarme para llevar una vida más saludable. Ese mes no solo había mejorado mi actitud física y mental de formas inesperadas, sino que también había sido una experiencia psicológicamente gratificante, emocionalmente enriquecedora y personalmente divertida. Me había gustado el carácter de «experimento científico» que había adquirido el mes: ¿cómo lo podría hacer? ¿Qué podría aprender de mí misma? ¿Qué podría aprender de los demás?

Del mismo modo, lo que me ayudó a disfrutar del reto fueron los cientos de tuits, publicaciones en Facebook y comentarios de Instagram de telespectadores, seguidores y amigos. A la gente le motivaba la idea de lanzarse a un reto y tenía ganas de unirse a mi causa (uno pensaría más bien que les estaba ofreciendo un mes de chuches gratis en vez de la oportunidad de dejar el alcohol). La respuesta de la gente había aumentado mi sensación de éxito, y no quería perder esta alucinante comunidad de apoyo que había conseguido formar. Así que ¿por qué no plantearme otro reto para febrero..., y así sucesivamente?

ENERO: EL MES SIN ALCOHOL
**Los fundamentos científicos que hay detrás
de dejar el alcohol**

Igual que el resto de los retos mensuales de este libro, elegí pasar un mes sin beber porque es un pequeño cambio en el estilo de vida que se ha demostrado en estudios científicos que tiene grandes beneficios en la salud física, emocional y mental. El potencial que tiene un mes sin alcohol para cambiar tu estado de salud personal depende de cuánto bebas. Por ejemplo, si solo tomas una copa de vino cada varias semanas, dejar de beber durante un mes no tendrá un efecto drástico en tu bienestar. Pero si eres como la mayoría de los estadounidenses, dejar el alcohol durante treinta días puede tener efectos significativos y duraderos. Puede que ya conozcas muchos de estos beneficios para la salud, pero aquí tienes algunas maneras, aún más sorprendentes, de cómo dejar el alcohol durante treinta días puede transformar tu salud.

Seguro que bebes más de lo que crees

La mayoría de la gente bebe más de lo que se piensa. Según un estudio publicado recientemente en la revista *Addiction*, los considerados bebedores de bajo riesgo (es decir, mujeres y hombres que consumen menos de diez y quince copas por semana, respectivamente) declaran que beben una cantidad de alcohol un 76 % menor de la que realmente ingieren, ya que cuentan solo una de cada cuatro bebidas que se toman.

Las razones para hacerlo son complejas. Primero, no siempre nos acordamos de cuántas copas nos tomamos, ya que a menudo lo hacemos en entornos sociales activos, y registrar nuestra ingesta semanal de alcohol no es exactamente una prioridad para la mayoría de la gente. También es difícil, según los psicólogos,

ser totalmente sinceros con nosotros mismos en lo que respecta a nuestro consumo de alcohol, del mismo modo que muchos de nosotros preferiríamos olvidar la cantidad de comida basura y de chuches que comemos: llevar un recuento de ello es un recordatorio de que estamos haciendo algo perjudicial para nuestro cuerpo, y este es un hecho que no necesariamente queremos afrontar.

Sin embargo, hay numerosos estudios que demuestran que bebemos más porque las raciones son más grandes, tanto si nos servimos nuestras propias bebidas como si nos las sirven los camareros. Esto es lo que sucede: en Estados Unidos se considera que una bebida estándar es cualquier bebida que contenga 14 gramos de alcohol puro, lo cual equivale a 35 centilitros de cerveza, 150 mililitros de vino o 50 mililitros de licor, como vodka, ginebra, ron, whisky y tequila.

Pero varios estudios demuestran que las bebidas alcohólicas que se sirven en bares y restaurantes, junto con aquellas que no preparamos nosotros, suelen contener más de 14 gramos de alcohol, o más cantidad de cerveza, vino y licor que las cifras indicadas anteriormente. Por ejemplo, una investigación publicada en 2008 en la revista *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* desveló que el vino que se sirve en los restaurantes contiene, de media, un 43 % más de volumen que los 150 mililitros estándar, mientras que los combinados contienen un 42 % más de volumen y las cervezas de barril, un 22 % más.

Y en el caso de que te sirvas tú en casa, aún es más probable que te pongas de más cuando tomes vino o cerveza, o te prepares un cóctel. En esta era moderna en la que todo está sobredimensionado, no solo son los estadounidenses quienes subestiman las raciones realistas de comida y bebida, sino que también se puede echar la culpa al tamaño de las copas. Según un estudio de 2017

realizado por investigadores de la Universidad de Cambridge, el tamaño medio de una copa de vino se ha septuplicado en los últimos tres siglos, con lo que actualmente la mayor parte de las copas pueden llegar a contener 45 centilitros. Aunque te sirvas la mitad de una copa, esto sigue siendo 22,50 centilitros, lo que equivale a una ración y media de vino.

¿Quieres saber si estás sobredimensionando tus dosis de alcohol en casa? Intenta utilizar un vaso medidor o un vaso de chupito para medir los 15 centilitros de vino, los 35 centilitros de cerveza o los 5 centilitros de licor, y vierte después esa cantidad en las copas que utilizas normalmente. Puede que te sorprenda lo increíblemente pequeña que se ve esa cantidad comparada con lo que te sirves normalmente.

Solo una copa al día puede aumentar el riesgo de cáncer de mama

Una de cada ocho mujeres en Estados Unidos se diagnosticará con cáncer de mama en algún momento de su vida. Esto es un porcentaje muy alto, así que no resulta sorprendente que muchas de mis pacientes tengan pánico a desarrollar esta enfermedad.

Una de las preguntas más frecuentes que me hacen en mi clínica es sobre las pastillas anticonceptivas (si aumentan el riesgo de contraer cáncer de mama y si deberían dejar de tomarlas por eso). Lo que yo les digo a estas mujeres es que aún no existen datos científicos claros que asocien las pastillas anticonceptivas al cáncer. Algunos estudios demuestran un ligero aumento del riesgo de contraer cáncer de mama, pero no del número de muertes por cáncer de mama. Por otro lado, otros estudios muestran una notable reducción del riesgo de cáncer de ovario y de útero entre las mujeres que toman o que han tomado pastillas anticonceptivas.

Aunque los datos que relacionan el cáncer de mama con las pastillas anticonceptivas puedan ser un poco turbios, los estudios relativos al alcohol no lo son: tomar solo una bebida alcohólica al día aumenta el riesgo de cáncer de mama. Aun así, todavía no he oído decir a ninguna paciente que le gustaría dejar el alcohol por completo para reducir ese riesgo. Y lo entiendo: desde la perspectiva del estilo de vida y a nivel mental es más fácil dejar de tomar una pastilla y utilizar otros métodos anticonceptivos que dejar un hábito social popular y generalizado.

¿Y cómo fomenta el alcohol el riesgo de cáncer de mama? Para empezar, los científicos creen que el alcohol aumenta las concentraciones de estrógenos y otras hormonas en el cuerpo femenino, que pueden contribuir a la aparición de esa enfermedad. El alcohol también es una gran fuente de calorías vacías, que, como ya debes saber, pueden convertirse rápidamente en un exceso de peso, lo cual se asocia también a un aumento del riesgo de contraer cualquier tipo de cáncer. Finalmente, también se ha demostrado que el alcohol reduce la capacidad del cuerpo de absorber ácido fólico e incluso daña el ADN, y ambas cosas pueden influir en el riesgo de contraer cáncer de mama.

Por estos motivos, la mayoría de los médicos recomiendan a las mujeres con un elevado riesgo de contraer cáncer de mama debido a su historial familiar o a otros factores de su estilo de vida que eviten el alcohol por completo o que reduzcan su ingesta considerablemente, lo cual significa consumir como máximo dos copas por semana. Según la Sociedad Estadounidense contra el Cáncer (ACS, por sus siglas en inglés), las mujeres que no presentan un riesgo elevado no deberían consumir más de una ración de alcohol por semana.

*No te creas todo lo que lees acerca
de que el alcohol es bueno para el corazón*

El cáncer de mama no es la única enfermedad crónica que se asocia a la ingesta de alcohol. Según la ACS, se ha demostrado que el alcohol aumenta el riesgo de padecer cáncer de hígado, de colon, de recto, de boca, de garganta, de esófago y de laringe. Cuanto más bebas, más riesgo tienes de contraer cáncer, según los científicos.

Algunas de vosotras debéis de estar pensando: «Pero ¿no decían que el alcohol es bueno para el corazón?». Y sí, hay estudios que demuestran que beber con moderación (es decir, no más de una copa al día en el caso de las mujeres y dos copas al día en los hombres) puede tener un efecto positivo en la salud del corazón, ya que reduce el riesgo de coágulos sanguíneos y aumenta el colesterol HDL «bueno».

Sin embargo, superar una ingesta semanal moderada de alcohol puede dañarte el corazón, al aumentar la presión arterial y contribuir a la obesidad, factores que aumentan el riesgo de padecer enfermedades coronarias, insuficiencias cardíacas y embolias. Un estudio de 2017 de la Universidad de Cambridge también descubrió que consumir más de cinco copas por semana aumenta el riesgo de embolia, aneurisma mortal, insuficiencia cardíaca y muerte.

El alcohol te da problemas para dormir

Beber puede afectar a la cantidad y la calidad de nuestro sueño igual que una potente taza de café. ¿Por qué? Bueno, solo con que te hayas tomado una copa a lo largo de tu vida sabrás que el alcohol es un relajante que tiene efectos calmantes (por eso mucha gente se toma una copa de vino o de whisky para dormirse). Y es verdad que funciona, puesto que el alcohol potencia la producción del cuerpo de adenosina (una sustancia química que in-

duce el sueño), pero su efecto es solo temporal. Cuando se acaba esta producción y la adenosina deja de hacer efecto, el resultado es un gran sobresalto en tu ritmo circadiano, o en tu reloj corporal interno, lo cual hace que de repente te sientas más despierta.

Y esto no es todo. También se ha demostrado que el alcohol bloquea la fase REM del sueño, el tipo de sueño más restaurador que nuestro cuerpo necesita para gozar de una buena salud general. Cuanta menos fase REM tengas, más probable será que te despiertes grogui a la mañana siguiente. Finalmente, beber puede empeorar problemas respiratorios como roncar o hacer apneas durante el sueño e interferir en tu ciclo de vigilia y sueño, lo cual hace que te despiertes con más frecuencia para ir al baño.

Beber puede hacer que ganes peso de formas más imprevisibles de lo que piensas

Aunque esto no te debería sorprender, aún me fascina la cantidad de pacientes que no saben o no quieren admitir que el alcohol (y no necesariamente el pan, la pasta u otros hidratos de carbono que consumen) está evitando que puedan perder el peso que desean. Cuando bebes alcohol, tu cuerpo convierte rápidamente los hidratos simples del alcohol en azúcar porque no hay grasas, proteínas o fibra para frenar el ritmo de esa conversión. Esto hace que con cada bebida alcohólica que te bebes es como si consumieras paquetes de azúcar. Y si prefieres cócteles con ingredientes azucarados como la gaseosa, el zumo o un simple sirope, estás añadiendo aún más calorías vacías a tu consumo de alcohol.

Ciento cincuenta mililitros de vino contienen aproximadamente 120 calorías, y lo más probable es que bebas más de 150 mililitros de vino en una copa, tal y como demuestran los estudios científicos. Esto significa que beber una copa de vino al día te

aporta 850 calorías extras a la semana y casi 3.500 calorías adicionales al mes; el equivalente a medio kilo de grasa. Y si bebes más de una copa al día o le añades ingredientes azucarados a tu cóctel, esa ingesta calórica aumentará sin parar.

El alcohol también reduce tu inhibición, incluyendo tu determinación a pedir comida saludable como un salmón a la plancha en vez de unos nachos grasientos. Cuando bebes, también es menos probable que prestes atención a la cantidad que comes. Yo sé que si me pido un cóctel margarita en un restaurante mexicano, mi cerebro está bastante programado para comer patatas fritas mientras me lo tomo. Existe una conexión psicológica y social entre el consumo de comida y alcohol, y romper esa asociación puede ser difícil si sigues bebiendo.

Beber alcohol puede hacer que tu piel tenga mal aspecto

No necesitas ningún estudio científico para saber que beber te deshidrata el cuerpo. Pero a todas nos iría bien que nos recordaran lo malo que es el alcohol para la piel. Para empezar, el alcohol interfiere en la función del hígado y en la capacidad de ese órgano de purificar las células, incluidas las células cutáneas. Por eso, las pacientes con problemas de hígado suelen tener también problemas en la piel, como un tono de piel amarillento, poros grandes, más sequedad, irritaciones y flacidez.

Además, el alcohol dispara la inflamación sistémica del cuerpo, lo cual hace que nuestras células cutáneas y nuestros vasos sanguíneos se inflamen (este es uno de los motivos por los que se nos pone la cara roja cuando bebemos). Sin embargo, si consumes suficiente alcohol a lo largo del tiempo, puedes hacer que se estiren estos vasos sanguíneos y se rompan los capilares sanguíneos de tu cara, lo cual hace que el enrojecimiento se convierta en algo permanente. Demasiado alcohol también puede interferir en

la capacidad de tu cuerpo de absorber vitamina A, la cual ayuda a producir el colágeno que mantiene la piel firme y elástica.

El alcohol te altera el estado de ánimo

Mientras que tomarte una copa con tus amigas te puede hacer sentir mejor durante un rato, no hay vuelta de hoja: el alcohol es un depresor y aumenta el riesgo de depresión, ansiedad y otros trastornos del estado de ánimo, al margen de si bebes mucho o poco. ¿Te has despertado alguna vez después de una gran noche de fiesta y te has sentido deprimida? Ese es probablemente el efecto de haber tomado demasiado alcohol. Las personas que beben demasiado tienen un mayor riesgo de autolesionarse, de suicidarse y de sufrir psicosis.

Beber te puede vaciar la cuenta

Puede que esta consecuencia no sea científica de por sí, pero uno de los muchos beneficios de un mes sin alcohol es que ahorrarás dinero. Y si solías beber en bares o restaurantes, donde los precios son siempre considerablemente altos, te ahorrarás bastante.

A final del mes, calculé que me había ahorrado por lo menos 300 dólares gracias al mes que pasé sin beber. Este es el equivalente a un buen par de zapatos nuevos (o a varios si los compras de rebajas). Si multiplico esto por doce, yo ahorraría 3.600 dólares al año si no bebiera. Podría pagarme unas buenas vacaciones al otro lado del charco, la entrada de un coche nuevo o la reforma de la cocina.