

CLÀUDIA
LLOPIS
VILALTA

Vida antiinflamatoria



Descubre los
cinco hábitos esenciales
para recuperar tu salud
y llenarte de energía

zenith

CLÀUDIA
LLOPIS
VILALTA

Vida antiinflamatoria



Descubre los
cinco hábitos esenciales
para recuperar tu salud
y llenarte de energía

zenith

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, la autora y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

Los contenidos ofrecidos en el sitio web accesible a través del código QR que incluye este libro se ofrecen sin ningún tipo de garantía sobre su exactitud. Estos contenidos podrían estar incompletos o ser incorrectos, así como ser retirados o modificados en cualquier momento sin previo aviso por parte del titular del sitio web o por terceros.

Editorial Planeta no tiene el control sobre los contenidos accesibles a través del código QR ni sobre la naturaleza del sitio web y declina toda responsabilidad por los posibles errores o modificaciones que se pudieran producir en dichos contenidos.

El sitio web accesible a través del Código QR puede, asimismo, tener políticas y términos de privacidad que están fuera del control de Editorial Planeta. Asegúrese de consultar las Políticas de Privacidad del sitio web, así como sus Términos de uso, antes de realizar cualquier transacción o de facilitar cualquier tipo de información.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Clàudia Llopis, 2025
<https://alimentacionantiinflamatoria.com>

© Editorial Planeta, S. A., 2025
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

© de la maquetación interior, sacajugo.com
© de las ilustraciones del interior, freepik.es

Primera edición: febrero de 2025
Depósito legal: B. 959-2025
ISBN: 978-84-08-29110-7

Printed in Spain - Impreso en España



ÍNDICE

Prólogo por Marc Vergés	9
Introducción	13
¿POR QUÉ ESTOY SIEMPRE INFLAMADA Y CANSADA?	31
	1. El cuerpo como ente holístico: todos los sistemas están relacionados 33 2. ¿Por qué nos falta energía? 42
LAS BASES PARA HACER EL CAMBIO	57
	3. Recomendaciones generales y pilares básicos 59 4. El clic para el cambio 67
LOS MALOS Y LOS BUENOS DE LA PELÍCULA	77
	5. Estrés, cortisol, ritmos circadianos y cronobiología 79 6. La glucemia 94 7. Otros ladrones de energía 101 8. Motores de energía 114
ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA	133
	9. La importancia de la alimentación y la hidratación 135 10. Alimentos proinflamatorios 141 11. Alimentos antiinflamatorios y alimentos medicina 159 12. Digestión y ayuno 186
LA RUTINA ANTIINFLAMATORIA	201
	13. Rutina de mañana 203 14. Rutina de noche 210 15. Plan de acción de quince días 217
Agradecimientos	233
Bibliografía	237



1

EL CUERPO COMO ENTE HOLÍSTICO: TODOS LOS SISTEMAS ESTÁN RELACIONADOS

Si sigues aquí es que quieres mejorar tus niveles de energía y sentirte con ganas de hacer actividades, de disfrutar de todos los momentos de la vida y de compartílos con tus seres queridos. Es muy importante esta primera parte que te voy a contar. Ya sé que tu deseo de mejorar quizá te haga saltar directamente al plan de acción, pero de verdad que entender primero qué le pasa a nuestro cuerpo hará que los cambios sean luego más fáciles de aplicar y, lo más importante, mantenidos en el tiempo.

En esta primera parte veremos que el cuerpo es un conjunto de sistemas relacionados y que los tenemos que entender como una red interrelacionada, vinculada y con un traspaso de información y comunicación constante entre las distintas partes. También entenderemos de dónde saca la energía nuestro cuerpo; por eso conoceremos las mitocondrias, veremos cómo funcionan y qué necesitan para ir a toda máquina. Por último, abordaremos los pilares básicos que necesitamos aplicar en nuestro día a día si realmente queremos un cambio sustancial en nuestros niveles de energía. Haré un paralelismo con una flor de loto que te ayudará visualmente a tenerlo muy claro en todo momento.

Ya no hay marcha atrás, ya sabes que tus niveles de energía pueden mejorar y que tienes la llave en tus manos. Solo falta que aprendas cómo hacerlo. Tranquila, no tengas prisa, pero no te detengas, no hay más excusas, es momento de pasar a la acción.

Una de las preguntas que más me han hecho estos años es «Clàudia, ¿qué tengo que comer para encontrarme mejor?». ¡¡¡Muchas personas esperan recibir una lista de alimentos permitidos y otra lista de alimentos prohibidos, aplicarla y tachán!!! Pero la cosa no va así. Ojalá fuera tan fácil recuperar nuestros niveles de energía solamente consumiendo los alimentos de una lista. Es importante que entiendas que lo que te voy a proponer en las siguientes páginas es un cambio de estilo de vida a diferentes niveles, no solo en el plano de la alimentación. Tienes que entender que tanto nuestro cuerpo como el cambio necesario son holísticos: mente, cuerpo y espíritu.

Decimos que el cuerpo es holístico porque se reconoce que todas sus partes y sistemas están interconectados y son interdependientes, y que el funcionamiento y la salud de una parte del cuerpo pueden afectar a otras partes. La perspectiva holística se basa en la idea de que el cuerpo humano no puede ser entendido solo a través del análisis de sus partes individuales, sino que debe considerarse en su totalidad y en relación con su entorno.

Esta forma de ver el cuerpo reconoce que la salud y el bienestar no son solo el resultado del funcionamiento adecuado de sistemas individuales (como el sistema cardiovascular, el sistema nervioso, etcétera), sino también de cómo estos sistemas interactúan entre sí y cómo el cuerpo se relaciona con factores externos, como el ambiente, la nutrición, el estrés emocional y otros aspectos del estilo de vida.

El enfoque holístico también implica que los aspectos físicos, emocionales, mentales y espirituales de una persona están interconectados y pueden influirse mutuamente. Por lo tanto, cuando hablamos de abordar la salud de manera holística, estamos considerando todos estos aspectos en conjunto y buscando un equilibrio general.

Tras una época marcada por la especialización, la medicina tiende hoy cada vez más a la interdisciplinariedad. Por suerte, cada vez hay más profesionales holísticos que no te miran como un bicho raro cuando les cuentas que cuando cambiaste tu alimentación tus articulaciones empezaron a desinflamarse.

Tenemos que ver el cuerpo humano como un organismo vivo que funciona como un gran sistema unificado en el que todo es más que la suma de sus partes. Actualmente disponemos de profesionales formados en Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE) que tienen en cuenta las vías anatómicas, fisiológicas y bioquímicas que enlazan los sistemas nervioso, endocrino e inmunitario.

¿Cómo se relacionan estos sistemas?

El sistema nervioso recibe y envía información mediante impulsos eléctricos y neurotransmisores. Las neuronas, que son las células principales del sistema nervioso, se comunican entre sí a través de sinapsis, y los neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y la acetilcolina juegan roles cruciales en la transmisión de señales. Este sistema es fundamental para la percepción sensorial, la coordinación motora, la regulación de las emociones y la toma de decisiones.

Por otra parte, el sistema endocrino utiliza las hormonas como medio de comunicación. Las glándulas endocrinas, como la hipófisis, la tiroides, el páncreas y las glándulas suprarrenales, liberan hormonas directamente en el torrente sanguíneo. Estas hormonas actúan como mensajeros químicos que regulan diversas funciones corporales, incluyendo el metabolismo, el crecimiento, la reproducción y la respuesta al estrés. Por ejemplo, la insulina regula los niveles de glucosa en la sangre, mientras que la adrenalina prepara al cuerpo para la acción en situaciones de emergencia.

Y, por último, el sistema inmunitario moviliza las células que lo integran por todo el cuerpo. Este sistema está compuesto por una red de células, tejidos y órganos que trabajan juntos para defender el cuerpo contra infecciones y enfermedades. Las células inmunitarias, como los linfocitos, macrófagos y neutrófilos, patrullan constantemente en busca de patógenos invasores. Cuando detectan una amenaza, estas células se activan y coordinan una respuesta inmunitaria para neutralizar y eliminar a los invasores. Además, el sistema inmunitario tiene la capacidad de recordar patógenos anteriores y responder más rápidamente en futuras exposiciones.

Tal y como hemos visto, todo nuestro cuerpo está relacionado, así que, si realmente queremos un cambio significativo en nuestra calidad de vida, tenemos que hacer cambios más allá de la alimentación.



LA HOMEOSTASIS

Si me tengo que quedar con una palabra del primer año de Dietética es *homeostasis*. El médico estadounidense Walter Cannon (1871-1945), profesor de Fisiología en la Universidad de Harvard, acuñó el término *homeostasis* para referirse a la idea de «medio

interno». Podemos describir la homeostasis como una propiedad de los organismos vivos consistente en la capacidad inherente de mantener una condición interna estable gracias a la compensación de los cambios producidos en el entorno mediante distintos procesos metabólicos. En definitiva, es la capacidad que tiene nuestro cuerpo de autorregularse mediante un equilibrio dinámico; si nos sube la temperatura, sudamos; si necesitamos escapar, nos suben las pulsaciones para bombear más sangre...

A veces, para mantener la homeostasis, el cuerpo necesita desencadenar respuestas que acostumbran a ser inflamaciones, lo cual nos ayuda a desintoxicar y mejorar el estado general de nuestro organismo. El problema viene cuando el organismo no es capaz de frenar el mecanismo de inflamación que él mismo ha generado. La mayor parte de las veces la inflamación es aguda, se resuelve y es beneficiosa y necesaria; solo cuando se cronifica es un problema grave.

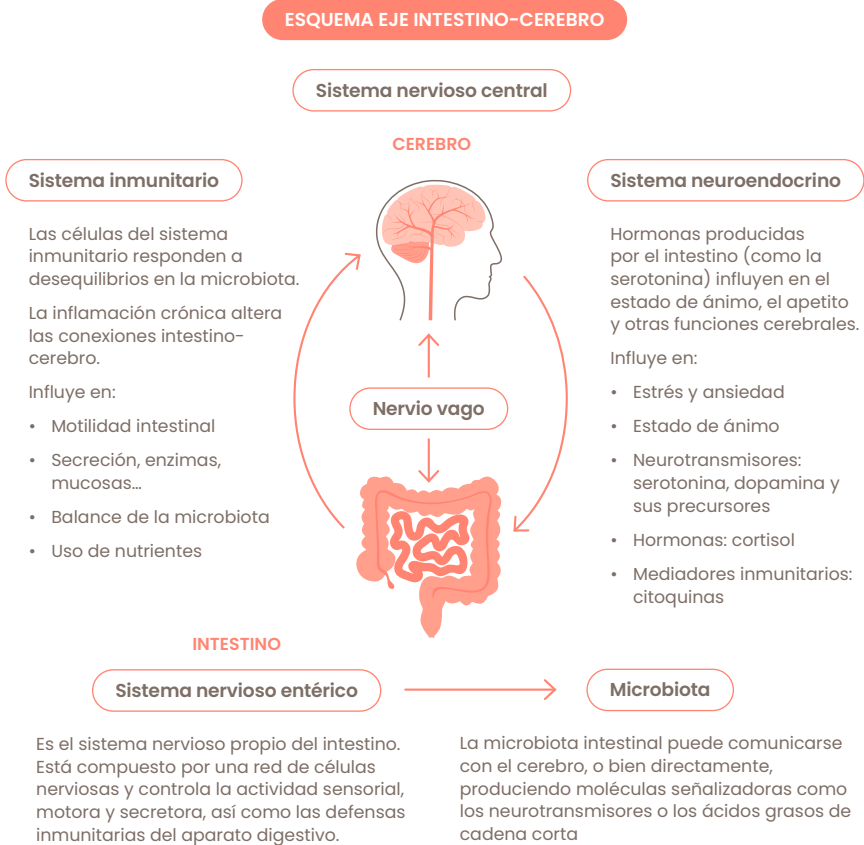
Eje intestino-cerebro

Hace tiempo que escuchamos hablar de nuestro segundo cerebro, del eje intestino-cerebro. ¿Pero sabes exactamente a qué se refiere? Con estos ejemplos seguro que no lo vas a olvidar: ¿te ha pasado alguna vez que has tenido un enfado y se te ha quitado el hambre? ¿O que has tenido un disgusto y has necesitado algo dulce para animarte? ¿O aquellos amores que te han hecho sentir las famosas mariposas en el estómago? El eje intestino-cerebro se refiere a la comunicación bidireccional entre el sistema nervioso central (el cerebro y la médula espinal) y el sistema nervioso entérico, que es el sistema nervioso que controla el funcionamiento del tracto gastrointestinal. Esta comunicación se lleva a cabo a través de señales químicas, hormonales e inmunológicas, así como a través de conexiones nerviosas directas.

¿Por qué es tan importante esta comunicación y cómo nos afecta en nuestro día a día? Esta conexión implica múltiples sistemas, incluyendo el nervioso, el endocrino, el inmunitario y el metabólico. Esto significa que, si intestinalmente no estamos bien, nuestro cerebro también se puede ver afectado, pues aparecería la neuroinflamación. También se ha visto que hay casos de depresión que provienen de una disbiosis intestinal

¿Por qué estoy siempre inflamada y cansada?

(desequilibrio en la microbiota). Un intestino inflamado es un cerebro inflamado.



¿LO SABÍAS?

- El intestino produce neurotransmisores como la serotonina, que afecta al estado de ánimo y al bienestar. De hecho, alrededor del 90% de la serotonina del cuerpo se produce en el intestino.
- El estrés activa el eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA), lo que puede alterar la función intestinal y la microbiota. A su vez, una disbiosis intestinal puede influir en la respuesta al estrés, creando un ciclo bidireccional de impacto.

- El intestino alberga una gran cantidad de células inmunitarias que pueden enviar señales al cerebro, afectando a la inflamación sistémica y a la respuesta inmunitaria.
- Hormonas como la grelina y la leptina, producidas en el intestino, envían señales al cerebro para regular el apetito y el metabolismo.

Nervio vago

Una de las formas de comunicarse de nuestro intestino con nuestro cerebro es el famoso nervio vago (es verdad que el nombre no le hace gala), uno de los doce pares de nervios craneales que se originan en el cerebro y se extienden desde el cráneo hacia diversas partes del cuerpo. El nervio vago es uno de los nervios más largos y complejos del cuerpo humano, y desempeña un papel fundamental en la regulación de una amplia variedad de funciones vitales en el cuerpo.

El nervio vago es un componente clave del sistema nervioso autónomo, que controla muchas funciones involuntarias del cuerpo, como la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la digestión, la respiración y la función de varios órganos internos. Tiene fibras nerviosas que se extienden desde el cerebro hasta el abdomen, y se comunica con varios órganos importantes a lo largo de su recorrido.



PRINCIPALES FUNCIONES DEL NERVIOS VAGO

- **Función parasimpática:** el nervio vago es una vía principal del sistema nervioso parasimpático, que es responsable de promover la relajación y la recuperación en el cuerpo. Estimula actividades como la digestión, la absorción de nutrientes y la función del sistema inmunitario.
- **Regulación cardíaca:** influye en la frecuencia cardíaca y la variabilidad del ritmo cardíaco. Puede ralentizar el corazón en respuesta a señales de relajación y descanso, y también controla la respuesta del corazón al estrés.

- **Comunicación cerebro-intestino:** juega un papel en la conexión entre el cerebro y el tracto gastrointestinal. Es parte de la red de comunicación entre el intestino y el cerebro, a menudo llamada eje intestino-cerebro.
- **Respuesta inflamatoria:** también está implicado en la modulación de la respuesta inflamatoria del cuerpo. Puede influir en la liberación de ciertas sustancias químicas que afectan a la inflamación y la respuesta inmunológica.
- **Funciones respiratorias:** controla la respiración y la función de las cuerdas vocales.

Ahora quédate con este nombre y más adelante te contaré cómo ayudar a activarlo un poquito más.

Microbiota

¿Y quiénes son los habitantes de nuestro intestino que se comunican con el cerebro? La famosa microbiota, un conjunto de microorganismos (bacterias, hongos, parásitos, arqueas y virus, entre otros). Todos estos habitantes suman entre uno y dos kilos de nuestro peso total. Los podemos encontrar en todas las partes del tubo digestivo, desde la boca hasta el ano, pero es verdad que aumentan de forma importante a medida que nos acercamos al intestino grueso.



PRINCIPALES FUNCIONES DE LA MICROBIOTA

- **Digestión y metabolismo:** algunas bacterias en la microbiota intestinal ayudan en la descomposición y la digestión de alimentos que el cuerpo humano no podría digerir por sí solo. Estas bacterias también pueden producir ciertos nutrientes esenciales y compuestos que influyen en el metabolismo.
- **Protección inmunológica:** la microbiota intestinal desempeña un papel en el desarrollo y la regulación del sistema inmunitario. Ayuda a entrenar al sistema inmunitario para distinguir entre sustancias beneficiosas y dañinas.

- **Producción de vitaminas y compuestos bioactivos:** algunas bacterias en el intestino pueden producir vitaminas, como la vitamina B y la vitamina K, que el cuerpo humano no es capaz de sintetizar, así como otros compuestos bioactivos que pueden tener efectos positivos en la salud, como serían los ácidos grasos de cadena corta, por ejemplo, el butirato, el propionato o el acetato. Estos ácidos grasos nos proporcionan un 10 % de la energía, ya que ayudan a producir glucosa en el intestino de manera natural. Como puedes ver, la microbiota va a tener un papel importante si queremos ganar energía. En los próximos capítulos veremos cómo tenerla contenta.
- **Competencia con patógenos:** una microbiota intestinal equilibrada puede competir con microorganismos dañinos y potencialmente patógenos, ayudando a prevenir infecciones.
- **Regulación del sistema nervioso:** como ya se ha mencionado, la microbiota intestinal está conectada con el sistema nervioso y puede influir en la función cerebral y la salud mental.
- **Fabricación del 80% de los neurotransmisores del cerebro:** la microbiota es la encargada de fabricar la serotonina y la dopamina. Estos neurotransmisores juegan un papel crucial en la regulación del estado de ánimo, el bienestar emocional y otros aspectos de la función cerebral. La serotonina es un neurotransmisor asociado con la regulación del estado de ánimo, el sueño y el apetito. Se ha descubierto que una parte significativa de la serotonina en el cuerpo se produce en el intestino, en un proceso que involucra a ciertas bacterias intestinales. La dopamina, por su parte, está involucrada en la motivación, el placer y la recompensa.

El concepto de que la salud intestinal puede influir en la salud mental a través de la regulación de neurotransmisores ha llevado al término *eje intestino-cerebro* que hemos visto en las páginas anteriores, que destaca la conexión bidireccional entre el intestino y el cerebro en la regulación de diversos procesos fisiológicos y emocionales.

¿En qué nos basamos para saber si nuestra microbiota está bien o mal?

Hay dos parámetros que nos ayudan:

→ **Su riqueza:** cantidad de microorganismos.

→ **Su biodiversidad:** cantidad de especies.

Por eso, tal y como hemos visto al inicio del capítulo, esta homeostasis es lo que más feliz hace a nuestro cuerpo, y para poder lograrla necesita que la microbiota cumpla estos dos requisitos: riqueza y biodiversidad.

¿Qué te ha parecido este primer capítulo de aterrizaje para comprender un poco cómo los distintos sistemas de nuestro cuerpo están totalmente relacionados entre sí? Ya he dado algunas pistas de lo que iremos viendo más adelante en detalle, y sí, todo este equilibrio homeostático va a repercutir directamente en nuestros niveles de energía, aunque de momento aún no te lo creas.



PUNTOS CLAVE DEL CAPÍTULO

1. El enfoque para sanar no consiste simplemente en seguir una lista de alimentos permitidos y prohibidos, sino en realizar un cambio integral en el estilo de vida que abarque la alimentación, la mente, el cuerpo y el espíritu. Este cambio debe ser entendido como un proceso holístico, por el que todas las partes del cuerpo están interconectadas y son interdependientes.
2. La homeostasis es la capacidad del cuerpo para mantener una condición interna estable mediante diferentes procesos. La homeostasis es crucial para la autorregulación del cuerpo y el equilibrio dinámico de nuestro organismo.
3. Existe una comunicación bidireccional entre el sistema nervioso central y el sistema nervioso entérico, que controla el tracto gastrointestinal. Esta conexión afecta a múltiples sistemas, incluyendo el nervioso, el endocrino, el inmunitario y el metabólico. La microbiota intestinal, que juega un papel importante en esta comunicación, puede influir en el estado de ánimo, la respuesta al estrés y la salud mental en general.