

# Los mejores cambios en el estilo de vida para mejorar la salud de su corazón

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Los datos de una investigación clínica demuestran que a través de cambios en el estilo de vida, que pueden resumirse en “aliméntese bien, muévase más, disminuya su estrés y brinde más amor”, no solo podría revertir la diabetes tipo 2 e hipertensión, sino también las enfermedades cardíacas
- › Estos cuatro componentes de estilo de vida conforman la base del programa del Dr. Ornish para revertir las enfermedades cardíacas
- › De hecho, la alimentación, el ejercicio, la disminución del estrés y los vínculos sentimentales pueden alterar la expresión genética involucrada con el desarrollo de enfermedades auditivas y diabetes, al igual que de cáncer de próstata, mama y colon
- › Hoy en día, el programa de Ornish está disponible en 36 estados de Estados Unidos; el programa se divide en 18 sesiones de 4 horas, que incluyen ejercicios supervisados, meditación y control del estrés
- › Cualquier proveedor de atención médica: médico, enfermera, enfermera especializada, asistente médico, profesor de yoga o de meditación, psicólogo o fisiólogo del ejercicio, solo por nombrar algunos ejemplos, puede convertirse en un proveedor certificado del programa de Ornish

El Dr. Dean Ornish, profesor clínico de medicina de la Universidad de California, en San Francisco (UCSF, por sus siglas en inglés), tal vez es mejor conocido por su innovadora

investigación sobre cómo utilizar los alimentos y estrategias sencillas de estilo de vida para mejorar la salud.

Este es también el tema de su nuevo libro titulado: *Undo It! How Simple Lifestyle Changes Can Reverse Most Chronic Diseases*.

El Dr. Ornish es muy conocido por argumentar que los tipos de alimentación con alto contenido de grasas y proteínas son los culpables del incremento cada vez mayor de la circunferencia de la cintura e incidencia de enfermedades crónicas en los Estados Unidos. Obviamente, tenemos diferentes posturas sobre este tema.

Dado que las críticas a la dieta de Ornish se pueden encontrar en varios sitios de Internet, decidí centrarme en lo que, en mi opinión, es su principal contribución a la salud, que es facilitar el establecimiento de un programa enérgico de modificación del estilo de vida para reducir el riesgo de enfermedades y que este fuera compensado por las empresas de seguros.<sup>1</sup>

Es prácticamente imposible que la mayoría pueda revertir la causa principal de su proceso de enfermedad en los 10 a 15 minutos que dura una típica cita médica.

Por lo tanto, le tomó 16 años para que su programa de estilo de vida fuera aprobado por muchas empresas de seguros, el cual permite el acceso a las herramientas necesarias para cambiar las causas de la mayoría de las enfermedades.

Una vez que una persona ha establecido la causa, le es más fácil investigar sobre el debate del alto y bajo contenido de grasas, probarlo por sí mismo y dejar que el cuerpo le indique cuál es la postura correcta. Pero aquí, la cuestión importante es que la mayoría de los hábitos de salud destructivos podrían cambiar en ese punto.

Durante las últimas cuatro décadas, Ornish ha dirigido investigaciones clínicas que demuestran que a través de la realización de cambios en el estilo de vida, que pueden resumirse como "aliméntese bien, muévase más, disminuya su estrés y brinde más amor", se podría revertir no solo la diabetes tipo 2 y presión arterial alta, sino también las cardiopatías coronarias, incluso los casos graves.

## Los cambios sencillos en el estilo de vida pueden revertir la mayoría de las enfermedades crónicas

Uno de los estudios de Ornish también demostró que estos mismos cambios en el estilo de vida podrían ralentizar, detener o revertir la progresión de las primeras etapas del [cáncer de próstata](#), y probablemente también del [cáncer de mama](#).

*"De hecho, encontramos que estos mismos cambios en el estilo de vida podrían alterar los genes, activar los genes buenos y desactivar los genes malos, específicamente los que causan enfermedades cardíacas, diabetes, y cáncer de próstata, de mama y de colon", indicó.*

*"Hicimos un estudio con Elisa Blackburn, quien recibió el Premio Nobel por su investigación pionera sobre los telómeros. Descubrimos que podríamos aumentar en tan solo tres meses los niveles de la enzima telomerasa, que repara y alarga los telómeros. Durante un período de cinco años, descubrimos que realmente podríamos alargar los telómeros.*

*Cuando The Lancet envió el comunicado de prensa para anunciar este estudio, lo denominaron 'reversión del envejecimiento a nivel celular'. Apenas empezamos el primer ensayo aleatorio para saber si podíamos revertir la progresión de las primeras etapas de la enfermedad de Alzheimer en hombres y mujeres.*

*Cuantas más enfermedades estudiamos y más mecanismos observamos, más razones tenemos para explicar por qué estos cambios son tan poderosos y que tan rápido pueden mejorar frecuentemente las personas, en maneras que podemos cuantificar".*

Desde principios de los años 90, Ornish ha capacitado hospitales, clínicas y grupos de médicos en los Estados Unidos, por medio del Instituto de Investigación en Medicina Preventiva, una organización sin fines de lucro. A pesar del éxito inicial del programa, muchos sitios cerraron por la falta de reembolsos de los seguros. Como señaló Ornish, "si no es reembolsable, no es sostenible".

## **Cómo aprovechar la motivación**

Lo que realmente motiva a las personas a hacer cambios sostenibles no es el miedo a morir, sino la alegría de vivir, indicó Ornish. De hecho, su programa reconoce que aprovecha ese conocimiento.

*"En la mayoría de las personas, hacer cambios en su estilo de vida les hace sentir mucho mejor muy rápidamente y en cuestiones que realmente les importan. Por ejemplo, con frecuencia las personas con enfermedades cardíacas padecen angina o dolor en el pecho..."*

Por lo general, básicamente en unos cuantos días o semanas dejan de sentir dolor. Dicen algo como, 'bueno, me gusta comer comida chatarra, pero no tanto, porque obtengo más beneficios, en comparación con las cosas que evito'.

*Realmente esa es la clave. Siempre tomamos decisiones... y con suerte serán elecciones que valdrán la pena. Lo bueno es que se siente mucho mejor tan rápido que en verdad le hace replantear las razones por las que hace tales cambios: desde el miedo a morir o el temor a que ocurra algo malo, hasta la alegría, satisfacción, amor y bienestar.*

*Los cambios más grandes en el estilo de vida constituyen una parte importante de ello.*

*Los grupos de apoyo que tenemos no son realmente los típicos grupos para intercambio de recetas, recomendaciones de compras y tipos de tenis para correr, sino que crean un entorno seguro donde las personas pueden hacer vínculos de afecto profundo y auténtico entre sí.*

*Hace 50 años, las personas tenían familias grandes que frecuentaban con regularidad, contaban con un trabajo que sentían seguro, tenían una iglesia o sinagoga a la que acudían a menudo, pertenecían a un club, vivían en un vecindario donde había de dos o tres generaciones de habitantes.*

*Hoy, la mayoría de las personas no cuenta con ninguna de esas circunstancias".*

Hace 20 años, Ornish escribió el libro titulado *Love and Survival: 8 Pathways to Intimacy and Health*, que analizaba la evidencia de decenas de miles de estudios que demostraban que las personas solitarias, deprimidas y aisladas tenían una probabilidad entre 3 y 10 veces mayor de enfermarse y morir prematuramente, en comparación con las personas con una sensación de amor y vínculo en su comunidad". "No conozco ningún tipo de medicamento que produzca ese impacto tan grande," indicó Ornish.

A través de sus estudios, Ornish también aprendió que la mayoría de los comportamientos y hábitos dañinos eran adaptaciones para sobrellevar el dolor emocional. "He tenido pacientes que me han dicho, 'tengo 20 amigos en esta cajetilla de cigarrillos. Son los únicos con los que cuento. Quiere quitármelos, pero ¿qué me dará a cambio?'" , indicó Ornish.

Por lo tanto, aunque la información es importante, generalmente no es suficiente para motivar a las personas a hacer cambios permanentes.

## **Amor: una palabra de cuatro letras que a menudo es evadida en el ámbito médico**

Como señaló Ornish, "el amor es una de esas palabras de cuatro letras que se supone que no deberían ser mencionadas por un médico o científico".

En cambio, se utilizan términos como apoyo psicosocial o vinculación, pero independientemente de esos términos, el programa de Ornish se basa en el concepto del amor.

*"Hace 40 años, cuando era estudiante de primer año en la Universidad Rice, en Houston, me deprimí fatalmente", indicó. "Esa fue mi motivación para aprender sobre el tema. Así que, crear un ambiente propicio y amoroso, como el grupo de apoyo, es la parte de nuestro trabajo que las personas disfrutaban más..."*

*Esa es la razón por la que el cuarto componente de este libro es, 'aliméntese bien, muévase más, disminuya su estrés, brinde más amor', porque realmente la parte del amor es lo que les permite a las personas hacer los demás cambios, lo que genera beneficios curativos por sí solo.*

*Pero incluso la palabra 'sanación' proviene de la raíz 'volverse saludable'; y el vocablo yoga proviene del sánscrito 'yogi', 'para unir', 'vínculo', los cuales son conceptos muy antiguos que se han redescubierto...*

*Hoy en día, se invierte más dinero en antidepresivos, así como en medicamentos para disminuir los niveles de colesterol, que en prácticamente cualquier otra cosa.*

*Tenemos que abordar este problema, porque con base en mi experiencia de los momentos más depresivos durante mis años en la universidad, decirle a una persona solitaria y deprimida que vivirá más tiempo tan solo al cambiar su alimentación, moverse más, alimentarse bien, o disminuir su estrés... no funcionará.*

*Dirán, 'solo trato de sobrevivir, de pasar el día. Yo no sé si quiero vivir más'... Considero tan solo el hecho de saber que somos mortales, y comprender lo que realmente proporciona la felicidad... elegir no hacer algo que en cambio podría darles sentido a esas decisiones. Y si son significativos, entonces son sostenibles".*

## **¿Por qué es importante la meditación?**

Así mismo, Ornish habla sobre los **beneficios de la meditación** que forman parte de su programa. Uno de esos beneficios es descubrir su centro para que pueda tomar el control de su ser, sin estresarse.

"Mi enfoque completo consiste en abordar la causa subyacente del porqué las personas se enferman", indicó, y una parte importante del problema es que realizamos acciones que perturban nuestra paz y bienestar innatos.

Por lo tanto, la respuesta es simplemente dejar de hacer lo que causa tales perturbaciones. La meditación puede brindarle una experiencia directa de esta parte de sí mismo que no ha sido perturbada ni estresada, así como la claridad mental para percatarse realmente de cuales son las acciones que le producen incomodidad o que le hacen sentirse "indispuesto".

*"Me gustaría exhortarle a que, cuando finalice un lapso de meditación, cuando se sienta más tranquilo, solo se haga esta simple pregunta: '¿Cuáles son las cosas que omito que podrían beneficiarme?... Entonces, solo escuche, le sorprenderá lo que descubrirá",* indicó Ornish.

*"Si desea aprender a meditar, podemos hacerlo de inmediato, le tomará 30 segundos. Cierre los ojos, y asuma que no se encuentra en un automóvil o en algún lugar que necesite vigilar, y respire profundamente. Enfoque su atención en uno de esos sonidos de mantras. Utilicemos la palabra 'uno', porque es secular y no ofenderá a nadie.*

*[Solo entone] 'Uno'... y cuando le falte el aire hágalo de nuevo, una y otra vez. Lo que invariablemente sucederá es que su mente comenzará a divagar. Empezará a pensar en miles de cosas que debería estar haciendo o que olvidó hacer, o lo que sea, eso es normal; en general, la mente de las personas puede divagar.*

*Si se percata de que piensa en otra cosa, simplemente vuelva a hacer el sonido. Entonces, su mente comenzará a relajarse muy profundamente...*

*Lo que descubrí es que la consistencia es más importante que la duración... Tan solo hacerlo durante algunos minutos al comienzo o al final del día, podría ser una gran diferencia. Si puede hacerlo durante más tiempo, sería aún mejor".*

## **La importancia del ayuno intermitente**

En su libro, Ornish también sugiere que el desayuno y almuerzo deben ser las comidas principales del día, y que luego debe tener una cena mucho más ligera o no debe cenar nada en lo absoluto, de modo que ayune de forma intermitente durante al menos 12 a

14 horas todos los días. Esto es un tipo de programación alimenticia similar a mi [régimen de ayuno máximo](#).

En lo personal, considero que es mejor alimentarse dentro de un rango de 6 a 8 horas, y por lo general mantengo un rango de 5 a 6 horas todos los días.

Con base en mi análisis de lectura, la razón principal es que disminuir el rango de tiempo de alimentación es un desencadenante más eficaz de la autofagia y de la eliminación de residuos celulares que pueden contribuir a la inflamación crónica y mortal.

*"Primero que nada, dormirá mejor, porque su cuerpo no trabajará, procesará ni digerirá los alimentos mientras intenta descansar y dormir. Además, hay una gran cantidad de evidencia de que [el ayuno intermitente] le proporciona al cuerpo una oportunidad de desintoxicarse y limpiarse por sí solo.*

*Es una de las razones por las que llevar una alimentación saludable no solo se trata de lo que come, sino que cómo y cuándo lo hace también podría marcar la diferencia. El desafío con esto... es que la mayoría de las personas en nuestra cultura es propensa a crear vínculos familiares o con seres queridos durante la hora de la cena.*

*Cuando limitamos ese rango a tres horas antes de dormir, podría parecer un desafío, pero supongo que solo es una oportunidad para explorar algunos enfoques novedosos".*

## **La eliminación de diferencias entre las enfermedades**

En su libro, Ornish presenta lo que en esencia es la teoría unificada de enfermedades crónicas, que explica de la siguiente manera:

*"Somos propensos a pensar que las enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer de próstata y Alzheimer son enfermedades fundamentalmente diferentes;*



*presento este tipo de teoría unificadora y radicalmente nueva, la cual indica que en realidad no son enfermedades diferentes.*

*Además, hay diversas manifestaciones de los mismos mecanismos biológicos subyacentes que están alterados, como la inflamación crónica y el estrés oxidativo, así como cambios en el microbioma, la expresión génica, los telómeros, la autofagia y la angiogénesis.*

*A su vez, cada uno recibe la influencia directa de lo que comemos, cómo respondemos al estrés, cuánto ejercicio hacemos, y cuánto amor y apoyo recibimos. Debido a que estos mecanismos subyacentes son tan dinámicos, la mayoría de las personas se siente mucho mejor..."*

De hecho, el trabajo de Ornish revela que estas enfermedades no requieren diferentes tipos de alimentación ni programas de estilo de vida, lo mismo aplica para todas.

Según Ornish, esta también es una de las razones por las que muchas de estas enfermedades son comorbilidades. Por ejemplo, a menudo, las personas que tienen enfermedades cardíacas también padecen presión arterial alta, diabetes, colesterol alto u otra inflamación crónica.

Esto tiene lógica si todas son manifestaciones diferentes de la misma causa subyacente. Así mismo, lo que significa es que, al implementar estas estrategias de estilo de vida saludable, no solo podría prevenir o revertir una enfermedad en particular, sino que puede protegerse contra todo de forma simultánea.

Ornish finalizó un ensayo aleatorio con el Dr. Peter Carroll, presidente de virología en la Universidad de California, San Francisco, y con el destacado urólogo, ya fallecido, el Dr. Bill Fair, quien para entonces era presidente de virología en el Centro oncológico *Memorial Sloan-Kettering*, en Nueva York. Este ensayo demostró que los mismos cambios en el estilo de vida que pueden revertir las enfermedades cardíacas también podrían detener e incluso revertir la progresión del cáncer de próstata en etapa temprana.

Y contrario a las terapias convencionales, no existen efectos secundarios graves de estas estrategias de estilo de vida. Es importante destacar que la mayoría de las personas con cáncer no mueren a causa del cáncer, sino que fallecen a causa de su tratamiento, que podría ocasionar una aceleración de los factores de estrés oxidativos, inflamación, acortamiento de los telómeros, entre otros.

Este es un gran problema ampliamente encubierto. Como ya mencioné antes, ahora Ornish también estudia el impacto de estas modificaciones de estilo de vida en la enfermedad de Alzheimer.

## **Conviértase en un proveedor certificado del programa de Ornish**

Si es un proveedor de servicios de atención médica, ya sea un médico, enfermera, enfermera especializada, asistente médico, profesor de yoga o de meditación, psicólogo o fisiólogo del ejercicio, solo por mencionar algunos ejemplos, el sitio web del Dr. Ornish también podría proporcionarle información sobre cómo [convertirse en un proveedor certificado del programa de Ornish](#).

*"Medicare y la mayoría de las empresas de seguros pagarán el mismo reembolso, ya sea que se lo ofrezcan en un consultorio médico u hospital, o en una institución académica importante", indicó.*

*"Ahora, realmente hemos creado un nuevo paradigma en cuestión de cuidados para la salud, en lugar de atención para enfermos... Actualmente, Medicare solo paga para revertir las enfermedades cardíacas.*

*Algunas de las demás empresas de seguros cubren no solo las enfermedades cardíacas sino también la diabetes tipo 2, o incluso dos o más factores de riesgo como la obesidad, colesterol alto, presión arterial alta, entre otros. La mayoría de las personas estarán cubiertas si asisten a alguno de nuestros programas".*

La capacitación es una combinación de aprendizaje práctico y didáctico a lo largo del programa, de principio a fin, como si fuera un paciente. Además, podrá asistir a las

charlas de Ornish y de otros expertos para aprender las bases científicas de todas las modalidades y sobre cómo incorporar el conocimiento en su vida cotidiana.

Las personas reciben capacitación continua adicional, tanto presencial como a través de tecnologías audiovisuales. Para mantener la calidad del programa, los proveedores deben obtener una nueva certificación cada año.

*"La mayoría de las personas que lo hacen indican que 'esto es lo que habían esperado. Esta es la razón por la que ingresé al área del cuidado de la salud'.*

*Si solo fuéramos una serie de algoritmos, seríamos reemplazados por la inteligencia artificial y probablemente por una aplicación de iPhone en poco tiempo... Me parece que, al menos, esto es parte de nuestra conspiración de amor. Cuando realiza este programa, experimenta verdaderamente la diferencia que puede hacer.*

*A menudo, pensamos que los avances en la medicina tienen que ser costosos y consistir en alta tecnología... Creo que nuestra contribución única ha sido utilizar estas medidas científicas modernas, costosas y de muy alta tecnología para demostrar cuan poderosas pueden ser las observaciones e intervenciones sencillas, económicas y de baja tecnología...*

*Incluso en tres días y medio, la mayoría de las personas tiene experiencias transformadoras de vida, que los hacen mucho más apasionados, comprometidos y eficaces para instruir a sus pacientes, con quienes trabajaran finalmente".*

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> Tricia Ward, "Dean Ornish in Defense of the Dietary Fat – Heart Disease Link." Medscape, May 12, 2016