

# IDIOMA: ESPANHOL

Área 1

\* Indica uma pergunta obrigatória

---

1. E-mail \*

---

2. ÁREA \*

*Marcar apenas uma oval.*

1-CIÊNCIAS BIOLÓGICAS, CIÊNCIAS AGRÁRIAS, CIÊNCIAS DA SAÚDE

3. NOME DO CANDIDATO \*

---

4. NÚMERO DA INSCRIÇÃO \*

---

5. NÚMERO DO CPF \*

---

## De la dieta paleo a andar descalzo: regresar a los orígenes de la civilización está de moda

La llamada 'salud salvaje' busca un cambio en el estilo de vida centrado en la alimentación, el deporte y la conexión humana: "No se trata de volver a las cavernas, sino aprovechar lo bueno del mundo moderno mientras intentamos recuperar los estímulos del mundo salvaje", afirma uno de sus promotores

ANNA MILTON  
Madrid – 27 SEPT 2023 – 00:38 BRT

Las principales causas de muerte actuales no son las plagas ni las hambrunas, la guerra o la gripe común. Lo que más mata hoy en día son las enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes, consecuencia, en muchos casos, de hábitos pocos saludables. Vivimos más tiempo, pero estamos más enfermos. Los expertos subrayan la correlación entre estas condiciones, prácticamente nulas en sociedades ancestrales, y el mundo moderno, donde estamos cada vez más alejados de la naturaleza. Y algunos apuestan por una solución sencilla: si la civilización nos está matando, es la hora de regresar a nuestros orígenes.

Este es precisamente el argumento de Marcos Vázquez, creador del blog *Fitness Revolucionario* y el podcast de salud y *fitness Radio Fitness Revolucionario*, y además autor de libros como *Salud Salvaje*, *Invicto* y *Saludablemente*. Sostiene que los problemas de salud más comunes hoy son resultado de un conflicto entre la biología y el entorno actual, un concepto que llama "la salud salvaje". "Esta idea nos hace entender que la mayoría de las enfermedades crónicas modernas —tanto si hablamos de temas de diabetes, de obesidad, muchos tipos de cáncer, problemas cardiovasculares, trastornos mentales— tienen que ver con el hecho de que hemos reducido o eliminado estímulos a los que nuestros genes están muy bien adaptados", explica Vázquez en una conversación telefónica con EL PAÍS. Estos estímulos se refieren a los alimentos naturales, la actividad física, las conexiones sociales fuertes o la exposición a los elementos que formaban el entorno en el que evolucionamos. El gran problema no es solamente la eliminación de estos elementos sino también su sustitución por otros, dice Vázquez: "Ahora hemos añadido en el mundo moderno estímulos a los que no estamos bien adaptados, como el sedentarismo, los alimentos procesados, las conexiones sociales superficiales *online* o demasiada exposición a la luz artificial, por ejemplo".

La civilización ha evolucionado tan rápido que nuestra biología no ha tenido tiempo para adaptarse. Para afrontar esta desconexión, según Vázquez, habría que exponerse los estímulos y características del ambiente en el que evolucionaron nuestros ancestros entre unos 10.000 y 20.000 años atrás (al finales del período Paleolítico), cuando todavía vivíamos en sociedades cazadoras-recolectoras. Movernos como ellos, alimentarnos como ellos, fortalecer nuestras conexiones sociales y exponernos a los elementos naturales: el sol, el frío, el calor. Esta es una idea apoyada por movimientos como la dieta paleo, el *paleotraining*, o el *Earthing* (andar descalzo).

### Una especie en movimiento

Movernos como nuestros antepasados no tiene nada que ver con ir una hora al gimnasio. Durante miles de años, la base de la actividad física ha sido movimientos naturales, no máquinas con pesos ni cintas para correr. De eso parte el *paleotraining*, el primer método de entrenamiento basado en los movimientos que realizaba el hombre del Paleolítico para sobrevivir. Según explica a este periódico su fundador, Airam Fernández, estos movimientos son los que nadie nos tiene que enseñar. "Saltar, caminar, gatear. Son gestos que forman parte de nuestra herencia neuromotora. Hemos evolucionado tantos millones de años con estos gestos que ya nacemos con estos patrones de movimiento aprendidos". Tienen mucho más beneficios que los curls de bíceps y otros ejercicios isométricos, porque aprovechan de nuestra genética e incorporan todo el cuerpo, no solo un grupo de músculos. "Practicar movimientos naturales ayuda a desarrollar fuerza, resistencia y coordinación de manera más eficiente", asegura Fernández. Entrenar así fortalece la conexión mente-cuerpo y, al promover una fuerza más equilibrada, ayuda a prevenir lesiones.

Los entrenamientos de *paleotraining* imitan lo máximo posible las condiciones y necesidades físicas que se nos exigían cuando vivíamos en un entorno más salvaje. A diferencia de los modelos de entrenamiento clásicos, que siguen una estructura rígida y aislada, se trata de un método más desestructurado y completo. En la naturaleza, no hay barras olímpicas con mancuernas que facilitan el agarre, y jamás habría la necesidad de hacer cinco series de diez repeticiones. Por eso, el *paleotraining* trabaja con objetos como troncos de carga, piedras, cuerdas y el propio peso corporal. Fernández a punta a que si nos olvidamos de nuestro origen, como seres móviles, acabamos con deficiencias motoras, problemas de flexibilidad, deficiencias musculares, sobrepeso, y todo eso tiene graves implicaciones tanto en la salud física como mental y, por tanto, en la calidad de vida.

### Comer para nutrirse

Nuestros ancestros tampoco hubieran recolectado un paquete de galletas. Su dieta era a base de plantas, raíces, tubérculos, frutas, huevos, semillas y carne de todo tipo de animales. A diferencia de las dietas modernas, la paleolítica no se basaba en el consumo de cereales, cuya prevalencia en las dietas contemporáneas ha tenido efectos muy negativos en la salud, según varios estudios e indicadores como el aumento de la intolerancia al gluten a nivel global. Según los expertos, el gran problema de la dieta actual son los productos industrializados. El cuerpo no está diseñado para consumirlos. “Las consecuencias de no comer en función de lo que estamos acostumbrados es que las respuestas fisiológicas son lesivas para el organismo”, explica Fernández. Una dieta pobre causa inflamación, un factor que puede ser clave en enfermedades crónicas como las cardíacas, la diabetes, el cáncer o el alzhéimer. La enfermedad coronaria es la principal causa de muerte en el mundo, según el Centro Nacional de Investigación Cardiovascular (CNIC). Y, solo en España, las cifras apuntan a 5,1 millones de diagnósticos de diabetes tipo 2 al año, y casi 280.000 casos de cáncer, un 30-40% de los cuales se podrían evitar al tener hábitos más saludables, afirma la bióloga Emilia Gómez Pardo.

“El efecto emocional que tienen la comida y las bebidas procesadas es brutal y lo sabe perfectamente la industria alimenticia. Diseña alimentos que generen un placer inmediato y nos hagan sentir mejor por un rato corto, con lo que se produce una asociación pavloviana entre lo que comemos y cómo nos sentimos. Así se desata la adicción y la dependencia constante a estos productos”, sostiene Fernández. Marcos Vázquez, fundador de Fitness Revolucionario, resume la paradoja perfectamente: “Estamos sobrealimentados e infranutridos”. En cambio, las dietas ancestrales logran respuestas antiinflamatorias y sus beneficios son abrumadores, matizan Fernández y Vázquez. Entre otros factores, mejoran el control de glucosa y la sensibilidad a la insulina, favorecen la pérdida de grasa y reducen el riesgo de presión arterial. En resumen, cuando comemos lo que realmente necesita el cuerpo, vivimos mejor: nos sentimos mejor, tenemos más energía y no somos tan esclavos a los antojos...

De la dieta paleo a andar descalzo: regresar a los orígenes de la civilización está de moda | Estilo de vida | EL PAÍS (elpais.com)

6. **QUESTÃO 1:** Qual a relação que o texto apresenta entre “viver mais tempo, porém mais doentes”? \*

---

---

---

---

---

7. **QUESTÃO 2:** Que entende Marcos Vázquez por “saúde selvagem”? \*

---

---

---

---

---

8. **QUESTÃO 3:** Qual a conexão proposta por M. Vázquez para que exista uma conexão entre a rapidez da evolução da humanidade e a biologia corporal? \*

---

---

---

---

---

9. **QUESTÃO 4:** Em que consiste o denominado paleotraining? \*

---

---

---

---

---

10. **QUESTÃO 5:** Quais as consequências de uma alimentação baseada nas denominadas dietas modernas? \*

---

---

---

---

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

