

INTRODUCCIÓN

Existen miles de libros publicados en materia de nutrición, pero encontrarás muy pocos tan claros y honestos como el que tienes ahora entre tus manos. Este es un libro directo y valiente, fruto de más de cuatro décadas de experiencia, una dilatada formación y, sobre todo, mucho sentido común.

Transfórmate en el lobo que llevas dentro es, más que un título, una declaración de intenciones. Encierra una forma de entender la vida que va más allá de la alimentación y se adentra en el terreno de los hábitos y del estilo de vida. Es una invitación a reflexionar sobre el proceso de domesticación al que nos hemos visto sometidos y a recuperar ese estado salvaje que antaño nos regaló una fisiología más fuerte, unos huesos más robustos, una mayor funcionalidad y una salud mental muy superior a la actual.

El título original era *Convierte al perro en el lobo que llevas dentro*. Los perros descienden de los lobos, pero un largo proceso de domesticación los ha transformado en animales más dóciles, frágiles y con instintos menos desarrollados. Algo similar ocurre con nosotros. Los mitos, las creencias infundadas y las respuestas pseudocientíficas en torno a la salud, junto con una pérdida general (y asombrosa) del sentido común, han contribuido a domesticar a gran parte de la población.

No todos somos iguales ni tenemos los mismos objetivos. Existe un abanico enorme de variabilidad individual (por edad, sexo, estado de salud, nivel de actividad, emocionalidad, actitud, genética...) por lo que no todos responderemos del mismo modo ante una misma situación nutricional. Comprender esta diversidad desde el primer momento es clave para avanzar con paciencia y constancia. Los resultados llegan siempre. Tarde o temprano, pero llegan.

La lectura de este libro te ayudará a entender mejor cómo funciona tu cuerpo y a descubrir que mejorar tu salud es más sencillo de lo que parece. Aprenderás a adaptar las recomendaciones a tu propia realidad y a despertar ese potencial físico y mental que la vida moderna ha ido adormeciendo, para transformar tu composición corporal (porque aquí no solo haremos referencia a la pérdida de peso), tu inmunidad, tu microbiota, tu energía vital y, en definitiva, tu salud.

Este libro nace para dar respuestas prácticas a algunas de las múltiples patologías vinculadas con la nutrición, el estilo de vida y el poder del pensamiento, que se han acentuado de forma vertiginosa en lo que va de siglo: hipertensión, tabaquismo, obesidad, sedentarismo, diabetes, malnutrición, pérdida de inmunidad, fatiga crónica, depresión, enfermedades respiratorias, patologías autoinmunes, cáncer... Frente a todas ellas aún podemos hacer mucho. Con conocimiento, disciplina y compromiso, es posible tomar las riendas del propio cuidado. El camino lo eliges tú, porque eres el principal responsable de tu destino.

