



Libro de recetas para unas hormonas sanas

Más de 80 recetas para equilibrar las
hormonas y tratar la fatiga, la niebla
mental, el insomnio y mucho más

Alan Christianson, médico naturópata



Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Salud y Vida natural

LIBRO DE RECETAS PARA UNAS HORMONAS SANAS

Alan Christianson

Título original: *The Hormone Healing Cookbook:
80+ Recipes to Balance Hormones and Treat Fatigue,
Brain Fog, Insomnia, and More*

1.ª edición: enero de 2025

Traducción: *Cristina Zuil*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Zalah Sampson*

© 2023, Alan Christianson, NMD

Fotografías © Jennifer Chong

Título publicado por acuerdo con Rodale Books,
sello editorial de Random House,
división de Penguin Random House LLC.

(Reservados todos los derechos)

© 2025, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 987-84-1172-222-3

DL B 16741-2024

Impreso en SAGRAFIC

Passatge Carsí, 6 - 08025 Barcelona

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Índice

8 INTRODUCCIÓN

14 PARTE 1

Hormonas, síntomas
y comida

Capítulo 1 _____ 15

Hormonas y síntomas

Capítulo 2 _____ 26

Comida y hormonas

37 PARTE 2

Síntomas específicos

Capítulo 3 _____ 38

Peso

Capítulo 4 _____ 44

Fatiga

Capítulo 5 _____ 53

Niebla mental

Capítulo 6 _____ 58

Sofocos

Capítulo 7 _____ 63

Insomnio



69 **PARTE 3**

Menús y recetas

Capítulo 8 _____ 70

Menús y listas de la compra

Capítulo 9 _____ 101

Recetas

231 **NOTAS**

236 **AGRADECIMIENTOS**

236 **ÍNDICE ANALÍTICO**





Me gustaría dedicar este libro a mis lectores.
Habéis dejado claro que os gustan mis recetas
y me habéis aportado la confianza necesaria
para probar algo nuevo.

Me habéis pedido un libro de cocina
y aquí lo tenéis.

Muchas gracias,
doctor C.



Introducción



¿Por qué un libro de recetas?

Considero que una buena salud es un ingrediente esencial para una buena vida. Creo que la clave para disfrutar de la mejor salud posible es tener un estilo de vida basado en hábitos conscientes, respaldados por pruebas sólidas, lo que incluye una dieta con una variedad de alimentos mínimamente procesados en cantidades razonables. Sin embargo, ahí no acaba la historia. Puedes personalizar dicha dieta para satisfacer necesidades específicas y me halaga poder mostrarte cómo hacerlo en el *Libro de recetas para unas hormonas sanas*.

En el primer libro con el que llegué a un público más amplio, introduje la idea de que los alimentos se pueden regular para resetear la respuesta del cuerpo al estrés. Incluí menús y recetas para proporcionar aplicaciones prácticas. Me entusiasmaba compartir esa idea. Me pareció que era importante, revolucionaria. Siempre he disfrutado cocinando de forma saludable y me pareció lógico introducir algunas de mis recetas favoritas.

La respuesta de mis lectores me sorprendió. Sí que les resultó útil el programa y compartieron resultados inspiradores. Me sentí eufórico, aunque también sorprendido al descubrir que las recetas fueron gran parte de su éxito.

Empecé a compartir más recetas en línea y publiqué dos libros más. Aun así, los lectores me pidieron que escribiera un libro de cocina.

Bueno, pues... ¡aquí está! Y, aunque es imposible negar que este libro contiene recetas fáciles y deliciosas, todas están destinadas a revelar una idea: que algunos alimentos específicos pueden revertir el desequilibrio hormonal y que, según los síntomas que tengas, debes centrarte en unos o en otros. Cocinar cada día es más que una manera de alimentarte. Es el núcleo de una vida saludable y feliz. Cuanto

mejor sea tu vida, más fácil te resultará evitar los problemas y enfrentarte a los que no puedes evitar.

Tras enviar diversos cuestionarios y preguntas, las mayores preocupaciones han resultado ser el aumento de peso, la falta de energía, un empeoramiento de la función mental, una menopausia difícil y el insomnio. He tratado algunos de estos temas en libros anteriores, pero hay otros que no. El hilo conductor es que todos son síntomas hormonales.

Vamos a estudiar el término «hormona» para asegurarnos de que hablamos de lo mismo.

En el mundo de la medicina, las hormonas son agentes químicos que regulan los sistemas corporales. Las más importantes son las hormonas del tiroides, las glándulas suprarrenales y los ovarios o testículos. Cuando las personas que no pertenecen al ámbito médico hablan sobre hormonas, suelen referirse a síntomas relacionados con los estrógenos, como el síndrome premenstrual, la menopausia y la fertilidad.

Cuando hablo de hormonas en este libro de recetas, hago referencia a ambos significados. A través de distintas investigaciones, se ha demostrado que la comida puede ayudar a regular las hormonas y me satisface compartirlo contigo de una forma práctica.

Hay tres maneras de usar estas recetas. En primer lugar, este libro de cocina se organiza en torno a los principales síntomas hormonales. Si te enfrentas a uno de estos síntomas, es decir, al aumento de peso, la fatiga, la niebla mental, el insomnio o los sofocos, sigue uno de los menús bisemanales para aliviarlo (véase parte 3). En segundo lugar, puedes usar esas recetas para incluirlas en los programas de otros libros. Para algunas, se necesitan pequeñas modificaciones que he añadido. En tercer

lugar, disfruta experimentando. Encuentra una receta que te guste, pruébala y repite el proceso. Todas son fáciles y saludables, y están deliciosas.

¿Por qué esos síntomas?

He organizado este libro de cocina según los síntomas, ya que son lo que más importa.

A menudo, el mundo de la medicina se centra en cualquier cosa, menos en los síntomas, cuando en realidad el objetivo debería ser ayudarte a sentirte mejor. Los doctores suelen hablar de los resultados de laboratorio, en vez de dichos síntomas porque éstos escapan a su control. Además de no poder cuantificarlos, empeoran, aunque hayan prescrito el tratamiento «correcto».

Lo que se descubre en el laboratorio es parte de la esfera de control de los médicos. Los síntomas no. Cuando los pacientes hablan de ellos, los síntomas toman el mando mientras que, cuando el enfoque se encuentra en el laboratorio, el doctor decide si el tratamiento ha funcionado o no. ¿Los resultados de las pruebas de laboratorio son mejores? Entonces, caso cerrado.

Sin embargo, no se sale victorioso a menos que los síntomas se atenúen. A ti no te importa que tus resultados sean mejores si te sigues encontrando igual de mal. Los síntomas son algo más que malestar en distintas formas. Pueden determinar la calidad de tu vida. También son la mejor manera de saber qué está ocurriendo dentro de tu cuerpo. Si persisten, sabes que sigue habiendo un problema subyacente que se ha pasado por alto.

Cuantos menos tengas y cuanto más moderados sean, mejor será tu vida. Como endocrino, me centro en las hormonas que se encuen-

tran tras los síntomas. ¿Los culpables son los estrógenos, el cortisol o la T3 del tiroides? Este enfoque es aceptable, pero tiene sus límites. Lo típico es que los doctores descarten la mayoría de las enfermedades graves y, después, aseguren que no hay ningún problema. No suelen tener la formación suficiente para pensar en las hormonas. Los síntomas son el primer indicio de desequilibrio hormonal. La enfermedad, el segundo.

El cuerpo ajusta sus niveles hormonales para alcanzar el equilibrio. Las hormonas controlan la cantidad y el momento de las reacciones químicas principales. Cuando las reacciones son demasiado lentas, nos sentimos cansados, ganamos peso y no pensamos con claridad. Cuando se alteran los intervalos diarios, no podemos dormir bien. Dichos intervalos también influyen en cómo superamos etapas de la vida como la perimenopausia o la menopausia. Si los acontecimientos que se incluyen en estas transiciones importantes no se orquestan con fluidez, los síntomas habituales empeoran.

Debe existir un equilibrio entre hacer lo que puedas para mejorar tu propia salud y buscar atención médica cuando sea apropiado. La única respuesta a este dilema es tener una buena relación de colaboración con un profesional de la salud. Aunque la tengas, hay momentos en los que necesitarás decidir si debes centrarte en el autocuidado o buscar un diagnóstico más profundo. Considera pedir una segunda opinión si tus síntomas son graves, nuevos o cambiantes o si crees que no se están tomando en serio. Si son estables y comprensibles, pero sigues sin sentirte tu mejor versión, ahora puedes tomar cartas en el asunto desde tu cocina. Cocinar es una herramienta poderosa. Lo digo porque, en el transcurso de mis más de veinti-

cinco años de cuidado a pacientes, he visto cómo ciertos alimentos ayudan a miles de personas. Este libro se basa en mi experiencia y en la literatura médica con el fin de seleccionar los alimentos específicos que atenúan los principales síntomas hormonales.

Sin embargo, la comida es sólo el punto de partida. Para que las recetas funcionen, deben formar parte de tu vida diaria. Si quieres que los alimentos sean una solución eficaz, deben ser fáciles de encontrar y usar. Y, sobre todo, tienen que estar buenos. Algunos quizás logren obligarse a tomar comida que no les gusta o rechazar sus platos favoritos durante más tiempo que otros, pero nadie puede hacerlo a largo plazo. La comida adecuada ayuda, pero sólo si forma parte de una buena receta y un estilo de vida que te funcione. Puede hacerlo incluso más cuando la receta se adapta a tus síntomas específicos. Todas las que aparecen en este libro de cocina se han creado para ayudarte a que te sientas mejor. Los ingredientes se han elegido por sus efectos concretos. Además, si se me permite decirlo, ¡están deliciosas!

Creo que todos estamos de acuerdo en que los buenos alimentos deben ser frescos, sabrosos, equilibrados, bien cocinados y preparados con amor. La buena cocina es satisfactoria, nutritiva y saludable. Te hace sentir vivo y con ganas de enfrentarte a los desafíos de la vida. Si aún no te has enamorado de la cocina, este libro va a cambiarte. Elaborar menús y listas de la compra puede ser la parte más difícil, así que ya te la doy hecha.

Cuando no te tienes que tomar tantas molestias, cocinar puede convertirse en una forma de meditación. Puede ser un reseteo diario, un momento en el que tomar conciencia y dar pasos deliberados. Además, requiere una con-

centración elevada. Te obliga a estar en contacto con tus sentidos. ¿Cuál es el color correcto de las cebollas sofritas para conseguir el punto adecuado? ¿Cómo debe sonar el chisporroteo de una sartén que se ha calentado lo suficiente? ¿Cómo huele una receta terminada?

Si conviertes la cocina en una costumbre, entrarás en modo meditativo en cuanto empieces. Te obligará a alejarte de pensamientos agobiantes y preocupaciones. Te conectará con mayor intensidad con aquéllos para los que cocinas. Pronto, elegirás los alimentos por lo que te hagan sentir, en lugar de por aburrimiento o hábito.

Empecé a pensar en la importancia de la comida con doce años. Mi madre biológica tenía mucho a lo que enfrentarse, por lo que no pudo quedarse conmigo. Es probable que heredara algunos de sus problemas. Nací con frecuentes ataques y falta de coordinación. No podía hacer deporte, dibujar o escribir bien. Como se suele hacer, automáticamente me centré en mis puntos fuertes. Los libros eran lo mío. Empecé a leer desde muy pequeño y mi mayor placer era la emoción de asimilar nuevos conocimientos. Era feliz con mis libros e ideas.

Sin embargo, todo cambió durante la adolescencia. Aumenté de peso y comenzó a importarme lo que pensarán mis compañeros. Me rechazaban por mi volumen y, por esa razón, yo me rechazaba a mí mismo. Me sentía repulsivo e inaceptable. Seguía metido en los libros y fueron ellos los que volvieron a salvarme. Sabía con exactitud dónde se encontraban todos los libros sobre el espacio en la biblioteca local. Una vez, me estaba dirigiendo hacia esa sección cuando el título de una obra captó mi atención. Se llamaba *Volvámonos saludables*. Ese libro modificó el rumbo de mi vida. Sólo

con el título, cambié de mentalidad. Implicaba que podía elegir sobre mi salud. Aquella idea me resultaba novedosa. Hasta ese momento, mi salud precaria era algo que se me había impuesto, como el tiempo.

Cogí el libro de la estantería y me lo leí casi entero mientras permanecía ahí, de pie. Apliqué lo que pude, ya que, como sólo era un niño, mis recursos eran limitados. No tenía suplementos alimenticios. Era mi madre quien cocinaba y llenaba la despensa. Echando la vista atrás, debo decir que no teníamos demasiada comida basura y mi madre preparaba comidas saludables. El problema era que me atiborraba de golosinas y no comía suficientes proteínas, vegetales y buenos carbohidratos. No cocinaba todavía, pero contaba con cierta flexibilidad en mis decisiones. Mi madre tenía proteína en polvo en la despensa, por lo que empecé a tomarla para desayunar. Decidí qué poner en mi plato durante la cena y cuánta cantidad. Aproveché la posibilidad de rechazar dulces y raciones extra.

Esas pequeñas acciones me ayudaron y me enseñaron lecciones esenciales. Aprendí que para ser feliz necesitaba tener salud y, para ello, necesitaba tomar buenos alimentos. Gracias a eso, gané la confianza suficiente para empezar a hacer ejercicio. Descubrí que mis límites físicos previos ya no eran relevantes. Lo que me frenaba eran mis hábitos sedentarios. Cambié este comportamiento y prosperé.

A medida que crecía, mi libertad en la toma de decisiones alimentarias aumentó. Mi madre me dejó ayudarla y me enseñó a cocinar. Pronto, empecé a participar en la cocina y la compra. Uno de mis recuerdos favoritos es de un fin de semana que pasé con la abuela Christianson. Quiso transmitirme algunas de las mejores recetas de la familia, como el *lefse* (una tortita

grande y fina de patata) y las albóndigas. De hecho, muchas de las recetas que he incluido aquí se basan en el «libro de cocina» de mi madre, una caja de zapatos llena de recetas heredadas de encantadoras mujeres escandinavas. Todas están escritas a mano en trozos de papel de distintos tamaños. Sé que se han usado mucho porque están manchadas al haberlas apoyado en la encimera de una cocina atareada.

Cuando cumplí dieciséis años, empecé a trabajar como cocinero. Era un buen trabajo para un estudiante, pero quería usar la comida y otros métodos naturales para ayudar al resto a sentirse mejor. Ese objetivo me llevó a convertirme en médico naturópata y, después, en endocrino naturópata.

Por desgracia, no cociné demasiado durante mis primeros años en la profesión. Trabajaba más de setenta horas a la semana para salir adelante. Dada mi mala organización, acababa en restaurantes o tomando comida preparada. A pesar de mis «buenas» intenciones, la comida no era buena. El ejercicio también quedó relegado a un segundo plano. Pasé de ejercitarme a diario a convertirme en un guerrero ocasional los fines de semana. De la noche a la mañana, no ocurrió nada, pero sí a largo plazo. Ayudaba a los demás a volverse saludables mientras malograba mi propia salud. Aumenté de peso y mi actitud decayó. Lo que debería haber sido un momento de felicidad a menudo se convertía en una lucha.

Un día, vi una fotografía que me hizo mi mujer en una reunión familiar. Me la sacó de perfil y parecía que me había tragado un balón de baloncesto. Aquello me impactó, pero, tras darme cuenta del problema, supe que debía empezar a seguir las indicaciones que daba a los demás. Volví a cocinar y a hacer ejercicio

diariamente. Sin embargo, llevaba una vida ajetreada, por lo que tuve que aprender a organizarme de manera más eficiente. Debía equilibrarlo con el tiempo que le dedicaba a mi familia y a mi trabajo. No fue fácil, pero sí necesario, por lo que me obligué a hacer que funcionara.

Por supuesto, los cambios me llevaron tiempo. No obstante, empecé a sentirme mejor desde los primeros días. Mi estado de ánimo mejoró y volví a disfrutar de la vida. Después de recuperar dichos hábitos, me sentía tan motivado con los resultados que quise compartirlos con mis pacientes. Sin embargo, la mayor parte del tiempo que me pasaba en la clínica me centraba en problemas médicos. No había tiempo para hablar de recetas. Por eso, comencé a escribir un blog. Estábamos a finales de los noventa, con Internet en pañales.

Desde entonces, me encanta compartir recetas y aprender de los demás. Con el paso de los años, he tenido la suerte de cocinar junto con muchos otros apasionados por la cocina y chefs profesionales. He pasado por fases en las que he probado gastronomía exótica, ingredientes poco habituales y métodos de cocina revolucionarios. Os mostraré un par de ellos por diversión, pero la cocina diaria debe ser sencilla y común.

¿Cómo conseguir que funcione? Piensa en tus síntomas principales, elige aquello en lo que quieras centrarte primero y comprométete durante dos semanas con el menú correspondiente. Ábrete a probar nuevos ingredientes. Ninguno es difícil de encontrar, pero quizás algunos no los comas a menudo.

¿Será difícil? Esto es lo que debes hacer: dedica entre quince y treinta minutos al día a cocinar. Cada semana, destina una hora a la compra y otra a la preparación de alimentos.

También puedes desarrollar el grueso del trabajo durante el fin de semana. Me encanta pasarme los domingos por la tarde en la cocina, preparando la comida y precocinando todo lo que puedo. Parece increíble lo eficaz que es hacer varios platos en una única sesión.

Plantéate apuntar cada paso del proceso. Toma nota de lo que descubras. ¿Qué recetas te encantan? ¿Cuánta atención pones en la cocina? ¿Cómo harás una receta de forma distinta? ¿Qué ingredientes sustituirás para que se adapten mejor a tus preferencias?

En los primeros dos capítulos, explicaré en detalle la historia detrás de cada síntoma, hormona o alimento. En los siguientes cinco capítulos, trataré en profundidad cinco de los síntomas: lo que suponen, otras causas, los alimentos que más los atenúan y los suplementos de venta libre que pueden ser útiles.

En los últimos dos capítulos, la parte principal del libro, encontrarás menús de comidas, listas de la compra y recetas. Mientras revisas el contenido, lo más importante que me gustaría que recordaras es que puedes sanar.

Si has olvidado qué es sentirte bien, al principio el cambio puede ser difícil. Es demasiado fácil pensar que estás estancado y no puedes hacer nada al respecto. Se necesita un salto de fe para comenzar. Si te parece complicado, sólo te pido que me dediques dos semanas. No necesitarás disciplina para adoptar una nueva rutina, será un proceso automático. Dado que tu salud es valiosa, descubrirás que este itinerario implica mucho más. Dar estos pasos te aportará autocontrol y una confianza que te ayudará de infinitas maneras.

En el primer capítulo, te explicaré cómo el equilibrio hormonal, la comida y los síntomas forman parte del mismo paquete. ¡Sumerjámos en él!

PARTE 1

HORMONAS, SÍNTOMAS Y COMIDA



Hormonas y síntomas

Muchas personas tienen síntomas molestos que les llevan a preguntarse si hay algún problema con sus hormonas. Quizás el aumento de peso no tenga sentido o no comprendan por qué están tan cansadas. Tal vez sus sofocos sean mucho peores que los de su madre.

Las hormonas regulan los procesos químicos que vuelven saludable al cuerpo. Cuando se desequilibran, provocan síntomas comunes y molestos, como el aumento de peso, la fatiga, los sofocos, el insomnio y la niebla mental.

Existen distintos tipos de desequilibrio hormonal que pueden causar estos cinco síntomas principales. El aumento de peso puede indicar problemas con el tiroides o las glándulas suprarrenales. La fatiga puede proceder de una deshidroepiandrosterona anormal (DHEA, una hormona que produce el cuerpo de forma natural en las glándulas suprarrenales) o una baja testosterona. La causa de los sofocos puede ser cambios rápidos en el estradiol y la progesterona. El insomnio suele ser el resultado de que la melatonina y el cortisol no se entiendan. La niebla mental puede producirse cuando el hígado ignora el glucagón del páncreas.

Para ayudarte a equilibrar las hormonas, el *Libro de recetas para unas hormonas sanas* se basa en alimentos vegetales ricos en fitonutrientes. Aunque no se desarrolle un déficit o enfermedad por no tomarlos, el cuerpo depende de ellos para la homeostasis. Los desequilibrios hormonales se producen por la incapacidad de autorregularnos. Las hormonas requieren muchos sistemas de regulación interna y la mayoría funcionan sólo en presencia de fitonutrientes. Una dieta rica en los fitonutrientes adecuados mejora los niveles hormonales porque ayuda a que el cuerpo haga los ajustes por sí mismo. Muchas personas no toman suficientes fitonutrientes, como los que siguen una dieta estadounidense estándar o los que optan por dietas «saludables» muy restrictivas.

Los alimentos modernos están altamente procesados. Gran parte de dicho procesamiento tiene como fin aportar mayor sabor a la comida y garantizar una fecha de caducidad más lejana. Los ejemplos principales son la harina blanca, el azúcar de mesa y los aceites refinados. Todos sabemos que estos ingredientes son demasiado apetecibles como para ser buenos, además de poseer gran cantidad de calorías y pocas vitaminas. También están desprovistos de fitonutrientes. Los científicos se cuestionan si dichos alimentos son perjudicia-

les por naturaleza o si lo son porque desplazan a otros con más fitonutrientes.

Estos problemas pueden presentarse en personas que sigan incluso dietas «saludables». Muchas de las más populares son muy restrictivas. Además de eliminar comida basura, algunos regímenes van demasiado lejos y suprimen algunos de los alimentos vegetales más saludables. ¿Por qué los componentes de las plantas ayudan a nuestras hormonas?

Las plantas producen por sí mismas hormonas, en ocasiones las mismas que nosotros. Por eso, los elementos químicos que regulan sus hormonas también regulan las nuestras cuando las comemos. La melatonina es un ejemplo del que hablaremos en el capítulo 7, «Insomnio». Tanto los humanos como las plantas siguen el ritmo circadiano y la melatonina que producen ambos se encarga de regularlo. Cuando comemos melatonina de las plantas, influimos en nuestro ritmo circadiano.

Los estrógenos son otro ejemplo. Los humanos y las plantas utilizan componentes similares a los estrógenos para controlar el crecimiento y la reproducción. Los estrógenos de las plantas se llaman fitoestrógenos. Cuando los ingerimos, pueden reducir los síntomas provocados por cambios en los estrógenos durante la menopausia.

Parece que los sistemas que regulan las hormonas humanas evolucionan gracias a la presencia de fitonutrientes. Nuestros cuerpos se vuelven dependientes de estos componentes vegetales. No consumir suficientes es perjudicial de una forma que no se manifiesta enseguida. La vida moderna está cargada de factores que llevan al desequilibrio hormonal. Recuerda que las hormonas regulan nuestros cuerpos: controlan nuestra producción de energía, los horarios del día a día y los proce-

sos reparadores. La vida moderna dificulta la regulación de todos esos sistemas.

En el mundo actual, nuestros días suelen ser erráticos. Ya no nos despertamos ni dormimos según el ritmo del Sol. Nuestra producción de energía se desequilibra por culpa de los estímulos, los alimentos procesados, comer entre horas y los horarios irregulares de comidas. La reparación de tejidos empeora debido a los períodos prolongados de inactividad. Por supuesto, el estrés también influye en todos estos problemas y los agrava.

Nuestro cuerpo cuenta con mecanismos para regular hormonas incluso sin fitonutrientes. Si la vida fluye sin sobresaltos, nuestros propios sistemas incorporados funcionan. Sin embargo, a menudo, no es así. La ansiedad de la vida moderna supone mucho estrés para nuestro cuerpo, por lo que el equilibrio de nuestras hormonas es imposible sin la ayuda extra de los fitonutrientes. Tras largos períodos de tiempo, la falta de regulación hormonal provoca los síntomas principales mencionados y mayor riesgo de enfermedades crónicas. La comida ayuda con los síntomas hormonales porque arregla los problemas subyacentes. No es sólo una tirita para mejorar la situación durante un tiempo.

Como es obvio, hay otras dietas destinadas a equilibrar las hormonas. Quizás te estés preguntando por qué el enfoque del *Libro de recetas para unas hormonas sanas* es diferente. Se distingue por las conjeturas en las que se basan las otras dietas. ¿Las personas son más saludables dependiendo de lo que añadan o eliminen de su dieta?

Depende de por dónde empiecen. Si alguien sigue una dieta en la que se come demasiado en general y toma muchos alimentos procesados, es probable que al eliminar una

parte se sienta mejor. Pero, si es así, ¿esta mejoría se debe a que ha dejado de consumir «mala comida» o a que la ha reemplazado por «buena»? Algunos creen con tanta firmeza en el beneficio de la reducción que siguen aplicándola incluso después de eliminar la comida basura. Ciertas tendencias populares evitan grupos alimentarios naturales completos e incluso un gran número de frutas y verduras. De hecho, una de las dietas más conocidas elimina casi todos los alimentos vegetales.

Estas dietas asumen que muchos alimentos naturales son malos porque contienen elementos químicos perjudiciales. Afirman que la salud se alcanza al evitar «ingredientes nocivos» y ponen dicha etiqueta a muchos naturales y no procesados. Algunos de los que recomiendan evitar son aquéllos con un alto contenido en oxalato, como las espinacas, las almendras o los dátiles; con lectinas, como las nueces, las lentejas y el arroz integral, y los pertenecientes a la familia de las solanáceas, como el ajo, los tomates y las berenjenas.

En general, que todos estos componentes sean perjudiciales sirve de inspiración para estas directrices. Sin embargo, lo mucho es tóxico, es decir, en todos los casos el daño sólo se produce cuando se ingieren en concentraciones que no se encuentran en platos normales.

Por ejemplo, las lectinas de las legumbres secas sólo son perjudiciales cuando éstas no están cocinadas. Como cualquier solanácea, las berenjenas contienen alcaloides como la nicotina, pero sólo una cienmilésima parte de la que se encuentra en los cigarrillos. El oxalato se acumula en los tejidos, pero nuestro cuerpo ya genera más del que nunca podremos absorber al comer.

No digo que las dietas mencionadas no sirvan de nada en todos los casos. De hecho, mu-

chas personas pueden adoptarlas y disfrutar de sus beneficios. ¿Cómo es posible? Depende de por dónde empiecen. Si una persona sigue una dieta estadounidense estándar o SAD por sus siglas en inglés (baja en fibra, frutas y verduras, alta en grasas y azúcar), puede cambiar a una restrictiva y sentirse mejor al principio. Quizás acabe comiendo menos alimentos procesados, más verduras y fibra.

Es fácil basarse en teorías químicas, ensayos de laboratorio y estudios con animales para demostrar casi cualquier cosa. El mundo de la bioquímica es tan amplio que se puede contar con una serie de teorías que parecen posibles, aunque resulten no serlo. Aun así, cuando analizamos los estudios sobre humanos, se consigue mayor claridad. Si comparamos a un grupo grande de personas que comen una amplia gama de alimentos saludables con aquellos que siguen una dieta más restrictiva, su salud es mejor. Los alimentos ricos en fitonutrientes son más saludables. Esto es así incluso aunque incluyamos lectinas, oxalato y solanáceas. Ahora sabemos que algunos elementos son peligrosos en dosis altas, pero beneficiosos en cantidades más pequeñas. Resulta que esos agentes químicos «peligrosos» en los alimentos naturales pueden ser más que inofensivos, pueden ser parte de lo que vuelve saludables a ciertas comidas.

Es verdad, los alimentos naturales contienen miles de químicos, muchos de los cuales pueden ser peligrosos si se consumen en grandes cantidades. No obstante, la cantidad encontrada en los ingredientes es insignificante. No es coincidencia que estas cantidades sean justas y suficientes para mantenernos saludables. La comida es poderosa porque hemos coevolucionado con ella. Hemos incorporado las plantas que saben bien y nos sacian. Hemos

elegido lo mejor de cada cosecha y hemos usado sus semillas para la siguiente. Las hemos protegido de insectos y malas hierbas para que ellas nos mantuvieran saludables. Hemos evolucionado juntos.

El brócoli es un gran ejemplo. Lo vemos como un alimento mundano, pero no existía hasta hace poco. Unos tres mil años atrás, la humanidad empezó a cultivar col silvestre. Apenas era comestible y tenía poco valor nutricional, ya que se componía sobre todo de hojas ásperas y amargas. Cada cosecha daba unas pocas plantas con tallos menos amargos. Ésas eran las que se usaban en la cosecha siguiente, que sería un poco mejor. El ejemplar más dulce era el que se usaba en la siguiente temporada. Al cabo de miles de años, la col silvestre se convirtió en la verdura moderna a la que llamamos brócoli.

Hay una buena razón por la que no nos gustan los alimentos demasiado amargos: quizás sean venenosos. Las plantas contienen distintos venenos que poseen una función: evitar que otras plantas crezcan demasiado cerca, mantener lejos a los insectos que se las comen y provocarles diarrea a los animales para esparcir sus semillas de forma más eficaz.

La col silvestre y el brócoli contienen venenos llamados glucosinolatos. Estos componentes se utilizan hoy en día como pesticidas eficaces contra polillas y escarabajos.¹ A medida que los humanos seleccionaban las plantas que mejor sabían, su cantidad de glucosinolato disminuía, pero siguen conteniendo una parte. Alrededor del 25 % de la población tiene genes que los vuelven más sensibles al sabor de dichos elementos. Estas personas se conocen como *supertasters* o supergustadores y es más probable que eviten las verduras crucíferas. Los glucosinolatos del brócoli hacen que

nuestro hígado trabaje más. Estimulan conductos biliares que los descomponen para estar mejor preparados para la próxima vez. Estos mismos conductos se utilizan para equilibrar las hormonas. Dado que el ser humano lleva tanto tiempo ingiriendo glucosinolatos, el hígado no funciona bien sin ellos.

En los estudios se sugiere que el brócoli reduce el riesgo de cáncer.² Es probable que sea más adecuado asegurar que la falta de brócoli aumenta dicho riesgo. Hay historias similares en muchas otras categorías de alimentos: cereales, legumbres, frutos secos, semillas, frutas y otras verduras. Ahora entenderás por qué las personas más saludables son aquellas que comen una amplia variedad de estos alimentos.

El *Libro de recetas para unas hormonas sanas* trata la comida como a un aliado, en vez de como a un enemigo. No intenta excluir los fitonutrientes, sino que los usa para recuperar el estado de equilibrio hormonal de nuestro cuerpo. Si parece que algo no va bien con tus hormonas, ten claro que puedes hacer algo al respecto. Toma decisiones diarias que te guíen hacia la salud que deseas. He escrito este libro de cocina para ayudarte con una de esas decisiones: ¿qué debería cocinar esta noche?

Demasiado a menudo, la comida se convierte en otra controversia. La idea de una comida sencilla y saludable se pierde bajo el ruido de modas extremas. ¿Debería seguir la dieta paleo o volverme vegano? ¿Debería tomar un desayuno de campeones o hacer ayuno intermitente? ¿Las espinacas son un superalimento o poseen demasiado oxalato inflamatorio? Los argumentos sobre los beneficios de la comida para la salud son ciertos; los que hablan de peligros escondidos en alimentos naturales no.

El beneficio más conocido es la regulación hormonal. Necesitamos fitonutrientes para mantener el equilibrio hormonal. Este libro de cocina presenta recetas ricas en fitonutrientes que ayudan con los cinco síntomas principales del desequilibrio hormonal: ese aumento de peso terco, la fatiga, la niebla mental, los sofocos y las dificultades para dormir.

He incluido pruebas sólidas para que te ayuden a elegir qué comer según tus síntomas físicos. ¿Te gustaría tener más energía para completar un proyecto? Empieza el día con una receta para la fatiga como el «Batido de hojas de remolacha». ¿Los sofocos hacen que te resulte difícil dormir? Para la cena, prueba la «Crema de gambas y tofu». ¿Te has estado peleando con el peso? Opta por el menú bisemanal de comidas del capítulo 8 para combatir el aumento de peso. Me ha sorprendido incontables veces lo resistente que puede ser el cuerpo humano. Da igual la edad que tengas o lo mucho que se te haya escapado de las manos la situación. Tu cuerpo puede curarse casi siempre si le das una oportunidad. Una serie de buenas recetas es toda la ayuda que necesita.

No dejes que tus síntomas te abruman, pero haz el seguimiento de cómo te sientes. Incluso los leves son importantes. Son señales de que tu cuerpo está trabajando duro para mantener su equilibrio. El sistema endocrino produce hormonas que devuelven el equilibrio al cuerpo. No nos sentimos bien cuando nuestras hormonas empiezan a desviarse. ¿Algunos días te sientes mejor que otros? Todos tenemos pequeños problemas que vienen y van.

Son indicios normales de que nuestro cuerpo lucha por recuperar el equilibrio. Sabes que algo va mal cuando casi todos los días son malos. Los síntomas nos permiten saber que algo va mal antes de que enfermemos.

Dado que las hormonas cambian a medida que avanzamos en nuestra vida, los síntomas se vuelven más habituales con el tiempo. Solía pensar que envejecer era algo que les ocurría a las personas de ochenta años. Ahora sé que todos envejecemos, da igual nuestra edad. Las hormonas deben siempre adaptarse a los cambios diarios acumulativos. Todos nos enfrentamos a traumas y enfermedades. Las mujeres se enfrentan a transiciones adicionales con el embarazo y la menopausia. Las hormonas cambian a medida que creces. Cambian y te cambian.

Por supuesto, no todos los síntomas son hormonales; la salud es más compleja. Sin embargo, los síntomas hormonales se suelen ignorar. Los pacientes les hablan a los médicos de estos síntomas, pero rara vez reciben una solución eficaz. El desequilibrio hormonal causa esos síntomas molestos porque las hormonas son las encargadas de controlar el cuerpo: lo bien que generamos energía, quemamos calorías, eliminamos residuos, mantenemos un ritmo diario o reparamos nuestros tejidos. El cuerpo produce más de setenta hormonas principales. Cuando pensamos que cada una tiene múltiples derivados y metabolitos, hablamos de muchos elementos móviles. La tabla que aparece a continuación enumera algunos de los principales y el papel que juegan.

Hormonas y sus funciones en el cuerpo

Si parece que las hormonas lo hacen todo,
¿cómo saber si los síntomas son hormonales?

HORMONA	ORIGEN	TAREAS
Andrógenos: DHEA y testosterona	- Glándulas suprarrenales - Testículos	- Crecimiento - Reparación muscular - Reproducción
Estrógenos: estrona, estradiol y estríol	- Tejido adiposo - Glándulas suprarrenales - Ovarios - Placenta	- Crecimiento óseo - Menstruación - Reproducción
Leptina	Tejido adiposo	- Hambre - Metabolismo
Melatonina	Glándula pineal	- Ritmo circadiano - Regulación de la respuesta inmunitaria
Hormonas pancreáticas endocrinas: glucagón, insulina y somatostatina	Páncreas	Regulación del nivel de azúcar en sangre
Hormonas del estrés: cortisol, cortisona y pregnenolona	- Glándulas suprarrenales - Hígado	- Ritmo circadiano - Regulación de la glucosa - Inflamación
Hormonas tiroideas: T3 y T4	Glándula tiroidea	- Metabolismo basal - Reparación de la queratina - Conducción del sistema nervioso

Síntomas hormonales

Dado que las hormonas regulan cada aspecto químico del cuerpo, pueden causar casi cualquier síntoma imaginable. Sin embargo, algunos son más habituales que otros. Entre los síntomas más comunes que indican un desequilibrio hormonal están:

- Aumento de peso
- Dolor muscular
- Fatiga
- Depresión
- Rostro hinchado
- Insomnio
- Debilitamiento del cabello
- Falta de libido
- Sofocos
- Sensibilidad al frío
- Ansiedad
- Estrías
- Hambre anormal
- Crecimiento de grasa en la espalda
- Manchas oscuras en la piel

Ésos son muchos de los posibles síntomas. El problema con una lista tan larga es que nadie los tiene todos, pero casi todos tenemos alguno. Algunos síntomas son más predictivos que otros.

Los síntomas más significativos de un desequilibrio hormonal

Con el paso de los años, he compartido encuestas en línea con cientos de miles de personas, en las que les preguntaba qué síntomas les resultaban más molestos. Había cinco de ellos que aparecían una y otra vez porque las personas con un desequilibrio hormonal siempre tienen al menos uno de ellos:

- Aumento de peso
- Niebla mental
- Insomnio
- Fatiga
- Sofocos

Cualquiera de estos puede suponer un gran problema al enfrentarse a él y causar angustia y aflicción. Puede interponerse en tus objetivos e impedir que disfrutes de la vida que te mereces. Un único síntoma puede ser un problema real, pero la mayoría de las personas con un desequilibrio hormonal experimenta más de uno. Muchas tienen los cinco síntomas.

AUMENTO DE PESO

En todos los cuestionarios que he llevado a cabo, el aumento de peso es el síntoma número uno con diferencia. Es la queja más habitual. La otra característica del aumento de peso es que puede empeorar los demás síntomas. El peso extra cansa. Las mujeres más gruesas tienen peores sofocos. El aumento de peso disminuye la memoria. La grasa del estómago puede dificultar la respiración por la noche, lo que contribuye a una peor calidad del sueño.

Creo que gran parte de la medicalización relacionada con el peso del cuerpo no es productiva, pero unos hábitos sanos llevan a una disminución del riesgo, aunque no se traducan en una pérdida del peso. Perder peso es difícil y muchos no lo logran a pesar de intentarlo repetidas veces. Aun así, merece la pena probar, ya que puede mejorar tu calidad de vida.

Todos estos síntomas se pueden conectar entre sí, pero el aumento de peso se encuentra en el centro. Si el peso es uno de los síntomas con el que te estás peleando, este libro es el mejor punto de partida. Tienes más información sobre posibles culpables de ese aumento de peso, estrategias eficaces, menús de comidas y recetas en los capítulos 3, 8 y 9.

FATIGA

Todos nos cansamos a veces, pero, para algunas personas, ese «a veces» se convierte en «siempre». Un patrón común es que la somnolencia de media tarde se vuelve mucho peor, empieza antes y aumenta su duración. Quizás dependas cada vez más de la cafeína y los dulces para incrementar tu energía cuando la necesitas.

Desde el punto de vista médico, no se suele abordar la fatiga si no se encuentra una causa clara. Si dura más de seis meses y es tan grave que te impide hacer la mitad de las actividades, se etiqueta como el síndrome de fatiga crónica. Recibir este diagnóstico quizás te dé acceso a la incapacidad médica, pero no sirve de nada a la hora de tantear tratamientos.

La fatiga puede también empeorar el aumento de peso porque es más difícil permanecer activo. También puede afectar al estado de ánimo porque te priva de aspectos esenciales como el ejercicio o la socialización. Tienes más información sobre posibles causas de la fatiga, estrategias nutracéuticas, menús y recetas en los capítulos 4, 8 y 9.

SOFOCOS

¿Cómo sabes que sufres sofocos? Dicen que, si estás enamorado, lo sabes. Los sofocos son iguales; si los tienes, lo sabes. Por lo general, duran entre varios segundos y unos minutos. Durante ese tiempo, notas la piel ardiendo, el rostro y el cuello se te pueden enrojecer y quizás empieces a sudar. Básicamente, el desequilibrio en los estrógenos confunde al termostato de tu cuerpo.

Los sofocos son bastante malos a cualquier hora del día, pero, por la noche, pueden impedirte dormir. Los llamamos «sudores nocturnos». También pueden provocar una ansiedad constante porque nunca sabes cuándo vas a sufrir el siguiente. Por supuesto, los nocturnos pueden influir en gran medida en los problemas del sueño.

Los sofocos pueden ser síntomas de problemas médicos más graves como infecciones crónicas o tumores malignos. No obstante, si eres una mujer entre treinta y muchos y cin-

cuenta y tantos, los sofocos no conllevan necesariamente otro problema. Si tienes otra edad o género y sufres sofocos graves, habla con tu médico para averiguar cuál es la causa.

Tienes más información sobre estrategias eficaces para los sofocos, menús de comidas y recetas en los capítulos 6, 8 y 9.

NIEBLA MENTAL

Sí, a todos se nos olvidan las llaves de vez en cuando. Sin embargo, cuando la memoria falla con mayor frecuencia, se vuelve inquietante. Las llaves extraviadas, los nombres olvidados y las citas perdidas son indicios de que algo quizás vaya mal. Merece la pena prestar atención si lo que parecen pequeños lapsus suceden a todas horas.

La niebla mental es común en aquellos que sufren anemia, enfermedades tiroideas o niveles de azúcar inestables. También puede ser un efecto secundario de algún medicamento. Habla con tu médico sobre la niebla mental y asegúrate de mencionar si comenzó tras empezar un nuevo tratamiento. Nuestro cerebro y nuestros músculos utilizan energía de manera parecida. La niebla mental y la fatiga suelen ir de la mano. A menudo, la niebla mental es una consecuencia de la falta de sueño o del peso extra.

Puedes leer más sobre estrategias eficaces para combatir la niebla mental, así como menús de comidas y recetas en los capítulos 5, 8 y 9.

INSOMNIO

Este síntoma puede incluir muchas variantes: dificultad para quedarse dormido, para permanecer dormido o sueño no reparador. No puedes vivir bien si no duermes bien. Tiendes a la provocación y tienes la mecha más corta. No te recuperas bien después de hacer ejercicio. Tu cuerpo no logra gestionar los niveles de azúcar en sangre.

La falta de sueño puede empeorar el aumento de peso, la fatiga y la niebla mental. Puedes leer más sobre estrategias para enfrentarte al insomnio, menús de comidas y recetas en los capítulos 7, 8 y 9.

Por muy graves que sean los síntomas, debes saber que la comida puede ser la solución.

Nuestro cuerpo depende de los fitonutrientes de la comida para mantener el equilibrio hormonal. Estas recetas te ayudarán a utilizar los alimentos de forma estratégica para recuperar el equilibrio. La salud que quieres quizás esté al alcance de tu tenedor y tu cuchillo.

También tienes acceso a la página de recursos en los que se basa este libro. En ella encontrarás mis vídeos de cocina, listas de la compra imprimibles, guías nutracéuticas y mucho más. Puedes encontrarla en www.hormonehealing-cookbook.com/resources