

**PENÍNSULA**

# LA TRAMPA DEL CONFORT

**MICHAEL EASTER**

**POR QUÉ UNA VIDA SIN  
COMODIDADES PUEDE  
SANARNOS FÍSICA Y  
EMOCIONALMENTE**

Una apasionante aventura  
al corazón de Alaska para  
descubrir por qué una vida  
cómoda nos hace más  
frágiles e infelices.

**A LA VENTA EL 14 DE FEBRERO**

**Autor disponible para entrevistas**

**MATERIAL EMBARGADO HASTA PUBLICACIÓN**



**PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:**

**Salvador Pulido** | Gabinete colaborador  
647 393 183 | [salvador@salvadorpulido.com](mailto:salvador@salvadorpulido.com)

**Laura Fabregat** | Responsable de Comunicación Área de Ensayo  
682 69 63 61 | [lfabre@at@planeta.es](mailto:lfabre@at@planeta.es)

## SINOPSIS

Hoy, más que nunca, vivimos en condiciones de extrema comodidad. Nunca nos quedamos sin comida, no sufrimos temperaturas extremas y nuestro principal reto es alcanzar y mantener una relativa estabilidad. Sin embargo, este estilo de vida podría ser la principal causa de todos nuestros males físicos y mentales. En este libro, el galardonado periodista Michael Easter emprende **un viaje en solitario a una de las zonas más salvajes del planeta para descubrirnos el gran secreto de nuestro bienestar: la incomodidad.**

A lo largo de su periplo se cruzará con ermitaños, aventureros, monjes y científicos que le desvelarán una de las grandes paradojas que rige nuestras vidas: por qué alejarnos del confort nos sienta tan bien. Desde las prácticas ancestrales japonesas que utilizan los atletas de élite hasta los ritos iniciáticos de las tribus más aisladas del mundo, pasando por los últimos avances de la neurociencia sobre el cansancio y la ansiedad, *La trampa del confort* demuestra por qué **exponernos a condiciones límite puede ayudarnos a reconectar con nuestra naturaleza más primitiva y alcanzar así una vida más saludable y placentera.**

## EL AUTOR



**MICHAEL EASTER** ([@Michael\\_Easter](#)) es profesor de la Universidad de Nevada, Las Vegas. Colabora con las revistas *Men's Health* y *Outside*. Su trabajo ha sido traducido a cuarenta idiomas y puede encontrarse en *Men's Journal*, *Vice*, *Scientific American* y *Esquire*, entre otras publicaciones. Vive en Las Vegas, al borde del desierto, con su mujer y sus dos perros.

## ALGUNOS EXTRACTOS DE LA OBRA

«Hay indicios nuevos que rompen todos los esquemas y apuntan a que los humanos alcanzan su máximo esplendor físico, mental y anímico tras experimentar las vicisitudes que sufrían diariamente nuestros ancestros de la prehistoria. La ciencia ha descubierto que algunas vulnerabilidades nos vacunan contra problemas físicos y fisiológicos como la obesidad, las cardiopatías, el cáncer, la diabetes, la depresión y la ansiedad, e incluso contra aspectos más fundamentales, como no encontrar el sentido y el propósito de la vida.

«El periplo en el que me voy a embarcar representa el grado extremo de una receta que investigadores de diversas disciplinas aseguran que deberíamos incorporar a nuestra vida. Consiste en volver al estado natural y reordenar nuestras prioridades.»

## VOLVER A EMPEZAR

«Tenía un trabajo de ensueño en una revista de moda como periodista especializado en temas de salud y daba consejos para vivir mejor. Se me daba bien mi trabajo, pero no me aplicaba el cuento.»

«A los veintiocho, una mañana me levanté empapado de pena y whisky regurgitado. Era la segunda mañana seguida y ya me había pasado mil veces [...]. Tuve una epifanía, algo que en ese instante me era tan familiar como la física de partículas. Vi mi vida con toda su crudeza y no daba crédito. Era un farsante y un idiota ebrio afásico. Todo lo que me rodeaba era un desastre y cada semana iba a peor.»

«[Tras la rehabilitación física y mental], no era una persona totalmente nueva, ni se me podía considerar un ciudadano ejemplar. Pero sí empecé a vivir el presente y eso me permitió ver que seguía rodeado de comodidades. Me bañaba en ellas. La única diferencia es que eran menos flagrantemente destructivas, aunque tal vez más insidiosas.»

## **HOMO “CONFORTABILIS”**

«Solo hace cien años, o incluso menos, que el ser humano conoce las comodidades y ventajas modernas con más influencia en su rutina: el coche, el ordenador, la televisión, la climatización, el teléfono inteligente, la comida ultraprocesada y demás. Es más o menos el 0,03 por ciento del tiempo que llevamos en la Tierra. Si incluimos todos los homínidos *Homo* (*habilis*, *erectus*, *heidelbergensis*, *neanderthalensis* y *sapiens*), la escala temporal aumenta hasta los 2,5 millones de años y el porcentaje cae hasta el 0,004 por ciento. El confort constante es algo totalmente nuevo para los humanos.»

«Cierto, no sufrimos incomodidad por tener que buscar comida, hacer grandes esfuerzos a diario, sentir un hambre terrible ni estar expuestos a los elementos. Pero sí debemos plantar cara a los efectos secundarios de nuestro confort: los problemas físicos y mentales a largo plazo. No tenemos que hacer grandes esfuerzos físicos, como sudar la gota gorda para sobrevivir. Existen demasiados recursos para adormecer nuestros sentidos, como la comida, los cigarrillos, el alcohol, los fármacos, el móvil y la televisión. Estamos desconectados de las cosas que nos hacen sentir felices y vivos, como los vínculos afectivos, la naturaleza, el esfuerzo y la perseverancia.»

«Las comodidades son estupendas, pero no siempre se han traducido en una mejora del parámetro más importante: años de felicidad y salud.»

## **LOS RETOS MISOGI**

«La idea del *misogi* se ha vinculado a desafíos épicos en plena naturaleza como método para purificar las deshonras del mundo moderno. Los *misogis* contemporáneos reinician la mente, el cuerpo y el espíritu por la fuerza. Ayudan a la gente a superar sus límites y aportan la confianza, capacidad y concentración que también buscaban los japoneses que practicaban aikido.»

«A lo largo de la historia han aparecido muchas variaciones del *misogi* por todo el mundo. Las mitologías griega, mesopotámica, budista, nórdica, cristiana, hindú y egipcia esconden una versión de lo que Joseph Campbell llamó “el viaje del héroe”.»

«En el *misogí* utilizamos el concepto artificial de salir y hacer una tarea ardua que imite los desafíos que los humanos solían afrontar en todo momento. Esos desafíos que el entorno nos planteaba de forma natural y de los que hoy estamos tan desconectados. Y cuando volvemos al Salvaje Oeste de nuestra vida diaria, somos mejores. Tenemos los recursos adecuados para el trabajo.»

«“En nuestro modelo de *misogí* solo hay dos reglas: la primera es que tiene que ser duro de narices. Y la segunda es que no debes morir”. La parte de no morir la entendí, pero quise saber qué determinaba que algo fuera lo bastante duro: “Por lo general nos regimos por la idea de que debes tener un 50 por ciento de probabilidades de conseguirlo si lo haces todo bien. Es decir, si decidieras correr un maratón por la montaña y te entrenaras para llegar a hacer 30 kilómetros, y estuvieras acostumbrado a hacer unos 40 kilómetros a la semana... eso no sería un *misogí*. Sería improbable que no lo lograras. Pero si nunca corres más de 15 kilómetros y piensas que seguramente podrías correr 25, pero tienes muchas dudas de poder llegar a 30..., entonces es probable que correr un maratón sea un *misogí*”.»

## DESAFÍO EN ALASKA

«Como dijo Elliott, “en un *misogí* ideal, das todo lo que tienes y llegas a la meta. O te quedas muy cerca de conseguirlo. Si terminas con mucho combustible en el depósito, es que no lo has hecho bien. Has de explorar tu potencial más allá de tus límites”.»

«Como yo quería un *misogí* propio, cuando Donnie me llamó para proponerme una heroicidad al filo de lo imposible, yo estaba listo para aceptar.

—Me voy a Alaska durante un mes o así —dijo—. Será una aventura de las que marcan época. Nos adentraremos en lo más profundo del Ártico para cazar un caribú.»

«Tenía que transformar un escritor remolón y sedentario en un montañero moderno. Y solo tenía unos cuantos meses para preparar el examen.»

«Hace poco, la autoridad de aviación de EE.UU., la FAA, publicó un “aviso sin precedentes” para los pilotos de avioneta de Alaska tras un repunte en los accidentes [...]. Cuando Brian nos deje en lo profundo del Ártico, habrá más peligros: osos grizzly furiosos, alces de 700 kilos, jaurías de lobos hambrientos, glotones de mirada salvaje, tejones adictos a la sangre,

ríos embravecidos y gélidos, ventiscas violentas y opacas, temperaturas bajo cero, vientos huracanados, acantilados ocultos, enfermedades letales como la tularemia y el hantavirus, bandadas de mosquitos, ratones y ratas, diarrea, vómitos, sangre... En Occidente puedes morir de un millón de formas; en la Alaska profunda hay dos millones de maneras de morir. Y solo hay una salida: vamos a recorrer cientos de kilómetros por ese terreno abrupto hasta que Brian nos recoja dentro de 33 días.»

## ENTRENAR Y APRENDER

«Las nuevas destrezas que aprendería, en especial aquellas que los humanos necesitamos durante millones de años y que nos exigen usar la mente y el cuerpo, me acompañarían incluso después del viaje a Alaska. Me volvería muy zen, de esas personas que creen que lo importante es el camino. Estaba aprendiendo tantas cosas... Adquirir nuevas habilidades también es uno de los mejores métodos para vivir más en el presente, y todo sin quemar incienso, sin mantras budistas ni aplicaciones de meditación.»

«Ante una novedad, nos vemos forzados a prestar atención. La razón es que no podemos predecir lo que nos deparará el futuro ni cómo deberemos responder; se rompe el trance que impulsa la vida sin ton ni son. La novedad puede ralentizar incluso nuestra percepción del tiempo. Por eso el tiempo parecía ir más despacio cuando éramos pequeños. Todo era nuevo y estábamos aprendiendo sin parar.

«Esa ralentización del tiempo se producía en los *misogis*. “Me concentro una barbaridad en lo que estoy haciendo. Cuando rememoro un *misogi* que duró unas cuantas horas, me parecen días enteros, porque recuerdo cada detalle”.

«Además, salir de nuestra zona de confort para aprender habilidades útiles que exigen tanto a la mente como al cuerpo altera profundamente la estructura cerebral. Así, puede aumentar nuestra productividad y la protección contra ciertas enfermedades. El aprendizaje mejora la mielinización, un proceso que básicamente aporta a nuestro sistema nervioso un motor V8 y crea señales nerviosas más fuertes y eficientes por todo el cerebro y el cuerpo. Los cerebros con más mielina rinden mejor en todos los sentidos. Su escasez se vincula con enfermedades neurodegenerativas como el alzhéimer. Unos investigadores de la Universidad de Míchigan, por ejemplo, descubrieron que la demencia caía de forma

significativa en las personas que dedicaban más tiempo a aprender. Lo fascinante de ese estudio era que los que aprendían sufrían menos demencia pese a padecer más diabetes, una dolencia que eleva las probabilidades de contraer demencia. Es decir, dedicarnos a aprender cosas nuevas puede ayudar a compensar algunos de nuestros peores hábitos.»

## MENOS CONFORT Y MÁS RESILIENCIA

«Puede que los humanos modernos tengamos una necesidad insatisfecha de hacer lo que realmente nos cuesta. Nuevos estudios indican que la depresión, la ansiedad y la sensación de no pertenencia se pueden vincular a que no nos ponemos a prueba.»

«Para el psicólogo de la Universidad de Búfalo Mark Seery, “la investigación sugería que hay una relación clara y directa según la cual, siempre que te pasa algo malo y estresante, esa vivencia conlleva crueldad, adversidad y consecuencias negativas. Y esos sucesos dejan una cicatriz que nunca sana del todo, cosa que eleva tu riesgo de acabar padeciendo problemas de salud mental o incluso física. Era un panorama desolador...”. [Su teoría sobre el fortalecimiento demostró que] sucumbir por completo a lo negativo y estresante no era bueno, aunque afirmaba que estar totalmente protegido tampoco podía ser óptimo. Debe haber un grado de estrés que te aporte el confort psicológico y físico óptimo”.

«Unos equipos de científicos de Nueva Zelanda y el Reino Unido analizaron casi cien estudios sobre el impacto psicológico de los desafíos al aire libre. Su conclusión fue que abandonar nuestro mundo moderno y esterilizado y exponernos a nuevas fuentes de estrés nos puede ayudar a lograr ese fortalecimiento que tanto apasiona a Seery: “Afrontar el riesgo, el miedo o el peligro genera la cantidad óptima de estrés y malestar, lo cual termina redundando en beneficio de cosas como la autoestima, la personalidad y la resiliencia psicológica”.

## MIEDOS ATÁVICOS

«Científicos de la Universidad de Míchigan investigaron el origen evolutivo del miedo. Dicen que nuestros miedos actuales suelen derivar de nuestro estilo de vida pasado. Los primeros seres humanos afrontaban con regularidad peligros potencialmente mortales de

depredadores hambrientos y serpientes venenosas, miembros de otras tribus, inclemencias del tiempo, terrenos traicioneros, pérdida de estatus social, etcétera.»

«La mente humana está programada para sobrevalorar las consecuencias de pifiarla con un PowerPoint porque los errores sociales del pasado se traducían en la expulsión de la tribu, tras lo cual solías morir a manos de la naturaleza: “Así que esta maquinaria evolutiva ya no nos sirve, porque hay una cosa que te puedo asegurar: en esta vida no hay nada genial que tenga el éxito completamente asegurado. Interactuar con un entorno en el que hay muchas probabilidades de fracasar, aunque lo hagas de maravilla, tiene enormes efectos para ayudarte a perder el miedo al fracaso, para mostrarte cuál es tu potencial.»

## **EPIDEMIA DE SOLEDAD**

«Científicos de la Universidad Brigham Young han descubierto que, independientemente de tu edad o riqueza, sentirte solo aumenta un 26 por ciento el riesgo de morir en los siguientes siete años. En total, la esperanza de vida puede reducirse hasta quince años. Es el equivalente de fumar medio paquete de cigarrillos al día.»

«Cada día veo más claro que, en la sociedad hiperconectada y polarizada de hoy, en la que nos definimos según el grupo o el movimiento al que pertenecemos, no es mala idea estar solo de vez en cuando. Apartado del resto. Me refiero a estar un tiempo contigo mismo, sin identificarte con nada. Buda, Lao Tse, Moisés, Milton, Emerson y muchos más han elogiado sin ambages los beneficios de la soledad. En la actualidad no dejan de aparecer nuevos científicos que creen que esos anacoretas iban por el buen camino.»

«Seguramente el confinamiento por el COVID-19 fue la primera vez que muchas personas estuvieron solas durante un largo período de tiempo. Como no estábamos acostumbrados, los científicos de la Universidad de Washington predijeron que la pandemia aumentaría el número de casos de depresión clínica provocada por la soledad.»

## REDESCUBRIR EL ABURRIMIENTO

«Nuestra sociedad rebosa de estímulos y tiene fobia al estrés, y los efectos se van acumulando. En 2018, más de la mitad de los adultos afirmaron haber tenido “mucho estrés” el año anterior. Recientemente, la ansiedad aumentó un 39 por ciento en el lapso de un año. Entre 2000 y 2015, la capacidad de concentración cayó un 33 por ciento. Desde 2013 han aumentado un 33 por ciento los diagnósticos de depresión.»

«Es posible que esta falta colectiva de aburrimiento nos esté llevando a todos a unos niveles críticos de fatiga mental. Las investigaciones sugieren que la avalancha de medios digitales ha generado una sociedad norteamericana “cada vez más quisquillosa, impaciente, distraída y exigente”, en palabras de un analista de redes sociales. Esos adjetivos están ligados a un hiperónimo: “insufrible”. Las mentes que se ejercitan en exceso y no se cuidan lo suficiente se vinculan a la depresión e insatisfacción vital, a la percepción de que la vida pasa más deprisa. Por no hablar de que cada vez tenemos menos presente la belleza de la vida, algo que solo vemos claro cuando permitimos a nuestra mente divagar y detectar cosas que no sean una pantalla.»

«Hay otro beneficio enorme del aburrimiento, más allá de hacernos más fuertes y resilientes a nivel mental. Encontrar diferentes formas de sobrellevar el aburrimiento también fomenta la creatividad.»

## ADICTOS A LAS PANTALLAS

«Cada vez que sacamos conscientemente el móvil o encendemos el ordenador o la tele para no aburrirnos, echamos una palada más sobre el ataúd de nuestra tolerancia al estrés.»

«Algunos investigadores creen que llamar a los móviles “adictivos” es pasarse, porque el instinto de consultar continuamente el correo y las notificaciones no provoca la misma sensación que el instinto de beber o tomar drogas. Pero, como alguien que conoce bien la adicción, os puedo decir que, a veces, la atracción obsesiva del móvil cuando suena me recuerda mucho al imán que ejerce la señal de neón de un garito. En rehabilitación hay un lema muy conocido que dice: “Intenta beber y parar de repente. Inténtalo más de una vez”. Pues intenta ignorar el pitido del móvil. Inténtalo más de una vez.»

«Todas las medidas que nos ayuden a “cortar con el teléfono” serán buenas. A menos que dejemos el móvil para tragarnos una serie entera de Netflix o para navegar por internet en el portátil. Eso es como dejar de fumar Marlboro para empezar a mascar tabaco.»

## **MINDFULNESS SIN MEDITACIÓN**

«Pasar tres o más días en el estado salvaje es como retirarse a meditar. Aunque sí se permite charlar y la experiencia es gratis y está exenta de gurús. La reconexión del cuerpo y la mente con la naturaleza suele seguir estas fases: el primer día mejoran los indicadores de estrés y de salud, pero aún nos estamos habituando al malestar. Pensamos que es un rollo pasar frío, echamos de menos el móvil y seguimos pensando en las preocupaciones que dejamos atrás: en la situación en el trabajo o en si cerramos la puerta del garaje. El segundo día, la mente se va asentando y aumenta nuestra percepción. No nos importa tanto lo que dejamos atrás y empezamos a percibir las imágenes, los olores y los sonidos a nuestro alrededor. Y el tercer día, ¡bum!, nuestros sentidos se activan completamente y podemos conectar con la naturaleza en un estado meditativo total. El malestar no es tan grave. Lo cierto es que ha trocado en una sensación agradable que revela calma y satisfacción vital.»

«El reputado biólogo E. O. Wilson desarrolló la hipótesis de la biofilia, según la cual en nuestro seno pugnan el instinto arraigado de estar en la naturaleza con el deseo evolutivo de controlar nuestro hábitat. La teoría dice que evolucionamos en un estado natural y, por lo tanto, nuestros genes están programados para necesitar y conectar con la naturaleza y los seres vivos. De lo contrario, perdemos un poco el oremus, como si nos faltara un nutriente básico para el cuerpo, la mente y la identidad propia.

Tras unos días recorriendo Alaska sin tecnología, empiezo a secundar la teoría. Mi cerebro no se siente tan agazapado en su madriguera, como un correcominos puesto de cristal que pasa de una cosa a la siguiente como un loco. Me parezco más a un monje después de un mes de retiro espiritual para meditar. Me siento... mejor.»

## DESCANSAR DE VERDAD

«Uno de esos estudios concluyó que la gente que pasa unos quince minutos en la naturaleza, sentada o andando, mejora en todos los indicadores médicos importantes, pues les cae la tensión, el ritmo cardíaco y los niveles de hormonas del estrés.»

«Un tercio de los norteamericanos suelen dormir menos de siete horas por noche. Winter afirma que la mayoría de los trastornos del sueño actuales se deben a que casi nunca gozamos de una oscuridad y un silencio adecuados, dos cualidades nocturnas que, por motivos evolutivos, los humanos necesitamos para conciliar el sueño. También influye el hecho de que casi nunca nos fatiguemos en extremo.»

«Nos hemos habituado tanto al ruido que un científico australiano dice que la mayoría encontramos sosiego en el zumbido constante.»

«El silencio extremo es un tratamiento prometedor para las personas que han vivido un trauma, sobre todo los militares veteranos que padecen trastorno de estrés postraumático.»

«Se ha demostrado que dos horas de silencio en casa (quizás con tapones o con cascos con cancelación del ruido, si vives en una ciudad) aumentan la producción de neuronas en una zona del cerebro que lucha contra la depresión. Se ha confirmado que estar en casa en silencio calma más que escuchar a Mozart.»

## PASAR HAMBRE

«Solo un 3 por ciento de la población que pierde peso en un año consigue no recuperarlo. Su secreto no es ningún alimento o ejercicio especial que nadie más conoce. Es su capacidad para habituarse al malestar.»

«La ciencia sugiere que los genes podrían tener algo que ver con la obesidad, pero parece que esta relación solo se da cuando se encuentran en este nuevo entorno de pereza y exceso de comida. Antes no engordábamos, y nuestros genes no han cambiado.»

«Tanto los científicos como los nutricionistas a menudo reciben financiación de diferentes industrias, cosa que no admiten. Como demuestran constantemente los estudios, este hecho hace que investiguen y recomienden el sector que paga sus facturas, sea el cárnico, el lácteo o el del cereal.»

«Una doctora me dio el nombre de un “maestro imparcial”, Trevor Kashey solo creía que el malestar era inseparable del cambio físico, tanto si hablamos de adelgazar como de lograr un objetivo atlético. Era un mentor revolucionario que ayudaba a la gente a vencer al demonio interior del hambre. Y su método funcionaba [...]. Su método subrayó enseguida uno de los obstáculos más grandes para bajar de peso: la diferencia entre lo que uno cree que come y lo que come realmente [...]. Los estudios demuestran que a la gente se le da fatal calcular sus raciones, sobre todo cuando han tenido problemas de peso.»

«El lento goteo de cortisol provocado por el estrés crónico no solo despierta el hambre de recompensa en mucha gente, sino que erosiona su autocontrol.»

«Los detonantes del atracón por estrés son inevitables, pero sí podemos pulir la conducta subsiguiente. Un equipo de científicos de Harvard destacó el cambio de conducta como la mejor manera de prevenir la obesidad. Es decir, debemos acorazarnos para gestionar el malestar de otra manera.»

## **ALGUNAS DIETAS EFICACES**

«Siempre nos dicen que el desayuno es la comida más importante del día, muchas veces en estudios curiosamente financiados por empresas de cereales. Pero según los análisis de la American Journal of Clinical Nutrition, hay pocas pruebas científicas que lo demuestren. Y el simple hecho de saltarse el desayuno es la “solución perfecta” para reencontrarnos con el hambre. De ese modo el cuerpo pasa entre doce y dieciséis horas sin aporte calórico, lo cual “contribuye mucho a prevenir enfermedades y aumentar la capacidad de alerta y energía”, afirma Panda. Y si una persona no se pasa con el almuerzo, puede darse un buen festín durante la cena sin preocuparse de subir demasiado de peso.»

«Otros estudios demuestran que, dos días a la semana, también es positivo pasar hambre e ingerir unas 500 calorías. Un experimento de la International Journal of Obesity descubrió

que, siguiendo este método durante seis meses, las personas obesas perdían casi 5 kilos y mejoraban su salud. El truco estaba en que uno no podía perder la cabeza y darse un atracón en los días de dieta normal.»

«Otra opción es, una vez al mes, encadenar cinco días seguidos pasando hambre, ingiriendo solo 700 calorías. Un estudio aparecido en Cell Metabolism descubrió que este sistema ayudaba a rejuvenecer los órganos y prolongaba el tiempo de salud de los ratones.»

«Unos investigadores de Harvard afirman que estar 24 horas sin comer de vez en cuando puede ayudar a reducir el apetito durante los días de alimentación normal. Así caen los niveles medios de insulina, una hormona que puede determinar el “peso por defecto” del cuerpo. Los investigadores también señalan que esos ayunos prolongados estimulan mejor la eliminación de células viejas.»

## LA IMPORTANCIA DEL DOLOR

«Las sillas, los sofás y las camas de hoy son cómodos y blandos hasta el extremo y realizan el trabajo que deberían hacer nuestros músculos. Si no se usa un músculo se atrofia. Con solo diez días de no usarlo, se debilita y reduce bastante.»

«Como señalan los investigadores de la Clínica Mayo, “el ser humano no está diseñado para estar todo el día sentado”. El movimiento es pura vida. Los estudios sugieren que los movimientos naturales de recorrido completo pueden despertar células antiedad adormecidas. En cambio, un estudio en Medicine & Science in Sports & Exercise señala que la ausencia de movimiento completo puede llegar a provocar maladaptaciones celulares que empeoran el envejecimiento.»

«Hoy no queremos escuchar al dolor cuando aparece. El dolor era y sigue siendo una ventaja evolutiva. Es el mecanismo del cerebro para decirnos que estamos haciendo algo peligroso. Un aviso contra el daño y las amenazas.»

## PROTEGER LAS LUMBARES

«El doctor McGill, experto en salud lumbar y deportiva, me comentó: “La gente se ha dejado esclavizar por el ordenador y piensa: “Uy, tengo que hacer ejercicio. Voy al gimnasio a machacarme tres cuartos de hora”. Es un problema de intensidad y de carga. Se está cruzando un punto de inflexión biológico”. Su trabajo demuestra que la gente que se pasa el día sentada y luego va a por todas en el gimnasio tiene más problemas de espalda que una persona adicta a la televisión: “Es injusto, ya lo sé”, dice McGill.

Él cree que sería “mucho más sano hacer ejercicio suave a lo largo del día”. Hacer todos los movimientos de los que es capaz el cuerpo: sentadillas, zancadas, planchas, bisagras de cadera, dominadas, giros, caminata con peso, flexiones, etc. El estudio de Raichlen subraya la virtud de descansar en cuclillas o de rodillas, y no repantigándose en una silla.

O llevando peso en nuestro día a día. Sabemos que el *rucking* no solo no causa dolor lumbar, sino que ayuda a prevenirlo. El peso obliga a corregir la postura encorvada tan habitual entre los oficinistas y estimula todos los músculos abdominales, pélvicos y glúteos. Bowman y la Clínica Cleveland aseguran que tener un core y unos glúteos fuertes son dos de las mejores defensas contra el dolor de espalda, sobre todo tras la debilidad provocada por el exceso de horas sentados.»

## LOS HUMANOS MENOS FUERTES DE LA HISTORIA

«¿Cómo llegamos a convertirnos en los humanos menos fuertes de la historia? Raichlen afirma que “las tecnologías suelen acabar reduciendo el nivel de actividad física”.»

«Llevarnos el caribú a trozos resulta peculiarmente primitivo. Es una combinación única de fuerza y resistencia que contrasta con la forma de hacer ejercicio en la actualidad. Los humanos casi nunca realizamos una de las actividades clave de nuestros antepasados: llevar cosas pesadas por terreno abrupto. Pero están apareciendo estudios que indican que es una actividad que nos hizo humanos.»

«He hecho ejercicio unas cinco horas a la semana durante casi dos décadas, pero nunca había sometido mi cuerpo a nada parecido a esta expedición. Este viaje ha subrayado un defecto no solo de mi condición física, sino también de cómo entendemos el ejercicio

actualmente. Si hubiera que hacer equipos en clase de educación física, al lado de los humanos del pasado reciente, yo sería la última persona elegida.»

«Más que para correr, parece que los humanos nacimos para llevar peso. E, igual que sucedió con los desplazamientos, la tecnología eliminó nuestra necesidad de cargar peso.»

«Para unos antropólogos de Harvard, antes de descubrir la ganadería y la agricultura éramos “casi atletas profesionales cuya necesidad de sustento nos exigía estar físicamente activos”. Nuestros ancestros no hacían “ejercicio”, porque casi todas las horas del día se destinaban a hacer cosas que hoy clasificaríamos como deporte. Incluso no hacer nada requería un esfuerzo. Muchos de nuestros ancestros descansaban en cuclillas, así que tenían que activar casi todos los músculos del cuerpo para no perder el equilibrio. O se sentaban o dormían sobre el suelo, la dureza del cual los obligaba a cambiar de postura con frecuencia debido a la incomodidad.»

## CAZADORES

«Me he convertido en un cazador y escudriño el grupo en busca de los ejemplares de más edad. Aunque en un principio no planeé hacerlo. Como periodista, como persona que se dedica más a observar e informar que a participar, recelaba un poco de involucrarme en exceso. Donnie no me presionó, pero sí me dijo que, cazando, entendería mejor cómo nos hemos alejado del ciclo de la vida: “No sientas ninguna presión en absoluto. Es una decisión muy importante. Pero creo que, si cazaras, comprenderías mejor por qué estamos aquí”. Yo confiaba en él y eso me predispuso a cruzar una barrera emocional que se antojaba imponente.

«En Beyond Fair Chase, el biólogo, conservacionista y cazador Jim Posewitz escribió: “Cazar es una de las últimas prácticas que nos quedan para ejercer nuestra pasión por pertenecer a la tierra, ser parte del mundo natural, participar en la historia ecológica y atizar la llama de lo salvaje en nuestro interior”. Entiendo la sensación, pero también hay que implicarse y sufrir mucho a nivel emocional. Ya no soy un turista por Alaska. Soy un participante.»

«Me reuní con Tawney en Las Vegas antes de partir hacia el Ártico y me dijo: “La idea de matar al animal concreto que te vas a comer. Sudar para conseguirlo y saber de dónde viene. Seguramente, cazando aprenderás eso y te volverás más agradecido por toda la carne en general”.»

«Las películas de Disney han hecho creer a la gente que la naturaleza es un lugar de armonía, pero no lo es. Puede ser brutal. Esta falacia común es llamada “apelación a la naturaleza” entre los filósofos. Se trata de la creencia, el argumento o la táctica retórica que propone que cualquier cosa “natural” es buena, armoniosa o moralmente correcta.»

## PENSAR EN MORIR

«Ocho de cada diez personas de Occidente admiten que les incomoda la muerte. Solo la mitad de las personas de más de sesenta y cinco años han pensado en cómo les gustaría morir.»

«Dice Laderman que, con el boom de la medicina, también empezamos a pensar que la ciencia nos salvaría siempre. Ahora medicalizamos en exceso y acabamos sufriendo más al final de la vida para intentar postergar la muerte.»

«Según un estudio australiano, lo que más lamentan las personas en el lecho de muerte es no haber vivido el presente, haber trabajado demasiado y haber vivido la vida que creían que debían vivir, y no la que querían realmente. En cambio, quienes han pensado en su muerte y se han preparado para ella no se arrepienten de esas cosas.»

«Cuando se entiende que no hay nada permanente es imposible no seguir un camino mejor y más feliz. La mente se tranquiliza [...]. Es algo que funciona incluso con los más radicales. Como descubrió otro estudio, cuando se insta a fundamentalistas religiosos de EE. UU. e Irán a pensar en la muerte, se vuelven más pacíficos y compasivos con los colectivos rivales.»

«Los cambios duraderos en mi grado de felicidad no han sido por haber logrado algo impuesto socialmente: dinero, carreras, títulos, trabajo u objetos. Han sido por cambios en mi estado mental. Por ejemplo, cuando dejé el alcohol y fui capaz de ser más bueno con los

demás. O cuando entendí que no era tan jodidamente importante y entablé una relación con un poder superior a mí hasta darme cuenta de que ese poder, como decía el poeta del oeste de Texas Terry Allen, “no está en el aire, sino que reside precisamente en tu interior”. Supongo que comprender que la felicidad reside en tu interior es una forma de estar presente.»

## **PALABRA DE *KHENPO***

«[El khenpo Phuntsho Tashi es uno de los pensadores budistas más importantes de Bután y ha encontrado un nicho en el estudio de la defunción]: “La mayoría de los norteamericanos no son conscientes de la suerte que tienen, y por eso muchos estáis deprimidos y buscáis cosas equivocadas”. Cuando le pregunté cuáles eran esas cosas equivocadas, buscando la postura y el tono adecuados para dirigirme a una autoridad religiosa, contestó: “Os comportáis como si tuvierais que tachar cosas de una lista: “Necesito una buena esposa o un buen marido, un buen coche, una buena casa, un buen ascenso. Y luego, un coche mejor, una casa mejor, hacerme un nombre...””. Fue enumerando hitos que conforman el sueño americano: “Pero este plan nunca se cumple a la perfección. E incluso si se cumple, ¿qué? No os conformáis, sino que añadís más cosas a la lista. La naturaleza del deseo es conseguir algo e inmediatamente querer lo siguiente. Este ciclo de éxitos y adquisiciones no te trae necesariamente la felicidad. Si tienes diez pares de zapatos, querrás once. »

«Unos investigadores de la Universidad Estatal de San Francisco descubrieron que los títulos, el dinero y las posesiones solo alivian el malestar en la medida en que satisfacen nuestras necesidades básicas [...]. De hecho, los investigadores encontraron una paradoja: el exceso de materialismo conduce a la infelicidad. Tal vez por eso en Estados Unidos se ha puesto tanto de moda el minimalismo y la “magia transformadora” que representa tirar cosas. Sobre el papel todo parece positivo, pero algunos expertos han defendido que los intentos norteamericanos por desandar el materialismo son solo una nueva forma de este. Como dice la antropóloga de la Universidad de Iowa Meena Khandelwal, ahora simplificamos no porque estemos “rindiéndonos a una realidad superior”, como el *khenpo*, sino porque el minimalismo queda chulo en Instagram.»

«Le pregunté cómo podía un occidental como yo, que había sido condicionado para cumplir

objetivos de una lista, vivir más en el presente.

—A ver, en Bután también hay ignorantes, cascarrabias y sentimentales. Tenemos los mismos problemas con la lista de objetivos, pero creo que menos. El motivo es que aplicamos la presencia del cuerpo. Recordamos que todo el mundo está en proceso de morir. Todo el mundo morirá. No eres ninguna excepción. ¿Lo sabes? No pensar en la muerte y no prepararse para ella. Esa es la raíz de la ignorancia.»

## DE VUELTA A CASA

«La primera semana después de volver, sonreía estúpidamente cada vez que abría el grifo, conducía o comía algo que no fuera polvo rehidratado cocinado y servido en un sobre de plástico. Pero, a un nivel más profundo, era consciente del tiempo, del poco que tenemos y de lo que puede enseñarnos aprender a usarlo. Marcus Elliott me contó que un beneficio fundamental del misogi es que “deja improntas en tu álbum de recuerdos”: “Si ves y haces las mismas cosas todo el rato, el álbum estará bastante vacío cuando repases tu vida. Necesitas hacer más cosas nuevas para empezar a dejar más improntas en el álbum. De esta forma no te parecerá que los años te pasan volando. O sea, recordarás todos los detalles de las experiencias nuevas y significativas. No las olvidarás durante el resto de tu vida”.»



**PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:**

**SALVADOR PULIDO** | Gabinete colaborador  
647 393 183 | [salvador@salvadorpulido.com](mailto:salvador@salvadorpulido.com)

**LAURA FABREGAT** | Responsable de Comunicación Área de Ensayo  
682 69 63 61 | [lfabregat@planeta.es](mailto:lfabregat@planeta.es)