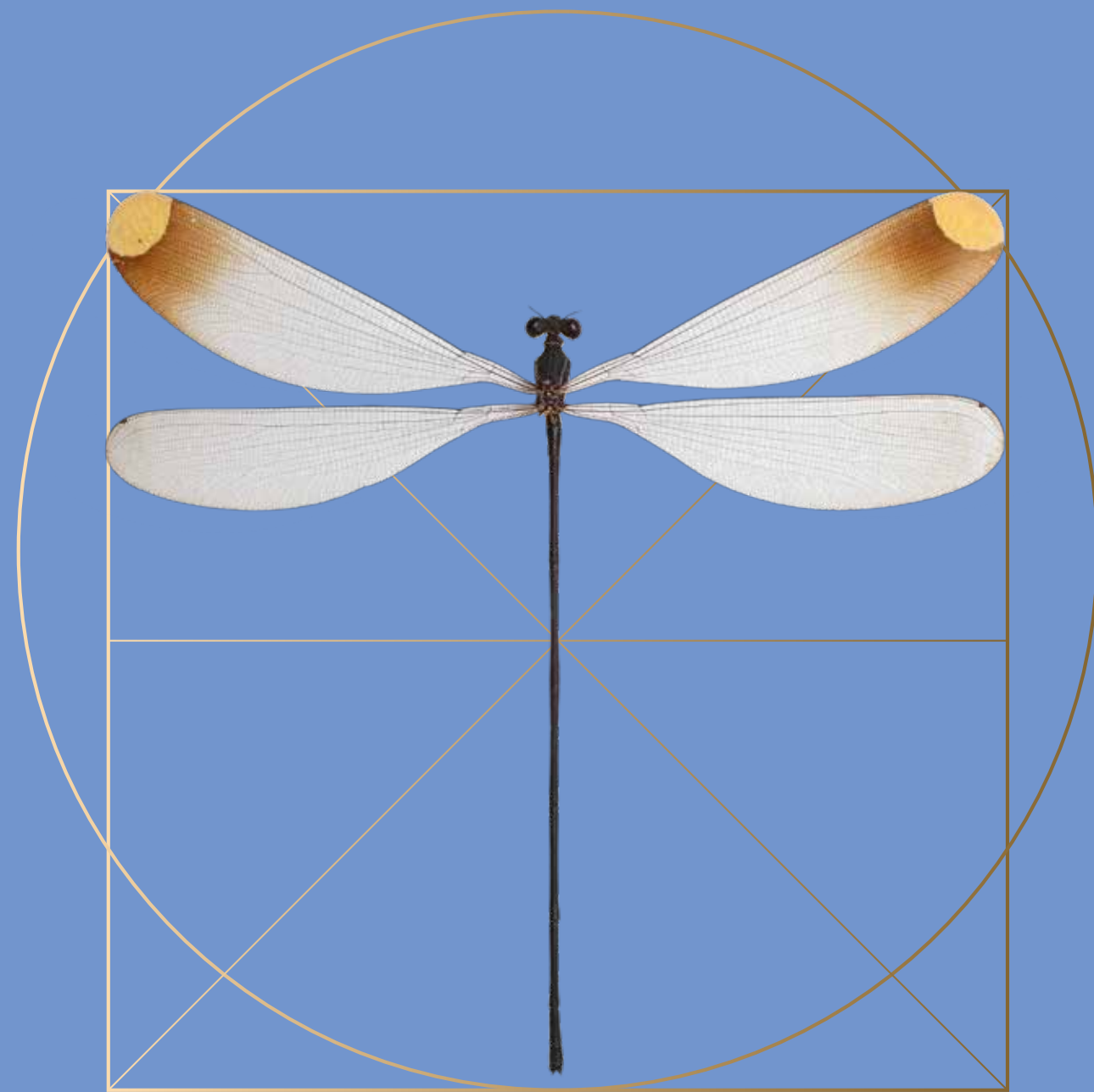


Del autor de la *Trilogía de la vida*

CARLOS LÓPEZ-OTÍN



La levedad de las libélulas

Hacia la medicina de la salud.
Un nuevo enfoque para lograr
el equilibrio físico y mental

PAIDÓS

Primera parte

Biografía de la salud: silencio,
armonía, sabiduría

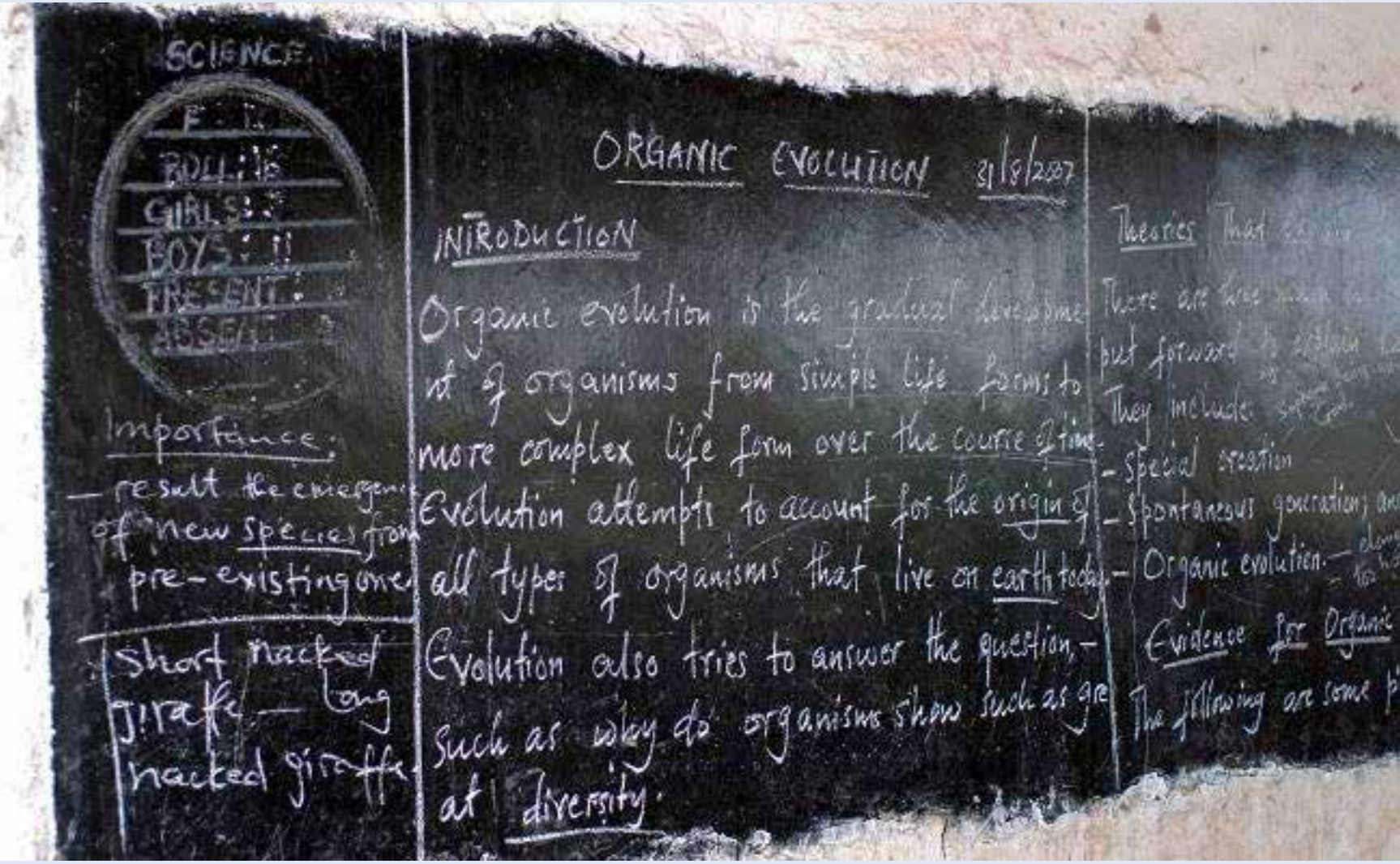
.....

Capítulo 8

LA SALUD A LA LUZ DE
LA EVOLUCIÓN



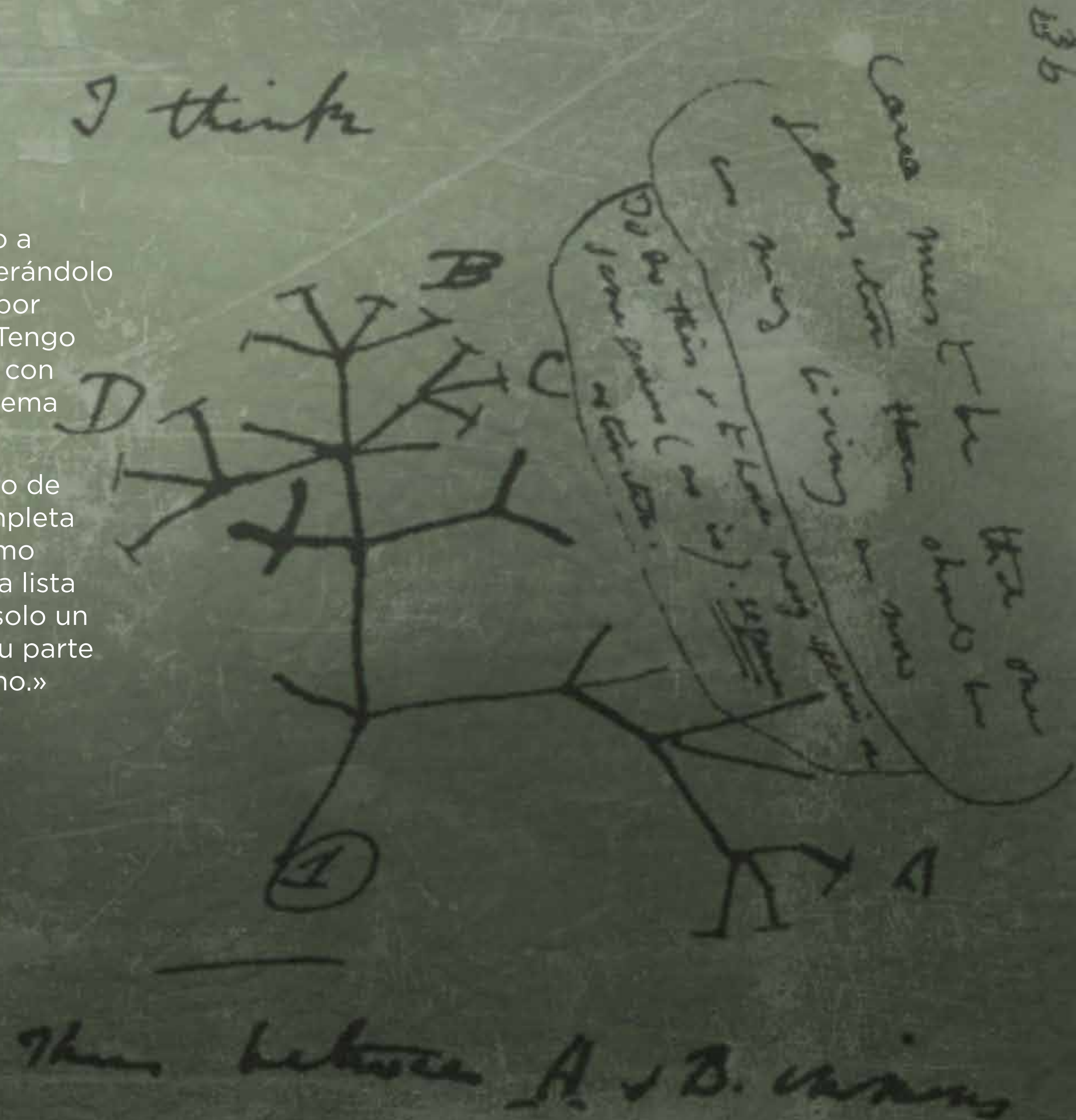
Lección de evolución en Zanzíbar, 31 de agosto de 2007



dar mis opiniones
una disculpa, y l
la que todos los
respecto de la s

Le proporcioné
todo corazón co
de sus objecione
para darme su o
y sus respuestas
favor: sería en to
que me diera un

Le proporcioné a mi tío Jos lo que considero de todo corazón como una lista cuidada y completa de sus objeciones, y ha sido tan amable como para darme su opinión sobre ellas. Incluyo la lista y sus respuestas. De todos modos, le pido solo un favor: sería en todo caso muy amable por su parte que me diera una respuesta definitiva: sí o no.»



EVOLUCIÓN CULTURAL Y TRANSICIÓN A LA MODERNIDAD



«... la transición a la modernidad comenzó a mostrar un lado oscuro e inesperado. Enfermedades ya conocidas, pero poco frecuentes, como las patologías neurodegenerativas, el cáncer, las dolencias cardiovasculares, los trastornos metabólicos, los desajustes inmunológicos e inflamatorios y los eclipses emocionales, empezaron a ascender en la estadística de los males del mundo hasta convertirse en protagonistas estelares de la historia evolutiva de la salud humana.»





«Atrapados en estilos de vida inadecuados, factores tales como la falta de actividad física y la alimentación inapropiada conducen al sobrepeso, el cual, sin embargo, constituyó una acertada estrategia adaptativa en épocas de escasez alimentaria crónica porque el exceso de grasa era un elixir de fertilidad. Una vez abierta la senda de la obesidad, se accede ya en una imparable cascada a la mayor susceptibilidad a las cardiopatías, a los accidentes cerebrovasculares, a los tumores malignos, a las insuficiencias respiratorias, a las excesivas respuestas inflamatorias, a la diabetes tipo 2, a los problemas locomotores, a la osteoporosis, a los desajustes de los ritmos biológicos y, por último, al estrés excesivo, a la ansiedad, a la tristeza, a la depresión y a la melancolía.»



Las Tullerías, París

«... nuestra tendencia a desarrollar estrés o ansiedad es el resultado indeseado de un antiquísimo proceso de adaptación que se puso en marcha para proporcionar algún auxilio a nuestros antepasados y a los de muchos otros organismos en su batalla diaria por la vida en un entorno agresivo y brutal. (...) En definitiva, el problema no es el estrés en sí mismo, una palabra injustamente denostada, sino la respuesta fisiopatológica a un exceso de estrés que muy a menudo surge como una mala adaptación a las múltiples exigencias de la sociedad actual y que muchas veces termina arrastrándonos a la ansiedad y a la soledad.»