



ISADORA PUIGGENÉ

Pacto con el diablo

Los hábitos saludables
del Rolling Stone
más dinámico del
mundo

 temas de hoy

ISADORA PUIGGENÉ
PACTO CON EL DIABLO

Los hábitos saludables del Rolling Stone
más dinámico del mundo



temas de hoy

© Isadora Puiggené Coderch, 2024
Corrección de estilo de cargo de Harrys Salswach

© Editorial Planeta, S. A., 2024
temas de hoy, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en esta presentación: septiembre de 2024
ISBN: 978-84-19812-65-0
Depósito legal: B. 12.094-2024
Composición: Realización Planeta
Impresión y encuadernación: Egedsa
Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



ÍNDICE

<i>Eres la rock star de tu vida</i>	9
1. La cocina <i>antiaging</i> de Mick	13
2. <i>Mens sana in corpore sano</i>	61
3. Así entrena una estrella del <i>rock</i>	85
4. <i>Let's dance</i>	135
5. La satisfacción de cantar	155
6. Salud y longevidad	175
 <i>Entrevista con Sergio Ortiz, líder de los Smoking Stones</i>	 199
<i>Keith shepherd's pie: la receta del pastel de carne de Keith Richards</i>	 211

<i>Agradecimientos</i>	215
<i>Bibliografía</i>	217

1 LA COCINA ANTIAGING DE MICK

Ya no estamos en los setenta y ni siquiera los Stones son inmortales.

MICK JAGGER

Ha llovido mucho desde que Mick hizo la declaración que encabeza este capítulo. Fue en 2001, y supuso el principio de una nueva etapa para el cantante.

Parar la marcha en el momento adecuado es crucial. Jagger lo supo hacer. No sabemos si por razones médicas o debido a que *su satánica majestad* maduró en el momento adecuado. En todo caso, entendió que

tocaba cuidarse o no podría seguir en el escenario como lo había hecho hasta entonces. Y, como se demostraría después, a los Rolling les quedaba cuerda para rato.

Muchos hablan de «un pacto con el diablo», pero en realidad es un pacto con uno mismo, ya que para estar como un chaval a los ochenta no se puede bajar la guardia.

El mantra lo tenemos claro: alimentación saludable, consumo moderado de alcohol y hacer deporte. Estas son las claves de la «eterna juventud» de Jagger. Comencemos por la alimentación.

El Santo Grial de la eterna juventud

Nuestra vida no está en manos de los dioses, sino en las de nuestros cocineros.

LIN YUTANG

Para la mayor parte de la humanidad, el cocinero es uno mismo. ¿A qué se refiere este escritor chino del siglo xx? ¿Y qué entendemos por «una buena alimentación»?

Básicamente, que sea equilibrada y aporte a nuestro organismo los nutrientes y la energía necesarias para estar sanos y con vitalidad.

Los nutrientes esenciales que nuestro cuerpo necesita tanto para el buen funcionamiento del organismo

como para reducir el riesgo de enfermedades son los macronutrientes —las proteínas, los hidratos de carbono y los lípidos (grasas saludables)— y los micronutrientes —las vitaminas y los minerales—.

Ya lo decía Hipócrates, el padre de la medicina, hace más de 2.000 años: «Una mala dieta causa enfermedades».

Mantener una alimentación saludable es fácil. Se trata de darle al organismo frutas, verduras, hortalizas, cereales integrales, carne, pescado y legumbres. Y estamos de suerte... la dieta que mejor se adapta a dichas necesidades es la mediterránea, puesto que es variada y abundante en dichos alimentos, sin olvidar el aceite de oliva, un tesoro de beneficios para nuestra salud.

El oro líquido de la dieta mediterránea

En un estudio de la Universidad de Stanford, publicado en la revista *Nature Cell Biology*, se analizó de qué manera influye el aceite de oliva en la longevidad. Para ello investigaron cómo las grasas saludables, concretamente el ácido oleico, influían en la vida útil de los nematodos, también conocidos como gusanos redondos. Aquellos que fueron alimentados con ácido oleico vivieron alrededor de un 35 % más que los que no lo incluían en su dieta.

¿POR QUÉ ES TAN SALUDABLE LA DIETA MEDITERRÁNEA?

Es una dieta variada que no se centra en un único grupo de nutrientes. Es rica en alimentos de origen vegetal, como frutas y verduras. Además, en la dieta mediterránea consumimos grasas saludables (ácidos grasos insaturados), que encontramos en alimentos como el aceite de oliva, los frutos secos y el pescado azul. También incluye lácteos y un consumo moderado de proteína de origen animal, como el pescado, las aves y los huevos. Otra ventaja es que se trata de una nutrición baja en grasas saturadas, si se limita el consumo de carne roja.

El alimento estrella de la dieta mediterránea es el aceite de oliva, que utilizamos para cocinar y aliñar, a diferencia de otras culturas que recurren a las grasas saturadas como la mantequilla o la margarina, entre otras.

Aparte de ser deliciosa, la dieta mediterránea es saludable para el organismo, cuida de nuestro corazón, lo cual es un factor clave para la longevidad. Por estos motivos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce la dieta mediterránea como una pauta a seguir para mantener una vida saludable. Sus beneficios para la salud han sido confirmados por expertos en nutrición y salud de Estados Unidos, ya que esta dieta ha sido escogida, durante cuatro años consecutivos, como la número uno en el *Best Diets Overall*, el informe anual realizado entre más de 33 dietas.

EL «PLATO IDEAL»

Una alimentación saludable debe contar con alimentos frescos y de temporada. Para ser variada debe incluir alimentos de cada grupo.

Las cantidades dependen de la constitución y actividad física de cada persona, pero, como guía a seguir, una manera correcta de repartir los alimentos en un plato para que sea saludable sería la siguiente:

- 50 % de vegetales y legumbres
- 25 % de hidratos de carbono
- 25 % de proteínas
- (y no olvides tomar fruta de postre o entre horas)

Recuerda que siempre es mejor no empacharse, sentirte ligero es una de las claves de la longevidad, como veremos en la sección dedicada a la alimentación en Okinawa.

Veamos los grupos de alimentos de la dieta mediterránea.

Hay que comer a diario frutas y verduras frescas y de temporada, que además de vitaminas y minerales nos aportan fibra y antioxidantes, muy beneficiosos para nuestra salud y la prevención de enfermedades. Además, contienen mucha agua, necesaria para el adecuado funcionamiento del organismo. Es aconsejable que comas

frutas en el desayuno y siempre de postre. Acostúmbrate a acompañar tu plato principal con ensalada o verduras y así te será más sencillo llegar a las 5 porciones diarias recomendadas para mantenerse sano.

Polifenoles para una larga vida

Añade a tu dieta alimentos ricos en polifenoles como las uvas, los caquis, las fresas, los frutos rojos como los arándanos, las manzanas y los lichis. En vegetales y verduras los podemos encontrar en las alcachofas y las espinacas, la cebolla y las alcaparras. También están presentes en el té, el cacao y en el chocolate negro (por supuesto, hay que tomarlo con moderación).

Un estudio realizado por investigadores de Israel y la Universidad de Harvard demostró que el consumo de polifenoles contribuye a un envejecimiento biológico más lento.

Toma carbohidratos a diario, puesto que te aportarán la energía necesaria para la actividad física. El pan, la pasta y el arroz mejor integrales, son más nutritivos. Puedes incorporar a tu dieta otros cereales como la avena o la espelta.

No te olvides de las legumbres. Son otro *must* para tu despensa. Las lentejas, los garbanzos y los azukis son fuente de hierro y proteína vegetal. Las puedes preparar de mil maneras, desde ensaladas, estofados o como acompañamiento.

Come frutos secos. Tenlos siempre en la despensa —nueces, almendras, avellanas—, los que más te gusten, aparte de ser un saludable tentempié, son ideales para acompañar ensaladas, yogures, así como los *smoothies* matinales.

Evita las grasas saturadas y añade ácidos grasos saludables como el aceite de oliva. Substituye la mantequilla, por ejemplo, por el aguacate, el aceite de oliva o las nueces.

Puedes tomar lácteos a diario, pero mejor desnatados. Son buenos por su aporte de proteína y calcio. Además, los yogures y el kéfir contienen microorganismos que procuran el equilibrio de nuestra flora intestinal. Aunque el queso te apasione, tómalo solo de vez en cuando y mejor si es bajo en grasa. Sobre todo, limita los lácteos como los helados, ya que tienen un alto contenido en grasas saturadas.

Come semanalmente pescado azul, fuente de omega 3 y grasas saludables que tu organismo necesita, además de aportar salud cardiovascular. El omega 3 lo encuentras en el salmón, la caballa, las sardinas y el atún, que incluso puedes comprar en lata o en tarro de cristal (me-

por al natural o con aceite de oliva) y así tener siempre en tu despensa. El pescado siempre es mejor al horno o a la plancha.

Los huevos son un alimento muy rico en proteínas y vitaminas, y una buena alternativa a la carne y al pescado.

Consume carne magra, como la de las aves. Siempre es mejor que proceda de animales criados en libertad y que se alimentan con comida fresca y natural. Asegúrate de que la carne tenga poca grasa, las grasas animales no son saludables. La carne roja hay que tomarla solo de vez en cuando.

Cocina con poca sal. Utiliza especias para aderezar tus platos y potenciar su sabor.

Y no te olvides de beber un mínimo de dos litros de agua al día, es imprescindible para el óptimo funcionamiento del cuerpo humano. Necesitas hidratarte y, además, el agua ayuda a eliminar toxinas.

Después de este largo repaso a una dieta que, además de nutritiva y deliciosa, es fácil de incluir en tu día a día, te invito a crear una rutina y tener la despensa llena de alimentos saludables.

Pero una alimentación sana no depende solo de los alimentos, sino también de cómo los cocinamos. Cómelos crudos y opta por preparar tus platos al vapor, hervidos, al horno, salteados o a la plancha. Con estas técnicas de cocción mantendrás los nutrientes de los alimentos. Y, sobre todo, evita los fritos.

The Mediterranean way of life

La dieta mediterránea debe ir acompañada de un estilo de vida saludable. Por lo tanto, aumentarás tu bienestar y longevidad si sociabilizas, si compartes las comidas con tus familiares y amigos (el vino, con moderación). Sal a pasear y haz ejercicio de forma regular. Comprobarás que te sientes mucho mejor y que la vida es bella.

BUENA PARA EL CORAZÓN

Como hemos visto, el alimento estrella de la dieta mediterránea es el aceite de oliva, rico en ácido oleico, un ácido graso monoinsaturado que pertenece a las grasas saludables. Este tipo de grasas, presentes también en los frutos secos, el aguacate o el pescado azul, le vienen bien a nuestro corazón, ya que reducen el colesterol malo.

En la década de los sesenta, se descubrió que en los países del mediterráneo había menos muertes por causas cardiovasculares que en Estados Unidos y en el norte de Europa. Esto es debido a los hábitos alimentarios, ya que el consumo de mucha verdura y fruta, cereales, legumbres, frutos secos, pescado azul y pocas grasas saturadas protegen al corazón.

Estudios recientes llevados a cabo por la Clínica Mayo han confirmado este hecho que Mick Jagger conoce bien y aplica en su rutina culinaria: la dieta mediterránea es saludable.

LA DIETA DE OKINAWA Y EL *HARA HACHI BU*

Otras culturas, como la japonesa, tienen sus propios patrones de alimentación saludable, que podemos combinar con la dieta mediterránea. Como podemos leer en *Ikigai: el secreto japonés para una vida larga y feliz*, el *bestseller* de Francesc Miralles y Héctor García, la alimentación está vinculada a la longevidad.

La dieta japonesa es variada y rica en alimentos sanos, crudos o poco cocinados. El consumo de algas, té verde —alto en polifenoles y antioxidantes—, sumado al descanso adecuado, el ejercicio físico y la socialización son las claves de la longevidad en Okinawa, la Zona Azul número uno del mundo. Una Zona azul es una región del mundo donde la longevidad es muy superior a la media mundial.

Los habitantes de esta isla, aparte de tener una buena genética, se toman muy en serio su alimentación. Su dieta es baja en grasas y alta en antioxidantes y proteínas de origen vegetal como son la soja, el tofu y las legumbres. También comen pescado azul y algas, que acompañan de arroz. Como puedes ver, ni lácteos ni grasas saturadas.

Los japoneses utilizan el término *Hara Hachi Bu*, que significa ‘ocho partes del vientre’, para explicar la importancia de no empacharse y comer solo hasta el 80 % de la capacidad del estómago. Es decir, levantarse de la mesa con un poquito de hambre.

Mick Jagger cuida mucho su alimentación y no se atiborra. Y otro secreto que comparte con los centenarios de Okinawa es mantenerse siempre activo. En sus propias palabras: «Lo que menos hago es estar acostado». Y es que los habitantes de esta isla cultivan sus alimentos en su propio huerto. Por lo tanto, aunque estén jubilados, los quehaceres los mantienen ocupados. Asimismo, procuran una rica vida social, al igual que se practica tradicionalmente en el mediterráneo.

Resumiendo: tanto la dieta japonesa como la mediterránea se asocian a una mejor calidad de vida y a un envejecimiento saludable, ambas coinciden en buenos hábitos alimentarios, ejercicio, vida social y dormir entre 7 y 8 horas diarias.

Antioxidantes: los combatientes de los radicales libres

Presentes en muchos alimentos de la dieta mediterránea, como por ejemplo en las frutas cítricas, también en el té verde japonés. Los antioxidantes nos ayudan a combatir el envejecimiento celular

bloqueando la producción de radicales libres, responsables del envejecimiento y de muchas enfermedades crónicas.

Los enemigos del antiaging

La gente sin voluntad para romper sus malos hábitos tienen muchas excusas y les gusta hablar como víctimas.

CARLOS SANTANA

Así habla el gran guitarrista de origen mexicano, autor entre muchos otros *hits*, del bello *Flor de Luna*, y el protagonista de este libro le da la razón.

Ahora que ya conocemos cuáles son los alimentos saludables, vamos con la lista negra, dado que la salud a menudo depende, sobre todo, de lo que no haces.

El consumo de productos con azúcar añadido o azúcar refinado, el tabaco, el alcohol, los productos procesados y ultraprocesados son los grandes enemigos del *antiaging* porque aceleran la oxidación de nuestras células.

CUIDADO CON EL AZÚCAR

Mick Jagger nunca come postres y ha suprimido prácticamente el azúcar de su dieta. De hecho, como norma nunca toma nada con azúcar pasadas las seis de la tarde. Es preferible no tomarlo por la noche porque, si lo que quieres es cuidar la línea, como el Stone, al entrar en periodo de descanso no lo quemarás y además puede que te altere el sueño.

La glucosa es una fuente de energía necesaria para el funcionamiento de nuestros órganos, el cerebro y los músculos, pero los niveles altos de azúcar en sangre, a la larga, son un grave riesgo para la salud.

Uno de los efectos que provocas al añadir azúcar refinado a tus alimentos es el estrés pancreático, pues este órgano se ve obligado a producir más insulina para regular la glucosa en la sangre.

Por lo tanto, evita tomar productos con azúcares añadidos, ya que ingieres calorías vacías que no te aportan ningún beneficio y contribuyes al desarrollo de problemas de salud como diabetes y enfermedades cardiacas, además del aumento de peso.

Puedes sustituir las bebidas con azúcar añadido por zumos naturales o kombucha, una bebida fermentada procedente del té. Asimismo, sustituye el azúcar refinado por endulzantes como el azúcar de caña o la panela, que son menos procesados, aunque es mejor no abusar de ellos.

PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS

En nuestra lista negra están también los productos procesados y los ultraprocesados, llenos de azúcares añadidos y grasas saturadas. Como la palabra indica, son productos, no alimentos. Y una dieta saludable parte de alimentos que te nutran y aporten vitaminas y minerales.

Los procesados y ultraprocesados son productos modificados industrialmente que contienen altos niveles de azúcares, grasas, harinas y aceites vegetales refinados, todos ellos enemigos para nuestra salud. Se les atribuye un importante papel en enfermedades crónicas como la diabetes, las complicaciones cardiovasculares y la obesidad.

Por lo tanto, para una vida saludable deberías evitar todos los productos precocinados y listos para consumir o calentar, así como las bebidas azucaradas y *snacks*.

Sin embargo, comer no tiene por qué ser aburrido. Uno puede comerse una pizza de vez en cuando, pero si es en casa lo mejor es hacértela tú mismo, siempre será más saludable. Puedes comprar la base de la pizza ya hecha, mejor en una tienda de productos orgánicos y así te aseguras de que esté elaborada con productos libres de aditivos artificiales industriales. Y si eres un cocinista, la puedes amasar incluso tú mismo con agua y harina. Luego añades ingredientes naturales como tomate,

queso, cebolla o pimiento verde, la metes en el horno y, en 15 minutos, tendrás lista una deliciosa y saludable pizza.

TABACO Y ALCOHOL

No te descubro nada nuevo si te digo que el tabaco y la longevidad no van precisamente de la mano. Según estudios de la American Cancer Society, la expectativa de vida de los fumadores es, tirando bajo, diez años menor que la de los no fumadores, y con una calidad de vida mucho menor.

Cuando fumas no solo estás consumiendo tabaco, sino también otros productos nocivos para la salud como la nicotina, el plomo, incluso arsénico. Además del cáncer y las enfermedades pulmonares que exhiben las actuales cajetillas de cigarrillos, este vicio envejece tu piel y daña tus tejidos, justo lo contrario de lo que necesita una estrella del *rock* cotidiano como tú.

El alcohol puede no ser tan destructivo, pero solo si se toma con mucha moderación. De hecho, el vino forma parte de la dieta mediterránea y, a diferencia de las bebidas con alta graduación de alcohol, una copa de vino —mejor como acompañamiento de las comidas— no debería afectar negativamente nuestra salud.

Los estudios que sostienen los beneficios del consumo moderado de vino o cerveza, sin embargo, son muy discutidos en la comunidad científica.

Como prevenir es mejor que curar, por lo que respecta al alcohol la norma sería: poco y de forma puntual.

A diferencia de Jagger, que hace alguna excepción tomando una copita de vino de vez en cuando, Ronnie Wood, bajista del grupo, jamás bebe alcohol. Es propietario de un piso en el Ensanche barcelonés, donde le gusta pasar temporadas y acudir a partidos del F. C. Barcelona. Mi padre es su vecino y frecuenta el mismo colmado que el bajista. El dueño le ha explicado que Ronnie jamás le ha comprado una botella de vino. Solo agua *gourmet* procedente de manantiales y, de vez en cuando, un poco de jamoncito del bueno.

Alimentos orgánicos

No comas nada que tu bisabuela no reconocería como comida.

MICHAEL POLLAN

La frase es del periodista y profesor de Harvard, y Jagger no podría estar más de acuerdo. El Stone mantiene una

dieta orgánica gracias a Jo Wood, la exmujer de su compañero Ronnie Wood, una defensora del *organic lifestyle* que lo convenció de que una dieta basada en alimentos orgánicos y naturales es la clave para una vida larga y llena de energía.

Pero... ¿a qué nos referimos cuando hablamos de alimentos orgánicos?

Por lo que respecta a las proteínas de origen animal, como la carne, los huevos y los productos lácteos, nos referimos a animales criados en libertad, a los que no se les administra hormonas ni antibióticos y que se alimentan únicamente con comida fresca y natural, o sea, sin piensos industriales con aditivos.

En cuanto a las frutas y verduras, son aquellas cultivadas sin pesticidas ni fertilizantes artificiales.

Jo Wood, la exesposa del bajista de los Stones, a raíz de un problema de salud empezó a interesarse por la nutrición y descubrió la importancia de consumir alimentos orgánicos. Por este motivo, suele acompañar a Ronnie en las giras para cuidar su alimentación.

Además, su interés por lo orgánico la llevó a fundar una empresa de cosmética natural elaborada a partir de ingredientes de procedencia orgánica.