

Sandi Krstinić

# COMIDA

*para las*

# EMOCIONES

NEUROALIMENTACIÓN  
PARA QUE EL CEREBRO SE SIENTA BIEN



2ª edición

*Serendipit*  
DESCLÉE DE BROUWER

Sandi Krstinić

171

**COMIDA PARA LAS EMOCIONES**  
**Neuroalimentación para que el cerebro**  
**se sienta bien**

2<sup>a</sup> edición

Crecimiento personal  
C O L E C C I Ó N

*Serendipit* 

**Desclée De Brouwer** 

# ÍNDICE

Prólogo.....	11
Primera lectura.....	15
1. El siglo del cerebro.....	19
2. Desarrollar y dirigir las emociones.....	25
3. Los ciclos emocionales.....	29
4. La química de las emociones.....	33
5. No hay más que una felicidad.....	39
6. Cuando tristeza, abatimiento e ira se aúnan.....	43
7. Cuatro emociones para cuatro elementos.....	47
8. El mapa de las emociones.....	53
9. Alimentos para las emociones.....	59
Clasificación de los alimentos.....	62
10. Cítricos para el sexo.....	71

## COMIDA PARA LAS EMOCIONES

11. El zinc es la miel en la leche. . . . .	75
12. El chocolate vale más que el oro . . . . .	79
13. Alimentos para combatir el SPM . . . . .	85
14. El café nuestro de cada día . . . . .	89
15. Mente sana en cuerpo activo. . . . .	95
16. Reducción de peso y cultivo del cuerpo . . . . .	99
17. Fortalecer el cuerpo y la mente. . . . .	105
18. El poder del sueño . . . . .	111
19. Siempre preparados para la felicidad . . . . .	115
20. El color de las emociones. . . . .	119
21. El olor de las emociones. . . . .	125
22. Sensaciones de bienestar . . . . .	131
23. La música de las emociones. . . . .	137
24. La historia es la maestra de los sentimientos . . . . .	141
25. Píldoras de la felicidad, ¿en un futuro próximo? . . . . .	145
Agradecimientos . . . . .	149



## PRÓLOGO

La lectura de un libro es un proceso automatizado que no requiere instrucciones como las que acompañan hoy a casi todos los productos, ya se trate del envase de un medicamento o de coches y aviones. Antes de utilizar bienes materiales debemos leer atentamente las indicaciones sobre su empleo para usarlos correctamente. Y lo mismo vale para los conocimientos sobre alimentación y nuevos hábitos de vida que adquirirá tras la lectura de este libro. Nunca debe olvidarse que la ciencia médica, aunque fundamentada en hechos, se halla no obstante, con arreglo a su índole propia, sujeta a incesantes cambios. Se dice que el cincuenta por ciento de los conocimientos médicos experimentan cambios decisivos cada cinco años. Cuando un estudiante de medicina termina sus estudios, casi la mitad de sus conocimientos están anticuados, de ahí que todo médico serio deba estudiar incesantemente para apropiarse de esos nuevos conocimientos que se adquieren a tanta velocidad.

En este libro se defienden algunas tesis que la ciencia aún no ha demostrado, y es posible que los resultados de la investigación arrojen resultados distintos a los aquí apuntados, donde algunas



conclusiones toman pie en los conocimientos del gran Hipócrates y del no menos grande Aristóteles. La medicina actual sabe muchas cosas, pero nadie sabe lo que aportarán futuros descubrimientos.

La singularidad de esta obra radica en que, amén de información y hechos relativos a los recientes conocimientos médicos más o menos frecuentes en compilaciones de consejos sobre alimentación, la lectura del *Comida para las emociones* ofrece la oportunidad de vivir y experimentar las emociones de las que habla el texto de un modo enteramente nuevo.

En el capítulo dedicado a los colores, por ejemplo, uno puede experimentar las emociones tematizadas al contemplar los colores descritos, al igual que percibir un olor aromático en el capítulo dedicado a emociones y olores. El régimen alimentario, así como la sucesión temporal o cronológica en la que consumimos los alimentos, emanan de las decisiones que cada cual toma, y aunque a menudo dependen de circunstancias objetivas externas, es indudable que toda persona se hace responsable de su propia salud en la medida en que toma partido por y cultiva un determinado estilo de vida.

Por esta razón, quedan autor y editor eximidos de cualquier responsabilidad derivada del uso de este libro. Para obtener información médica detallada y consejo especializado debe consultar a su médico de cabecera, el único que está familiarizado con el historial de cada persona y su familia.

Si tras la lectura de los capítulos sobre ejercicio se resuelve a practicar ejercicios aeróbicos, a proporcionar más oxígeno a su cerebro y a permitir con ello que la serotonina como sustancia de la felicidad despliegue todo sus efecto en momentos de descanso y relajación, la responsabilidad por el sentimiento de felicidad alcanzado le corresponde a quien ha decidido seguir los consejos



## PRÓLOGO

de este libro, con lo que el sentimiento positivo de felicidad, éxtasis o incluso euforia es exclusivamente mérito suyo.

Esta singular obra se distingue en aspectos cruciales de los textos especializados que se basan exclusivamente en hechos probados. Su espíritu innovador y ejemplar abre un nuevo y particular modo de abordar temas de biomedicina y psicología. Su autor, siguiendo un impulso propio y lleno de entusiasmo, vincula hechos, experiencias y sentimientos. Se trata de un libro innovador e interesante que de principio a fin inspirará en el lector inesperados pensamientos, reacciones y empresas.

*Doctor Alen Ružić*  
*Especialista en medicina interna*



## PRIMERA LECTURA

El libro está redactado en un lenguaje sencillo y muy accesible. Encontramos en él veinticinco sorprendentes capítulos. Entre sus muchas ventajas, se halla la de que el autor combina conocimientos procedentes de la sabiduría popular con conocimientos oriundos de las ciencias naturales. La obra se consagra a explicar al lector cómo actúan los alimentos sobre el cerebro, que es el origen de las emociones.

Según las reglas fundamentales de la ciencia de la nutrición, hay que proporcionar al cuerpo alimentos variados. Muchas dietas cometen el error de privar al cuerpo de ciertos alimentos, o de determinados componentes de los alimentos. Proporcionar al cuerpo todas las sustancias alimenticias que necesita y en cantidades adecuadas es una condición necesaria de la salud y el aspecto juvenil. Cualquier dieta que se desvíe de este patrón es perjudicial para la salud y no puede ser recomendada. La fisiología de las emociones de todos los seres vivos está estrechamente conectada con la



alimentación, de ahí que lo que debamos comer dependa de las emociones que experimentamos.

Este es uno de los primeros libros consagrados a asociar emociones y hábitos alimentarios. Para mí ha sido un placer leerlo y redactar esta reseña. Estoy convencido de que ayudará a muchas personas que aspiran a tener una mente y un cuerpo más sanos –como solían decir los ciudadanos de la antigua Esparta.

*Profesor y doctor Đulijano Ljubičić  
Facultad de Medicina de Rijeka*



# 1

## EL SIGLO DEL CEREBRO

*A través de los sentimientos nos asomamos al alma.*

*A través del alma nos asomamos a la ser humano.*

Cuántas veces no habremos oído las palabras que aparecen en el título de este capítulo como caracterización de nuestra época. Y pese a ello, cuando se trata del régimen alimentario, el cerebro pierde su excelencia y preponderancia.

Somos bombardeados con innumerables dietas y máximas dietéticas; ahí están, por ejemplo, la dieta del grupo sanguíneo, la dieta de las fases lunares, la dieta South Beach, Montignac o Atkins, la dieta de la Zona, la antidieta y muchas más. Ninguna de ellas, sin embargo, persigue el objetivo fundamental de alimentar nuestro cerebro; en lugar de ello, se concentran con demasiada frecuencia en el número de calorías o en la combinación de los alimentos en orden a satisfacer las necesidades de nuestro cuerpo. Al proceder así olvidan lo que ya sabían los ciudadanos de la antigua Esparta: que el camino hacia un cuerpo sano es una mente sana.

