



Especialista en medicina naturista, biológica, tradicional, china, psicosomática, dietoterapia y acupuntura, entre otras disciplinas.

Jorge Pérez-Calvo

“Los vegetales producen una rápida mejora del bienestar interno”

E

El doctor Pérez-Calvo lleva años investigando la incidencia de los alimentos en nuestro bienestar físico y anímico. Y es que, como él mismo asegura, algunos alimentos pueden condicionar nuestras tendencias emocionales y mentales.

¿Cómo influye la dieta en el estado de ánimo de las personas?

“La dieta influye sobre el estado de los órganos del cuerpo, y según éste, hay una tendencia hacia un tipo de emociones, estado de ánimo y actitud mental. Esto es bien conocido por la medicina oriental. Si, por ejemplo, comemos grasas saturadas y carnes, hay más tendencia a ser agresivo, si tomamos azúcares refinados que afectan al páncreas y producen altibajos en el nivel de azúcar en la sangre, se producen altibajos emocionales y cansancio. Al mismo tiempo, la calidad de la sangre influye directamente al nutrir el cerebro en la calidad y cualidad de nuestros pensamientos y estado de ánimo. Una dieta rica en carne disminuye la serotonina cerebral, y rica en cereales integrales y legumbres, lo aumenta significativamente.”

¿Hasta qué punto pueden llegar a afectar al comportamiento de una persona?

“Si la alimentación es extrema, tomar alimentos contractivos (carne, huevos, embutidos, exceso de sal, pollo) y expansivos (alcohol, azúcar, miel, edulcorantes artificiales, frutas tropicales) en cantidades significativas puede condicionar de forma negativa las tendencias mentales y emocionales de la persona hacia pensamientos y emociones más contractivos (tipo tensión emocional, pensamiento ob-

sesivo, rigidez mental, agresividad...) en el primer caso, o a actitudes y pensamientos expansivos (tipo dispersión mental, falta de concentración y energía, labilidad e inestabilidad emocional o tendencia depresiva), en el segundo.”

¿Qué alimentos levantan el ánimo?

“Son recomendables cereales como el arroz integral, mijo o quinoa, acompañados de pequeñas cantidades de legumbre o de pescado blanco salvaje moderadamente sazonado, acompañado de verduras de estación en las que predominen las raíces (tipo zanahoria o cebolla) y verdes redondas (tipo calabaza y coliflor) en menor proporción.

En general, los alimentos de origen vegetal –al tener menos toxinas– y, sobre todo, los cereales en grano, semillas, legumbres y verduras –al ser los alimentos de nuestro programa biológico (fíjate en la dentadura de una persona: 12 molares y premolares para moler grano, ocho incisivos para cortar verduras y frutas y cuatro caninos para ‘desgarrar’ proteína)–, está demostrado que producen una rápida mejora del bienestar interno y del estado emocional.”

¿Qué les confiere esta cualidad? ¿Qué reacciones desatan en nuestro interior?

Al crear armonía entre los órganos y permitir que la energía fluya adecuadamente

por nuestro organismo, producen sensación de bienestar y vitalidad. Permiten un funcionamiento enzimático adecuado, con lo cual, los órganos funcionan bien.”

¿Estos alimentos pueden llegar a generar adicción? ¿Existen riesgos al enfocar una dieta a este tipo de alimentos?

“Al contrario, los cereales integrales, semillas, legumbres, productos de mar, pequeñas cantidades de algas, frutas y verduras de temporada y frutos secos, comidos en las proporciones adecuadas –que son las recomendadas por la OMS (50% cereal integral; 10-20% legumbres y pescado; 0-5% frutas y semillas y algas, y 25-30% verduras)– ayudan a salir de las adicciones por sus mecanismos reguladores del metabolismo a nivel cerebral y se dan en dietas de desintoxicación.”

¿Qué alimentos tienen fama de subir el ánimo y en realidad no lo hacen?

“El chocolate, azúcar, café, alcohol y edulcorantes artificiales. Estos últimos pueden ser muy adictivos.”

¿Y cuáles son enemigos del positivismo y la autoestima?

“Las carnes provocan tendencia a la agresividad, inseguridades, pensamiento obsesivo, ideas fijas. Los alimentos que desmineralizan (como el azúcar, edulcorantes, chocolate, exceso de bebidas azucaradas o de zumos de frutas y frutas tropicales, incluso los lácteos en grandes cantidades) bajan mucho la energía de los riñones y pueden producir emociones negativas, cansancio y tendencia a bajar la autoestima.”

Bibliografía

Nutrición energética y salud. Editorial DeBolsillo (2005)

¡Revitalize! RBA Integral (2006)

UN AMIGO, UN REGALO



iPod Nano



Nintendo DS



Monitor Panorámico 20"



Cámara de fotos digital



Impresora Multifunción



Bicicleta plegable



Cafetera Nespresso Delonghi



SmartBox Estancias con Encanto

CURSOS CEAC FORMACIÓN PROFESIONAL

Idiomas e Idiomas Profesionales

Polaco
Español

Idioma

Auxiliar Esloveno
Auxiliar de Francés
Atención Socioasistencial
Técnico en Transporte Público y emergencias
Dietética y Nutrición
Auxiliar de Odontología
Auxiliar de Rehabilitación
Auxiliar de Gestión y Dependencia
Ayudante Técnico Veterinario
Masajista
Preparador Físico y Fitness

Educación

Educación Infantil
Psicología

Empresariales

Auxiliar Administrativa
Comercio y Marketing
Secretariado
Técnico Costura
Bachiller Técnico Informática
Bachiller de Piano
Bachiller del Negocio Autónomo

Artes y Artes Plásticas

Graduado en ESO
Acceso Universitario para mayores de 25 años

Artes y Artes Plásticas

Decorador e Interiorista
Fotografía Digital Profesional

Informática

Windows Vista y Office 2007
Acceso a la Internet
Mantenimiento e Instalaciones
Instalador Electricista
Mecánica de Automóvil
Técnico en Climatización
Domótica
Instalador de Sistemas de Energía Solar
Mantenimiento de PCs y Redes
Técnico en Mantenimiento Industrial
Electrónica y Microelectrónica
Fontanería
Jardinera
Plomero
Sistemas de Energía

Construcción

Técnico en Albañilería
Técnico en Carpintería
Delineante con AutoCAD

Idiomas

Inglés
Francés
Alemana

Turismo y Hostelería

Cocinero
Gestor Hotelero

Wine & Spirits
Wine & Spirits
Wine & Spirits
Wine & Spirits

