



Entrevista al Dr. Phil Maffetone

Por Ester Galindo

Directora de Antum

Tras descubrir el Método Maffetone en 2006, mi salud empezó a mejorar a pasos agigantados (se fueron las alergias, el síndrome de Raynaud, la hinchazón abdominal, el cansancio a primera hora de la mañana, el sueño tras las comidas, el estreñimiento, los ataques de hambre canina, los dolorosos síntomas menstruales...), y mi rendimiento deportivo fue yendo a más sin necesidad de agotarme en los entrenos. Lo mejor de todo es que yo llevaba toda la vida practicando deporte —los últimos diez años, alpinismo y natación, principalmente— y estaba muy en forma. Por esta misma razón, los resultados obtenidos tras aplicar los conocimientos de Phil en mi rutina diaria me sorprendieron tanto como me beneficiaron. **Ahí me di perfecta cuenta de que su método era muy potente; y lo más increíble: totalmente desconocido.**

En 2013 me puse en contacto con Phil para conocerle en persona y difundir su método en España. Su cercanía y sus ganas de contribuir a mejorar la salud de los deportistas hicieron el resto. Así que aquí estoy.

Ahora, a través de Antum, me propongo compartir con vosotros los pilares del método de este gran conocedor del cuerpo humano, la nutrición y el rendimiento físico. Estoy segura de que no os dejaré indiferentes. Y confío en que os ayudará a reflexionar sobre vuestra salud y forma física. Mejorarlas —ya lo veréis— está en vuestras propias manos.

¿QUÉ ES EXACTAMENTE EL MÉTODO MAFFETONE?

EG: Hola Phil, me consta que la mayoría de las personas que empieza a conocer tu método, echa de menos unas pautas concretas de actuación. ¿Qué les dirías?

PM: Es cierto. Raro es el día en que no recibo un correo de alguien que, tras leerse a fondo uno de mis últimos libros, me pregunta por qué no aparece en él ningún programa de entrenamiento para seguirlo. O me pregunta dónde está la planificación de la dieta; ya sabes, todas esas tablas con calorías y demás datos que salen en la mayoría de los libros para perder peso.

Comprendo muy bien su frustración. Vivimos en una sociedad que desea soluciones rápidas. Todos vamos en busca de esa dieta mágica o ese entrenamiento milagroso que nos cambiará la vida de un día para otro. Pero eso es pura ficción... Mira, la única manera de lograr cambios que se mantengan a largo plazo, tanto en salud como en forma física, es pensando en términos individuales. Es decir, en ti.

EG: ¿Cómo llegaste a esta conclusión, Phil?

PM: Después de casi 40 años de trabajar con personas de todas las edades, niveles de forma física y el mayor espectro posible de enfermedades y objetivos personales, todavía no ha llegado el día en que encuentre la mejor dieta o el programa de entrenamiento ideal para todos ellos. Y esto es así porque no existe tal programa, pese a las múltiples publicaciones que aparecen cada año ofreciendo esa respuesta tan ansiada y buscada.

Esta es, precisamente, la razón por la cual desarrollé el método Maffetone mientras trabajaba como médico privado. **Lo que viene a decir mi método, básicamente, es que todos somos diferentes y únicos en cada una de nuestras necesidades. El método Maffetone es simple pero muy vasto, porque así es la naturaleza de los seres humanos. El mío es un enfoque holístico que ayuda a la persona a descubrir por sí misma qué cosas le van bien.**

EG: Dime algo que me convenza para empezar a aplicar tu método.

PM: Al emprender este viaje, cogerás las riendas de tu propio destino: la recompensa es que estarás más sana que nunca y lo suficientemente en forma para alcanzar tus objetivos deportivos y llevar una vida de calidad. Si algo bueno puede decirse de mi método es que ha resistido el paso del tiempo. Lleva ya 30 años demostrando que funciona.

EG: La verdad es que suena bien. Y, ¿en qué consiste exactamente el método Maffetone?

PM: Muy a menudo, las cosas más simples son las más difíciles de explicar. El método Maffetone te permite responsabilizarte de tu propia salud y estado de forma, y con buenos resultados. Todos los animales de la Tierra saben cómo mantenerse sanos, pero los seres humanos hemos perdido el norte. Uno de los beneficios de este método es que te ayuda a recuperar tus instintos y tu intuición.

La verdad es que un mejor nombre para mi método sería el *No método Maffetone* o el *Enfoque del Dr. Phil*. Pero, con el paso del tiempo, mi manera de trabajar, tanto con atletas como con personas sedentarias, pasó a conocerse como el Método Maffetone.

EG: Cítame, por favor, el elemento diferenciador de tu método con respecto a todos los demás.

PM: La mayoría de dietas o tratamientos de moda para diversas dolencias abordan los signos o síntomas finales e ignoran el origen del problema. Si bien este es el sello distintivo de nuestra sociedad y de nuestro sistema de salud —las farmacias y parafarmacias están repletas de productos que ofrecen a la gente una manera de tratar sus síntomas—, resulta evidente que no corrigen la causa del problema.

El enfoque del Método Maffetone te anima a que descubras por ti mismo las causas de tu falta de salud o baja forma física. ¿Por qué no logras perder peso? ¿Qué es lo que te causa dolor? ¿Qué necesitas para alcanzar tu máximo potencial deportivo? Yo no puedo responder por ti estas preguntas vitales, pero puedo ayudarte a que tú misma las resuelvas. Prácticamente todas las personas son capaces de hacer esto, pero necesitan pensar de una manera distinta y dejar de buscar incansablemente esa pastilla mágica, esa dieta ideal y demás fórmulas «de talla única» presuntamente válidas para todos.

EG: Cuéntame un poco cómo llegaste a concebir este «no método».

PM: Incluso sin una definición clara y concreta, puedo describir fácilmente cómo evolucionó mi denominado «método» y cómo lo fui perfeccionando para que cualquier persona pudiera aplicarlo. Porque esto es lo que es: una evolución de ideas para que todos las usemos. Sabedor de que la exploración y el tratamiento personalizados constituyen la clave para llevar a cabo una práctica médica con resultados positivos —además de hacer que los pacientes comprendan la importancia de cuidar de la propia salud—, me di cuenta de que se daban ciertos patrones entre aquellas personas que no estaban completamente equilibradas (prácticamente todo el mundo, incluido yo mismo). Con esto me refiero a desequilibrios físicos, bioquímicos y mentales-emocionales, que cursan con diversos signos y síntomas. Estos

patrones me proporcionaron una información vital, que me permitió realizar evaluaciones más rápidas y precisas, y obtener resultados terapéuticos con mayor rapidez.

EG: ¿Cómo descubres estos desequilibrios?

PM: Bueno, este proceso me llevó a formular preguntas específicas sobre cómo el cuerpo respondía, por ejemplo, al dolor. Hacía preguntas concretas sobre cómo y cuándo empezó el dolor, qué lo mejoraba o empeoraba, cuánto duraba... Toda esta información es la que me permite dar con la causa del dolor y eliminarla con mucha más facilidad.

Estas preguntas son una parte esencial de mi modo de trabajar y constituyen importantes herramientas que todo el mundo puede utilizar para encontrar y solucionar dolencias físicas, desequilibrios metabólicos y otros trastornos.

EG: ¿Y qué más podemos hacer para descubrir el origen de nuestras dolencias?

PM: Pues, además de preguntarte sobre el funcionamiento del cuerpo, puedes realizar por ti misma varios tests, que te proporcionarán un montón de información. Cuando ponemos el cuerpo a prueba, ya sea añadiendo o eliminando determinados alimentos o ejercicios físicos, por ejemplo, obtenemos información muy valiosa con la que podemos empezar a elaborar nuestro propio programa individualizado.

EG: ¿Cuál es el fin último de todas estas reflexiones y test, Phil?

PM: Naturalmente, hay una multitud de aspectos de la salud y la forma física que deben ir de la mano, si queremos alcanzar nuestro máximo potencial, que es tal y como nos sentíamos cuando éramos jóvenes y estábamos llenos de vigor. Este enfoque hace que la persona observe toda su vida con una mayor objetividad y aborde directamente cualquier aspecto que ahora no esté funcionando de manera óptima para su salud y estado de forma. Dicho aspecto puede ser la dieta o el estado nutricional de la persona, su rutina de ejercicio físico o la manera de gestionar el estrés físico, químico y mental.

EG: Si te parece, podemos echar un vistazo a algunos de los temas clave que componen tu método.

PM: Me parece muy bien. Un objetivo concreto del Método Maffetone es **augmentar la quema de grasa corporal** para proporcionar altos niveles de energía mental y física, y al mismo tiempo prevenir la acumulación excesiva de grasa y peso corporales. La mayor parte de la energía

corporal para la vida diaria procede de la conversión del azúcar (glucosa) y de la grasa en energía (en forma de ATP). Algunas personas queman una mayor cantidad de grasa, lo cual les proporciona un elevado vigor físico y mental, un mejor estado de salud y un mayor rendimiento general. Aquellas personas que no logran quemar suficiente grasa tiran más de azúcar, lo cual comporta que quemen menos grasa a diario —un problema que se relaciona con un peor estado de salud, menos energía, mayor porcentaje de grasa y peso corporales, menor resistencia para lidiar con lo cotidiano y un peor estado de forma física.

EG: ¿Cómo podemos quemar más grasa corporal?

PM: Mediante una actividad física equilibrada. **La mejor manera de activar la capacidad natural del cuerpo para quemar grasa es entrenando el sistema aeróbico.** Al estimular todo el espectro de las fibras musculares de contracción lenta, cuyo combustible es la grasa, mejoran el funcionamiento cardíaco y pulmonar, la circulación y las funciones cerebrales. Esto, a su vez, ayuda a prevenir lesiones en articulaciones, huesos, ligamentos, tendones y músculos, y evita cuadros de dolor crónico en zonas como la parte baja de la espalda, las rodillas, los hombros, las muñecas y el cuello.

EG: ¿Y qué ocurre si nuestro mecanismo de quema de grasas no funciona como es debido?

PM: **Si la persona no entrena específicamente el sistema de quema de grasas, puede volverse aeróbicamente deficiente;** este es un síndrome muy común que se asocia con la fatiga, el aumento de peso y grasa corporales (especialmente entre aquellos que entrenan con regularidad), un sistema inmune deprimido (ya que las fibras musculares aeróbicas son un elemento clave de la actividad antioxidante), cierta discapacidad física y desequilibrios hormonales.

EG: ¿Cuál sería otro aspecto clave de tu método?

PM: **El control de la inflamación crónica.** Con mi método abordo esta condición química clave, que suele traer consigo enfermedades de cierta gravedad. La mayoría de las enfermedades empiezan de una manera aparentemente benigna, sin síntomas o signos, en forma de inflamación crónica. Los desequilibrios químicos que activan este problema son fáciles de controlar mediante la dieta y el estilo de vida. Más concretamente, **si se equilibra la ingesta de grasas y se toman determinados alimentos (según las necesidades de cada persona), resulta fácil prevenir la inflamación crónica.** Al evitar esta condición se evitan, también, numerosos problemas físicos y mentales que aparecen con la edad, incluido el cáncer, las patologías cardíacas, la artritis, la diabetes, la debilidad en músculos y huesos, y el Alzheimer.

EG: Me consta que también le das mucha importancia al tema del estrés. ¿Nos cuentas por qué?

PM: Sí, por supuesto. **Saber gestionar el estrés es un asunto de vital importancia.** Una característica única de mi método es que enseña a evitar los nefastos efectos del estrés físico, químico y mental. Llevar la mejor dieta para uno mismo, nutrirse bien, entrenar con regularidad y de manera aeróbica, y llevar un estilo de vida que nos procure una salud y forma física óptimas, son cosas que dejan de funcionar en cuanto interfiere el estrés. Como el cuerpo y el cerebro humanos disponen de un extraordinario sistema para gestionar el estrés a la perfección, resulta absolutamente crucial aprender a usar estos procesos naturales, en los cuales participan el hipotálamo y la glándula pituitaria del cerebro, y las glándulas adrenales.

EG: Afortunadamente, cada vez son más las voces que se alzan en contra del azúcar y los carbohidratos refinados. Pero tú llevas décadas advirtiendo de los peligros de esta sustancia. ¿Nos hablas de ello?

PM: Encantado. **Una de las causas más habituales del estrés químico, la merma de la función aeróbica, una menor capacidad de quemar grasas y la inflamación crónica es el consumo de azúcar y otros hidratos de carbono refinados.** Estos alimentos se han convertido en un elemento básico en la dieta de millones de personas, y la adicción que generan impide su total eliminación. Estos alimentos, más que ningún otro, son los que interfieren de manera directa en la capacidad de la persona de estar sana y en forma. De hecho, una comida o tentempié compuestos de azúcar o hidratos de carbono refinados no solo pueden desactivar el mecanismo de quema de grasas y alterar las hormonas de manera significativa, sino activar, además, ciertos genes que causan enfermedades.

EG: Muchas gracias, Phil. Una última pregunta para terminar. ¿Cómo logra el Método Maffetone ofrecer un enfoque personalizado, verdaderamente individualizado, para todas las personas?

PM: Pues haciendo lo que he venido haciendo a lo largo de toda mi carrera: mediante la evaluación individualizada de la persona. A través de la auto-evaluación, con la ayuda de cuestionarios y tests, y aprendiendo cómo funciona el cuerpo por dentro, las personas van abriéndose camino por el sencillo proceso de establecer sus necesidades particulares en todos los aspectos clave de la salud y la forma física: desde la dieta y la nutrición, hasta el ejercicio físico y la regulación del estrés. **El resultado final es una mejora del rendimiento general: mejor funcionamiento cerebral, mayor resistencia, ausencia de enfermedades, energía ilimitada y, para los atletas, una mejora continua del rendimiento sin sufrir lesiones.**

EG: Me has convencido, Phil. ¿Me regalas una última frase para motivar a quienes nos leen?

PM: Todo empieza cuando tú decides que necesitas cambiar. De ti depende dar el primer paso del que será el mejor viaje de tu vida.

antum