



Mauro García Toro

Serendipity

DESCLÉE DE BROUWER

EL JUEGO DE LA VIDA

mediterránea


Mauro García Toro

202

EL JUEGO DE LA VIDA MEDITERRÁNEA



Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Prólogo <i>por Esteve Humet</i>	11
1. Qué es y qué no es el estilo de vida mediterráneo (y este libro)	15
2. Redescubriendo el mediterráneo, (y sugiriéndote oportunidades de mejorar tu estilo de vida)	39
3. Que el alimento sea tu medicina	57
4. Que el ejercicio físico sea tu válvula de escape	81
5. Que el sueño sea tu salvaguarda	99
6. Que el sol te sincronice y estimule sin dañarte	115
7. Que no permitas al estrés envejecerte demasiado rápido .	127
8. Que no pierdas de vista a tu familia y amigos	143
9. Que trabajes lo justo para vivir bien y cultivar tus aficiones	157
10. Que disfrutes también del altruismo.	175

EL JUEGO DE LA VIDA MEDITERRÁNEA

11. Que te puedas reír hasta de tu sombra	189
12. Que cuides tu mente tanto como tu cuerpo	205
13. Que la sabiduría de la naturaleza te contagie	219
14. Que te des cuenta de que el juego de la vida mediterránea merece ser tomado en serio	233
Apéndice 1. El juego de la vida mediterránea	239
Apéndice 2. Los diez mandamientos de la vida mediterránea	245
Bibliografía	247



PRÓLOGO

Confieso que cuando el autor de este libro, el amigo Mauro García Toro, me hizo el regalo de pedirme que lo prologase, sin haberlo yo aún leído, sabía ya de entrada que iba a estar muy de acuerdo con todo el contenido, porque, por una parte, creo e intento vivir desde hace mucho tiempo –en un aprendizaje permanente– según las pautas de la dieta mediterránea; y por la otra, el conocimiento personal del autor me garantizaba la seriedad y base científica de lo que iba a leer.

Pero la agradable sorpresa ha sido que, a medida que me adentraba en los sucesivos capítulos, el libro me cautivaba más y más, porque es como un diálogo amable con el autor, en el cual no se encuentra solo el rigor de unos conocimientos basados en la ciencia sino, y sobre todo, la calidez de una comunicación personal, que va mucho más allá de la erudición y entra en el terreno de la *sabiduría*. La erudición transmite conocimientos, y es muy útil y válida, pero la sabiduría transmite *vida*, y eso no va solo a la mente, sino que llega al corazón.



Cada capítulo es como un mosaico en el que se enfoca el contenido propio desde varias vertientes:

- La cita inicial de algún autor, poeta, cantante, filósofo, etc. que ilustra el tema y que el autor comenta.
- La reflexión personal de Mauro, con abundantes referencias a su propia experiencia, con la humildad del que no únicamente muestra sus luces sino también sus sombras, cosa que hace mucho más próxima y también amena, la comunicación con el lector.
- Numerosas citas de base y aportación científica que permiten al lector ampliar en esa dirección, si lo desea, la cuestión tratada.
- Un diálogo con un amigo ficticio, escéptico permanente, que obliga al autor a ampliar y matizar el tema referido, en una dialéctica respetuosa pero a menudo implacable.
- Un “Cuento mediterráneo”, como lo titula el autor, que ameniza el asunto tratado.
- Sentencias, frases y citas recogidas de numerosos personajes que han hablado, en cualquier momento de la historia, sobre aquel punto.
- Y un resumen final, a modo de síntesis, de la cuestión tratada en aquel capítulo.

Me he entretenido en desgranar estos diferentes aspectos porque creo que son el secreto de la amenidad del libro: sin abandonar la base científica en la que el autor se mueve en su vida habitual, muestra también su vertiente pedagógica y, para mí, sobre todo, su faceta humanista y sabia, en la que acompaña la teoría con numerosas anécdotas y comentarios de tipo biográfico y personal.

Y si, como decía al principio, yo era ya de entrada un lector convencido del tema, he de añadir que, una vez leído el libro, lo soy



mucho más. Con la garantía de la base científica que Mauro posee, toca los diferentes aspectos del estilo de vida mediterráneo con la calidez y la ligereza de una divulgación que hace muy agradable su lectura. Me ha convencido aún mucho más y me ha obligado a revisar mi propia vida en cada uno de los aspectos que toca: la alimentación, el ejercicio físico, la exposición a la luz solar, las relaciones humanas gratificantes, el descanso adecuado, el humor, la dimensión placer, la meditación, la evitación del estrés, la relación con la naturaleza y el mundo animal, etc. Revisión que me ha llevado incluso a interrumpir la lectura del libro para reírme un buen rato –vía Youtube– con alguno de los humoristas que cita.

Y siento que no puedo acabar esta presentación del libro de Mauro sin expresar el agradecimiento que siento respecto a la Vida, por haberme hecho nacer en el Mediterráneo, junto con Serrat y tantas otras personas que disfrutamos del mar, de su clima, de su luz, de sus frutos y de la cultura que ha suscitado. Mauro me ha ayudado a tomar aún más consciencia de ello. Y agradecimiento también por gozar de su amistad y confianza, junto con el hecho de haberme permitido conocer mejor la riqueza de su propia persona, a través de este libro. En este sentido, he tenido en cierta manera la impresión de que el tema de la dieta y cultura mediterránea ha sido como una especie de motivo tangencial que ha utilizado el autor para transmitir la rica síntesis vital resultante de todo un camino personal. Y le doy las gracias.

Esteve Humet



1

QUÉ ES Y QUÉ NO ES EL ESTILO DE VIDA MEDITERRÁNEO (y este libro)

En el Mediterráneo todo es local, la meteorología, la cocina, los dialectos, la gente. Unas millas más al norte o al sur y todo cambia: la dirección de los vientos, la dosificación del ajo en la cazuela, el habla, el gusto, los sentimientos.

(Josep Pla)

Desde los presocráticos lo particular de cada lugar del Mediterráneo ha sido un paradigma universal... placeres sencillos, valores universales...

(Manuel Vicent)

El Mediterráneo es cultura y pensamiento y fatalismo y sensualidad y espiritualidad y estoicismo. El Mediterráneo sin cultura se queda en mercadeo fenicio y brutalidad larvada.

(José Carlos Llop)



¿Por qué este libro?

Me llamo Mauro y trabajo como médico psiquiatra en Mallorca desde hace casi 25 años. Además de atender pacientes, me dedico a enseñar e investigar en la Universidad de Baleares. Formo parte de un equipo en el que estamos muy interesados en estudiar cómo influye el estilo de vida en la salud física y mental, coordinado por los profesores Miguel Roca y Margalida Gili. También nos interesa explorar cómo ayudar a la gente a que mejore su estilo de vida. Precisamente en los últimos proyectos de investigación nos hemos dado cuenta de que, si queremos ser eficaces, tenemos que aportar información y apoyo a las personas que quieren modificar sus hábitos de vida, y también sugerencias prácticas de cómo hacerlo. De ahí que me haya animado a escribir un libro divulgativo como el que tienes en tus manos. Previamente, y con la ayuda de otros muchos compañeros psicólogos, trabajadores sociales, enfermeros y médicos hemos editado un libro técnico con el título *Estilo de vida y depresión*. Aquellos lectores interesados en acceder a la base científica de lo que se propone en este libro allí la pueden encontrar, y de hecho me remitiré a ella con frecuencia.

¿Qué es el estilo de vida?

Llamamos estilo de vida al conjunto de características de la forma de vivir de cada persona. Este concepto recoge aspectos tan numerosos como diversos, y en ellos la predisposición biológica está en permanente interacción con los condicionantes psicológicos y sociales de cada persona en cada momento. Nos referimos a la alimentación, la actividad física, los ritmos de sueño, la exposición a la luz ambiental, el contacto con la naturaleza, el patrón habitual de interacciones sociales, el manejo del estrés, las conductas adictivas, las características de la vida laboral, el autocuidado, las actividades de ocio, etc.

