

ÉSTE ES EL SECRETO DE LAS DEFENSAS INEXPUGNABLES

IN-
MUNO-
LOGIA

Dos meses después de superar el coronavirus sin secuelas, Carlos E. Rodríguez Jiménez ya estaba jugando al tenis. A sus 84 años, este eminente endocrino, que sigue pasando consulta, tiene la receta para 'construir' un sistema inmune poderoso

GEMA GARCÍA MARCOS
MADRID

Hace un año tuvieron que trasladarle de urgencia al mismo hospital en el que todavía hoy pasa consulta, el Beata María Ana de Madrid, porque ni siquiera era capaz de andar. «Ingresé sin miedo. Un octogenario tiene que estar preparado para todo», relataba Carlos E. Rodríguez Jiménez (La Guardia, Pontevedra, 1936) un mes después de, como al le gusta decir, «haber rubricado uno de los match points más importantes de mi vida».

Apenas podía hablar. «Padecía una microcoagulación en ambos pulmones. Era una croqueta: me daban una vuelta y luego otra. ¡Solo quería dormir!».

Dos meses después de su ingreso, sin rastro ya del maldito bicho en su organismo, 'el Doc' volvía a calzarse las zapatillas para hacer lo que más le gusta en esta vida, además de ejercer la medicina: «Jugar al tenis con mi amigo Enrique Jiménez en el Club Chamartín (Madrid)».

La única secuela que le dejó el virus no era física, sino mucho más profunda e incurable. «Todavía no me puedo creer que se llevara a mi querido Aurelio Capilla, director médico del Beata María

Ana, con sólo 57 años» relata con la voz entrecortada.

A sus 84 años (cumplirá 85 en octubre), Rodríguez Jiménez está como un roble. «Me encuentro fenomenal. Un año después de aquella pesadilla sigo pasando consulta de nueve de la mañana a nueve de la noche y juego al tenis dos o tres días a la semana».

Está convencido de que su respuesta ante la Covid-19 fue «la herencia del estilo de vida que he llevado siempre, cuyos pilares son una buena alimentación, un descansado adecuado y una actividad física bien planificada».

Su experiencia, personal y profesional, le ha llevado a escribir 'Inmunonutrición y Bioestilo: de la consulta a la cocina' (Editorial Almuzara), un libro en el que nos recuerda que la clave para anticiparnos a cualquier agresión patógena está en nuestro organismo: «Se trata de potenciar nuestro sistema inmunológico mediante la nutrición y el bioestilo. Hoy, pero también más allá del coronavirus y, lo que es más importante, ¡sin obsesionarse!».

Especialista en Inmunonutrición, él mismo es la mejor prueba

de lo importante que es llevar una alimentación correcta. Su lema, «día de homenaje, día de potaje». Porque la gula es, en su opinión, el pecado capital que dinamita nuestra salud. «Comemos (y bebemos) demasiado. Y, para quitarle importancia, le metemos a todo un diminutivo. Nos tomamos una cañita, un güisquico, un corderito... Como me dijo el secretario de la Embajada de Kenia hace muchos años: '¡Es que ustedes lo celebran todo

comiendo y nosotros, bailando!'. ¡Qué razón tenía!», exclama. Según este sabio doctor, la huerta, el mar y la granja son los tres escenarios de los que debemos obtener «los alimentos que nos ayudarán a construir un férreo sistema defensivo». Somos como comemos, como dormimos y, también, como nos divertimos. «Hay que descansar bien y cuidar nuestras emociones

porque el maridaje del cerebro uno (señala la cabeza) y del dos (el vientre) es esencial». La actividad física debe estar omnipresente en nuestro día a día. «No solo fortalece nuestro sistema inmune sino que también rejuvenece. Todo el mundo tendría que aplicarse aquello del 'poca cama, poco plato y mucha suela del zapato'». El Doc —apodo por el que se le conoce en el ambiente tenístico— ha

GRANJA. «Se pueden tomar entre ocho y 10 huevos a la semana. Como decía un profesor cuando yo era todavía residente, 'hemos condenado al huevo a galeras sin motivo' porque el colesterol que tiene es del bueno. Además, posee colina e inositol que estimulan el metabolismo de las grasas».

HUERTA. «Recomiendo consumir verduras de todos los colores porque cada uno proporciona un tipo de polifenoles, antioxidantes importantísimos que no sólo intervienen en nuestro sistema inmunológico sino que, además, desempeñan un papel clave en el envejecimiento celular».

MAR. «El 73% de la población mundial presenta unos niveles de omega3 por debajo de lo aconsejado. Por eso, es fundamental aumentar su ingesta a través de dos vías principales: la vegetal (aceite de lino, nueces, etc) y la animal (pescados —especialmente los azules—, crustáceos y moluscos)».



CARLOS GARCÍA POZO

encontrado en «la dichosa pelota amarilla» la fuente de la eterna juventud: «El tenis, según demostraron investigadores del Copenhagen City Heart Study (Dinamarca) en 2018, es del deporte que más alarga la vida (9,7 años para ser exactos) y a mí me mantiene ágil de piernas y de mente». Al verle golpear la bola con el entusiasmo de un junior, no cabe duda de que su receta, funciona.

SA
LUD