



Fecha de publicación:
19/02/2026

Sello Editorial:
Alienta Editorial

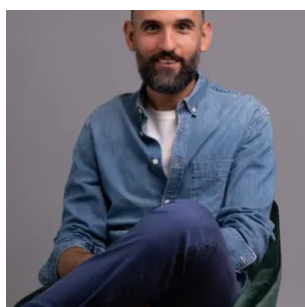
Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Hijos de la adversidad

Antonio Valenzuela

Tu salud depende mucho más de tu comportamiento que de la genética o la suerte

Tu salud depende mucho más de tu comportamiento que de la genética o la suerte

Obesidad, hipertensión, diabetes, ansiedad, depresión, dolores crónicos, problemas de espalda y un largo etcétera son sólo algunos ejemplos de las patologías crónicas que forman parte de la vida cotidiana de demasiadas personas, robándoles años de vida, pero sobre todo de buena vida.

¿Y cuál es la respuesta de la medicina convencional ante esta epidemia de enfermedades? Tratar los síntomas y no la causas, con lo que nos mantiene vivos... y enfermos.

Cuando buscamos culpables ante esta situación es tentador pensar en nuestra genética. Que nuestros genes determinen nuestro destino, nos exime de responsabilidad ante lo que nos ocurre. Sin embargo, hoy sabemos que el conflicto entre nuestro estilo de vida y lo que esperan nuestros genes es lo que nos enferma. Éstos se forjaron en la adversidad, generando respuestas protectoras frente a desafíos ambientales como por ejemplo el frío, el calor o ayunos involuntarios por falta de alimento.

Dichas respuestas son las que convirtieron a nuestros ancestros en personas de salud privilegiada. Sin embargo, en la actualidad pasamos jornadas maratónicas sentados, continuamente estresados, inundados de comida que nos engorda pero no nos alimenta y todo bajo la promesa de una felicidad que nunca llega.

La solución no pasa por una «pastilla milagrosa», sino por incorporar en nuestro día a día los estímulos para los que nuestros genes están preparados para responder, ya que éste ha sido el modo de vida que hemos seguido durante cientos de miles de años.

Es lo que se llama hormesis y se basa en la vieja sabiduría popular de «lo que no te mata, te hace más fuerte». Si a todo esto le sumamos el reconectar con la naturaleza, una dieta basada en comida real o las técnicas de respiración milenarias...llevarás tu salud y bienestar a un nivel superior.

Antonio Valenzuela

Antonio Valenzuela es fisioterapeuta, experto en terapia manual, máster en Psiconeuroinmunología Clínica y autor de *Estimula tu nervio vago*, *Activa tus mitocondrias* e *Hijos de la adversidad*, todos publicados en Alienta.

Le gusta considerarse alguien difícil de definir, que afronta la vida con actitud de *flâneur*. Disfruta de la lectura, pasear por la naturaleza con sus perros, correr, levantar pesas, el buen café y las conversaciones interesantes.

Curioso empedernido, aspirante a polímata y enamorado del aprendizaje continuo, sus ansias de conocimiento lo han llevado por todo el mundo en busca de personas a las que merezca la pena escuchar. Todo ello para cumplir con su *ikigai* : convertir conceptos complejos en historias apasionantes que mejoren la vida de las personas.

En su haber acumula más de veinte años de experiencia clínica. Además, es docente en distintas formaciones relacionadas con la salud y el bienestar, y orador habitual en conferencias públicas y eventos, donde comparte su experiencia y pasión.