

Dra. Marta González-Corró, Licenciada en Medicina y Cirugía y Máster en Nutrición y Alimentación



“La conexión entre la alimentación y las emociones juega un papel crucial en nuestra salud general”



La doctora Marta González-Corró practica la medicina con un enfoque diferente, contemplando a cada ser como único y abordando la recuperación de la salud desde cuatro pilares: la alimentación, la actividad física, el sueño y la gestión del estrés



En un mundo donde cada vez más personas buscan formas de vida sostenibles y saludables, el veganismo ha emergido no sólo como una tendencia alimentaria, sino como un verdadero estilo de vida, tal y como explica en esta entrevista a *mi herbolario* la doctora Marta González-Corró, Máster en Nutrición y Alimentación por la Universidad de Barcelona.

Formada en Nutrición Vegetariana, Nutrición Deportiva y Máster en Obesidad y Trastornos del Comportamiento Alimentario por el Instituto de Ciencias de la Salud (ICS) y como experta en Nutrición aplicada a la clínica por la Escuela de Salud Integrativa (ESI). Es también madre, una vegana convencida y asesora nutricional. Su filosofía se basa en defender que la alimentación basada en plantas puede transformar nuestras vidas. Cree que el mundo sería un lugar mejor si todos los seres que habitamos en el planeta pudiésemos vivir en armonía.

Desde la reducción del riesgo de enfermedades crónicas hasta la promoción de una microbiota intestinal saludable, la Dra. Marta González-Corró nos habla también de su transición personal hacia el veganismo, influenciada por su amor hacia los animales y un profundo estudio de las dietas vegetarianas. Además, nos revela su enfoque holístico basado en la asesoría nutricional, adaptando sus recomendaciones a las necesidades específicas de cada persona.



“En mi consulta siempre contemplo la edad, el sexo, la actividad física, el estado de salud y los gustos de cada persona para diseñar un plan de alimentación que sea equilibrado, nutricionalmente completo y sostenible a largo plazo”

A través de sus palabras, descubrimos cómo el veganismo puede ser adecuado para todas las etapas de la vida y cómo la gestión del estrés y la conexión entre la alimentación y las emociones juegan un papel crucial en nuestra salud general contribuyendo además a construir un planeta más sostenible.

¿Qué es la alimentación vegana y cuáles son sus principales beneficios?

La alimentación vegana es además de una alimentación vegetariana estricta en la que solo se consumen alimentos vegetales como frutas, verduras, legumbres, cereales, semillas y frutos secos, un estilo de vida que evita el consumo de productos como vestimenta, calzado o cosmética de origen animal.

Los principales beneficios de una dieta vegana son:

- Reduce el riesgo de obesidad, de diabetes tipo 2 y de síndrome metabólico.
- Reduce los marcadores de inflamación sistémica y el riesgo de eventos cardiovasculares.
- Puede tener un efecto protector sobre el cáncer.
- Es más sostenible a nivel medioambiental.

Como madre y vegana convencida, ¿qué le llevó a adoptar este estilo de vida y cómo ha impactado en su vida y la de su familia?

El veganismo ha sido un camino que empecé a los 23 años, a raíz del fallecimiento de mi perro con el que me unía un vínculo muy especial. En ese momento, dejé de comer animales terrestres porque me recordaban a mi perro. Con el tiempo, fui profundizando en el estudio del impacto positivo en la salud de las dietas vegetarianas. Me hice ovolactovegetariana y así seguí varios años.

A los 40, fui consciente de las condiciones de vida de las gallinas ponedoras de huevos y de las vacas lecheras, así como del vínculo que establece una



vaca con su ternero y la crueldad que supone separarlos al poco de nacer, y me hice vegana.

Desde entonces, he ido incorporando otros aspectos más allá de los puramente alimentarios en mi vida como productos de higiene y cosmética veganos, ropa y calzado veganos, aunque sí conservo los que ya tenía.

Mi familia no es vegana; mi marido nunca lo ha sido y mi hija lo fue de pequeña hasta que, sobre los 10 años, decidió que quería incorporar alimentos de origen animal en su dieta. No fue fácil para mí, pero ella tiene su propio camino.

Desde su perspectiva médica y personal, ¿considera que una dieta vegana es adecuada para todas las etapas de la vida y para todas las personas?

Según la OMS “las dietas vegetarianas adecuadamente planificadas, incluyendo las veganas, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades”.

Yo creo que estas dietas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital,

incluyendo el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez, la adolescencia y la vejez, así como para los atletas.

¿Podría describir en qué consiste su servicio de Asesoría Nutricional y cómo adapta sus recomendaciones a cada individuo?

Cada vez hay más personas, en especial gente joven, que desean ser veganos, pero no saben cómo empezar, o cómo asegurarse de que no hay carencias nutricionales en sus dietas.

Siempre contemplo la edad, el sexo, la actividad física, el estado de salud y los gustos de cada persona para diseñar un plan de alimentación que sea equilibrado, nutricionalmente completo y sostenible a largo plazo.

No es una dieta pasajera, es un estilo de vida, que implica conocer cuáles son los alimentos que deben formar parte de una dieta vegana equilibrada y saludable.

La microbiota es crucial para la salud digestiva. ¿Cómo influye una dieta vegana en la microbiota intestinal y qué consejos da para mantenerla equilibrada?

“El estrés crónico está relacionado con la fisiopatología de muchas enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la obesidad, las enfermedades autoinmunes o las enfermedades neurodegenerativas”



Llevar una dieta vegana a largo plazo parece ser la forma más eficaz de potenciar la diversidad y la riqueza de la microbiota intestinal.

Nuestra microbiota intestinal se alimenta mayoritariamente de fibra y polifenoles, que se encuentran de manera natural en las plantas, frutas, verduras, legumbres y granos. Si queremos tener una microbiota saludable, debemos incluir estos alimentos en nuestra alimentación diaria.

Además de una dieta basada en plantas, el ejercicio físico regular, el descanso nocturno y la gestión del estrés son fundamentales para la buena salud de nuestra microbiota.

Algunos tóxicos para nuestra microbiota son: el alcohol, el tabaco, algunos fármacos usados de manera continuada, como los antiinflamatorios no esteroideos, los antibióticos, los anticonceptivos orales, además de los edulcorantes artificiales, el dióxido de titanio que es un aditivo alimentario (E171) muy utilizado en la industria alimentaria y también en algunos suplementos alimentarios.

Menciona que el estrés es uno de los principales factores que afectan nuestra salud en la sociedad actual. ¿Cómo aborda la gestión del estrés en sus consultas?

El estrés crónico está relacionado con la fisiopatología de muchas enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la obesidad, las enfermedades autoinmunes o las enfermedades neurodegenerativas. Tiene además un impacto negativo en nuestra microbiota, generando un estado de disbiosis y un aumento de la permeabilidad intestinal.

Las personas hemos de aprender a vivir en el presente, enfocándonos en aquello que depende de nosotros y soltar lo que no está en nuestras manos. Quedarnos con aquello que aporta valor a nuestra vida.

Existen diferentes técnicas para la gestión del estrés como la coherencia cardíaca, la meditación, el yoga, el mindfulness, el tai chi, la acupuntura o la terapia neural. Es importante que cada persona encuentre aquella con la que más resuena y empiece a practicarla de forma regular.

¿Cómo ve la relación entre la alimentación, las emociones y la salud general?

Formarme como ‘psiconeuroendocrinoinmunóloga’, me permitió comprender que lo que pensamos y sentimos tiene un impacto directo en nuestra inmunidad y en nuestra salud hormonal. También incide en nuestra forma de alimentarnos. Todos estos sistemas están interrelacionados en-

tre sí y así lo hemos de contemplar cuando viene una persona a consulta.

La alimentación y las emociones están ligadas desde nuestra más tierna infancia. Hemos de saber diferenciar entre el hambre que es una respuesta fisiológica del organismo y el apetito o hambre emocional que es una respuesta aprendida desde pequeños a distintas emociones que tenemos.

¿Podría compartir algún caso de éxito donde la alimentación vegana y sus técnicas de coaching hayan transformado la vida de un paciente?

Sí, recuerdo un paciente deportista que vino con problemas serios de alergia y asma desde pequeño. Llevaba una alimentación muy centrada en la proteína animal porque creía que era lo mejor para desarrollar músculo. Tenía un trabajo muy estresante y apenas le quedaba tiempo libre para él.

Empezamos por dejar el gluten, los lácteos y el suplemento de proteína de suero de leche que tomaba y empezamos a aumentar la proteína vegetal en sus comidas, así como un suplemento para sus batidos de proteína de guisante. También, empezó a combinar el yoga con las sesiones de entrenamiento de fuerza. Fue un proceso muy bonito, porque él estaba muy comprometido con la mejora de su salud.

A los pocos meses, ya no necesitaba los inhaladores. Se dio cuenta de que con la proteína vegetal tenía la misma fuerza y se encontraba mejor físicamente. Con el tiempo, empezó a incorporar la meditación y hace un año, me llamó porque había decidido hacerse vegano. Su transformación física y personal ha sido una de esas historias de éxito que me reafirman en mi compromiso de acompañamiento con aquellas personas que quieren lograr un cambio a largo plazo en su salud. ■

“Llevar una dieta vegana a largo plazo parece ser la forma más eficaz de potenciar la diversidad y la riqueza de la microbiota intestinal”

