



©
7,50€
AGOSTO
ESPAÑA
2026



ESPAÑA

VOGUE

LA CANCIÓN DEL

VERANO

LILA MOSS
PRIMAVERA SOUND
BIENESTAR EN LA RAVE

CLARA SANS
ESPAÑA EN FIESTAS
RELATOS DE ESTÍO

(CON) POSTURA

La manera en la que COLOCAMOS nuestro CUERPO no es solo un reflejo de cómo nos sentimos. Tiene una influencia directa en la salud MENTAL, procesos DIGESTIVOS, microbiota y hasta en la calidad de nuestra PIEL. ANA MORALES habla con fisioterapeutas, psiquiatras y expertos en salud intestinal para encontrar la posición que cambia el BIENESTAR.



M

i madre no lo sabía en ese momento, pero cuando yo tenía trece años y me insistía con ahínco en que caminase 'recta y erguida' me estaba regalando uno de los mejores consejos que existen. En los 90, cuando yo viví mi adolescencia, la longevidad no era ni mucho menos una palabra de moda. Y el bienestar holístico era algo bastante residual en un discurso en el que la salud mental tampoco era un tema de conversación recurrente. Si te repetían cual mantra que caminases derecha era más por una cuestión puramente visual con ciertos tintes actitudinales, por aquello de que las posiciones encorvadas siempre se han asociado a inseguridad y temor. Pero nada más. Sin embargo, ahora sabemos que la posición que adoptamos con nuestro cuerpo no solo tiene una influencia directa en nuestro bienestar postural, sino también emocional y hasta digestivo. Y una indirecta, pero muy evidente, en la calidad de nuestra piel y en sus procesos de envejecimiento. Así que cuidarla no solo beneficia a la salud de nuestra espalda, sino a la salud en general. Es una especie de círculo virtuoso completamente probado a nivel científico. La psicóloga y doctora en neurociencia Ana Asensio explica cómo el estado de tensión constante en el que vivimos una buena parte de la población, a veces sin reparar en ello, entronca precisamente con esta idea. "Cuando aprendemos a abrir la postura, a movernos más, a respirar mejor o simplemente a ocupar nuestro espacio de forma más consciente, enviamos señales de seguridad al cerebro. Esto puede favorecer una reducción de la activación fisiológica, mejorar el estado de ánimo y aumentar la sensación de energía o confianza", afirma.

POSTURA, PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

El cerebro y el cuerpo son una carretera de doble sentido. La doctora Remedios Gutiérrez, psiquiatra, psicoanalista y cofundadora de CEAP (Centro de Estudios y Aplicación del Psicoanálisis) define este fenómeno bidireccional en el que la postura refleja sentimientos y al mismo tiempo manda señales al cerebro como "retroalimentación somática. Según diversas investigaciones neurocientíficas, la colocación del cuerpo envía constantemente señales al cerebro. Esto significa que cambiándola de manera consciente podemos influir directamente en el procesamiento cerebral de nuestros sentimientos. Así, si nos encontramos en una posición encorvada, nuestro cerebro tiende a entenderla como abatimiento o vulnerabilidad. Mientras que si nos ponemos rectos y abrimos los hombros le estamos enviando mensajes de autoconfianza, lo cual nos puede ayudar a aliviar el estrés y a ganar sensación de seguridad en nosotros mismos". No queremos decir con esto que la reeduca-

ción postural pueda mejorar ciertos trastornos como la ansiedad, pero sí que puede resultar un complemento eficaz para psicoterapia y, en casos precisos, psiquiatría, según ratifica la doctora.

En esta relación inexorable hay un ejemplo claro que la mayoría hemos experimentando en nuestras propias carnes sin ser conscientes de la conexión directa que existe entre postura y cerebro: el hecho de estar en la cama y empezar a dar vueltas a errores cometidos, conversaciones pasadas o preocupaciones futuras. Que en ciertas poses haya mayor tendencia a los pensamientos rumiativos, también es neuroconciencia. "Se ha demostrado que cuando uno está de pie o interactuando con el entorno, nuestro cerebro activa lo que se conoce como red de ejecución central, predisponiéndonos a resolver tareas, a ejecutar... Sin embargo, al tumbarnos, el cerebro entra en un estado de reposo asociado a la postura, activando la red neuronal por defecto, que es la que se encarga de cuestiones como la proyección de futuro, la autocrítica, el repaso de eventos del pasado... Al no necesitar toda la energía que el cerebro emplea al estar erguidos para mantener el equilibrio, la orientación o relacionarse con los demás, se redirige hacia la imaginación, la introspección y, obviamente, eso hace que aumente de forma significativa tanto la disposición a la rumiación como la amplificación de los bucles mentales", apunta la doctora Gutiérrez. Asensio también refuerza esta teoría e invita a usarla en nuestro propio beneficio. "Determinados estados corporales favorecen más la introspección que la acción. Y caminar, cambiar de entorno o adoptar una postura más activa suele ayudar a desbloquear pensamientos. De hecho, hay investigaciones que muestran que caminar favorece la creatividad, mejora la regulación emocional y reduce la intensidad de ciertos pensamientos repetitivos. Y otras correlacionan posturas expansivas y erguidas con estados emocionales de fortaleza para combatir miedos. Por eso uno de los consejos más sencillos que doy cuando alguien siente que se está ahogando en sus pensamientos es hacerse consciente de su cuerpo, levantarse, moverse, abrir el cuerpo y dar un paseo, expandir las manos y respirar. Porque a veces intentamos salir de la cabeza pensando más, cuando muchas veces la puerta de salida está en el cuerpo", aconseja la autora de libros como *El cerebro necesita abrazos* (Roca Editorial).

DIGESTIÓN Y ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

La posición también tiene una repercusión directa en nuestro comportamiento frente a la mesa y en nuestra relación con la comida. Tener una higiene postural mientras comemos genera un contex-

“LA POSICIÓN DEL CUERPO DURANTE LA COMIDA TIENE UNA INFLUENCIA MUY IMPORTANTE SOBRE EL METABOLISMO”.

to positivo y saludable. “La forma en la que nos sentamos influye mucho más de lo que pensamos. Cuando adoptamos una postura estable, relajada y erguida, nuestro cerebro interpreta que estamos en una situación segura y puede activar con más facilidad los procesos relacionados con la alimentación y la digestión. Además, favorece que prestemos más atención a las señales internas de hambre y saciedad y reduce la tendencia a comer de forma automática o apresurada”, explica la dietista y psiconutricionista Ylenia López-Llata. Más allá de las ventajas que tiene una postura sana al comer desde un punto de vista puramente mecánico —y que afecta de manera directa a los procesos digestivos—, cuidarla implica también comer mejor. “Cuando estamos relajados y presentes durante la comida es más fácil masticar adecuadamente, comer a un ritmo pausado y conectar con las señales de saciedad. Todo ello contribuye de forma indirecta a una digestión más cómoda y eficiente”, señala. Es más, el solo hecho de sentarse también afecta a la experiencia sensorial y al disfrute, un factor necesario a la hora de comer, ya que los alimentos no solo tienen un papel funcional en nuestra vida. “Cuando comemos sentados solemos estar más presentes en la experiencia, percibimos mejor los sabores, aromas y texturas y dedicamos más atención al acto de comer. Cuando lo hacemos de pie, caminando o realizando otras tareas, gran parte de nuestra atención está puesta en otra cosa y la experiencia sensorial puede verse reducida. No es que el alimento cambie, sino que cambia nuestra forma de percibirlo. No debemos olvidar que comer es mucho más que ingerir nutrientes. Es un acto de supervivencia, pero también uno de los rituales más antiguos y significativos del ser humano. La forma en que nos sentamos en la mesa, nuestra postura corporal, el contexto y la atención que prestamos a ese momento condicionan cómo vivimos la experiencia de comer. Cuando el cuerpo recibe calma y presencia, resulta más fácil disfrutar, digerir y conectar con nuestro cuerpo, mente y espíritu”, concluye la experta.

Si nos ceñimos a los procesos digestivos, la posición de nuestro cuerpo también marca una diferencia a nivel biológico. Lo confirma el doctor Álvaro Campillo, cirujano digestivo y experto en microbiota del área de longevidad de The Beauty Concept. “Tiene una influencia muy importante sobre el metabolismo en general. Una mala postura reduce la oxigenación de los tejidos y hace que el nervio vago funcione peor y el tránsito intestinal sea más lento, se acumulen más gases, reflujo, acidez, distensión abdominal, estreñimiento y aumente el riesgo de disbiosis”. Y en un momento en el que hemos tomado conciencia de la importancia de cuidar la microbiota —de ello depende no solo el bienestar intestinal, sino también el emocional y la longevidad—, es necesario saber que juega un papel determinante. “Existe una relación directa entre una mala postura y la microbiota por tres efectos: tránsito intestinal más lento (factor de riesgo de SIBO); mayor acúmulo y producción de gases y, peor oxigenación del tubo digestivo, lo que altera las líneas

de defensa del sistema digestivo, siendo la primera de ellas la microbiota. Además, existe una relación indirecta: una mala postura suele implicar una menor masa muscular, lo que contribuye a una mayor inflamación y acumulación de radicales libres”, apunta. Por tanto, ¿cuál es la postura correcta frente a la mesa? Como dice López-Llata lo ideal es sentarse con la espalda apoyada y alargada, los hombros relajados, ambos pies apoyados en el suelo y la mesa a una altura cómoda. “No se trata de mantener una postura rígida, sino de encontrar una posición que permita respirar con facilidad y comer sin tensión”, dice. Como añade Campillo, “sería lo más parecida posible a estar de pie. En algunos estudios se ha observado que el acúmulo de gases es diez veces menor en una postura erguida frente a una encorvada, lo que influye en el confort digestivo”.

MÁS YOGA Y MENOS ÁCIDO HIALURÓNICO

La gran paradoja es que cuidar la postura corporal es más difícil que nunca. “El uso intensivo de teléfonos móviles, tabletas y ordenadores está modificando los patrones posturales de una parte importante de la población, favoreciendo la adopción de una postura de flexión anterior de cabeza y tronco, comúnmente descrita como ‘postura encorvada’. Desde una perspectiva biomecánica, este fenómeno se produce porque los dispositivos digitales suelen utilizarse con la pantalla situada por debajo del nivel de los ojos. Como consecuencia, el usuario mantiene durante períodos prolongados una flexión cervical sostenida, acompañada de una proyección anterior de la cabeza y una mayor cifosis torácica (curvatura de la parte superior de la espalda)”, afirma José Luis Tabueña, jefe de la unidad de Fisioterapia de SHA Spain. Y todo ello genera alteraciones posturales que pueden afectar también, de manera indirecta, al proceso de envejecimiento de la piel, tal y como explica Celia Lucas, terapeuta de Skin Studio. “Hablamos de tensiones musculares crónicas en cuello, mandíbula, hombros y cara. Y esas tensiones pueden ocasionar mal drenaje linfático que favorece hinchazón facial y aumento de la tensión en músculos como el platismo, contribuyendo a una apariencia más cansada o envejecida”, sentencia. También puede derivar en mayor flacidez porque favorece el descenso de los tejidos blandos y la aparición de pliegues cervicales y papada así como una piel más apagada consecuencia de una disminución de oxigenación de tejidos y de drenaje linfático. Por tanto, la reeducación postural es una manera de favorecer un envejecimiento de la piel más saludable y menos acelerado. Todo ello invita a recordar ciertas buenas praxis de conciencia corporal en las que se facilite una ergonomía adecuada con la cabeza centrada sobre el tronco y los hombros relajados evitando inclinaciones excesivas; pausas activas durante las jornadas laborales para hacer estiramientos de cuello, hombro y espalda; actividad física regular y fortalecimiento de los músculos flexores profundos de cuello, de la cintura escapular y el *core*, así como reducción de largos periodos de inmovilidad. Porque las buenas posturas pueden cambiar casi todo, en casi todos los sentidos.

