

Boticaria García, farmacéutica y divulgadora científica

"Tu cerebro tiene hambre", un libro para perder grasa y ganar salud

Conferencias, conducción de eventos, colaboraciones en redes sociales, formación, ONG, inventos... Boticaria García anuncia todos estos servicios en su web. "Presento eventos y doy conferencias sobre salud, nutrición y comunicación. También trabajo con empresas ofreciendo formaciones y talleres enfocados a mejorar la salud de sus empleados. En redes sociales colaboro con distintas marcas y sociedades científicas para que sus mensajes sobre salud lleguen más lejos", declara



Es farmacéutica y se llama María de los Ángeles (Marian) García, una conuense de Belmonte, quien, con poco más de 40 años, se ha convertido en una famosa divulgadora científica y colabora para varios medios de comunicación. Tras 'El jamón de york no existe', 'El paciente impaciente', 'El moco radioactivo' y 'Radiografía de un cosmético' con Gema Herrerías, entre otros, estrena ahora 'Tu cerebro tiene hambre' (Editorial Planeta).

Los lectores de farmanatur son farmacéuticos como usted y queremos conocerle mejor. ¿Quién es Marian?

Soy una chica de Belmonte que hace unos años cambió el mostrador de la farmacia rural por los platós de televisión... ¡aunque no fue de la noche a la mañana! Fueron muchos años de 'doble vida' hasta poder dedicarme a la comunicación científica de manera profesional. En mis ratos libres, me gusta jugar al bádminton, correr (o mejor dicho, intentarlo) por El Retiro -el emblemático parque madrileño- y perderme por los rincones de Cuenca con mis amigos y familia.

¿Por qué decidió estudiar Farmacia? ¿Qué le apasiona de la Comunicación o qué le ha llevado a ser divulgadora científica?

Mi padre y mi madre son farmacéuticos y decidí continuar con la saga familiar. Sin embargo, dudé en si estudiar Periodismo o Filología Hispánica porque siempre me gustó escribir. Al final la cabra tira al monte y acabé combinando mi formación científica con mi vocación comunicadora.

Publica ahora 'Tu cerebro tiene hambre' (Planeta). A mí me suenan las tripas. ¿No es mi estómago el que la tiene? (risas). Fuera de bromas, 349 páginas prologadas por el doctor Javier Butragueño, en las que...

Es un libro donde explico de manera muy práctica y concreta qué tenemos que hacer con nuestro cerebro, tripas y músculos para perder grasa y, sobre todo, ganar salud. Por ejemplo, proponemos una rutina específica de ejercicios de fuerza para hacer cada mañana en 10-15 minutos. En un tris. Precisamente lo hemos llamado TRIS porque se hace en un momentito y además son las siglas de Tren Inferior y Superior.



"SUENA A TÓPICO PERO LA EVIDENCIA NOS DICE QUE PARA REDUCIR LA GRASA ES IMPRESCINDIBLE EL DÉFICIT CALÓRICO"

¿Qué son las 'superkinas' que menciona en el libro?

Son unos compuestos que se consideran la polipíldora natural más poderosa que existe. Tiene efectos antiinflamatorios y previene distintos tipos de enfermedades cardiovasculares. El único problema es que esta píldora mágica no se vende en farmacias. Hay que ganársela mediante la práctica del ejercicio físico. ¡Por eso en el libro explico por qué es tan importante hacer el TRIS!

El doctor Butragueño le ha enseñado que abordar el sobrepeso y la obesidad es posible. El test "súper pop" del libro sirve para dejar claro este enunciado. ¿No?

Sin duda, la prevención es posible y trabajar para que toda la población sea consciente de ello es verdaderamente urgente. El test "súper pop" es una manera divertida en la que al final del libro ponemos a prueba los conocimientos...



"AL FINAL LA CABRA TIRA AL MONTE Y ACABÉ COMBINANDO MI FORMACIÓN CIENTÍFICA CON MI VOCACIÓN COMUNICADORA"

"VIVIMOS EN LA ERA DE LA DESINFORMACIÓN Y LAS FAKE NEWS. POR ESO ES MÁS IMPORTANTE QUE NUNCA QUE LOS EQUIPOS DE LAS FARMACIAS ESTÉN BIEN FORMADOS Y ACTUALIZADOS"

Marian García nació en la localidad conquense de Belmonte en 1982. Se doctoró en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid y se graduó en Nutrición Humana y Dietética y en Óptica y Optometría. Ejerció como farmacéutica rural durante siete años, hasta 2013, en una oficina de farmacia de Villaescusa de Haro. Entre 2013 y 2018, lo hizo en otra de Mejorada del Campo. Desde ese momento, pasó a dedicarse de manera exclusiva a la divulgación y la docencia.

En 2011 creó su primer blog, *Mi gremlin no me come*. Más tarde, creó el blog boticariagarcia.com, desde el que buscaba resolver las dudas frecuentes sobre salud y nutrición del público general. Se convirtió en profesora del grado de Nutrición y Dietética y del máster en Divulgación Científica en la Universidad Isabel I.

Marian García ha publicado siete libros, siendo los tres primeros *El jamón de york no existe*, *El paciente impaciente* y *El moco radioactivo*.



Como divulgadora, ha participado también como colaboradora habitual en diferentes medios de comunicación, como RNE, el diario español El Mundo o programas de televisión como *Zapeando*, *La sexta noche* u *Órbita Laika*. También ha impartido conferencias y talleres para diferentes instituciones.

Marian García dirigió la serie de pódcast *Más de un millón de voces para autocuidarnos* de la Asociación para el Autocuidado de la Salud, la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia, el Consejo General de Enfermería y el de la Psicología de España, así como la Asociación Madrileña de Covid Persistente.

"Es importante entender cómo se cocinan nuestras emociones y poner cara y nombre a las hormonas, como el cortisol, y a sus primos segundos, los neurotransmisores, como la dopamina. Solo así podremos ser más conscientes de lo que nos está pasando por dentro y tomar el control". Ya, ya, pero queremos perder 10 kilos. Enúncienos algunos tips imprescindibles para ello.

- 1. No comer demasiado.** Suena a tópico pero la evidencia nos dice que para reducir la grasa es imprescindible el déficit calórico.
- 2. Reducir el porcentaje de hidratos de carbono** en favor de las proteínas (generalmente somos sedentarios).

3. Entrenar la fuerza. El músculo es el gran olvidado. Ha llegado la hora de hablar del eje intestino-cerebro-MÚSCULO (con mayúsculas).

Hasta San Francisco de Asís nos da pistas: «Comienza haciendo lo que es necesario, después lo que es posible y de repente estarás haciendo lo imposible». ¿Cómo se le ocurrió recoger esta cita? Nos ha llamado la atención...

Tengo una muy buena amiga que es teóloga y supongo que al final todo se pega... jajaja.

Denos consejos para el sector, su sector... ¿Cuáles cree que son los grandes retos para sus colegas farmacéuticos? Y elija tres herramientas innovadoras para los farmacéuticos.

El gran reto es la comunicación y la formación. En la universidad nos forman en numerosas disciplinas... pero, al menos en mi época, no nos dieron herramientas para trasladar esos conocimientos a los pacientes. Por otro lado, vivimos también en la era de la desinformación y las fake news. Por eso es más importante que nunca que los equipos de las farmacias estén bien formados y actualizados. A algunos farmacéuticos no les importa invertir un dinerito en tener una báscula psicodélica pero cuando hablamos de formación para los equipos, les cuesta más rascarse el bolsillo.

Pida un deseo...

Tener una casa en Cuenca, con vistas a la hoz del Júcar... Aunque si es con vistas a la hoz del Huécar, también me vale.