

PRÓLOGO

EL RENDIMIENTO HUMANO en su máxima expresión: esto es lo que Novak Djokovic ha logrado en el mundo del tenis. Sólo una selecta minoría alcanza este nivel en cualquier ámbito, y requiere una culminación de talento, valor y determinación —así como la superación de todo tipo de obstáculos— para llegar ahí.

En ello consiste la meta de todo esfuerzo humano, desde la física cuántica hasta la creación de programas informáticos o el tenis. El rendimiento en su máxima expresión es algo esquivo para la mayoría de personas, debido a las barreras físicas y emocionales que encontramos en nuestro camino y que nos impiden alcanzar la verdadera cima del potencial del cuerpo y la mente humanos.

Novak Djokovic ha superado increíbles dificultades para alcanzar un lugar privilegiado en la historia del tenis. Consiguíó entrenarse en Serbia, un país en el que el tenis era un deporte prácticamente desconocido. Continuó con su exigente disciplina de entrenos mientras su ciudad natal de Belgrado permanecía sitiada durante la guerra de Kosovo y su familia se albergaba durante meses en un refugio antiaéreo. Aun así, a pesar de los obstáculos que tuvo que superar, hubo

algo que por poco dio al traste con este campeón. Ese escollo era el trigo moderno.

Cuando en 2010 le vimos jugar en los cuartos de final del Abierto de Australia contra Jo-Wilfried Tsonga, saltaba a la vista que algo estaba interfiriendo en la capacidad de Djokovic de rendir al máximo: un golpe defectuoso, un cálculo erróneo de un milisegundo, una mueca de dolor ante una devolución envenenada, y un tiempo muerto por razones médicas en el cuarto set en el que saltaba a la vista que sufría un fuerte dolor abdominal. El resultado fue la derrota tras un enfrentamiento que duró varias horas. Su final del Abierto de Australia de 2012 contra Rafael Nadal fue una historia totalmente distinta: Djokovic estaba relajado, seguro y controlaba el juego. En definitiva, estuvo brillante. ¿Cómo se produjo semejante transformación? Muy sencillo. Derribó las barreras del máximo rendimiento mental y físico al hacer justo lo contrario de lo que no paran de repetirnos los nutricionistas clásicos: eliminó los «saludables cereales integrales» de su dieta.

Como resultado de ello, ganó tres torneos de Grand Slam en 2011 (el Abierto de Australia, Wimbledon, y el Abierto de Estados Unidos), ganó la cifra sorprendente de cincuenta encuentros de los cincuenta y uno que disputó en doce meses, y se colocó en el primer puesto del *ranking* mundial de tenis masculino. Su rendimiento de ese año dejó asombrados a otros grandes jugadores, y obligó a Rafael Nadal a declarar que el juego de Djokovic representaba «el máximo nivel de tenis que había visto en su vida».

¿Cómo es posible que el hecho de eliminar un compo-

nente habitual de la dieta humana —el trigo se encuentra en casi todos los alimentos procesados— catapultara el rendimiento de un atleta hacia nuevas cimas, permitiéndole así expresar todo su potencial mental y físico? Ésta es precisamente la pregunta a la que he dedicado los últimos años de mi carrera: ¿por qué el trigo moderno, producto de las manipulaciones genéticas de los genetistas y la industria agropecuaria, es capaz de debilitar el rendimiento físico y mental, al margen del talento, la capacidad o la motivación de una persona?

He sido testigo de ello hasta límites insospechados. El trigo moderno puede deteriorar la salud del tracto digestivo, provocando dolencias que van desde el reflujo ácido a una colitis ulcerosa y otros tipos de dolor abdominal. Puede provocar inflamación (por lo general, rigidez y dolor de las articulaciones) así como enfermedades autoinmunes (artritis reumatoide y tiroiditis de Hashimoto). Puede enmascarar o empeorar cuadros psiquiátricos como la paranoia o la esquizofrenia, y desencadenar episodios de conducta violenta y dificultades del aprendizaje en niños que padecen distintos grados de autismo. Puede provocar aumento de peso, especialmente en la zona del abdomen, debido a su efecto único de estímulo del apetito. Incluso los atletas que se entrenan varias horas al día pueden sufrir sobrepeso. Puede debilitar el rendimiento deportivo al provocar alguna de estas dolencias y muchas otras, además de la sensación de desorientación mental, cansancio crónico, y alteraciones del equilibrio hormonal, lo cual desencadena una montaña rusa física y emocional que puede afectar a cualquier persona en cualquier momento.

Le tocó el turno al señor Djokovic durante ese partido que disputó contra Tsonga en el año 2010. Un partido que sabía que debería haber ganado.

Como soy el padre de una hija que es jugadora de tenis profesional, puedo comprender la extraordinaria cantidad de tiempo y esfuerzo dedicados a alcanzar la cima del mundo del tenis. De todos los obstáculos que se deben superar para lograr un nivel de máximo rendimiento físico y mental, ¿cómo es posible que un simple fallo nutricional pueda tener tanta influencia? La ingesta de trigo siempre se ha dado por sentada, incluso en las insignes cumbres del mundo del deporte profesional, a pesar de que puede interferir en el rendimiento del atleta, entorpecer su concentración y hacer sucumbir a todo un campeón.

Hemos entrado en una nueva era de rendimiento deportivo. Es una nueva era porque debemos transformarnos en todos los ámbitos de nuestra vida. Es una nueva era porque rechazamos el consejo de consumir más «saludables cereales integrales». La experiencia del señor Djokovic es perfectamente coherente con lo que he observado en cientos de miles, tal vez millones, de personas que han seguido el consejo de eliminar de su dieta cualquier rastro de trigo moderno: como consecuencia de ello, esas personas han experimentado mejoras sorprendentes en su salud y en su vida.

Me emociona saber que toda una personalidad pública como Novak Djokovic, alguien al que millones de aficionados al tenis admiran y les inspira confianza, haya decidido hablar abiertamente sobre este tema y servir de magnífico ejemplo de lo que una persona puede lograr con su compromiso excep-

cional y el trabajo duro, unidos a un interés genuino por alcanzar al máximo rendimiento a través de la dieta.

DOCTOR WILLIAM DAVIS

www.wheatbellyblog.com

Autor de *Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health*, superventas número uno del *New York Times* y de *Wheat Belly Cookbook*, superventas del *New York Times*

INTRODUCCIÓN

La dieta que me transformó

CÓMO PASAR DE ESTAR AL BORDE DEL FRACASO
A SER CAMPEÓN DEL MUNDO... EN 18 MESES

JUSTO CUANDO ESTABA LLEGANDO a lo más alto, toqué fondo. Tenía diecinueve años de edad, era un muchacho desconocido de un país destrozado por la guerra que de repente había irrumpido en el circuito profesional. Había ganado nueve partidos consecutivos y estaba a punto de ocupar el primer puesto en la ronda final del Abierto de Croacia de 2006. El público estaba de mi parte; mi equipo me animaba.

Pero no podía oírles. Lo único que podía oír era el estruendo de mi cabeza. Lo único que podía sentir era dolor. Algo me estaba obstruyendo la nariz, apretaba mi pecho, y me pesaban las piernas como si fueran de cemento.

Miré al adversario que tenía al otro lado de la red, Stanislas Wawrinka. Miré las gradas, donde mi madre permanecía sentada. Luego, de repente, la gravedad me absorbió de vuelta hacia la pista de tierra batida. Levanté la vista al cielo abierto

croata, el corazón me latía con fuerza. Esa Maldición —la misteriosa fuerza que me chupaba energía sin previo aviso— hacía mella en mí una vez más.

Aunque me esforzaba por inspirar con fuerza, no me llegaba el aire. Me ahogaba.

Mi padre, Srdjan, salió a la pista, y, acompañado de un médico, me levantó por ambos brazos y me sentó en una silla. Miré a mi madre, que sollozaba sentada, y lo supe. Este torneo había acabado. Y tal vez también el sueño de mi vida.

La mayoría de personas no deciden lo que quieren de la vida cuando tienen seis años de edad, pero yo sí. Trece años antes, sentado en el pequeño comedor de la pizzería de mis padres en la remota ciudad de montaña de Kopaonik en la zona rural de Serbia, vi a Pete Sampras ganar Wimbledon, y lo supe de inmediato: algún día ése sería yo.

Nunca había jugado al tenis. Ninguno de mis conocidos jugaba al tenis. En Serbia, el tenis era un deporte muy minoritario como lo pueda ser, por ejemplo, la esgrima. Además, el *glamour* de Londres estaba muy lejos de lo que alguien podía esperar alcanzar en esa solitaria y pequeña localidad turística en la que vivía con mi familia. Pero en ese preciso instante, supe lo que quería por encima de cualquier otra consideración: quería levantar el trofeo de Wimbledon por encima de mi cabeza, oír los vítores de la multitud, y saber que me había convertido en el jugador número uno del mundo.

Cuando tenía cuatro años mis padres me compraron una pequeña raqueta con los colores del arco iris y unas pelotas Wiffle. Me entretenía durante horas dando raquetazos contra la pared del restaurante. Pero en el preciso instante en que vi a

Sampras ese día, lo supe. En los trece años siguientes, dediqué cada jornada de mi vida a alcanzar mi objetivo. Mi familia hizo incontables sacrificios; mis amigos me apoyaron desde el principio; mis preparadores, entrenadores y seguidores trabajaron conjuntamente para acercarme en todo lo posible al sueño de mi vida.

Pero había algo en mí que no funcionaba, que afectaba mi salud. Algunos lo consideraban una alergia, otros decían que era asma, y aun otros aseguraban que no estaba en forma. Pero no importaba el nombre que le dieran, nadie sabía cómo curarlo.

No era la primera vez que me había derrumbado en un gran torneo. Un año atrás, cuando ocupaba el puesto 153 del *ranking* mundial, sorprendí al número ocho de entonces, Guillermo Coria, al llevarme el primer set de nuestro partido en mi primera participación en el Abierto de Francia. Pero en el tercer set empezaron a pesarme mucho las piernas y no podía respirar, así que acabé por desistir. «Evidentemente, al cabo de un rato se sentía cansado —comentó Coria después—. Si uno está en forma, debe ser capaz de jugar un partido largo en un día caluroso.»

Al cabo de tres meses, en la ronda preliminar de mi primer Abierto de Estados Unidos, mientras jugaba contra Gael Monfils, me desmayé literalmente en la pista. Quedé tumbado de espaldas como una ballena varada un día húmedo a 27 grados de temperatura. Me costaba respirar y me quedé esperando a recibir ayuda. Después de cuatro vergonzosos tiempos muertos, me las arreglé para ganar el partido, pero al salir de la pista me abuchearon y mi bajo estado de forma fue la comidilla del torneo. «Novak tal vez tendría que cambiar algunas cosas», declaró Monfils.

Lo intenté. En el tenis profesional de hoy en día, el cambio más insignificante en tu nivel de juego, tu estado físico o tu concentración mental puede marcar la diferencia. Practicaba por las mañanas y las tardes, levantaba pesas, montaba en bicicleta o corría durante varias horas al día. Resultaba absurdo que estuviera en baja forma. Cambié de preparadores físicos en busca de un nuevo régimen de ejercicios. Cambié de entrenadores, pensando que cambiando mi técnica me liberaría de esa maldición. Me operé la nariz con la esperanza de poder respirar con más facilidad. Con cada cambio notaba una ligera mejora; en cada temporada me sentía más fuerte y en forma. En 2007, me convertí en el segundo jugador en derrotar a Roger Federer y Rafael Nadal desde su ascenso a la cima de este deporte.

Pero cada vez que avanzaba un gran paso hacia mi sueño, tenía la sensación de llevar atada una cuerda al torso que tiraba de mí hacia atrás. Los torneos de tenis profesional tienen lugar a lo largo de una temporada continua de once meses, y la clave de la regularidad es tener la capacidad de recuperarse rápidamente de un partido a otro. Yo ganaba un torneo, y luego fallaba de manera inesperada en el siguiente; ganaba un partido épico, y luego tenía que retirarme a mitad de la siguiente ronda.

Quizá mi problema no fuera físico, sino mental: practiqué meditación, luego yoga, con la intención de serenar mi mente. Mi entrenamiento se convirtió en una obsesión: lo único que hacía durante catorce horas al día, cada día de la semana, era mejorar mi juego mental y físico. Mientras tanto, me convertí en uno de los diez primeros jugadores de tenis del mundo.

Pero yo tenía un sueño, y no consistía en ser sólo uno de los mejores. Había dos hombres en el mundo que eran los mejores —Federer y Nadal— y para ellos yo no era más que una molestia ocasional, alguien que abandonaba el partido cuando las cosas se ponían difíciles. Estos hombres eran la élite; yo estaba en una segunda categoría.

Gané mi primer Grand Slam, el Abierto de Australia, en enero de 2008. Toda una hazaña. Pero al cabo de un año, mientras me enfrentaba a Andy Roddick, tuve que retirarme del torneo una vez más.

¿El campeón que defendía el título se retiraba? ¿Qué me estaba pasando? «Calambres, gripe aviar, ántrax, SARS, tos y un resfriado común», dijo Roddick acerca de mí, burlándose del hecho de que enfermaba a menudo. Incluso Federer, que es una persona tranquila y educada, me menospreció en una conferencia de prensa: «Creo que no es un jugador serio en lo que concierne a sus lesiones».

A finales de 2009 llegué incluso a trasladarme a Abu Dabi con la esperanza de que entrenando en el sofocante calor del golfo Pérsico estaría mejor preparado para el Abierto de Australia de Melbourne. Tal vez si me aclimataba a la temperatura ambiente podría por fin vencer a esa cosa.

Al principio parecía que, efectivamente, había encontrado la solución. El 27 de enero de 2010 llegué a los cuartos de final del Abierto de Australia, después de dominar a todos mis adversarios. Al otro lado de la red de mi partido de cuartos de final estaba Jo-Wilfried Tsonga, el jugador que ocupaba el puesto número diez del *ranking* mundial. Yo estaba clasificado en el tercero. Dos años antes le había derrotado en esa misma

pista cuando gané mi primer torneo de Grand Slam a la edad de veintiún años. Y ese día tenía que ser igual de bueno. No, tenía que ser mejor.

Tsonga es un tenista de 90 kilos de puro músculo, uno de los jugadores más corpulentos y fuertes del circuito, y tiene un saque que alcanza los 200 kilómetros por hora. Cuando apoya todo el peso de su cuerpo en la devolución, la pelota llega «pesada» con una combinación de velocidad y golpe de efecto que parece como si fuera a arrebatarle la raqueta de la mano. Aun así, se mueve con gran rapidez por la pista. Ese día en concreto, ataviado con su camiseta de color amarillo neón, parecía tan enorme como el sol, e igual de implacable. Había ganado el primer set, 7-6, tras un agotador desempate en el que el público se levantaba continuamente de su asiento.

Pero en el segundo set, finalmente mi preparación obsesiva empezó a dominar. Me llevé ese set, 7-6, y luego empecé a controlarle, obligándole a correr de un lado a otro de la línea de fondo. La pista de individuales mide poco más de 8 metros de ancho, y yo recorría esa distancia mejor que nadie.

Gané fácilmente el set, 6-1. Ya lo tenía.

Pero luego volvió a ocurrir. Cuando Tsonga ganaba 1-0 en el cuarto set, esa fuerza invisible volvió al ataque. No podía respirar. Cuando él ganó el cuarto juego, algo empezó a ascender por mi garganta; le supliqué al juez de silla que nos concediera un descanso para ir al lavabo. No quería que mi adversario viera lo que estaba a punto de hacer.

Me marché corriendo a los vestuarios, entré en el lavabo y me arrodillé para apoyarme en el retrete. Notaba espasmos en el estómago, y tuve la sensación de que vomitaba toda mi fuerza.

Cuando regresé a la pista, era un jugador totalmente distinto.

Tsonga supo que mi cuerpo estaba débil, y como él tenía el saque pudo hacerme correr de un lado para otro de la pista como un muñeco. Noté que el público se ponía de su lado, y su saque parecía más rápido y pesado, aunque quizás era yo que estaba más lento y debilitado. Era como si estuviera jugando contra un gigante. En más de una ocasión, sus lanzamientos me dejaron plantado sobre la superficie azul de la pista de Plexicushion; era incapaz de moverme. Él se llevó el cuarto set, 6-3.

Al comienzo del quinto set, todo el mundo tenía claro cómo acabaría el partido. Con 0-40 al servicio, y Tsonga con 3-1, toqué fondo en mi carrera. Era un punto de rompimiento de servicio en todos los sentidos de la palabra.

Tenía que servir a la perfección, desestabilizarlo y recuperar el control. Si quería tener opciones de seguir luchando, necesitaba convertir ese saque en el mejor de los cientos de miles que había hecho a lo largo de mi vida.

Uno, dos rebotes. Lancé la pelota al aire. Traté de estirar toda la envergadura de mi torso, pero tenía el pecho agarrotado. Era como si estuviera blandiendo el martillo de Thor en vez de una raqueta de tenis.

Mi cuerpo estaba destrozado.

Falta.

Mi mente estaba confusa. Rebote, rebote. Saque.

Doble falta.

Juego para Tsonga.

Fue un final rápido y compasivo, como si se tratara de una ejecución. Después de darnos la mano en medio de la pista, él

se dirigió al público de las gradas para saludarlos, estaba lleno de poder y energía. Yo estaba agotado. Diecisiete años de entrenos diarios, y no me quedaban fuerzas físicas ni mentales para medirme con el mejor en la pista.

Tenía la técnica, el talento y el impulso. Disponía de los recursos para probar cualquier clase de preparación mental y física conocida para el hombre, así como el acceso a los mejores médicos del mundo. Lo que realmente impedía mi pleno rendimiento era algo que jamás había imaginado. Mi entreno y preparación eran los correctos.

Pero me alimentaba fatal.

La dieta que cambió mi vida

Toqué fondo profesionalmente en esa doble falta del 27 de enero de 2010.

Pero para julio de 2011 —justo dieciocho meses después— era un hombre totalmente distinto. Había perdido 5 kilos de peso, me sentía más fuerte que nunca y tan sano como no lo había estado desde mi infancia. Alcancé mis dos objetivos vitales: ganar Wimbledon y ser el jugador de tenis número uno del *ranking* mundial. Mientras observaba un último y desesperado revés demasiado largo de Rafael Nadal, que me dio el trofeo de Wimbledon, volví a pensar en el niño de seis años que fui, alguien que venía de la nada y se esforzaba con toda su inocencia para conseguir un sueño imposible.

Caí desplomado al suelo. Alcé las manos al aire. Me agaché, arranqué una brizna de hierba de la pista de Wimbledon y me la comí.

Tenía un gusto parecido al sudor. Mi sudor. Pero nunca había probado nada tan dulce.

No fue un nuevo programa de entrenamientos lo que me llevó de ser un jugador muy bueno a convertirme en el mejor del mundo en sólo dieciocho meses. Tampoco fue una nueva raqueta, ni una nueva rutina de ejercicios, ni un nuevo entrenador, ni siquiera una nueva forma de servir lo que me permitió perder peso, hallar la concentración mental y disfrutar del mejor estado de salud de mi vida.

Fue una dieta nueva.

Mi vida había cambiado porque había empezado a comer los alimentos más adecuados para mi cuerpo y de la forma en que éste los exigía. En los tres primeros meses de mi nueva dieta, bajé de 82 a 78 kilos de peso. Mi familia y amigos empezaron a preocuparse por si adelgazaba demasiado. Pero me sentía más ligero y alerta, y mucho más lleno de energía que nunca. Era más rápido, más flexible, y podía desenvolver pelotas imposibles para otros jugadores. Estaba más fuerte que nunca, y mi concentración mental era inquebrantable. Ya no me cansaba ni me costaba respirar. Mis alergias fueron disminuyendo; mi asma desapareció; mis miedos y dudas quedaron reemplazados por la confianza. No he sufrido ningún resfriado ni ninguna gripe grave en los últimos tres años.

Algunos periodistas deportivos definieron mi temporada de 2011 como el mejor año de un jugador de tenis profesional de todos los tiempos. Gané diez títulos, tres Grand Slams, y cuarenta y tres partidos consecutivos. Lo único que cambié fue mi alimentación.

Lo más sorprendente de todo ello era la sencillez de estos cambios, y cuán espectaculares fueron los resultados. Lo único que hice fue dejar de ingerir gluten —la proteína que se halla en el trigo— durante varios días, y mi cuerpo empezó inmediatamente a sentirse mejor. Me volví más ligero, más rápido, más lúcido en mente y espíritu. Al cabo de dos semanas, supe que mi vida había cambiado. Hice otros retoques, como reducir el consumo de azúcar y de productos lácteos, y cuando me despertaba cada mañana sabía que era una persona completamente distinta a lo que había sido hasta entonces. Me levantaba de un salto con la energía necesaria para abordar el día. Me di cuenta de que tenía que compartir lo que había aprendido con otras personas.

No tienes que ser un atleta profesional para llevar a cabo los sencillos ajustes nutricionales descritos en este libro, y desde luego no tienes que ser un profesional del tenis para mejorar tu cuerpo, tu salud y tu perspectiva de la vida.

De hecho, lo que voy a compartir con vosotros no es una dieta en un sentido estricto de la palabra, porque ello implicaría que sólo podrías comer lo que yo dijera, y eso no tendría el menor sentido. La mayoría de programas dietéticos dan por sentado que el mismo plan funciona para todo el mundo y que «debes» ingerir ciertos alimentos, tanto si eres un tenista de veintisiete años de edad como si eres una madre de treinta y cinco años o un vicepresidente ejecutivo de cincuenta años. Es absurdo. Obligarse a comer ciertos alimentos no funciona. Tu cuerpo es una máquina completamente distinta de la mía. Fíjate en tus huellas dactilares: tus huellas son únicas en el mundo. Eso es una prueba de que tu

cuerpo es distinto al de cualquier otra persona. No quiero que sigas la mejor dieta para mi cuerpo. Voy a mostrarte cómo descubrir la dieta idónea y única para ti.

Cambios sencillos, grandes resultados

Si haces ejercicio para mantenerte en forma, si controlas tu peso y mejoras tu nivel de energía, entonces ya lo sabes: cuesta mucho.

Yo soy buena muestra de ello. Durante toda mi carrera he jugado al tenis entre tres y cinco horas diarias. He competido en noventa y siete partidos de tenis profesional en un año y me he enfrentado a los mejores jugadores del mundo. En los días en que no tengo partido, practico en la pista de tenis más de tres horas, hago ejercicio en la sala de pesas durante noventa minutos, luego una sesión de yoga o taichi y, por último, si me da tiempo, corro, monto en bicicleta o remo en kayak. A pesar de este arduo entrenamiento, mi cuerpo era lento, se cansaba enseguida, y sufría un ligero sobrepeso. Lo que quiero decir es que si crees que haciendo ejercicio se resolverán tus problemas, mejor piénsatelo dos veces. Yo entrenaba como mínimo cinco horas al día, y nunca estaba del todo en forma. ¿Pesaba cinco kilos de más porque no me esforzaba lo suficiente a nivel físico?

No. Me sentía pesado, lento y cansado porque comía de la forma que lo hacemos muchas personas. Comía como un serbio (y un norteamericano): un montón de comida italiana como la pizza, la pasta y especialmente el pan, así como platos pesados de carne al menos un par de veces al día. Tomaba ba-

rritas de chocolate y otros alimentos azucarados durante los partidos, pensando que con ello incrementaría mi nivel de energía, y creía que mi entrenamiento bien compensaba cada galleta que comía. Pero no me daba cuenta de que ese tipo de alimentos provoca un fenómeno denominado «inflamación». Básicamente, tu cuerpo reacciona a los alimentos que no le gustan y te lo indica con una señal: rigidez, dolor en las articulaciones, retortijones de estómago. Los médicos han relacionado la inflamación con otras dolencias como el asma, la artritis, enfermedades coronarias y el Alzheimer.

Imagina que estás clavando un clavo en un tablón de madera, y sin querer te das un martillazo en el dedo pulgar. Duele, ¿verdad? Tu dedo se inflama, enrojece y se pone feo. Es lo que conocemos como «inflamación». Ahora imagínate que eso ocurre dentro de tu cuerpo, en un lugar que no puedes ver. Eso es lo que pasa cuando ingerimos alimentos que no sientan bien a nuestro organismo. Cuando me derrumbé en el Abierto de Australia, mi cuerpo me estaba diciendo que yo mismo me derrotaba desde mi interior.

Tuve que aprender a escucharlo.

Cuando lo hice, todo cambió. No me refiero sólo a mi carrera como tenista. Toda mi vida cambió. Podríamos definirlo como magia, porque fue mágico. Pero sólo consistió en ir probando distintos alimentos hasta encontrar los que me sentaban bien, y aplicar ese conocimiento a mi dieta diaria.

En resumen: tuve que descubrir los alimentos que me sentaban bien y los que no. No es tan difícil; el capítulo 4 de este libro te enseña a hacerlo. Cuando ya sabes qué alimentos te convienen, cuándo comerlos y cómo aprovechar al máximo

sus beneficios, dispones de un modelo para rehacer tu cuerpo y tu vida.

Así es como funciona. Empiezas por eliminar el gluten de tu dieta durante dos semanas. (Se trata de un paso más sencillo de lo que parece, tal como veremos más adelante.) Después reduces el exceso de azúcar y productos lácteos de tu dieta durante dos semanas, y prestas atención a cómo te sientes (otra pista: te sientes genial).

Pero cambiar tu alimentación no es un fin en sí mismo. También aprenderás a cambiar el modo en que comes. Aprenderás a sincronizar tu ingesta de alimentos con las necesidades de tu organismo, dándole exactamente lo que quiere cuando te lo pida. Y aprenderás a combinar el tipo de dieta correcto con técnicas de control del estrés que mejorarán la función de tu cuerpo y mente. Te sentirás más relajado, más centrado y asumirás el control de tu vida.

De hecho, lo que verdaderamente me inspiró a escribir este libro es saber que puedo enseñarte a cambiar no sólo tu cuerpo, sino también toda tu experiencia de la vida en catorce días. Te despertarás por la mañana sin dificultad y lleno de energía, y notarás cambios en tu aspecto físico. No tardarás en escuchar a tu cuerpo, prestar atención a lo que necesita y entender lo que quiere evitar.

Pero debes tener en cuenta lo siguiente: tu cuerpo te enviará señales distintas a las mías. Todos somos distintos. Tenemos huellas dactilares diferentes, ¿lo recuerdas? Aunque lo más importante que podemos hacer es escuchar.

En ese día de enero de 2010, los comentaristas deportivos de tenis creían saber lo que me pasaba. «Su asma vuelve a ha-

cer estragos», dijeron. Y sin embargo, mientras cometía esa doble falta en la pista, incapaz de respirar, no podía saber que lo que me ocurría era algo muy distinto.

Desde los trece años me había sentido pesado, especialmente por la noche. Me levantaba algo aturdido, y me costaba ponerme en marcha. Siempre estaba cansado. Me sentía hinchado, incluso cuando entrenaba tres veces al día.

Sufría alergias, y en los días húmedos o cuando las plantas estaban en flor me sentía peor. Pero lo que me pasaba no tenía ningún sentido. El asma se manifiesta cuando empiezas a calentar antes de un partido. No cuando llevas tres horas jugando. Y tampoco era un problema de no estar en forma. Trabajaba más que nadie en el circuito. Pero en los grandes partidos, cuando me enfrentaba a los mejores jugadores, rendía bien en los primeros sets, y luego me venía abajo.

Sin embargo, yo no era hipocondríaco, ni asmático, ni un atleta que se achicaba cuando los partidos se ponían difíciles. Era un hombre que se alimentaba mal. Y mi vida estaba a punto de cambiar. ¿Quién podía adivinar que el punto más bajo de mi carrera se convirtiera también en el más afortunado?

Por pura casualidad, un nutricionista de mi país, Serbia, el doctor Igor Cetojevic, estaba zapeando de canal en canal en su casa de Chipre cuando se fijó en mi partido del Abierto de Australia. No era un aficionado al tenis, pero a su esposa le gustaba este deporte, y propuso que lo vieran. Y fueron testigos de mi derrumbe.

El nutricionista supo que no era asma. Tenía que ser otra cosa. Por lo que pudo adivinar, el problema era alimentario. En concreto, se dio cuenta de que mis dificultades respirato-

rias eran el resultado de un desequilibrio en mi tracto digestivo que estaba provocando una acumulación de toxinas en mis intestinos. Lo que es una pasada de diagnóstico teniendo en cuenta que se hizo a más de 10.000 kilómetros de distancia.

El doctor Cetojevic y mi padre tenían amigos comunes —a fin de cuentas, Serbia es un país pequeño— y seis meses después de mi desafortunado encuentro en Australia, acordamos vernos durante una eliminatoria de la Copa Davis en Croacia. El doctor me contó que en su opinión la intolerancia a determinados alimentos no sólo provocaba mi debilidad física, sino que también incidía en mi estado mental. Me comentó que podía darme unas pautas para ayudarme a crear mi propia dieta; una dieta adecuada para mi cuerpo. Me preguntó cómo comía, cómo dormía, cómo vivía y cómo había crecido.

Al ser compatriotas, el doctor Cetojevic podía entender mejor que nadie cómo había pasado los primeros años de mi vida: lo que mi familia tuvo en su día, lo que habíamos perdido, y todas las dificultades que tuvimos que superar. ¿Un chico como yo, natural de Serbia, convertido en campeón de tenis? Era, como mínimo, muy poco probable.

Fue incluso más improbable cuando empezaron a caer las bombas.

EL SECRETO DE UN GANADOR

CAPÍTULO 1

Reveses y refugios antiaéreos

NO TODOS LOS CAMPEONES DE TENIS SE FORJAN
EN LOS CLUBES DE CAMPO DE LOS RICOS

UNA FUERTE EXPLOSIÓN hizo temblar mi cama, y el sonido de cristales rotos parecía llegar de todas partes. Abrí los ojos, pero eso no sirvió para cambiar mi perspectiva. El apartamento entero estaba envuelto en una espesa neblina.

Se produjo otra explosión, y luego, como si ellas también se hubieran despertado violentamente, oí el ulular de las sirenas y la ruidosa noche oscura se volvió ensordecedora con sus gritos.

Era como si estuviéramos viviendo dentro de una bola de nieve y alguien la hubiera agujereado de un pisotón.

—¡Nole! ¡Nole! —gritó mi padre llamándome por el apodo por el que mi familia me conocía desde la infancia—. ¡Tus hermanos! —Mi madre se levantó de la cama de un salto al oír la explosión, resbaló, cayó de espaldas y se dio un golpe en la cabeza con el radiador. Mi padre trataba de sostenerla mientras recobraba la conciencia. Pero ¿dónde estaban mis hermanos?

Marko tenía ocho años. Djordje tenía cuatro. Yo tenía once y era el mayor de los tres hijos, así que me sentía responsable de su seguridad desde que las fuerzas de la OTAN empezaron a bombardear mi ciudad natal de Belgrado.

El bombardeo llegó por sorpresa. Durante mi niñez, Serbia seguía estando gobernada por una dictadura comunista, y la población en general recibía muy poca información sobre lo que estaba pasando. Circulaban rumores de que la OTAN podía atacar, pero nadie lo sabía a ciencia cierta. Aunque el gobierno se preparó para un bombardeo, nosotros no sabíamos nada.

Aun así, se habían difundido rumores y, al igual que la mayoría de familias en Belgrado, teníamos un plan. A 300 metros de distancia, la familia de mi tía vivía en un edificio con un refugio antiaéreo. Si podíamos llegar hasta allí, estaríamos a salvo.

Oímos otro chirrido ensordecedor que sobrevolaba la zona, y una nueva explosión hizo tambalear nuestro edificio. Mi madre había recuperado la conciencia, y bajamos las escaleras a tientas hasta salir a las negras calles de Belgrado. La más completa oscuridad se cernía sobre la ciudad, y con el fuerte aullido de las sirenas antiaéreas, apenas podíamos ver ni oír. Mis padres avanzaban rápidamente con mis hermanos a cuestas, y yo les seguía hasta que no pude. Tropecé con algo y me caí.

Caí de bruces sobre la acera, y me hice rasguños en las manos y las rodillas. Mientras yacía sobre el frío cemento, de repente me sentí solo.

—¡Mamá, papá! —grité, pero no podían oírme. Vi cómo el contorno de sus cuerpos empequeñecía y se difuminaban hasta desaparecer en plena noche.

Y luego ocurrió. Oí un ruido a mis espaldas que parecía partir el cielo en dos, era como si una enorme máquina quitanieves estuviera partiendo el hielo de las nubes. Seguía tumbado en el suelo, me di media vuelta y me fijé en nuestra casa.

Por encima del tejado de nuestro edificio se acercaba el triángulo gris de acero inoxidable de un bombardeo F-117. Observé horrorizado cómo su enorme estómago de metal se abría justo por encima de mí y dejaba caer dos misiles guiados por láser. Su objetivo era mi familia, mis amigos, mi vecindario. Todo lo que había conocido.

Nunca olvidaré lo que ocurrió después. Incluso hoy en día me asusto al oír un sonido fuerte.

Un encuentro inusitado

Antes del bombardeo de la OTAN, mi infancia era mágica.

Todas las infancias tienen algo mágico, pero la mía parecía especialmente dichosa. Me sentí muy feliz el día en que vi a Pete Sampras ganar Wimbledon y decidí desde lo más hondo de mi corazón seguir su estela. Pero fui aún más afortunado cuando, ese mismo año, sucedió algo inesperado: el gobierno decidió construir una academia de tenis en la pequeña localidad turística montañosa de Kopaonik, justo al otro lado de la calle en la que mis padres regentaban la pizzería Red Bull.

Kopaonik era una localidad con pistas de esquí, y mi familia solía pasar los veranos allí para huir del calor sofocante de Belgrado. Mi familia siempre ha sido muy deportista —mi padre llegó a ser un esquiador muy hábil— y nos encantaba el fútbol. Pero esa superficie verde resultaba del todo desconocida.

Tal como he comentado anteriormente, no conocía a nadie que jugara al tenis. Ninguno de mis conocidos había visto un partido de tenis en vivo. No era un deporte que los serbios siguieran. Resultaba inaudito que fueran a construir pistas de tenis, y que además su emplazamiento fuera al otro lado de la calle donde pasaba mis veranos. Sin duda era obra de una potencia celestial.

Cuando empezaron las clases, yo me quedaba mirando con las manos sujetas a la valla metálica, observando a los alumnos jugar durante horas. Había algo en el ritmo y el orden de ese juego que me resultaba fascinante. Por último, después de varios días de verme merodear por la zona, una mujer se acercó a mí. Se llamaba Jelena Gencic, y era la entrenadora de la academia. Había sido jugadora de tenis profesional y en una ocasión había entrenado a Monica Seles.

—¿Sabes lo que es? ¿Te gustaría jugar? —me preguntó—. Ven mañana y veremos si te gusta.

Al día siguiente, me presenté con una bolsa de tenis. En su interior había todo lo que un profesional del deporte necesitaba: raqueta, botella de agua, toalla, una camiseta extra, muñequeras y pelotas. Todo ello perfectamente doblado en el interior de la bolsa.

—¿Quién te preparó la bolsa? —preguntó Jelena.

Me pareció un insulto.

—Yo lo hice —le contesté, haciendo acopio de todo mi orgullo de un niño de seis años.

Al cabo de unos días, Jelena empezó a llamarme su «niño de oro». Se lo contó a mis padres. «Se trata del mayor talento que he visto desde Monica Seles.» Y convirtió mi crecimiento personal en su misión.

Cada día, después de la escuela, hacía caso omiso de los otros niños y sus juegos para volver corriendo a casa y practicar. Cada día practicaba centenares de derechas, centenares de reveses, y centenares de saques, hasta que los movimientos básicos del tenis se convirtieron en algo tan natural para mí como el caminar. Mis padres nunca me forzaron; mi entrenadora nunca me regañó. Nadie tenía que obligarme a practicar cuando no quería. Siempre estaba dispuesto a practicar.

Pero Jelena no sólo me enseñó a jugar tenis. Se convirtió en una parte fundamental de mi familia en cuanto a mi formación intelectual. El mundo que nos rodeaba estaba cambiando, y el comunismo que conocimos desde pequeños se estaba viniendo abajo. Mis padres entendían que el futuro sería un lugar muy distinto, y que era importante que sus hijos se convirtieran en estudiantes del mundo. Jelena me animó a escuchar música clásica y a leer poesía —Pushkin era su autor predilecto— para calmar y enfocar mi mente. Mi familia insistió en que estudiara idiomas, así que aprendí inglés, alemán e italiano. Las lecciones de tenis y las lecciones de la vida se fundían en una sola, y lo único que quería era estar en la pista con Jelena y aprender más de este deporte, de mí mismo y del mundo. Me mantuve centrado todo el tiempo en mi sueño. Elegía distintas copas, cuencos o piezas de plástico como si fueran mi trofeo. Me colocaba delante del espejo y exclamaba: «¡Nole es el campeón! ¡Nole es el número uno!»

No me faltaba ambición, y tampoco andaba escaso de oportunidades. Según Jelena, no carecía de talento. Era un afortunado.

Y luego estalló la guerra.

De la magia a la masacre

Me quedé mirando cómo esos misiles gemelos, engendrados del estómago de ese bombardero invisible, partían en dos el cielo y hacían pedazos un edificio que se encontraba a varias manzanas de distancia. Era un hospital. De pronto, estalló, y debido a su estructura horizontal adquirió la apariencia de un enorme bocadillo relleno de fuego.

Recuerdo el olor a polvo, arena y metal que se percibía en el aire, y el modo en que la ciudad entera resplandecía como una mandarina madura. Entonces pude ver a mis padres a lo lejos, corriendo agazapados. Me levanté del suelo y corrí calle abajo entre el fulgor de una luz brillante y rojiza. Llegamos donde vivía mi tía y nos resguardamos en el refugio de cemento. Dentro había otras personas del edificio, unas veinte familias en total. Todas ellas bajaron con sus posesiones más valiosas, mantas, alimentos, agua, ya que nadie sabía cuánto tiempo permaneceríamos en ese lugar. Había niños llorando. Me pasé toda la noche temblando.

Durante setenta y ocho noches seguidas, mi familia y yo nos escondimos en el refugio antiaéreo de mi tía. Cada día a las ocho de la tarde se oía una sirena que nos avisaba del peligro y todo el mundo abandonaba sus respectivos hogares. Nos pasábamos la noche entera oyendo las detonaciones, y cuando los aviones volaban bajo, se oía un ruido espantoso como si el cielo fuera a partirse en dos. Una sensación de impotencia dominaba nuestras vidas. No había nada que hacer, salvo sentarse, esperar y rezar. Por lo general, los ataques eran nocturnos, cuando la visibilidad era baja. Ése es el momento de mayor

vulnerabilidad; no ves nada, pero sabes lo que se avecina. Esperas un buen rato, luego te quedas dormido, y por último ese horrible sonido te despierta.

Pero la guerra no me impidió seguir jugando al tenis. Durante el día, me encontraba con Jelena en alguna parte de Belgrado para practicar; se volcó en mí y trató de ayudarme a llevar una vida normal, incluso después de que su hermana quedó malherida cuando quedó sepultada bajo un muro. Nos dirigíamos a los emplazamientos de los ataques más recientes, pensando en que si habían bombardeado un lugar determinado el día anterior, probablemente no volverían a hacerlo de nuevo. Jugábamos sin red y sobre una superficie desigual de cemento. Mi amiga Ana Ivanovic tuvo que entrenarse incluso en una piscina abandonada. Y cuando nos atrevíamos, volvíamos a nuestro club de tenis local: Partizan.

Partizan estaba situado cerca de una academia militar. Evidentemente, cuando la OTAN nos atacó, su primer objetivo fueron las bases militares con el fin de debilitar el sistema defensivo del país. Así que Partizan no era el mejor sitio donde pasar el tiempo. Pero mi amor por el tenis siempre prevaleció, y a pesar de la amenaza real, me sentía seguro en la pista. Nuestro club de tenis se convirtió en una válvula de escape para mí y la mayoría de mis compañeros de juego. Practicábamos a diario entre cuatro y cinco horas; incluso disputábamos torneos no profesionales durante los bombardeos, y nos resultaba muy satisfactorio jugar al tenis en tiempos de guerra.

Aunque no sabíamos si sobreviviríamos a la guerra, mis padres hicieron todo lo posible para que nuestra vida se asemejara a la normalidad. Mi padre pedía prestado todo el dine-

ro que podía para mantener el estilo de vida del que siempre habíamos gozado. La muerte nos rodeaba, pero él no quería que lo supiéramos, no quería que nos diéramos cuenta de lo pobres que éramos. Y mi madre era sumamente fuerte, siempre hallaba el modo de preparar platos y de dejarnos campar a nuestras anchas. A menudo sólo disponíamos de unas cuantas horas de electricidad al día, así que ella cocinaba lo más rápido posible para que nos diera tiempo de comer antes de quedarnos de nuevo sin luz, y de este modo se aseguraba de que al menos comiéramos sopa y bocadillos.

Era evidente que había un límite a lo que mis padres podían hacer para ocultar lo mucho que había cambiado la vida. Cada mañana había un nuevo cráter, un nuevo edificio quemado, una nueva montaña de escombros en donde antes se había erigido una casa, un vehículo o una vida. Celebramos mis doce años en Partizan. Mientras mis padres cantaban «cumpleaños feliz», sus voces apenas se escuchaban debido al rugido de los bombardeos que sobrevolaban la zona.

Nacimiento de fuego

Empezamos la guerra asustados. Pero en cierto momento durante los bombardeos algo cambió en mí, en mi familia y en mi pueblo. Decidimos dejar de tener miedo. Después de tanta muerte, tanta destrucción, sencillamente dejamos de escondernos. Cuando te das cuenta de que estás verdaderamente indefenso, una cierta sensación de libertad se apodera de ti. Pasará lo que tenga que pasar, y no hay nada que puedas hacer para detenerlo.

De hecho, mis compatriotas empezaron a reírse de lo ridículo de la situación. La OTAN estaba bombardeando los puentes sobre el Danubio, así que a veces se veía a gente congregada en los puentes con unas dianas pintadas en sus camisas, desafiando así a los bombardeos. Un amigo mío llegó incluso a teñirse el pelo para que pareciera el centro de una diana.

Estas experiencias se convirtieron en lecciones. Aceptar tu propia indefensión es sumamente liberador. Cuando me encuentro muy nervioso, o hay una situación que no me satisface o me resulta frustrante, cuando siento que soy una persona consentida y que quiero más de lo que merezco, trato de centrarme y recordar mi adolescencia. Recuerdo cómo vivía esos años. Eso me ayuda a poner las cosas en perspectiva. Recuerdo lo que tiene auténtico valor para mí: la familia, la diversión, la alegría, la felicidad, el amor.

Amor.

Sin ninguna duda, el valor más importante de mi vida es el amor. Siempre es lo que busco y nunca lo doy por sentado, porque en un abrir y cerrar de ojos puede transformarse en otra cosa. Por muy lento y costoso que sea tu viaje hacia el estrellato, no importa los años que tardes en llegar allí: puedes perderlo todo en un instante. Tenemos un refrán en nuestro país: «Si algo no duele, pon una piedrecita dentro del zapato y empieza a caminar». Conviene no olvidarse nunca de ello, porque tienes que ser consciente de las dificultades a las que se enfrentan los demás. En última instancia, no fuimos creados en solitario en este planeta Tierra; se nos creó para aprender los unos de los otros dentro de la unidad y con el fin de hacer de este planeta un mundo mejor en el que vivir.

El hecho de haberme criado en tiempos de guerra me enseñó otra lección crucial: la importancia de mantener una mente abierta y no cansarse nunca de buscar nuevos caminos para hacer las cosas. Como pueblo, estuvimos controlados por un gobierno que nos ocultaba información. Las consecuencias de esa acción continúan hoy en día. Aunque nos hemos recuperado de la guerra, no nos hemos recuperado de la mentalidad del comunismo: la idea de que sólo hay un modo correcto de pensar, una forma de vivir, una única manera de comer. El tenis, así como mis estudios con Jelena, sirvieron para abrir mi mente, y prometí mantenerla abierta en todo momento. En la primavera de 2013, mientras competía en el Abierto de Francia, recibí la noticia de que Jelena había fallecido. Pero sus lecciones nunca me abandonaron.

Por eso en el año 2010, cuando un desconocido flacucho de pelo gris y bigote se acercó a mí con una historia disparatada sobre cómo me había visto por televisión y cómo creía que podría ayudarme, le presté atención. Gran parte de lo que el doctor Igor Cetojevic me dijo —acerca de la salud, la vida y, sobre todo, la alimentación— puede parecer verdaderamente increíble. Pero igual de sorprendentes e increíbles fueron los resultados.