

Índice

Advertencia	11
Prólogo	13
Prefacio	15
1. Introducción	19
1.1. Competitividad y drogas inteligentes	19
1.2. Las primeras preguntas	20
1.3. La mente	21
1.3.1. Breve historia del concepto de mente.....	23
1.4. Hechos probados	28
1.5. Cuestiones más frecuentes	30
1.6. Términos y conceptos importantes	37

1.6.1. La denominación «drogas inteligentes»	37
1.6.2. El término «nootrópico»	42
Notas bibliográficas	44
2. Eficacia y seguridad de las drogas inteligentes	47
2.1. ¿Son de verdad eficaces estas sustancias?	47
2.2. ¿Son seguras las drogas inteligentes?	48
2.3. Las drogas oficiales.....	49
2.3.1. Neurolépticos	50
2.3.2. Benzodiazepinas	51
2.3.3. Antidepresivos	53
3. Neurotransmisores y aminoácidos	55
3.1. ¿Qué son los neurotransmisores?	55
3.1.1. La hipótesis aminérgica y los psicofármacos	56
3.2. Aminoácidos precursores de los neurotransmisores	59
Notas bibliográficas	61
4. Historia de las drogas inteligentes	63
4.1. Introducción.....	63
4.2. Historia de las drogas clásicas	67
4.2.1. Opio	67
4.2.2. Plantas estimulantes	74
a) Café.....	75

b) Té	79
c) Cacao	81
d) Hoja de coca	82
e) Tabaco	84
f) Efedra.....	85
g) Otras plantas estimulantes	86
4.2.3. Cannabis y derivados.....	86
4.2.4. Aldous Huxley y la mescalina	95
4.3. Las drogas modernas.....	99
4.3.1. Anfetaminas	99
4.3.2. Freud y la cocaína	100
4.4. Las drogas inteligentes de nuestra era	102
4.4.1. Las vitaminas.....	102
4.4.2. Las primeras drogas inteligentes.....	105
a) Dihidroergotoxina.....	105
b) Antioxidantes.....	108
c) Piracetam	108
d) Linus Pauling.....	108
4.4.3. Panorama actual	109
Notas bibliográficas del capítulo 4	111
5. Vademécum de drogas inteligentes	115
5.1. Sustancias tranquilizantes	117
5.1.1 Plantas y nutrientes tranquilizantes.....	118
5.1.2. Vitaminas y minerales tranquilizantes.....	122
5.1.3. Aminoácidos tranquilizantes.....	124
5.1.4. Sustancias de síntesis y/o más potentes.....	124
5.2. Sustancias estimulantes	131
5.2.1. Plantas y nutrientes estimulantes	132
5.2.2. Vitaminas y minerales estimulantes	143

5.2.3. Aminoácidos estimulantes	146
5.2.4. Sustancias estimulantes más potentes y/o de síntesis	153
5.3. Potenciadores cognitivos	161
5.3.1. Nutrientes y plantas.....	163
5.3.2. Vitaminas y minerales.....	170
5.3.3. Aminoácidos	171
5.3.4. Potenciadores cognitivos más potentes y/o de síntesis	173
Notas bibliográficas del capítulo 5	185
6. Miscelánea de sustancias y productos	187
6.1. Vitaminas	187
6.1.1. Vitamina A.....	188
6.1.2. Vitaminas del complejo B.....	190
6.1.3. Vitamina C (ácido ascórbico)	196
6.1.4. Vitamina D (colecalfiferol).....	199
6.1.5. Vitamina E (tocoferol).....	200
6.1.6. Otras vitaminas	201
6.2. Minerales y oligoelementos.....	204
6.3. Lista de sustancias y productos varios	208
7. Dietética	223
7.1. Los principios alimenticios	223
7.2. El índice glucémico.....	224
7.3. Proteínas y grasas	226
7.4. Las comidas	228

Notas bibliográficas del capítulo 7	230
8. Testimonio: entrevista al dueño de una <i>smart shop</i>	231
9. Glosario de términos	235
10. Índice alfabético	243

Advertencia

Esta obra, así como todo su contenido, tiene un propósito meramente informativo, sin pretender aconsejar el uso de ninguna sustancia de las aquí descritas, labor que pertenece a la competencia del médico. Este libro es descriptivo, no prescriptivo, y los interesados en consumir los productos tratados deberían consultar a un profesional de la salud. No recomendamos la automedicación porque la toma de fármacos sin control médico es potencialmente peligrosa.

El libro sólo menciona principios activos y genéricos, y no nombra marcas para evitar cualquier publicidad a medicamentos concretos. El autor no tiene relación alguna con las empresas que los comercializan, y los cita a efectos puramente informativos, nunca publicitarios.

Prólogo

Creo conveniente aprovechar estas primeras páginas para explicar al lector, en pocas líneas, de qué trata el libro que tiene en sus manos y de qué no trata.

Comenzando por lo que no es, este libro no es una apología del consumo de drogas, cosa que podrían pensar quienes interpretaran el título como una defensa del consumo de sustancias ilícitas. Tampoco explicamos cómo utilizar sabiamente las sustancias psicoactivas, ni ofrecemos una alternativa racional al consumo de drogas. Es cierto que en algunos capítulos entramos en la polémica sobre prohibición/despenalización, pero sólo en la medida en que afecta a nuestro tema, y para aclarar ciertos conceptos y términos.

Este libro trata sobre las llamadas «drogas inteligentes» (*smart drugs* en inglés), sustancias cuyo objetivo es potenciar el rendimiento intelectual, y sobre la manera de dosificarlas de forma sensata. Empleamos el término «droga» deliberadamente, para reivindicar su uso correcto y no manipulado, partiendo de que designa cualquier sustancia con algún tipo de actividad sobre el organismo o la psique («estimulante, deprimente, narcótico o alucinógeno»), tal como ha sido desde los orígenes de la humanidad y como aún recoge nuestro diccionario, aunque a la definición se hayan añadido últimamente entradas política-

mente correctas referentes a su carácter de *dura* o *blanda* y a su potencial adictivo, conceptos que le son ajenos. Y bajo esa denominación de «drogas inteligentes» incluimos todo tipo de suplementos y productos, sean nutrientes, plantas o fármacos, como reza en el título.

Con esta obra pretendemos responder a la demanda de información que existe en nuestra sociedad sobre este tipo de sustancias, y que interesa a todos aquellos que utilizan de algún modo su intelecto, en su trabajo o afición, y quieren mejorar sus facultades cognitivas. Estudiantes, profesores, administrativos, escritores, artistas, ajedrecistas, personas que adoran leer y aprender, intelectuales en general..., la lista de los que pueden verse beneficiados con el consumo de drogas inteligentes sería larguísima. Lamentablemente, en castellano se ha escrito muy poco sobre este fascinante tema, frente a la cantidad de libros publicados en inglés. De ahí el propósito de esta obra: informar a la comunidad hispanohablante sobre los suplementos que pueden mejorar su rendimiento intelectual. Espero que el objetivo se cumpla y que el lector quede satisfecho con su lectura.

Prefacio

Decía Antonio de Senillosa, en el prólogo a *300 medicamentos para superarse física, sexual e intelectualmente*, reflexionando sobre lo extraño que le resultaba a Huxley que nuestra era de grandes inventos no haya encontrado una sustancia que proporcione felicidad sin originar el efecto destructor de la droga, que, si se llegara a descubrir algo capaz de hacernos felices sin causarnos problemas, seguramente nos prohibirían tal sustancia por «una arraigada afición a la prohibición y un estúpido prestigio del dolor».

Cuando alguien se decide a escribir sobre productos para mejorar el rendimiento intelectual, es consciente de que va a encontrar algunas dificultades para su difusión. Una, la lógica reticencia de las editoriales a promocionar a un autor desconocido en el mundo de la edición impresa, quizás acrecentada por el asunto que trata la obra. Otra, las leyes en vigor, que controlan y restringen todo lo que suponga hablar de medicamentos y drogas. Otra más, una posible incomprensión, indiferencia o repulsa por parte del público influido por ideas o creencias contrarias al uso de cualquier tipo de pastilla o comprimido que no sean prescritos por un doctor. La última, las críticas que pudieran venir del gremio de especialistas de la salud (médicos, farmacéuticos), que podrían calificar la obra de simplista o reprobar el hecho de hablar de materias a ellos reservadas.

Aunque la Inquisición y el nacionalcatolicismo hayan desaparecido —al menos oficialmente—, todavía perduran en cierto tipo de mentalidad y de actitud hacia todo lo que suponga desviarse de la norma, de lo socialmente aceptado. Muchos aún piensan que el hombre debe rendir cuentas ante algún dios o ante la sociedad, a los cuales tendría que ofrecer alma y cuerpo: al creador su espíritu, y al gobernante su cuerpo en forma de trabajo y sudor. *Homo religiosus* y *homo faber* son bien vistos por dirigentes, poderosos y adeptos a ellos, porque son dóciles, conformistas y contribuyen a la perpetuación del sistema. Por el contrario, quienes quieren disfrutar de la vida, superarse o explorar nuevos caminos son mal considerados y tachados de antisociales. A pesar de ello, en general, nuestro mundo moderno persigue cada día más la felicidad y la autosuperación como objetivos supremos de la vida, sin hacer caso de doctrinas oficiales. Poco a poco, el *homo ludens* irá acabando con los homínidos antecesores (permítaseme la metáfora), máxime en esta sociedad informatizada del siglo XXI en la que vivimos, con tantas horas de ocio a nuestra disposición y con tantos medios para aprovecharlas.

El autor, haciendo caso omiso de los inconvenientes que pudieran surgir, quiere poner al alcance del lector inteligente —y que desea serlo más— un conjunto de informaciones y experiencias propias que comenzó a acumular muchos años atrás, cuando era un adolescente que recorría tanto farmacias como herbolarios, a la vez que husmeaba *vademeca* y libros especializados buscando fármacos, plantas y otros productos capaces de mejorar el rendimiento intelectual; conocimientos que después pudo poner en práctica gracias a su relación con el mundo del ajedrez, deporte intelectual y juego-ciencia, en cuyos medios —impresos y electrónicos— ha publicado numerosos artículos.

Por supuesto, en este tiempo no podía faltar el experimentar consigo mismo, hacer el papel de cobaya y probar todos los suplementos que podían resultar de interés, fascinante tarea im-

prescindible debido a la escasez de investigaciones objetivas y rigurosas. El autor reconoce haber disfrutado con esta labor y expone ahora sus resultados con la mayor modestia, a partir de los conocimientos actuales sobre nutrición y suplementación, y desde la posición de un pequeño filósofo que gusta de reflexionar sobre lo que le rodea. Y, sobre todo, como un ser deseoso de mejorar sus capacidades, de superarse, algo que toda persona sana y racional (*homo ludens sapiens*) tiene que compartir por fuerza.

El libro consta de ocho capítulos —más un glosario de términos y un índice analítico—, de los cuales el primero es una introducción, con una serie de consideraciones lingüísticas y filosóficas que se centran en los conceptos de droga y mente, entre otros. El segundo habla sobre la seguridad y eficacia de las drogas inteligentes, comparadas con las drogas socialmente aceptadas. El tercero presenta una breve exposición de conocimientos básicos de neurobiología, importantes para nuestro asunto. El cuarto narra una historia de las drogas inteligentes, centrándose en las drogas clásicas cuando se utilizaron para aumentar el rendimiento y en los inicios de las *smart drugs*. Los capítulos quinto y sexto son los centrales de la obra, con una exhaustiva descripción de las sustancias disponibles, clasificadas según sus efectos. El séptimo ofrece unas pautas alimentarias interesantes para el rendimiento intelectual. Por fin, el octavo es una entrevista al dueño de una *smart shop*, un establecimiento especializado en la venta de *smart drugs*.

Ha contribuido al empeño puesto en esta obra el hecho de que no haya ninguna publicación sobre esta materia en castellano, sino sólo algún que otro capítulo en varios libros sobre vitaminas en general. Espero que mi labor como pionero rinda sus frutos y que lo que aquí les ofrezco sea de su agrado y les resulte útil. Con eso estaré más que satisfecho.

El autor