

PARA SU PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 22 de julio de 2019

El Estilo de Vida Bajo en Carbohidratos y Alto en Grasas Gana Terreno Por Tom Taylor

(OMNS 22 de julio de 2019) ¿Cuál es el mayor problema nutricional del mundo? Hasta hace relativamente poco tiempo, la respuesta era a menudo el hambre. En décadas anteriores hubo numerosas solicitudes en los medios de comunicación pidiendo donaciones para ayudar a alimentar a los hambrientos, pero esas han desaparecido en gran medida. A principios de los 80, la comercialización de alimentos procesados cambió fundamentalmente de la comercialización para satisfacer el hambre a la comercialización de alimentos procesados para satisfacer el deseo y el placer. Se eliminaron los nutrientes esenciales de los alimentos para extender su vida útil y promover un "mejor sabor" que atraería la lengua y generaría más ganancias. Se podría argumentar que la epidemia de obesidad tuvo su origen allí. Hoy en día, uno podría responder que el mayor problema de nutrición del mundo es la obesidad y el problema asociado de desnutrición por falta de una ingesta adecuada de nutrientes esenciales.

La respuesta a la epidemia de obesidad parece haberse perdido en el mundo moderno, pero se ha discutido durante mucho tiempo bajo dos palabras de moda. Uno es "cetogénico" o llevar al cuerpo a un modo de quema de grasa. El otro es "bajo en carbohidratos, alto en grasas". Tienen un enfoque muy similar.

La propuesta baja en carbohidratos y alta en grasas es un cambio bastante sorprendente, si no radical, de la doctrina, conocida durante las últimas cinco décadas, de evitar la grasa. Después de estudiar este material, descubrí que la sabiduría convencional estaba equivocada y que ha contribuido sustancialmente a la población mundial de personas que simplemente no se sienten bien.

En una conferencia profunda, la **Dr. Joan Iffland** presenta su viaje de veintitrés años para comprender cómo el mundo pasó del hambre a (digamos) "sin hambre", pero con el efecto secundario bastante grande de las enfermedades metabólicas. <https://www.youtube.com/watch?v=-s8z4u-Uo4> Las enfermedades metabólicas son aquellas que se autoinfligen o se desarrollan desde dentro, mientras que las enfermedades transmisibles son las que nos contagiamos unas de otras.

La tesis del Dr. Iffland es que el grupo de adictos más grande del mundo en la actualidad es adicto a los carbohidratos, en particular al azúcar. El tamaño de este grupo supera con creces las adicciones tradicionales a las drogas o el alcohol. Su idea es que, en los años 80 y 90, las grandes empresas aprendieron gracias a la comercialización del tabaco, que tuvo un gran éxito, cómo comercializar masivamente la comida chatarra actual. Ha sido un gran éxito empresarial para unos pocos, pero devastador para la salud y la vida de muchos. Explica que hay demasiados contribuyentes al statu quo como para esperar una acción del gobierno, pero la solución solo puede provenir de la

acción individual. Además, explica que la tecnología de la comunicación moderna puede ser muy útil para promover la acción individual para resolver este problema mundial. Una conferencia global reciente en Ciudad del Cabo, Sudáfrica, sobre Low Carb, El tema High Fat presentó varias conferencias excelentes, que se detallan a continuación. Todas las conferencias de la conferencia parecen ser de alta calidad. La ciencia parece sólida, y vale la pena estudiarlos durante unas cuantas noches.

Dr. Gary Fettke, cirujano ortopédico de Australia, explica la inflamación crónica y sus causas en los alimentos procesados. Aunque parece haber comenzado como cirujano, ya que vio que las amputaciones para pacientes diabéticos se convirtieron en una gran parte de su práctica, cambió de enfoque para convertirse en un entusiasta defensor de la dieta baja en carbohidratos y alta en grasas. <https://www.youtube.com/watch?v=VVjNqbaiSiY>

Dr. Eric Westman de la Universidad de Duke en Carolina del Norte explica cómo hace quince años, dos pacientes le contaron sobre su éxito con las dietas cetogénicas. Su investigación sobre el tema ha transformado su práctica en una clínica de pérdida de peso libre de drogas y con base en la universidad a tiempo completo. Explica que muchos de sus colegas han propuesto que esto también será una moda. Sin embargo, la ciencia ha demostrado ser sólida. https://www.youtube.com/watch?v=5yq_L3Ky7FY

Dr. Zoe Harcombe es una interesante conferenciante de Gales, Reino Unido. Ella es una de las principales defensoras de una dieta baja en grasas y alta en carbohidratos. Su investigación muestra que nunca hubo una justificación científica para las dietas bajas en grasas. La teoría sonaba bien, que "gordo es malo", y así la promovieron los políticos, caso cerrado. Al menos hasta que la Dra. Zoe le dio una nueva mirada. No encontró ciencia defectuosa, no encontró ciencia que respaldara dietas bajas en grasas. <https://www.youtube.com/watch?v=tPjKJfajhAw>

Dr. Andreas Eenfeldt es ampliamente conocido como el estimado dietista de Suecia. Tiene una historia interesante sobre las causas de la escasez de mantequilla en Noruega. Además, presenta cómo Suecia se convirtió en el primer gobierno nacional en apoyar la alimentación baja en carbohidratos y alta en grasas en lugar de la pirámide alimenticia tradicional. <https://www.youtube.com/watch?v=1Ta3xqkZSbg>

Para concluir

Energizado por estas conferencias, he aprendido que al comer las clásicas papas fritas y el almuerzo alto en carbohidratos, probablemente me caiga de la silla fatigado alrededor de las 4 pm. Para evitarlo, eliminé grandes dosis de carbohidratos procesados y dulces e incluí una mayor porción de alimentos grasos saludables como mantequilla, nueces, aceitunas enteras y aguacates, según las recomendaciones anteriores. Hace una gran diferencia en lo que se hace en un día.

La ciencia detrás de la tendencia baja en carbohidratos y alta en grasas es sólida. Sea su propio científico. Es fácil ejecutar sus propios experimentos para verificar lo que se ha presentado. Para decirlo de manera concisa, "¿Qué valor tiene para usted sentirse realmente bien?"

(Sobre el autor: Tom Taylor tiene títulos de ingeniería de Georgia Tech y un MBA. Se interesó en las materias de nutrición como una solución para sentirse demasiado viejo y rígido para ocupar las posiciones peculiares requeridas para trabajar en barcos y aviones. Ha contribuido con artículos anteriores a OMNS.)