

DR. CARLOS JARAMILLO

COMO

El arte de
comer bien
para
estar bien

 Planeta

Por el autor de
El milagro metabólico

Más de 300.000
ejemplares vendidos



DR. CARLOS JARAMILLO

COMO

Contenido

¿Cómo?	17
Introducción	23
Este cuerpo no es mío	25
La salud no se prescribe	27
Los pilares de la salud	28
Se busca especialista	29
Los pasos básicos	31
Sin sacrificio	34

CAPÍTULO UNO

La bolsa y la vida	39
El proceso	40
¡Al ataque!	41
Un poco de calma	45
Cambio de aceite	45
¿Un corto repaso?	47
No somos terneros	49
Dulce mentira	53

La mala proteína	56
¡Revise la etiqueta!	58
Razones para dejarlos ir	64

CAPÍTULO DOS

La comida real	67
Un error histórico	69
Carbono, hidrógeno, oxígeno	72
¿Quiere un "juguito"?	74
El índice glicémico	77
La carga glicémica	78
Latosa lactosa	89
Dígalo en voz alta	91
Necesitamos fibra	93
El poder de una patata	97
El alcohol	101
"No te comas esos <i>carbs</i> "	103
Somos grasa	104
Asuntos familiares	105
"Coconfusión"	106
Ni bueno, ni malo	108
Cuestión de partículas	109
¿Mera coincidencia?	113
Oliva y aguacate	114
El equilibrio de los omega	116
¿Mantequilla o margarina?	119
Grasa, no amenaza	122
El muro	123
Un buen "espectro"	125
Socialismo proteico	127
Depende de la vaca	128
¿Quién pidió pollo?	131
Los tres cerditos y el pez	132
A la medida	134
Casos particulares	137

Ácida verdad	140
Los olvidados	142
Los minerales	149
"Todo en uno"	151
Dosis y fuentes de minerales	155
¿Muy pesados?	166
Riesgo de metal	167
Sumas que son restas	170
La ley de la atracción	171
Plomo es lo que hay	174
Solo en las plantas	176
Su propia medicina	177
Decisiones orgánicas	178
Sucios y limpios	180
Los temibles siete	184
Animales muertos	185
¿Todos de acuerdo?	188
Amarga adicción	190
Un día especial	196
La filosofía de Tico	197
Helado en familia	200
Sin engaños	201
La mala fórmula	204
Una nueva opción	209
¡Guácala!	211
Las hojuelas del diablo	214
¡Llévame contigo!	217

CAPÍTULO TRES

El balance	221
A simple vista	224
Primero las <i>protes</i>	226
Tablas nutricionales	231
¡Armemos el plato!	238
Sin montañas	244

Flexibilidad metabólica	249
Se lo cuento: no cuente calorías	251
Desde el hipotálamo	255
Las finanzas calóricas	257
El mago del déficit	258
Levante la mano si... ..	260

CAPÍTULO CUATRO

El ayuno	265
Los dos momentos	267
Ejercicio sin mermelada	271
¿Una moda?	275
Ayuno corto, ayuno largo	278
Nada, es nada	281
Los escalones	283
El "Método Jaramillo"	285
¡Yo tengo el poder!	288
Ayunar de nosotros mismos	291
Volver a conectarse	294
¿A quién creerle?	299
La pista escondida	304

CAPÍTULO CINCO

Zona de promesas	311
¿Por el bien del colon?	316
Los líquidos mágicos	318
H.N.U. (Hidratación Natural Urgente)	322
El bien germina allá	323
El té verde y sus catequinas	324
Las "agüitas aromáticas"	325
Cambiar la vida en 21 días	328
El café, tercer acto	331
Hola, Rex	334
Prender el motor	335

CAPÍTULO SEIS

Pasar el examen	341
1–“Vaya mídase el azúcar”	342
2–La insulina	344
3–El perfil lipídico	345
4–La ferritina	359
5–Los electrolitos	361
6–Proteínas totales y diferenciales	362
7–La leptina	363
8–La tiroides	363
9–Vitamina B12	364
10–Vitamina D	365
Nutrientes para sanar	367

CAPÍTULO SIETE

Una alimentación basada en plantas	379
Las zonas azules y los gladiadores	383
Las galletas de Lucy	385
Las 21 columnas	389
¿Alto en proteína?	397
Polvo de <i>protes</i>	400
Posibles deficiencias	401
Carnes que no son carne	403

CAPÍTULO OCHO

Qué comer y qué beber, antes, durante y después de ejercitarse	407
Así lo hago yo	409
La “glucobsesión”	411
Un buen hábito, un mal hábito	413
Amiga grasa	415
¿Hidratarse o deshidratarse?	417
El entrenamiento combinado	426
Aquí está el detalle	429
La gallina Schwarzenegger	433

Por la ventana	436
Estresar el músculo	439
La recuperación	444

CAPÍTULO NUEVE

Nutrientes esenciales para vivir mejor

1. ¡Al grano!	449
Gracias, John	451
El rescate cutáneo	456
Alergias, sensibilidades e intolerancias	459
Un asunto sensible	460
Proceso fallido	464
2. Esto apenas comienza	465
3. Jóvenes viejos, "viejos" jóvenes	470
Su vida no es SAD	475
4. El vino	477
Beber para sanar	481
Reacción en cadena	483
5. ¿Comer <i>por dos</i> ?	484
6. El verdadero menú infantil	490
Ha llegado el momento	491
Allá afuera	505
7. ¿Qué tan saludable?	507
El mismo peligro en diferentes formas	511
¿Quién nos cuida?	517
8. El cuerpo perfecto	520
Las cifras, los hechos	522
La "verdad" de la máquina	524
Estos "gorditos", doc	526

Las recetas

Es hora de comer... ..	531
------------------------	-----

Me lo CoMo I

Técnicas de cocción en agua	534
Cocinemos los vegetales	536

Encurtidos	540
Vinagretas	541
Proteínas vegetales	542
Proteínas animales	544
Un buen pollo	547
La ruta del pescado	551
Condimentos, especias, hierbas y chiles	553
¿Todavía cree que solo hay una sal?	554
¡Masas sin gluten!	556
Masa madre	557
Una grasosa ayuda	562

Me lo CoMo II	567
<i>Staples</i> (o esenciales)	568
Desayunos	576
Almuerzos y cenas	581
¿Cómo rebozar y triunfar en el intento?	582
Tipos de rebozados	584
¡A crear su propio <i>bowl</i> !	586
¡No coma "caucho"!	591
Sopas cremosas	593
Postres	596

Antes de despedirnos...	601
--------------------------------------	-----

Agradecimientos	605
------------------------------	-----

Bibliografía	609
---------------------------	-----

Capítulo uno

La bolsa y la vida

Bueno, querida(o) _____, es hora de comenzar. Inhale. Exhale. Inhale. Ahora expulse el aire con fuerza por la boca, vaya rápidamente por un par de bolsas de basura y demos inicio a la brigada de limpieza. Es el momento de atacar por sorpresa las alacenas y la nevera de su casa. Esta es una operación secreta y necesaria. Tendrá que despedirse de muchos de sus “amigos” habituales. Tómese su tiempo. Adiós densa crema de avellanas con aceite de palma y 21 gramos de azúcar por porción; adiós colorida salsa de tomate con azúcar; adiós yogur con trocitos de melocotón, que en realidad son trocillos de ahuyama nadando en leche inflamatoria con azúcar; adiós pastelito con extraña cubierta de chocolate, gluten y siete gramos de azúcar. ¡Todos a las bolsas! Al lugar donde han pertenecido desde siempre. ¡A la basura!

El proceso

Voy a darle un listado completo de todos esos falsos amigos que debemos sacar de casa, pero quiero hacer algunas precisiones. Nuestra unidad de ataque debe concentrarse en la desaparición de los productos más dañinos: los ultraprocesados, y tiene la misión de proteger a la comida real que, por oposición, no está procesada, o tiene un mínimo procesamiento.

Veamos un ejemplo. Un tomate rojo o verde, en su forma natural, es un alimento real. La salsa de tomate que usted encuentra en el supermercado sí es un ultraprocesado. ¿Por qué? Porque, como lo sugiere su nombre, es una preparación que ha pasado por múltiples procesos; los más comunes son la hidrogenación (como es el caso de las margarinas), la hidrólisis de las proteínas o la refinación (como la blanquísima azúcar que hay en su casa). Se estima que al menos el 80 % de los comestibles que están exhibidos en los supermercados convencionales tienen esas características. Es decir, el 80 % de lo que encontramos en estas grandes superficies *no* es comida.

Si nos tomamos unos cuantos segundos para leer las etiquetas de los productos (mire los gráficos que acompañan este apartado), podremos reconocer los “ultras” porque suelen tener colorantes, estabilizadores, mejoradores sensoriales (saborizantes y aromatizantes), espesantes, aglutinantes, cohesionantes y conservantes, entre otras maravillas de la química. Obvio, casi todos incluyen azúcar, y tienen la particularidad de provocarnos unas insaciables ganas de seguir comiendo.

No debemos confundir los “ultras” con aquellos alimentos que han tenido un mínimo procesamiento, que posiblemente han sido sometidos a cocción, secado, deshidratación, o quizás se les ha extraído alguna molécula sin afectarlos, sin dejar residuos químicos, como sucede cuando se extrae magnesio del cacao, por citar un caso.

El café es un producto procesado. Crece en la tierra, se recolecta, se despulpa, se fermenta, se lava, se seca, se trilla, se tuesta, y luego usted y yo pondremos sus magníficos granos en una pequeña moladora eléctrica en casa y los disfrutaremos en la preparación que más nos guste (ojalá sin leche de mamífero y sin endulzantes). La sal también tiene un pequeño procesamiento. Lo que diferencia el café y la sal de aquella salsa de tomate industrial, o de esos triángulitos manchatripas de color naranja radioactivo con megasabor a “queso” que salen de un paquete, es que los primeros siguen siendo alimentos, mantienen sus propiedades naturales, su “realidad”. Los otros son ficción. Un (mal) invento.

¡Al ataque!

Al inicio de *The End of Overeating* (2009), el doctor David Kessler nos explica que la motivación principal para escribir ese libro la encontró al ver un capítulo de *The Oprah Winfrey Show*. En ese programa, una mujer llamada Sarah, que hacía parte del público, contó que no podía controlar su apetito: “Como todo el tiempo. Como cuando tengo hambre, como cuando no la tengo. Como para celebrar y como cuando me siento triste. Como por las noches. Como cuando mi esposo llega a casa”. Esas frases describen muy bien la confusión mental y física que nos pueden causar los “ultras”, de los que habla el autor en su texto. Por eso hay que meterlos en la bolsa. ¡Al ataque ya! Si tiene dudas, pregúnteme y yo le respondo.

—¿Qué hago con las papitas fritas sabor a limón de paquete?

—Son ultraprocesados, ¡fuera!

—¿Las papitas fritas sabor natural?

—Haga lo mismo con *todas* las papitas fritas.

—¿Hasta con las congeladas?

—¡A la bolsa!

—¿Los pastelitos con cubierta de chocolate que me acompañan desde la niñez?

—Sáquelos, al igual que *toda* la bollería industrial.

—¿Los paquetitos de galletitas de limón *light* entran en esa categoría?

—*Todas* las galletas de paquete: adiós. Mejor, deshágase de todos los paquetitos.

—La salsa de tomate y la mayonesa industrial también se van, ¿no?

—Sí, que se vayan junto con la salsa de barbacoa, las salsas picantes y esas salsas negras que les pone a las carnes, que están repletas de trigo, sal y glutamato monosódico.

—Es usted muy radical, doctor.

—Es por su bien, yo solo quiero cuidar su salud. Aprenda esto, y se lo pongo bien grande para que lo recuerde:

Si al leer la etiqueta informativa de un alimento usted no entiende ni la mitad de sus ingredientes, es porque eso, aunque lo parezca, no es un alimento. Seguro que es un “ultra”.

—¿Y la mostaza? Tengo una de Dijon que compró mi pareja.

—Déjela; con la mayoría de las mostazas, sean o no de Dijon, no hay lío.

—¿Mis chocolatinas rellenas de caramelo y maní?

—Despídase de ellas. Pero puede comprar chocolates de verdad, con un porcentaje de cacao igual o superior al 75 % y con una cantidad de azúcar mínima.

—¡Esos son muy amargos!

—Los disfrutará mucho, son buenísimos.

—¿Mi cereal del Tigre?

—*Good bye*, lo mismo con los cereales del elefante, el tucán y esos que son especiales. Más tarde le cuento una linda historia sobre estos productos.

—Hmmm...

—¿Ya no tiene más preguntas?

—Prefiero callar. Cada cosa que menciono usted la manda a la bolsa.

—Vale. Sé que en este momento me detesta, pero dentro de unas semanas me lo agradecerá.

Sigo la lista yo solo. Y luego le explicaré por qué hay que erradicar a esta no-comida de nuestra casa. Hasta nunca: Mermeladas industriales, jaleas, siropes, mieles de arce o de agave, azúcar blanca, azúcar morena, panela, endulzantes derivados de alcoholes (como el xilitol, el maltitol, o el eritritol), caramelos, bombones, ¡gomitas! y todas las golosinas de colores.

See you in hell: Aceites vegetales de canola, soya, girasol, maíz, palma refinada y, por supuesto, las margarinas, con y sin sal. *Sayonara*: yogures con fruta, yogures de colores para niños (jamás deberíamos dárselos y menos los que tienen nombres con diminutivos), helados industriales, quesos frescos o *light*, leches achocolatadas y, en general, todos los derivados lácteos provenientes de algún animal.

Al olvido: todos los jugos de fruta, todas las gaseosas (regulares, *light*, *zero*, *max*, usted lo entiende muy bien), esas bebidas de color azul o tonos exóticos que supuestamente hidratan a los deportistas pero están llenas de azúcares, las bebidas energizantes; lo mismo para todos los productos a base de trigo, como las pastas o el pan, debido al gluten, una proteína que no necesita su cuerpo. No sufra, hay espaguetis, raviolis, fideos, tornillos, nidos, que provienen de otras fuentes más saludables que los trigales, y son mejores para su organismo.

–Doctor, ¿se me llenaron las bolsas!

–Vaya por una más, ya casi acabamos.

Expulse de su hogar a todos esos embutidos que contienen porcino licuado, colorante rosa y variados químicos, como los nitritos, los nitratos o el glutamato monosódico –que eleva el ácido úrico y es muy adictivo, se suele identificar como E621–.

Tenga cuidado con estos dos derivados del petróleo que son muy populares. El primero es la TBHQ, terbutilhidroquinona, o E319, que se utiliza como conservante y puede hallarse en diversos productos lácteos, en salsas, cereales para el desayuno, en un chocolate con forma de huevo que alberga juguetes en su interior y hasta en la comida de nuestras mascotas. La TBHQ, memorice el nombre, forma parte del fluido de los encendedores (o mecheros), está prohibido en países como Japón y los estudios en ratones demuestran que puede producir tumores. El segundo derivado del petróleo es el BHT, butilhidroxitoluen (o butilhidroxitoluol), E321, un conocido y temido aditivo alimentario. ¿Por qué querría petróleo en su estómago?

Por favor, libere su vida de toda esa “comida lista” para freír o meter al horno microondas; de hecho, no use el microondas, esa radiación afectará su organismo a largo plazo. Entonces, saque de su congelador los platos reconstituidos, esos preparados de pescado, vegetales o carne; los *nuggets*, las pizzas, los deditos de queso; no consuma esas sopas de tarrito y ya es hora de dejar atrás los enlatados. Creo que este es el listado básico de los no-alimentos.

–¿Algo más, doctor? Me quedó un poco de espacio en la última bolsa.

–¡Esa es la actitud!

Un poco de calma

Ahora estará confundido(a), preguntándose si esta secreta operación de limpieza le servirá de algo, o si solo está siguiendo los consejos de un doctor que, además de perder el pelo, ha perdido la razón. Quizás sienta un poco de rabia. Déjela salir. Lo que acaba de hacer tiene un valor enorme, ha sido una tarea de desapego, está dejando ir lo que no necesita. Le doy la bienvenida a su nueva vida. Y ahora, mientras se toma un buen café, uno de verdad, recién molido y ojalá colombiano –sin azúcar, obviamente–, le daré esas explicaciones que le debo.

¿Por qué dejar de lado los aceites vegetales, las margarinas, el azúcar o los lácteos, si su salud está “bien” de acuerdo con los últimos chequeos? ¿Por qué cambiar su régimen alimentario si no tiene diabetes, síndrome metabólico u obesidad? (En caso de que sí tenga alguna enfermedad ignore las preguntas y sepa que este libro le ayudará a sanar). Simplemente, para mejorar su bienestar, para ganar años y vitalidad positiva, para vivir mejor y conscientemente cada día. Además, seguramente su ejemplo lo seguirán sus hijos y su familia.

Cambio de aceite

Es posible que le hayan hablado de las bondades del aceite de canola, de la tradición del aceite de girasol, de la utilidad de los aceites de palma refinada, maíz y soya, o haya visto muchos comerciales de familias felices que consumen margarinas porque son las preferidas en “la mesa y cocina”. ¡A la publicidad no le importamos! Lo que sí importa es que se vendan los productos que ella promociona. En esas propagandas nunca nos dirán que todos esos

productos, debido a su alta carga de ácidos grasos omega 6 (no confundirlos con los preciados omega 3), son altamente inflamatorios para el organismo.

La margarina proviene de los aceites vegetales. Estos serán convertidos en una sustancia sólida para untar a través de un proceso llamado hidrogenación. El resultado final es una mezcla que usted suele esparcir en el pan pensando que es saludable, pero se equivoca: esa amarilla preparación, hija del hidrógeno, contiene terribles grasas trans. Y ojo con esta belleza del marketing:

Si usted prefiere la margarina porque en su etiqueta se lee “libre de colesterol”, déjeme decirle que ha caído en la trampa. Es obvio que no lo contiene. El colesterol es una grasa que solo se halla en el reino animal y usted está comprando un derivado de los vegetales.

Dicho de otra manera, aquella margarina tiene la misma cantidad de colesterol que aloja una lámpara, una llanta de bicicleta o las páginas de este libro: ¡cero! El colesterol, por cierto, es un lípido, una grasa muy necesaria en nuestro cuerpo, es importantísimo para la formación de las membranas celulares, la creación de diversas hormonas y los ácidos biliares, entre otras tareas. Quería recordárselo porque el pobre tiene muy mala prensa. Sin su ayuda lipídica no podríamos existir. Volveré a invitarlo dentro de algunos párrafos y lo mencionaré varias veces en este texto.

Le sugerí, entonces, que le dijera adiós a los aceites vegetales y a las margarinas porque propician la *inflamación crónica*, que es la nave madre de muchas de las enfermedades que hoy nos aquejan. Uno de sus causantes es un omega 6 llamado el ácido araquidónico, quien estará muy feliz cada vez que usted consuma estos productos; sus papitas fritas con aceite de canola le darán vida, sus

plátanos con aceite de girasol lo harán sentirse poderoso y él saldrá feliz a inflamar su organismo. ¿Le va a facilitar la labor?

¿Un corto repaso?

Mi tía Bertha, que ya no utiliza ninguno de esos bribones hidrogenados o aceitosos, suele decirme: “Carlitos, explícamelo todo con cariño, y sin afanes, mijo”. Eso pienso hacer en este instante con la inflamación crónica, de la que usted sabrá mucho si leyó mis dos libros anteriores, o si ha visto mis videos en YouTube, o mis *posts* en Instagram o Facebook, pero si no ha oído hablar de ella, se lo cuento con brevedad (y cariño). ¿Lo hacemos juntos otra vez?

—¿Y qué la produce, doc? ¿Solo los aceites vegetales?

—No, la inflamación crónica surge por diversas razones, pero su principal causante es la mala alimentación.

—¿Estar inflamado es lo mismo que estar gordo?

—No necesariamente. Hay mucha gente flaca que en su interior está inflamada de manera crónica.

—¿Qué nos inflama además de la mala comida?

—Olvidarnos de *todos* esos pilares de la salud que le mencioné hace poco.

—Como dice su tía, ¿me lo explica sin afanes?

—Claro. Mire, además de las terribles decisiones alimentarias que tomamos, nos inflaman los “bellos” hábitos modernos, demasiadas horas de sofá y series televisivas, la falta de ejercicio, fumar como tren antiguo, beber alcohol sin descanso, ¿sigo?

—Siga.

—Las pocas horas de sueño, las infecciones crónicas, la exposición permanente a la luz blanca de las pantallas del ordenador, el móvil y las tabletas (que aumentó en la era del covid-19), los químicos que nos comemos, los que llevamos a nuestra piel y el poco

tiempo que tenemos para conectarnos con nosotros mismos, entre otros detonantes.

—La inflamación crónica suena similar al estrés...

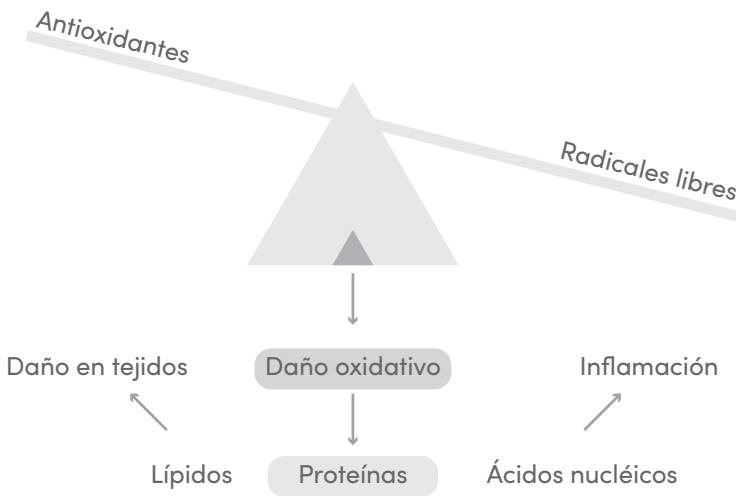
—De hecho, podríamos denominarla “estrés oxidativo”.

—Presiento que se va poner “técnico”, doc.

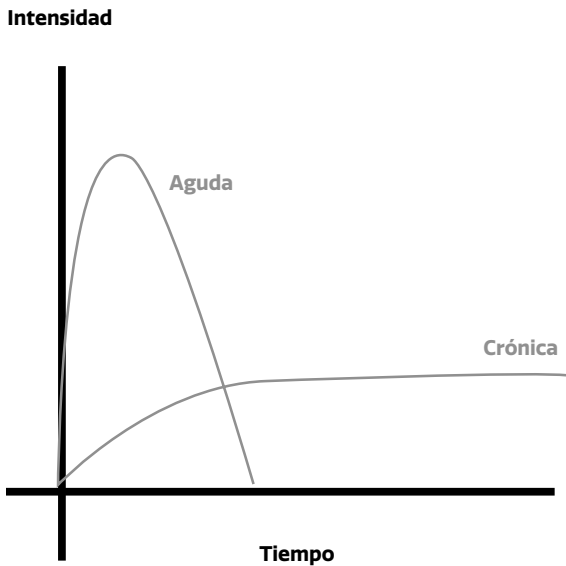
—Evitaré ser tan técnico, lo prometo. Solo espero que se quede con el panorama básico.

Dicho estrés oxidativo es un claro ejemplo de que el organismo está en desequilibrio. Perdió su balance porque en él hay demasiados radicales libres, unas moléculas que, para que lo entienda sin ir a cursos de bioquímica, actúan en su cuerpo como los enemigos de los Avengers. Si ellos superan en cantidad a los antioxidantes, ¡los Avengers!, la inflamación crónica lo llevará al abismo. Y todo comienza con una alimentación errada.

Radicales libres del estrés oxidativo



Inflamación aguda y crónica



Para cerrar esta sección solo me faltaría contarle cuáles son los aceites o fuentes grasas saludables que podría usar para cocinar, y aquí le propongo dos opciones. La primera: si no puede resistir la curiosidad, salte a la página 106 (en ella hablamos de las grasas saludables y volvemos a retomar lo del colesterol y explicamos todo para no repetir aquí y allá), y la segunda: sigamos lentamente, revisemos por qué le pedí que metiera todos esos productos en las bolsas y, al terminar, en el siguiente capítulo, hallará decenas de buenas opciones para renovar su alacena y su nevera.

No somos terneros

Y por eso es totalmente antinatural que tomemos leche de vaca o consumamos sus derivados. Que los helados y el arequipe son muy

ricos, sí; pero también inflaman. Que su vida sin queso no vale la pena; comprendo su apreciación, pero yo no le estoy diciendo que tiene que abandonar para siempre los helados o ciertos quesos. Este es otro de los mensajes importantes que quiero darle:

Sí, de vez en cuando puede comerse un buen postre, o unas papitas fritas en aceite vegetal. ¡De vez en cuando! Podrá darse estos permisos cuando comprenda cómo construir un menú balanceado que le traiga salud a su vida.

El ser humano es el único mamífero que, después de alimentarse de la leche de su madre, sigue tomando –por el resto de sus días– una bebida láctea proveniente de un cuadrúpedo que hace “Muuu”. La consumimos hasta la hora de nuestra muerte. ¿Por qué? En la infancia nos dijeron que fortalecería nuestros huesos, ¡por su bendito calcio! En la adolescencia nos aseguraron que ayudaría al sano crecimiento (el calcio, joven). Ya en la adultez nos afirmaron que sería prudente consumirla para evitar la osteoporosis debido a las cualidades del... (usted sabe la respuesta). Quizás, para ayudarnos en el más allá, los jardineros de los cementerios deberían regar las flores de nuestras tumbas con ese néctar vacuno lleno de “Ca”.

No, amigos, es el momento de terminar con la leyenda. Nuestro cuerpo humano no asimila el calcio de los lácteos. Si busca alimentos ricos en este nutriente que sean benéficos para su salud le recomiendo el brócoli, el ajonjolí o las almendras, por citar algunas buenas opciones; varias de ellas pueden contener más calcio que un vaso de leche de su vaca Lola.

—¿Los vegetales tienen calcio?

—Y muchos otros maravillosos nutrientes que le describiré más adelante.

—Doc, lo que sí noto es que después de tomar leche y yogures, o de comer helado, mi estómago se infla como un globo de cumpleaños, ¿por qué?

—Porque no tolera la lactosa, que es el azúcar de la leche.

—¿Debería tomar un desinflamante?

—No, debería *no* tomar leche.

La lactosa es un disacárido, un azúcar compuesto por dos azúcares simples, la glucosa y la galactosa. Al inicio de nuestra vida, durante la etapa de lactancia, nuestro pequeño organismo cuenta con una enzima llamada lactasa que nos permite digerir la lactosa. Esta tiene la capacidad de disociar a la glucosa y la galactosa, así podemos asimilar la leche materna. Pero cuando dejamos de ser lactantes, esa enzima, usualmente, nos dice adiós para siempre. Por eso no es natural que el *Homo sapiens* habitual, y el *Homo wifi supersapiens*, como usted y todos lo que poblamos este planeta, podamos digerir la lactosa. ¿Cómo podríamos hacerlo si nos falta la proteína que se encarga de descomponerla?

Lo he dicho antes: a fuerza de tomar leche de día, de noche y hasta en los sueños, nuestro sistema digestivo ha evolucionado y se estima que hoy el 30 % de los humanos pueden procesar la lactosa sin mayores aspavientos. Carlos Jaramillo, un médico funcional colombiano que escribe libros sobre el metabolismo, el estrés y la buena alimentación, es uno de ellos. Pero, ¿sabe algo? A pesar de eso no consumo lácteos.

—¿Nunca, doctor? ¡Pero si el mundo navega en leche!

—Me como un buen queso de vez en cuando, como lo sugerí antes. Disfruto de una estupenda pizza en alguna ocasión especial.

—¿Y los helados?

—Voy a confesarle que en un viaje a Italia con mi esposa, la Mona, comimos muchos helados. Pero no es habitual en nuestra dieta. Hablando del tema, ¿se acuerda de este término? Le tomo la lección.

[Escríbalo aquí] *Una dieta es...*

De regreso al reino lácteo. Otro de los problemas de la leche es su proteína, la caseína, que destruye sin piedad las paredes intestinales. Aquí va la recomendación que más les doy a mis pacientes: por favor cuide su intestino. Él es una de las grandes barreras de protección corporales, opera como si fuera un gran colador, permite el paso de las sustancias esenciales para que el organismo funcione correctamente e impide el avance de las moléculas dañinas. Sin embargo, después del constante desgaste producido por intrusos como la caseína, entre muchos otros, ese fino tamiz empieza a debilitarse y permite la entrada de ciertos *okupas*. ¡Se ha generado la permeabilidad intestinal! La mala salud de este importante órgano está relacionada con el surgimiento de alergias, cánceres, enfermedades autoinmunes o síndrome de ovarios poliquísticos.

Esa permeación también propicia el acné. Por cierto, cuando mis pacientes presentan esta afección cutánea lo primero que hago es retirarles de su dieta los lácteos, los aceites vegetales, el azúcar, los jugos de fruta y todos los endulzantes, y adivine qué sucede después: ¡se sanan!

Por eso la leche entera, descremada, deslactosada, *light* y todos sus derivados, especialmente esos peligrosos yogures de colores que la publicidad asegura que son lo mejor para sus hijos, deben quedarse en aquellas bolsas. No hemos terminado con los lácteos, volveremos a hablar de ellos cuando hagamos referencia a los carbohidratos. Allí mismo le contaré qué “leches” sí puede tomar.

Dulce mentira

¡El azúcar! *Je, je, je* (al leer esta onomatopeya imagínese la como una risa diabólica, o como la del final de la canción *Thriller*). He hablado tanto de ella que no sabía si debía agregar algo más, pero mi editora me insistió en que era necesario recordar sus peligros básicos. Y esto no lo podía explicar sin hacer otro desvío hacia el mundo hormonal.

—¿Se va a poner “médico” de nuevo?

—Intentaré contárselo sin ser su mejor somnífero. ¿Me ayuda, otra vez?

—No sé qué preguntarle.

—Pregúnteme por la insulina.

—Ay, ¿de verdad?

—Pregúnteme.

—¿Qué deberíamos saber sobre la insulina?

Que es una hormona, a la que desde hace años llamo “la reina” (de nuestro metabolismo), y que se produce en el páncreas, una glándula localizada en la zona abdominal. La insulina será la encargada de distribuir la glucosa –la energía básica de nuestras células– de manera apropiada en nuestro organismo. El 80 % de esa glucosa será enviada a los órganos que la requieran, el 20 % restante se guardará en el hígado en forma de glucógeno. Si hay un exceso de “azúcar”, de

glucosa, la insulina ayudará a que se almacene en forma de grasa para que después podamos utilizarla.

Actualmente, en el siglo de las gomitas, las golosinas y el “necesito algo dulce”, el azúcar fluye sin control por la anatomía humana y no hay insulina que pueda controlar este exceso. Cada vez que comemos (así sea una lechuga con agua de manzanilla) esta hormona se activa. Es obvio que tendrá que trabajar más cuando llega una carga o una sobrecarga azucarada. Y si esta descarga se produce varias veces al día, como dicen los españoles, “la hemos liado”.

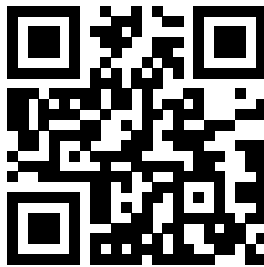
Si al desayuno comió *croissant* de chocolate, con mermelada, cereales y jugo de naranja; si dos horas después se “tragó” dos barras energéticas; si al almuerzo se “empacó” tres grandes pedazos de pizza con bebida cola y una chocolatina industrial; si a media tarde su opción fue un donut con un capuchino azucarado de maquinita y, para cerrar con broche de platino, cenó pollo frito con miel, se tomó otra gaseosa y se premió con unas galletitas cremosas de paquete, pues sí que “la hemos liado”. Pero no, usted no tenía tiempo para pensar en su insulina. ¿Se imagina todo lo que ha tenido que trabajar la pobre durante el día? Esta labor excesiva termina produciendo la resistencia a la insulina y con ella emerge la diabetes tipo 2, que es totalmente evitable.

Esta hormona actúa en múltiples procesos de su cuerpo, trabaja en conjunto con otras colegas hormonales como la leptina (ella nos da la señal de “no comas más, estamos llenos”), el cortisol (un caballero importantísimo para nuestra adaptación al estrés) y el señor ácido úrico (con sus bondades antioxidantes y protectoras). Si la insulina se desborda, todo el cuerpo sufrirá las consecuencias. Habrá un gran descontrol. “Doc, ¡qué miedo!”. Nada de eso. Quiero hacer énfasis en algo:

No escribo esto para despertar sus miedos. Comer debe ser un acto tranquilo, consciente y placentero.

Pero quiero hacerle un llamado para que reduzca su innecesario consumo de azúcar. Piense en su insulina.

El azúcar inflama. El azúcar es más adictivo que la cocaína (le doy las evidencias en la bibliografía seleccionada al terminar este libro). El azúcar descontrola su cerebro, me parece que este corto video lo describe muy bien: bit.ly/AzucarEnSuCabeza.



El azúcar lo hará pedir más y más y más, aunque su cuerpo no lo quiera. Todo pasa tan rápido que la leptina no alcanza a darle el mensaje para que se detenga. Eso mismo sucede en el cuerpo y la mente de sus hijos cuando los premia con regalos azucarados. Todos los días atiendo pacientes con ataques de pánico o síndrome de abstinencia por culpa del azúcar. No se agobie, más adelante le diré cómo puede incluir a esta “dama blanca”, muy de vez en cuando, en su vida y en la de su familia.

Seguiremos con el aprendizaje en el siguiente capítulo. Prepárese porque hablaremos de la fructosa contenida en esos juguitos que a usted tanto le gustan. Y, tía Bertha, seguiré diciéndolo con orgullo, qué bueno que abandonaste el jugo de naranja.

—¿Cómo así, doc? Las frutas también se van para la bolsa.

—No, las frutas en su estado “real” son buenísimas. Lo platicamos en un ratito.

La mala proteína

Se llama gluten, se encuentra en el trigo, en la cebada, en el centeno; y es habitual que la avena termine contaminada por él si ha sido procesada en las mismas plantas donde se elaboran dichos cereales. Hay gluten en las *baguettes*, los *croissants*, las tortas, las pastas, las pizzas, las tortillas, en algunas sopas y, quién lo diría, hasta en los embutidos y las salsas de soya. Lo sé, estará preguntándose por qué demonios todo lo que le gusta puede causarle perjuicios a su cuerpo. Y, de otro lado, habrá leído muchos comentarios de *instagrammers*, de nutricionistas despistados, de defensores de la buena mesa y de los honorables miembros de la cofradía del pan, en los que rebaten cualquier tipo de crítica a este componente que abunda en los trigales.

El gluten, como lo explica David Perlmutter en su libro *Cerebro de pan* (2013), “no es una molécula simple (...) está conformado por dos grupos principales de proteínas: las gluteninas y las gliadinas. Las personas pueden ser alérgicas a cualquiera de ellas, o a alguna de las 12 distintas unidades más pequeñas que conforman la gliadina”. Esa es su composición, pero, ¿cómo nos afecta?

De un lado encontramos a los celíacos, aquellos pacientes que no pueden ver el pan ni en la foto de una valla publicitaria porque su cuerpo genera una alarma incontenible. La celiacía es una condición genética que, de acuerdo con un artículo publicado en el 2018 por la revista *Lancet*, afectaría al 1 % de la población mundial –aunque algunos especialistas afirman que este porcentaje podría ser mayor–. Quienes la padecen no toleran esta lectina del trigo y tendrán severas manifestaciones gastrointestinales, distensión estomacal, o pueden presentar erupciones cutáneas, dolores de cabeza, desmayos, palpitaciones, entre otros síntomas. Los celíacos, y por favor léalo bien, *nunca* deben consumir gluten. Si usted ha tenido reacciones similares a las que describo, le sugiero que se haga una prueba de hla-dq₂ y dq₈, su especialista sabrá de qué se trata.

Del otro lado están aquellas personas que tienen “sensibilidad” al gluten. No son celíacas, pero su cuerpo, ante la ingesta continuada de panecillos, tortas, donuts, pasta y todo ese listado interminable de creaciones con harina de trigo, desencadena una serie de respuestas de defensa ante la llegada de esta molécula. Los “sensibles” pueden presentar variadas manifestaciones respiratorias, mentales, emocionales (depresión, ansiedad), cutáneas o neurológicas. Si usted sospecha que puede pertenecer a este bando y quiere saberlo con certeza, pida que le hagan los exámenes respectivos con las mediciones de las inmunoglobulinas A y G, antigliadina, anticuerpos de memoria en mucosas y de memoria crónica contra la gliadina.

Sin embargo, el grueso de la población mundial no es celíaca ni sensible a esta proteína. Ahora que lo sabe usted me va a preguntar con exaltación:

—¿Por qué nos aterroriza de esta manera, doc? Lo más probable es que yo sí pueda tolerar el gluten del pan que necesito cada mañana.

—Seguramente. Y yo también puedo comerlo.

—Entonces, ¿por qué dejarlo de lado?

—Porque el gluten es increíblemente rápido y efectivo para permear nuestra barrera intestinal y así contribuir a la...

—...inflamación crónica, su concepto favorito.

El gluten es difícil de digerir. El gluten es complicado de asimilar. El gluten no trae ningún beneficio a su cuerpo. Pero el daño que causa depende de la dosis. Entre más consuma, más destruye su intestino. Sin embargo, quiero aclarar que el trigo no es un emisorio del mal, en torno de él surgió la agricultura y así dejamos de ser nómadas y nos establecimos en un lugar. Pero el trigo que crecía en Turquía hace más de 10 000 años y que luego trajo Colón a las Américas, nada tiene que ver con el que consumimos hoy, que ha sido manipulado para resistir las plagas, las inclemencias del clima y servir a las megaplantaciones que proveen a la industria alimentaria de este mundo insaciable.

El trigo que comemos hoy es un organismo genéticamente modificado. Un replicante. Un mutante. Si lo invitamos a la mesa de manera frecuente, su gluten afectará nuestro organismo.

Si no sufre de celiaquía, si no tiene sensibilidades, no deje de disfrutar su pizza, su pasta, su pan de masa madre, su tarta favorita, con mucha moderación y...

—...de vez en cuando, doc. De vez en cuando.

—Por su bien, no lo haga a diario. Y tengan en cuenta que en el mercado hay pastas que no son de trigo, que están libres de gluten porque han sido preparadas a base de quinoa, lentejas o edamame, por ejemplo.