



DRA.
GABRIELA
POCOVÍ
GERARDINO
@nutrigaby

LA SOLUCIÓN PARA LA INFLAMACIÓN

El método de seis semanas para mejorar
tus digestiones, reducir el dolor, prevenir
enfermedades y ganar vitalidad

Incluye
reto
antiinflamatorio
con menús
y recetas

DIANA

DRA.
GABRIELA
POCOVÍ
GERARDINO
@nutrigaby

LA SOLUCIÓN PARA LA INFLAMACIÓN

El método de 6 semanas para mejorar
tus digestiones, reducir el dolor, prevenir
enfermedades y ganar vitalidad

DIANA

SUMARIO

INTRODUCCIÓN 13

¿Inflamado yo? ¡Qué va! 13

PRIMERA PARTE. CUANDO LA INFLAMACIÓN ATACA 17

1. ¡ESTAMOS INFLAMADOS! 19

La inflamación en el mundo moderno: Un escenario «fatalista» 19

Los seis problemas de la alimentación moderna 25

«Todo me sienta mal»: intolerancias, alergias y sensibilidades alimentarias 37

Genética y epigenética en la inflamación: todo empieza en el vientre materno 40

¿Cómo saber si tengo inflamación? Conoce tu tendencia inflamatoria 43

Regenera y reprograma tu sistema inmunitario: puedes hacerlo 46

2. PUNTOS CLAVE PARA EMPEZAR A DESINFLAMAR 48

El metabolismo, la glucosa, la insulina y la histamina 48

La digestión y la microbiota intestinal 55

La boca y el estómago: el mito de la acidez y los protectores gástricos 58

Las mitocondrias y el estrés oxidativo 62

3. LA INFLAMACIÓN EN LAS ETAPAS DE LA VIDA: UN VIAJE HORMONAL E INMUNITARIO 64

Hormonas e inflamación 64

Menopausia/andropausia e inflamación 66

El envejecimiento del sistema inmunitario 67

Menopausia y envejecimiento prematuro: *inflammaging*, ¿podemos retrasarlo? 67

4. CUANDO LA INFLAMACIÓN SE CONVIERTE EN ENFERMEDAD 69

Enfermedades autoinmunes y su relación con la inflamación	69
Colon irritable, reflujo y dispepsia funcional: los «cajones de sastre»	70
Intolerancias y sensibilidades alimentarias	71
Disbiosis intestinal (candidiasis, SIBO, IMO, LIBO y parasitosis)	73
Alergias e histaminosis	77
Problemas de tiroides	77
Resistencia a la insulina, diabetes e hígado graso	78
Neuroinflamación y neurodegeneración	79
Endometriosis, ovario poliquístico y miomas	80
Infertilidad	82

SEGUNDA PARTE. EL PROTOCOLO ANTIINFLAMATORIO 85

5. LOS DIEZ HÁBITOS INFALIBLES PARA DESINFLAMAR 87

Hábito 1. Cambia tu perfil de grasas	87
Hábito 2. Consume fibra y antioxidantes, claves para una microbiota resiliente	93
Hábito 3. Regálale densidad nutricional	101
Hábito 4. Rota lo que comes	103
Hábito 5. Analiza con lupa los tóxicos	108
Hábito 6. Aprende a hacer ayuno «inteligente»	115
Hábito 7. Cuida tus digestiones	118
Hábito 8. Depura a diario	122
Hábito 9. Cierra y límpiate bien la boca	126
Hábito 10. Vuélvete una máquina de melatonina y endorfinas	131

6. EL RETO PARA DESINFLAMAR EN SEIS SEMANAS 139

¿A quién va dirigida la dieta antiinflamatoria?	140
¿Qué comer en una dieta antiinflamatoria?	141
La dieta antiinflamatoria en la práctica	145

Reintroducción de alimentos y mantenimiento del método para desinflamar en seis semanas	169
7. SITUACIONES ESPECIALES Y CONSIDERACIONES	171
Enfermedades autoinmunes: ¿existe una dieta para curarlas?	171
Disbiosis intestinal: más allá de los antibióticos	172
Histaminosis: cuando el problema no es «solo» la histamina	173
Problemas de tiroides: nutrientes esenciales	174
Resistencia a la insulina, hígado graso y síndrome metabólico	175
Envejecimiento y menopausia: llegar a la madurez con ganas	175
Neuroinflamación: combatirla a través de la dieta	176
Endometriosis y búsqueda del equilibrio estrógenos/progesterona	177
Fertilidad y dieta: mucho por hacer	178
8. YA HE TERMINADO. ¿Y AHORA QUÉ?	179
Protocolo antiinflamatorio	179
Resumen práctico: pasemos a la acción	180
La flexibilidad y las comidas sociales	182
¿Cuánto tiempo hay que mantener la fase 3?	182
9. LAS RECETAS ANTIINFLAMATORIAS	185
Recetas básicas	187
Desayunos y masas	227
EPÍLOGO	267
AGRADECIMIENTOS	271
PARA SABER MÁS	273
NOTAS	275
ÍNDICE DE RECETAS	281

1

¡ESTAMOS INFLAMADOS!

LA INFLAMACIÓN EN EL MUNDO MODERNO: UN ESCENARIO «FATALISTA»

No quiero ser pesimista, pero, oye, hay que ser realistas en esta vida. La verdad es que la vida moderna, tecnológica y cada vez más acelerada es antinatural. Es decir, básicamente va en contra de la naturaleza, del reino animal y también de nuestra especie.

El ser humano ha vivido años en la naturaleza, pero nunca rodeado de paredes de cemento, y mucho menos conectado a más de tres dispositivos a la vez (sí, esta es la media de dispositivos a la que estamos siempre «conectados»). En el pasado, tampoco convivíamos con tantos estresores crónicos, como el dinero, las prisas, el trabajo, los hijos, etcétera. Por tanto, no es ningún secreto que el entorno donde vivimos se esté volviendo cada vez más amenazante para nuestra existencia humana.

Aquí van una serie de datos que te sorprenderán:

- La frecuencia e incidencia de enfermedades autoinmunes a día de hoy es cinco veces mayor que la registrada en la década de los ochenta.
- Los nuevos casos de cáncer han aumentado de forma progresiva durante los últimos años. En 2022 aparecieron 290.175 casos nuevos (un 1,34 % más que en 2021), según cifras de la Asociación Española contra el Cáncer.
- El 17,5 % de la población adulta a nivel mundial, aproximadamente una de cada seis personas, sufre infertilidad, según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicado este martes y que ha analizado un total de 133 estudios entre 1990 y 2021¹.

- Según datos de la OMS, la pandemia del COVID-19 ha aumentado un 25 % la prevalencia de ansiedad y depresión en el mundo. Esto supondría un incremento de aproximadamente 200.000 nuevos casos de depresión mayor. En el caso de síndromes depresivos, llegaría hasta 400.000 nuevos casos. Cabe destacar que estas cifras, a día de hoy, no han mejorado tras pasar la pandemia.
- El ser humano ha pasado de comer 1-2 veces al día a comer 4-6 veces al día, lo que implica que nuestro sistema digestivo siempre funciona y nunca descansa. No es casualidad que cada vez encontremos a más personas con problemas digestivos, inflamación y alteraciones de la microbiota.
- Nos movemos menos de lo que comemos y nuestro diseño genético no está preparado para una vida sedentaria. Este desequilibrio es el caldo de cultivo para la mayoría de las enfermedades.
- La producción mundial de cereales se encamina a un máximo histórico; en concreto, el trigo, que ha experimentado un incremento de dos millones con respecto a la cantidad registrada el año anterior. Comemos más cereales y trigo que nunca. Además, muchos de ellos proceden de cultivos transgénicos, que permiten el uso de pesticidas que afectan negativamente a nuestra salud y la de nuestra microbiota.
- En torno al 88 % de la población tiene déficit de vitamina D, el cual se acentúa en la población adulta y anciana, y no se ha podido relacionar con las horas de insolación ni con el factor de protección solar. La escasa ingesta de alimentos ricos en vitamina D y la ausencia de alimentos enriquecidos, junto con la escasa insolación efectiva en este grupo de edad son las causas más probables².
- Las concentraciones de metales pesados son cada vez mayores en nuestra población, siendo las más preocupantes las de aluminio, arsénico, plomo, mercurio y níquel. El 64 % de los bebés nace con más mercurio en sangre del deseable³.
- El Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del Agua (IDAEA-CSIC) ha detectado, por primera vez, hasta once nuevos compuestos químicos en la sangre del cordón umbilical de 69 bebés recién nacidos en Barcelona. Entre ellos destacan varios filtros ultravioleta

(UV) utilizados en la creación de cremas solares y parabenos de amplio uso en cosmética. Su presencia podría tener efectos negativos en las primeras etapas del desarrollo fetal e infantil, y su traspaso entre la madre y el feto se produce a través de la barrera placentaria.

- Alrededor de 4.000 personas mueren cada año en España como consecuencia de infecciones provocadas por bacterias resistentes, cuatro veces más muertes que las causadas por accidentes de tráfico. La resistencia a los antibióticos es una realidad debido a su uso indiscriminado. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), existe una fuerte preocupación mundial por la resistencia a los antibióticos: «Están surgiendo y extendiéndose nuevos mecanismos de resistencia de microorganismos en todo el mundo, amenazando nuestra capacidad para tratar enfermedades infecciosas comunes, lo que resulta en enfermedades prolongadas, discapacidad y muerte»⁴.

No estoy para nada en contra de la industrialización o de los avances de la ciencia y la medicina, porque gracias a ellos hemos logrado combatir el hambre y las infecciones. Sin embargo, si nos paramos a pensar en todo lo anterior, ¿no nos estaremos pasando un poco?

La realidad es que, en la mayoría de los países occidentales, donde impera una vida moderna, industrial, con acceso a alimentos y comodidades, hemos reemplazado la mortalidad por hambrunas e infecciones agudas por la muerte y la enfermedad por condiciones e infecciones crónicas e inflamatorias. Y es ahí donde debemos pararnos a reflexionar.

Si nos tocara buscar culpables, podríamos decir que, en la actualidad, existen nueve factores causales que subyacen a la inflamación crónica en la sociedad occidental. Justamente estos factores son los principales culpables de esos sorprendentes datos que te acabo de presentar.

Principales causas de inflamación crónica

- ✗ Tóxicos y contaminantes.
- ✗ Uso y abuso de fármacos.
- ✗ Dieta moderna y alimentos proinflamatorios.
- ✗ Déficits nutricionales (cada vez más gordos, pero menos nutridos).

- ✖ Infecciones y alteraciones de la microbiota.
- ✖ Trastornos del biorritmo y alteraciones del sueño (vivir de día cuando es de noche).
- ✖ Estrés físico (sobreingestas alimentarias, períodos de hambruna, golpes y traumatismos).
- ✖ Exceso de grasa corporal y déficit de músculo.
- ✖ Sedentarismo o falta de movimiento (adicción a la silla y al sofá).

Ya, lo sé, he sonado fatal y dramática hasta ahora, pero créeme que no es para menos. Como siempre, es necesario entender y ser conscientes del problema para luego plantear las soluciones. Te prometo que, a pesar de lo anterior, hay mucho que podemos hacer para estar bien, y te lo contaré en este libro.

Pero primero quiero que conozcas uno a uno esos problemas que tenemos en la actualidad, empezando desde luego por un aspecto superclave: la alimentación. **¿Por qué comes como comes? ¿Qué impide que comas bien? A continuación te presento cinco factores sociales que te alejan de una alimentación antiinflamatoria y ancestral.**

La industria alimentaria

No es ningún secreto que cada vez tenemos alimentos más industriales, de fácil y rápido consumo. Además, son sobre todo los más publicitados por las grandes industrias.

¿Has probado una galleta de chocolate rellena de crema? Es el perfecto ejemplo de un alimento altamente palatable. Al morderla, es crujiente por fuera, pero al mismo tiempo, suave y cremosa por dentro. Es dulce, pero al mismo tiempo, su crema tiene un toque de sal que realza el sabor. Y eso sin mencionar los aditivos y otras sustancias que contiene, que estimulan tu centro del placer.

Lo mismo pasa con las patatas fritas de sabores. ¿A qué no te puedes comer solo una? La mezcla de sal y azúcar, lo crujientes que son y los resaltadores de sabor que contienen las convierten en una mezcla explosiva y adictiva para cualquiera.

Aunque no lo creas, estos alimentos van poco a poco afectando negativamente a tus señales de hambre y saciedad. Además, van cambiando tu paladar y tu capacidad de apreciar sabores sencillos y naturales presentes en frutas y verduras, y desde luego crean adicción.

La cultura familiar: la comida como premio/castigo

«Si te lo comes todo, vamos a la piscina», «si te portas bien, compramos el helado»... La comida se usa como un objeto de manipulación. Y esto, aunque no te lo creas, cambia completamente la forma en que nos relacionamos con la comida, con nuestras necesidades alimentarias, con el hambre y con la saciedad.

La necesidad imperante de control

No es un secreto que la comida es un factor clave en cualquier cultura o familia. Pero ¿qué pasa cuando la comida se vuelve un factor de control? Ya sea por salud, por dieta, por peso... la comida puede ser fácilmente ese objeto al que nos aferramos para controlar nuestras vidas.

Así que si sientes antojos frecuentes, y te ves reflejada en la historia de Blanca (véase pág. 45), no hay nada que debas controlar, ni nada contra lo que debas luchar. Tal vez habrá que revisar si estás nutriendo tu cuerpo adecuadamente, abandonar la necesidad de control, fomentar la confianza en el cuerpo y sobre todo entender que sabe lo que necesita en todo momento, a pesar de que, muchas veces, eso se traduzca en antojos por alimentos no tan beneficiosos.

La cultura de dieta: ideales de peso y salud

Si te has pasado la vida a dieta, si has crecido con la idea de que hay que comer poco o ingerir poca grasa, de que la fruta en exceso engorda, de que hay que tomar claras de huevo en lugar de yemas, de que es mejor la leche desnatada o semidesnatada, o de que hay que comer cinco veces al día para «acelerar el metabolismo», es normal que te encuentres a merced de lo que llamamos «cultura de dieta». Todo lo anterior es antinatural y, de hecho, te aleja aún más de la salud. El ser humano no está hecho ni para comer cinco veces al día, ni para ingerir claras de huevo (por algo los huevos

vienen con su yema). En mi experiencia, cuesta mucho salir de esta estructura, pero una vez aprendes a hacerlo, los resultados son maravillosos.

Desde luego, si has crecido inmerso en estos conceptos, es normal que no sepas qué comer, que te hayas desconectado de tu apetito y que incluso sientas que saltas de una dieta a otra sin conseguir resultados. Yo también pasé por una «dieta crónica» y por una «inflamación crónica», porque no hay nada que te aleje más de una alimentación coherente y antiinflamatoria que la cultura de dieta y de la delgadez. Así que espero que este libro te abra los ojos y que, definitivamente, no hagas una dieta más. Mi intención es reconectarte con lo que verdaderamente estamos hechos para comer.

Etiquetas y dietas de moda

«¡Lo mejor es la dieta vegana!». «¡Pásate a la dieta alcalina y verás!». «¡La dieta keto es la panacea!». «¡Paleo, paleo, paleo!». Aquí entramos en el pantanoso terreno de las etiquetas y las dietas de moda. Todo el mundo tira para su lado y tú, en tu desconcierto, no sabes cuál es la mejor para ti.

Lo cierto es que, en sí misma, ninguna de estas dietas es necesariamente mala o está desaconsejada (al menos a corto plazo o como «estrategia» alimentaria). Dependerá mucho del contexto individual de cada persona, de su cultura y, desde luego, de su adaptación a la misma. Sin embargo, siendo realistas, vemos que casi ninguna debería pasar a formar parte del estilo de vida (al menos eternamente) de casi ningún paciente, y de serlo, debería monitorizarse siempre.

El problema de las etiquetas y de las dietas en tendencia es que nos encasillan en una sola estrategia y, de nuevo, hacen compleja su implementación como estilo de vida. También pueden prestarse a que te obsesiones tanto con el método que, al final, ni siquiera escuches a tu cuerpo, que quizá no se sienta bien adaptado a ello.

A menudo me preguntan si estoy de acuerdo o no con el vegetarianismo/veganismo. Siempre respondo lo mismo, que no es cuestión de estar o no estar de acuerdo, sino de que no todos los organismos podemos adaptarnos por igual a comer sin proteína animal. Y sí, puede dar lugar a déficits en algunos individuos, así como a problemas de salud.

LOS SEIS PROBLEMAS DE LA ALIMENTACIÓN MODERNA

Como he comentado antes, si estamos inflamados, no es fruto de la casualidad, y mucho menos de la mala suerte o de nuestros genes. Lo cierto es que vivimos en un contexto alimentario difícil y complejo.

En este apartado destacaré los principales aspectos que vuelven nuestra alimentación proinflamatoria, o aliada de la inflamación crónica de bajo grado. Te prometo que, aunque suene fatalista, verás lo mucho que podemos hacer para que, aunque el contexto, el escenario y la industria alimentaria haga de las suyas, puedas escoger la mejor solución posible para tu inflamación.

Problema n.º 1: comemos mucho omega-6

Se calcula que, en la actualidad, comemos 25 veces más omega-6 que omega-3.⁵ Y me dirás: ¿en qué se diferencian? Pues fácil: ambos son ácidos grasos poliinsaturados (PUFA, por sus siglas en inglés), pero mientras que el omega-6 es proinflamatorio, el omega-3 es netamente antiinflamatorio. Eso no implica que el omega-6 sea dañino o malo. De hecho, recuerda que la inflamación en sí no es mala, sino que es necesaria; y por ello, el omega-6 también es necesario.

Sin embargo, para que la inflamación esté controlada hay que tener una ingesta equilibrada de omega-3/6; es lo que llamamos el ratio o balance de PUFA. Ahora bien, en la alimentación moderna ¡es muy fácil ingerir omega-6 y muy difícil ingerir omega-3! Tanto el omega-3 como el omega-6 son fundamentales, pero si no tenemos un consumo equilibrado de ambos, al final la balanza se inclina hacia la inflamación.

¿Dónde se encuentra el omega-6? En aceites vegetales de semillas y cereales como el maíz, el girasol, la soja, y otros. También está presente en la mayoría de la carne de animales mal alimentados (alimentados con pienso) o criados de forma extensiva, así como en sus huevos. Y desde luego, puedes encontrar omega-6 en cereales (arroz, maíz, trigo, espelta, etc.), legumbres, frutos secos y semillas.

¿Y dónde está presente el omega-3? En el pescado azul y graso. Los pescados aportan los dos ácidos grasos omega-3 que se asocian a una mayor cantidad de beneficios: el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA). Pero no solo en el pescado azul encontrarás omega-3.

También se ha visto que los animales bien alimentados lo contienen (cerdo, vaca, buey, aves y sus huevos), pero deberás asegurarte de que se han criado en libertad y han podido comer hierbas, gusanitos y, en definitiva, lo que deberían comer por naturaleza. Por último, encontramos omega-3 en forma de ácido linolénico en semillas como la chía, el lino y las nueces de Castilla; sin embargo, estos omega-3 tienen menor biodisponibilidad, lo cual quiere decir que deben transformarse en el organismo en EPA y DHA, por lo que no son iguales ni comparables al omega-3 de origen animal.

Y me dirás: «¿Qué puedo hacer para mejorar mi equilibrio omega 3/6? ¿Cuál es el balance ideal?». Actualmente, no existe un consenso científico sobre la cantidad ideal de omega-3/6 que hay que incluir en una dieta «ideal». Lo que sí sabemos es que cuanto más omega-3 y menos omega-6 incluyas en tu dieta, ¡mucho más controlada estará la inflamación!⁶

A menudo veo que muchas personas recurren a lo fácil: «¡Pues me suplemento con omega-3 y listo!». Ojalá fuese tan fácil. Realmente, lo más coherente y lógico debería ser reducir al máximo nuestra ingesta de omega-6 en la dieta. De hecho, la mayoría de los estudios han determinado que una relación omega-3/6 en la dieta de 1:3 sería ideal. Por ello, no necesitas megasuplementarte con omega-3 (aunque puede que lo necesites en un inicio). Lo principal será reducir el aporte de omega-6 en la dieta, a la vez que tomas más pescados y carne de calidad.

¿Cómo lograr una ingesta adecuada de ácidos grasos omega?

- ✓ Consume pescado pequeño, salvaje, azul y graso al menos tres veces por semana: sardina, caballa, melva, boquerón, jurel, anchoas, bonito de pequeño tamaño, sargo, bacalao, pargo, salmón salvaje o *wild*. Aquí también entraría el atún, aunque no lo recomiendo demasiado por tener una alta carga de metales pesados. Deberás cocinarlos al vapor, en sopa, en papillote, o en una cocción suave en sartén a baja temperatura (inferior a 100 grados).
- ✓ Di «no» al omega-6. Evita todos los aceites vegetales refinados de semillas/cereales: nada de aceite de maíz, soja, canola o colza, o girasol. Por mucho que algunos afirmen ser «ricos en omega-3», esos aceites

son en su mayoría refinados y no tienen ningún aporte interesante. Cámbialos por aceite de oliva virgen extra (AOVE), aceite de coco, ghee, grasa animal o manteca (ecológica u orgánica/de pastoreo). También puedes usar aceite de aguacate (prensado en frío).

- ✓ Siempre que puedas, cocina y come en casa. Evita los alimentos procesados y preparados, como aliños industriales, mayonesas, hummus, patés, salsas, chips, conservas industriales, galletas, cereales, bollería y frituras. Todos vienen con aceites vegetales de mala calidad, y aunque mencionen específicamente que llevan «aceite de oliva», casi nunca es virgen extra (lee las etiquetas). Esto no quiere decir que no puedan tomarse eventualmente, pero evita el consumo diario.
- ✓ Come carne y huevos, pero de calidad. La carne y los huevos tienen un aporte mixto de omega 3 y 6 siempre que los compres de una buena fuente (carne de pastoreo y huevos orgánicos). De lo contrario, aportarán más omega-6 y grasas saturadas.
- ✓ Reduce al máximo y toma en pequeñas cantidades estos alimentos: cereales, semillas y frutos secos, ya que la mayoría de ellos aporta mucho más omega-6 que omega-3. Por ello, en una alimentación antiinflamatoria reducimos su consumo, y no deberían constituir la base de la alimentación.
- ✓ Recurre a la suplementación de omega-3 con moderación. Aprenderás más adelante en qué casos es ideal la suplementación con omega-3, así como qué dosis tomar y durante cuánto tiempo.

Problema n.º 2: comemos grasas de mala calidad y la industria nos engaña

Durante muchos años nos han engañado terriblemente. Hasta hace poco, de hecho, seguíamos pensando que la «grasa» era un enemigo. En la actualidad, aunque cada vez estamos dejando más atrás ese mito, aún se presta a confusión.

....

La grasa animal saturada es buena si el animal se ha alimentado correctamente. Sin embargo, la grasa vegetal no siempre lo es.

....

Así, como lo oyes. Realmente, la grasa animal, fuente de colesterol, esa que tanto se ha criticado por estar vinculada a problemas de salud, esa grasa presente en el borde del filete, en la piel del pollo, en la yema del huevo y en los lácteos, puede ser muy interesante para tu salud, siempre que se consuma en su justa medida, pero sobre todo si procede de una buena fuente. Si el animal está bien alimentado, tendrá un mejor equilibrio de ácidos grasos omega-3/6 en sus membranas y un mejor perfil de ácidos grasos saturados.⁷ Así que no, no todo es tan malo en la grasa animal.

Lo triste es que durante mucho tiempo hemos desterrado el consumo de estas grasas y las hemos sustituido por grasas vegetales pensando que son mejores. Esto nos ha traído unos cuantos problemas de salud y de inflamación. Veamos algunos ejemplos:

- ✘ **Hemos dejado de comer mantequilla** (procedente de la grasa de la leche) y la hemos cambiado por margarina y untables a base de grasas vegetales industriales que aparentemente «son más sanas» y «no tienen colesterol».
- ✘ **Hemos dejado de comer manteca y sebo animal**, y los hemos sustituido por manteca vegetal. Tanto la margarina como la manteca vegetal, como las imitaciones de nata «vegetal», están repletas de grasas hidrogenadas y trans, que en la actualidad se sabe que son las más peligrosas para la salud.
- ✘ **Hemos dejado de comer yogures y lácteos con grasa y enteros**, y nos hemos cambiado a versiones *light*, sin grasa. Estos están repletos de almidones, azúcares, espesantes y otros aditivos que, definitivamente, no te hacen ningún bien.
- ✘ **Hemos dejado de comer carnes y yemas de huevo**, y las hemos cambiado por cortes de carne sin grasa y sin colesterol, y claras de huevos. Esto también tiene un impacto negativo, ya que los cortes con grasa (como muslos, osobuco o vísceras, entre otros) también suelen ser cortes con hueso, con colágeno y con más aporte de vitaminas liposolubles como A, D, E, K, de las que, curiosamente, cada vez hay más déficit. Y no solo eso, sino que este tipo de cortes son mucho más fáciles de digerir que una inocente pechuga de pollo o que un filete sin grasa. Por otro lado, si eres como yo, que dejé de

comer huevos enteros y empecé a comer más claras por aquello de ingerir más proteína y menos grasa, pues ¡mal! Las claras de huevo, a diferencia de las yemas, no aportan vitaminas liposolubles y, además, son mucho más inmunogénicas; es decir, generan más sensibilidades e intolerancias alimentarias. Así hiciste dietas de adelgazamiento o *fitness* a base de lechuga, atún y claras de huevo y has desarrollado problemas de salud o tienes inflamación, ¿ya sabes por qué!

Problema n.º 3: los cereales siguen siendo la base de la pirámide alimentaria y se comen en exceso

La tostada o el sándwich para desayunar, el arroz y la pasta en la comida, y el pan de nuevo para cenar. Así hemos crecido y hemos aprendido a comer en las últimas generaciones. No es culpa mía ni tuya. Son alimentos económicos, saciantes, de fácil acceso y, además, riquísimos y adictivos.

Aun así, la mayoría de las recomendaciones y de las instituciones internacionales, tanto estadounidenses como europeas, que son un referente en salud siguen recomendado este tipo de pirámides (con la base alimentaria de carbohidratos) para gozar de una mejor nutrición y salud.



Ejercicio práctico

No seré yo quien te diga qué es mejor. Quiero que hagas un ejercicio.

Imagina que no has visto nunca la pirámide alimentaria y te pido que cierres los ojos y pienses en lo siguiente:

- *¿Qué es más sano para tu cuerpo, comer verduras o un plato de arroz?*
- *¿Qué conseguirías más fácil en la naturaleza: un bollo de pan o una manzana?*

Creo que coincidiríamos en que tomar frutas, verduras, hortalizas y alimentos frescos no solo es más inteligente e interesante, sino también más lógico y accesible en la naturaleza si nos tocara trasladarnos a la época de nuestros antepasados, cuando no había supermercados.

Y me dirás: «Entonces, ¿por qué se sigue recomendado el consumo de cereales?». La respuesta es fácil: se debe a los intereses de la industria. Sí, a la industria le interesa que sigas pensando que comer pan en el desayuno, arroz en la comida y pan en la cena es lo mejor para ti. Y muchas de las instituciones de salud y nutrición se encuentran, en parte, financiadas por la industria alimentaria, la industria de los cereales y la industria láctea.

Si me tocara a mí cambiar la pirámide de la alimentación humana, sin duda mi propuesta sería la pirámide propuesta en mi primer libro, *Atención con la inflamación*. Esta pirámide antiinflamatoria se basa principalmente en la lógica alimentaria, además de en la evidencia científica:

La pirámide de alimentación antiinflamatoria



....

Si las pirámides de alimentos estuviesen basadas en la ciencia y la evidencia, las verduras y las hortalizas estarían sin duda en la base.

....

No es el pan del desayuno, ni la leche de ese café que te tomas a diario, lo que debería constituir la «base» de tu alimentación. Sin embargo, el modelo de alimentación occidental nos impone que la base de nuestra alimentación deberían ser los cereales, el pan, la pasta y sus derivados. Pero ¡nada más lejos de la realidad!

Más adelante, hablaremos más largo y tendido sobre alimentación antiinflamatoria, alimentos específicos, menús y pautas alimentarias.

Problema n.º 4: no tomamos alimentos frescos y con densidad nutricional

No se trata tan solo de tomar verdura, fruta y carne de calidad. Muchas personas lo hacen y, aun así, siguen enfermas y presentan déficits nutricionales.

Necesitamos alimentos frescos, de temporada, nutricionalmente densos, y preparados correctamente. Puedes comer fruta y verdura, pero cultivada a miles de kilómetros, madurada en cámaras y pobre en vitamina C y nutrientes. Puedes comer carne buena, pero tal vez te enfocas en comer solo el músculo del animal (el filete) e ignoras la importancia de incluir vísceras y cortes con colágeno por su riqueza en vitaminas liposolubles y aminoácidos interesantes. Por eso, para tener una alimentación antiinflamatoria no basta con comer fruta y verdura; es mucho más que eso.

Basta con ir al supermercado y observar la cesta de la compra de la mayoría de la gente: verduras congeladas, alimentos preparados y listos para hornear o comer, salsas preparadas, caldos en tetrabrik, frutas cortadas o en zumo, o vegetales envueltos en cada vez más plástico. Esto nunca será igual que comerte un alimento fresco con el mínimo procesado posible. Con ello no digo que no podamos valernos de productos congelados o en conserva; de hecho, son muy útiles y en ocasiones nos sacan de apuros. Sin embargo, no podemos basar toda la cesta de la compra en estos congelados o conservas. Al comprar así, sacrificamos sabores, así como algunos nutrientes como la vitamina C y los antioxidantes, que suelen verse perjudicados.

Además, la procedencia importa. La mayoría de las verduras, tanto frescas como congeladas, que encontrarás en los supermercados provienen de la agricultura extensiva, que usa una gran cantidad de agroquímicos y tiene una enorme cadena de producción que reduce el valor nutricional de los alimentos.

Otro dato interesante son las bacterias. Sí, nos parece que luce muy hermosa una manzana brillante, una zanahoria impecable o un tomate muy limpio. Pero ¿y si te digo que la tierra que recubre las verduras y frutas de huerto, sobre todo si están en contacto con el suelo y sus bacterias, tiene un papel clave en tu microbioma? El suelo donde crecen la mayoría de las plantas y el intestino humano contienen aproximadamente la misma cantidad de microorganismos activos.⁸ Sin embargo, actualmente, esto dista mucho de la realidad, ya que estamos experimentando una pérdida de la biodiversidad, es decir, del número, la diversidad y la funcionalidad de los microorganismos que habitan en nuestro intestino. La diversidad del microbioma intestinal humano es ahora solo el 10 % de la biodiversidad del suelo a consecuencia del estilo de vida moderno⁹.

Estos cambios coinciden también con un aumento de las enfermedades del estilo de vida relacionadas con el microbioma, todas ellas asociadas a la inflamación y a la disbiosis (el desequilibrio del microbioma). Algunas de las más comunes son el sobrecrecimiento bacteriano intestinal (SIBO), las infecciones recurrentes (candidiasis, cistitis por *E. coli* y faringitis por estreptococos) y las alteraciones inflamatorias y del sistema inmunitario.

Así que comer una verdura de huerto, con algunas de sus bacterias y su tierra, tiene ventajas, ya que nos dota de sistemas inmunitarios más resistentes y de microbiotas más diversas. Con ello no estoy diciendo que haya que rechazar y abandonar las prácticas de higiene, sino que, sin duda, comer una verdura de suelo, de huerto, con la menor cantidad de agroquímicos posible puede ser muy beneficioso.

....

Al final se trata de un equilibrio, como todo en la vida.

....

En lo que respecta a la densidad nutricional, se sabe que, en la actualidad, comemos muchos alimentos y muchas calorías, pero poca densidad

nutricional. Un alimento de alta densidad nutricional es aquel que, en pequeñas cantidades, aporta una gran cantidad de nutrientes, vitaminas y minerales,¹⁰ así como las calorías justas para justificar su gran potencial nutritivo. Es decir, deben ser alimentos nutritivos que aportan una cantidad de calorías que no es especialmente elevada. Por ejemplo, un alimento de alta densidad nutricional sería el hígado, que es una fuente concentrada de hierro, vitaminas liposolubles, proteínas y grasas, y una cantidad de calorías por gramo justa para ello.

Lo contrario a un alimento de alta densidad nutricional serían, por ejemplo, los alimentos con calorías vacías. El rey de las calorías vacías es el azúcar blanco de mesa y, por tanto, las gominolas, los siropes, los refrescos o el algodón de azúcar. En pocas cantidades aportan muchas calorías y nada de nutrientes de calidad. Otros alimentos de baja densidad nutricional serían el pan y las harinas refinadas o blancas que te llenan y aportan muchas calorías, pero son muy pobres en nutrientes.

Así pues, podemos decir que, en la actualidad, estamos sobrealimentados, pero no «sobrenutridos». Tenemos exceso de peso, pero presentamos carencias nutricionales, sobre todo de magnesio, zinc, selenio, hierro, vitaminas liposolubles, omegas o vitamina C, entre otros.

Problema n.º 5: la falta de variedad y rotación de alimentos, una vía directa a las sensibilidades alimentarias

Nunca hemos comido de forma tan monótona y tan poco variada como hoy en día. Es curioso que, muchas veces, cuando pregunto a mis pacientes sobre si comen verdura o no, me responden:

—Claro, doctora, todos los días.

—¿Y qué verdura comes?

—Tomate, zanahoria, lechuga, cebolla, pimiento/pimentón...

Siempre son esas cinco verduras las que predominan en la mayoría de las cestas de la compra en la actualidad.

En la mayoría de las poblaciones modernas con hábitos más occidentalizados,¹¹ el 75 % de la comida proviene de doce plantas y cinco animales, y es

raro pasar de los 15 gramos de fibra al día.¹² Si nos remontamos a nuestros antepasados, los estudios antropológicos muestran que los primeros humanos de hace 100.000 años consumían una gran diversidad de alimentos de origen vegetal. Se calcula que tenían a su disposición más de 3.000 especies diferentes de alimentos vegetales, incluyendo tubérculos, frutos secos, semillas, hierbas, frutas y algas.

Esto se sigue dando en algunas tribus ancestrales que aún habitan en el planeta, como los hadzas, que viven en el norte de Tanzania. Se les considera una de las últimas tribus de cazadores-recolectores de África y está formada por cerca de 1.300 miembros. Su dieta actual incluye frutos de baobab, miel, frutos y bayas, tubérculos y todos los animales que se cruzan por su camino (aves, roedores y mamíferos). En total comen unas 600 especies diferentes de plantas y animales. También ingieren entre 100 y 150 gramos de fibra al día¹³.

Algo similar ocurre, por ejemplo, en el caso de los yanomamis de Venezuela, una tribu que, según una investigadora, presenta casi el doble de la diversidad bacteriana que la de la mayoría de la población con hábitos más occidentalizados. Al igual que los hadzas, los yanomamis comen más de 100 gramos de fibra al día, mientras que nosotros, en la sociedad industrializada, consideramos que una dieta rica en fibra incluye 30 gramos al día.

Hoy en día ya sabemos que no es solo cuestión de comer fruta, verdura o fibra, sino de que comas una diversidad de estos alimentos. Las personas que consumen a la semana más de 30 alimentos de origen vegetal (frutas, hortalizas, fruta seca, verduras, legumbres, semillas, cereales enteros) tienen una microbiota intestinal más diversa que quienes no lo hacen.¹⁴ Y hay una estrategia clave para ello: la rotación de alimentos. Sí, una de las estrategias más interesantes para mejorar la salud digestiva, la microbiota y la inflamación es incorporar una diversidad de alimentos a tu dieta, pero sobre todo rotarlos.

¿Has oído hablar de los test de intolerancias o sensibilidades alimentarias, en los que casi siempre retiramos alimentos por unos meses y luego los reintroducimos? Pues básicamente eso mismo haríamos en nuestra dieta: rotaríamos los alimentos según las estaciones. Rotar los alimentos nos ayuda a generar cambios en la dieta, en el microbioma, e incluso nos per-

mite reducir el riesgo de crear sensibilidades, intolerancias y reacciones adversas a algún alimento. Cuando rotamos los alimentos, dejamos de consumir algunos durante ciertas épocas del año. Por ejemplo, el tomate, que es una verdura de sol y calor que solo deberíamos consumir en verano (tres o cuatro meses al año) y descansar de ella el resto del año.

¿Y cómo lo haremos? Aprendiendo sobre las temporadas y las estaciones de nuestra zona. Por ejemplo, volviendo a los hadzas, se sabe que su comida es estacional: comen más carne en la estación seca y más miel y bayas en la estación húmeda. Cuando cambian su dieta, también cambia su microbioma y, con ello, logran una mayor diversidad.¹⁵ Esto nos indica que la microbiota no es estática y que podemos modificarla. Como dice mi lema, «si no puedes cambiar tus genes, cambia tus intestinos». Este es uno de los grandes objetivos del método que voy a enseñarte.

Problema n.º 6: comemos demasiado y mal

Siguiendo con el ejemplo de los yanomamis, una de las cosas que relata la investigadora es que las familias «no se sientan a comer tres veces al día, como nosotros. Típicamente se reúnen en la noche y comen juntos para conversar».¹⁶ Durante el día suelen picar cosas ligeras como plátanos, frutas, casabe (una especie de galleta a base solamente de yuca, un tubérculo).

Y es que la mayoría de los estudios antropológicos indican que en el pasado solíamos comer como máximo una o dos veces al día. La gran mayoría de la humanidad siguió comiendo una vez al día hasta finales del siglo XIX, y cabe destacar que la obesidad prácticamente no existía hasta esa época.

Hoy en día comemos, como mínimo, tres veces al día y entre horas solemos picotear, o tomar alguna bebida con azúcar (café, té, refrescos). Así, la comida gobierna constantemente nuestras rutinas. Además, siguen existiendo las famosas corrientes nutricionales que aconsejan comer cinco veces al día. Sin embargo, cuando comemos más de tres veces al día, se ve afectada nuestra salud digestiva, pero sobre todo nuestra salud metabólica e inmunitaria.

....

Créeme, no tendrás más energía por comer más veces al día. Si quieres tener energía, debes dejar descansar tu sistema digestivo.

....