

DR. CARLOS JARAMILLO

COMO

El arte de
comer bien
para
estar bien

DIANA

DR. CARLOS JARAMILLO

COMO

El arte de comer bien para estar bien

Salud natural

DIANA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: junio de 2022

© Carlos Alberto Jaramillo, 2021

© Editorial Planeta Colombiana S. A., 2021

© De esta edición, Editorial Planeta, S. A., 2022

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-1119-013-8

Depósito legal: B. 8.701-2022

Maquetación: Toni Clapés

Impresión y encuadernación: CPI Black Print

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

SUMARIO

¿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	30
Los pasos básicos.....	32
1. La bolsa y la vida	37
El proceso	37
¡Al ataque!.....	39
Un poco de calma	42
Cambio de aceite	43
¿Un corto repaso?	45
No somos terneros.....	47
Dulce mentira	51
La mala proteína	54
¡Revisa la etiqueta!	57
Razones para dejarlos ir.....	63
2. La comida real	65
Un error histórico	67
Carbono, hidrógeno, oxígeno	70

¿Quieres un «ZUMITO»?	72
El índice glucémico	76
La carga glucémica	77
Latosa lactosa	88
Dilo 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»	107
Ni bueno ni malo	109
Cuestión de partículas	110
¿Mera coincidencia?	113
Oliva y aguacate	114
El equilibrio de los omega	117
¿Mantequilla o margarina?	120
Grasa, no amenaza	123
El muro	124
Un buen «espectro»	126
Socialismo proteico	128
Depende de la vaca	129
¿Quién pidió pollo?	132
Los tres cerditos y el pez	134
A la medida	135
Casos particulares	139
Ácida verdad	142
Los olvidados	144
Los minerales	151
«Todo en uno»	153
Dosis y fuentes de minerales	157

¿Muy pesados?	169
Riesgo de metal	171
Sumas que son restas	173
La ley de la atracción	175
Plomo es lo que hay	178
Solo en las plantas	180
Tu propia medicina	182
Decisiones orgánicas	183
Sucios y limpios	185
Los temibles siete	189
Animales muertos	191
¿Todos de acuerdo?	193
Amarga adicción	196
Un día especial	202
La filosofía de Tico	203
Helado en familia	206
Sin engaños	207
La mala fórmula	210
Una nueva opción	215
¡PUAJ!	217
Los copos del diablo	220
¡Llévame contigo!	224
3. El equilibrio	227
A simple vista	229
Primero las <i>protes</i>	232
Tablas nutricionales	236
¡Montemos el plato!	244
Sin montañas	250
Flexibilidad metabólica	255
Te lo cuento: no cuentes calorías	257
Desde el hipotálamo	261
Las finanzas calóricas	263

El mago del déficit	265
Levanta la mano si...	266
4. El ayuno	269
Los dos momentos.	271
Ejercicio sin mermelada	275
¿Una moda?	279
Ayuno corto, ayuno largo	282
Nada es nada	285
Los escalones	288
El «Método Jaramillo»	289
¡Yo tengo el poder!	292
Ayunar de nosotros mismos	296
Volver a conectarse	298
¿A quién creer?	303
La pista escondida	308
La crononutrición	309
5. Zona de promesas.	313
¿Por el bien del colon?	318
Los líquidos mágicos	320
H. N. U. (Hidratación Natural Urgente)	324
El bien germina allá.	325
El té verde y sus catequinas.	326
Las «agüitas aromáticas».	328
Cambiar la vida en veintiún días.	331
El café, tercer acto.	334
Hola, Rex	337
Encender el motor.	338
6. Pasar el examen	343
1. «Vaya y mídase el azúcar».	344
2. La insulina	345
3. El perfil lipídico.	347
4. La ferritina	361

5. Los electrolitos.	363
6. Proteínas totales y diferenciales	365
7. La leptina	365
8. La tiroides	365
9. Vitamina B12	366
10. Vitamina D.	367
Nutrientes para sanar	370
7. Una alimentación basada en plantas	379
Las zonas azules y los gladiadores.	383
Las galletas de Lucy.	386
Las veintiuna columnas	389
¿Alto en proteínas?	397
Polvo de <i>protes</i>	400
Posibles deficiencias	401
Carnes que no son carne	404
8. Qué comer y qué beber antes, durante y después de hacer ejercicio	407
Así lo hago yo.	409
La «glucobsesión»	411
Un buen hábito, un mal hábito.	413
Amiga grasa	415
¿Hidratarse o deshidratarse?	418
El entrenamiento combinado	426
Ahí está el detalle.	430
La gallina Schwarzenegger	434
Por la ventana	436
Estresar el músculo	439
La recuperación.	445
9. Nutrientes esenciales para vivir mejor.	449
1. ¡Al grano!	449
2. Esto apenas comienza	464
3. Jóvenes viejos, «viejos» jóvenes.	470

4. El vino	478
5. ¿Comer <i>por dos</i> ?	485
6. El verdadero menú infantil.	491
7. ¿Cómo de saludable?	509
8. El cuerpo perfecto	522

LAS RECETAS

Me lo <i>CoMo</i> I	535
Técnicas de cocción en agua	536
Cocinemos los vegetales	538
Encurtidos	541
Vinagretas	542
Proteínas vegetales.	543
Proteínas animales.	546
Un buen pollo	549
La ruta del pescado	552
Condimentos, especias, hierbas y chiles	554
¿Todavía crees que solo hay una sal?	555
¡Masas sin gluten!	558
Masa madre	558
¡Manos a la masa!	560
Una grasosa ayuda	563
Me lo <i>CoMo</i> II	567
<i>Staples</i> (o esenciales)	567
Desayunos	575
Almuerzos y cenas	581
¿Cómo rebozar y triunfar en el intento?	582
Tipos de rebozados	584
¡A crear tu propio bol!	586
¡No comas «caucho»!	591

Sopas cremosas	593
Postres	596
#AsícomoconCoMo	599
<i>Antes de despedirnos.....</i>	601
<i>Agradecimientos</i>	603
<i>Bibliografía</i>	605

CAPÍTULO 1

La bolsa y la vida

Bueno, querida/o _____, es hora de comenzar. Inhala. Exhala. Inhala. Ahora expulsa el aire con fuerza por la boca, ve rápidamente a 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 tu casa. Esta es una operación secreta y necesaria. Tendrás que despedirte de muchos de tus «amigos» habituales. Tómame tu tiempo. Adiós, densa crema de avellanas con aceite de palma y veintiún gramos de azúcar por porción; adiós, colorida salsa de tomate con azúcar; adiós, yogur con trocitos de melocotón, que en realidad son trocitos de calabaza 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 darte 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 encuentras 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 tu 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 (mira 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 quizá 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 tú 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 triangulitos 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*, 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 formaba 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 tienes dudas, pregúntame y yo te respondo.

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

—Son ultraprocesados, ¡fuera!

—¿Las patatitas fritas sabor natural?

—Haz lo mismo con *todas* las patatitas fritas.

—¿Hasta con las congeladas?

—¡A la bolsa!

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

—Sácalos, 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, deshazte 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 pones a las carnes, que están repletas de trigo, sal y glutamato monosódico.

—Es usted muy radical, doctor.

—Es por tu bien, yo solo quiero cuidar tu salud. Aprende esto, y te lo pongo bien grande para que lo recuerdes:

Si al leer la etiqueta informativa de un alimento, no entiendes 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.

—Déjala; con la mayoría de las mostazas, sean o no de Dijon, no hay problema.

—¿Mis chokolatinas rellenas de caramelo y cacahuete?

—Despídete de ellas. Pero puedes comprar chocolate de verdad, con un porcentaje de cacao igual o superior al 75 % y con una cantidad de azúcar mínima.

—¡Esos son muy amargos!

—Los disfrutarás mucho, son buenísimos.

—¿Mis cereales del tigre?

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

—Hmmm...

—¿Ya no tienes más preguntas?

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

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

Sigo la lista yo solo. Y luego te explicaré por qué hay que erradicar esta no comida de nuestra casa. Hasta nunca, mermeladas industriales, jaleas, siropes, mieles de arce o de agave, azúcar blanco, azúcar moreno panela, endulzantes derivados de alcoholes (como el xilitol, el maltitol o el eritritol), caramelos, bombones, ¡gominolas! y todas las golosinas de colores.

See you in hell, aceites vegetales de canola, soja, 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 zumos de fruta, todas las gaseosas (normales, *light*, *zero*, *max*, tú lo entiendes 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 tu cuerpo no necesita. No sufras, hay espaguetis, raviolis, fideos, tornillos, nidos que provienen de otras fuentes más saludables que los trigales, y son mejores para tu organismo.

—Doctor, ¡se me llenaron las bolsas!

—Ve a por una más, ya casi acabamos.

Expulsa de tu 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, es muy adictivo y se suele identificar como E621.

Ten 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, memoriza el nombre, forma parte del fluido de los mecheros, está prohibida en países como Japón y los estudios en ratones demuestran que puede producir tumores. El segundo derivado del petróleo es el BHT, butilhidroxitolueno (o butilhidroxitoluol), E321, un conocido y temido aditivo alimentario. ¿Por qué querías petróleo en tu estómago?

Por favor, libera tu vida de toda esa «comida lista» para freír o meter al horno microondas; de hecho, no uses el microondas, esa radiación afectará a tu organismo a largo plazo. Entonces, saca de tu congelador los platos reconstituidos, esos preparados de pescado, vegetales o carne; los *nuggets*, las *pizzas*, los deditos de queso; no consumas 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 estarás confundido/a, preguntándote si esta secreta operación de limpieza te servirá de algo, o si solo estás siguiendo los consejos de un doctor que, además de perder el pelo, ha perdi-

do la razón. Quizá sientas un poco de rabia. Déjala salir. Lo que acabas de hacer tiene un valor enorme, ha sido una tarea de desapego, estás dejando ir lo que no necesitas. Te doy la bienvenida a tu nueva vida. Y ahora, mientras te tomas un buen café, uno de verdad, recién molido y ojalá colombiano —sin azúcar, obviamente—, te daré las explicaciones que te debo.

¿Por qué dejar de lado los aceites vegetales, las margarinas, el azúcar o los lácteos, si tu salud está «bien» de acuerdo con los últimos chequeos? ¿Por qué cambiar tu régimen alimentario si no tienes diabetes, síndrome metabólico u obesidad? (en caso de que sí tengas alguna enfermedad, ignora las preguntas y que sepas que este libro te ayudará a sanar). Simplemente, para mejorar tu bienestar, para ganar años y vitalidad positiva, para vivir mejor y conscientemente cada día. Además, seguramente tu ejemplo lo seguirán tus hijos y tu familia.

CAMBIO DE ACEITE

Es posible que te 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 soja, o que hayas visto muchos anuncios 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 sueles esparcir en el pan pensando que es saludable, pero te equivocas: esa amarilla preparación, hija del hidrógeno, contiene terribles grasas trans. Y ojo con esta belleza del *marketing*:

Si prefieres la margarina porque en su etiqueta se lee «libre de colesterol», déjame decirte que has caído en la trampa. Es obvio que no lo contiene. El colesterol es una grasa que solo se halla en el reino animal, y tú estás comprando un derivado de los vegetales.

Dicho de otra manera, aquella margarina tiene la misma cantidad de colesterol que alberga 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 recordártelo 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.

Te sugerí, entonces, que le dijeras 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 ácido araquidónico, que estará muy feliz cada vez que consumas estos productos: tus patatas fritas con aceite de canola le darán vida, tus plátanos con aceite de girasol le harán sentirse poderoso y él saldrá feliz a inflamar tu organismo. ¿Le vas 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 prisas, *mijo*». Eso pienso hacer en este instante con la inflamación crónica, de la que sabrás mucho si leíste mis dos libros anteriores, o si has visto mis vídeos en YouTube, o mis *post* en Instagram o Facebook, pero si no has oído hablar de ella, te 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 mencioné hace poco.

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

—Claro. Mira, 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 un tren viejo, 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 de la 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...

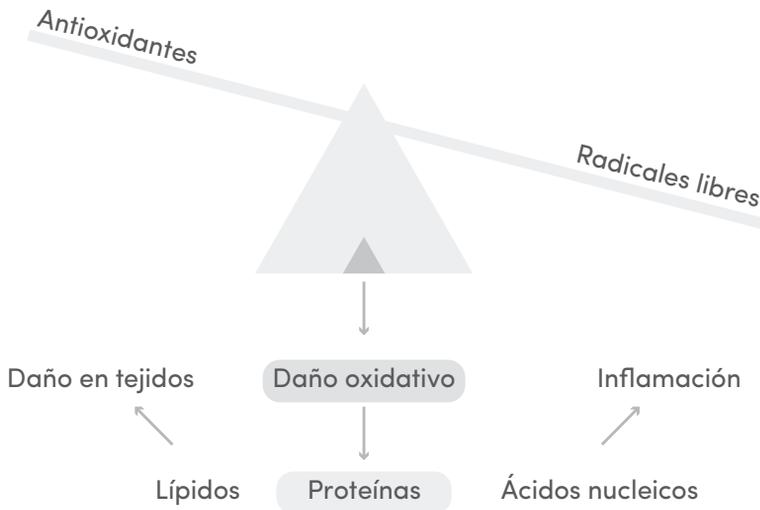
—De hecho, podríamos denominarla «estrés oxidativo».

—Presiento que se va a poner «técnico», doc.

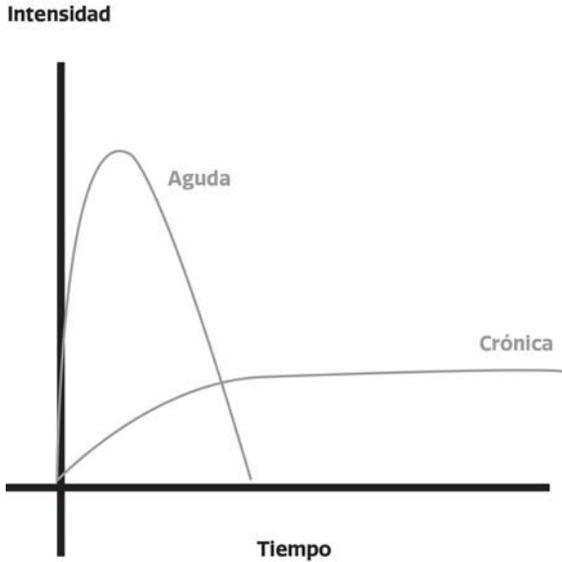
—Evitaré ser tan técnico, lo prometo. Solo espero que te quedes con el panorama básico.

Ese estrés oxidativo es un claro ejemplo de que el organismo está en desequilibrio. Perdió su equilibrio porque en él hay demasiados radicales libres, unas moléculas que, para que lo entiendas sin ir a cursos de bioquímica, actúan en tu cuerpo como los enemigos de los Vengadores de Marvel. Si ellos superan en cantidad a los antioxidantes, ¡los Vengadores!, la inflamación crónica te 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 contarte cuáles son los aceites o fuentes grasas saludables que podrías usar para cocinar, y aquí te propongo dos opciones. La primera: si no puedes resistir la curiosidad, salta 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 te pedí que metieras todos esos productos en las bolsas y, al terminar, en el siguiente capítulo, hallarás decenas de buenas opciones para renovar tu alacena y tu nevera.

NO SOMOS TERNEROS

Y por eso es totalmente antinatural que tomemos leche de vaca o consumamos sus derivados. Que los helados y el dulce de le-

che son muy ricos, sí, pero también inflaman. Que tu vida sin queso no vale la pena; comprendo tu apreciación, pero yo no te estoy diciendo que tengas que abandonar para siempre los helados o ciertos quesos. Este es otro de los mensajes importantes que quiero darte:

Sí, de vez en cuando puedes comerte un buen postre, o unas patatas fritas en aceite vegetal. ¡De vez en cuando! Podrás darte estos permisos cuando comprendas cómo construir un menú equilibrado que traiga salud a tu 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... (tú sabes la respuesta). Quizá, 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 buscas alimentos ricos en este nutriente que sean beneficiosos para tu salud, te recomiendo el brócoli, el sésamo o las almendras, por citar algunas buenas opciones; varias de ellas pueden contener más calcio que un vaso de leche de tu vaca Lola.

—¿Los vegetales tienen calcio?

—Y muchos otros maravillosos nutrientes que 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 toleras la lactosa, que es el azúcar de la leche.

—¿Debería tomar un desinflamante?

—No, deberías *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 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 tú y todos los 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 ¿sabes 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 sugerí antes. Disfruto de una estupenda *pizza* en alguna ocasión especial.

—¿Y los helados?

—Voy a confesarte que en un viaje a Italia con mi esposa, la Mona, comimos muchos helados. Pero no es habitual en nuestra

dieta. Hablando del tema, ¿te acuerdas de este término? Te tomo la lección.

[Escríbelo 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, cuida tu intestino. 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 retirar de su dieta los lácteos, los aceites vegetales, el azúcar, los zumos de fruta y todos los endulzantes, y adivina qué sucede después: ¡se curan!

Por eso la leche entera, descremada, sin lactosa, *light* y todos sus derivados, especialmente esos peligrosos yogures de colores que la publicidad asegura que son lo mejor para tus 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 te contaré qué «leches» sí puedes tomar.

DULCE MENTIRA

¡El azúcar! *Je, je, je* (al leer esta onomatopeya, imagínatela como una risa diabólica, o como la del final de la canción *Thriller*). He hablado tanto de ello 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 contártelo sin ser tu mejor somnífero. ¿Me ayudas otra vez?

—No sé qué preguntarle.

—Pregúntame por la insulina.

—Ay, ¿de verdad?

—Pregúntame.

—¿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 utilizarlo.

Actualmente, en el siglo de las gominolas, 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, la hemos liado.

Si en el desayuno comiste cruasán de chocolate, con mermelada, cereales y zumo de naranja; si dos horas después te tragaste dos barritas energéticas; si en el almuerzo te metiste tres grandes pedazos de *pizza* con bebida de cola y una chocolatina industrial; si a media tarde tu opción fue un donut con un capuchino azucarado de maquinita y, para cerrar con broche de platino, cenaste pollo frito con miel, te tomaste otra gaseosa y te premiaste con unas galletitas cremosas de paquete, pues sí que la hemos liado. Pero no, tú no tenías tiempo para pensar en tu insulina. ¿Te imaginas 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 tu 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 tus miedos. Comer debe ser un acto tranquilo, consciente y placentero. Pero quiero hacer un llamamiento para que reduzcas tu innecesario consumo de azúcar. Piensa en tu insulina.

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



El azúcar te hará pedir más y más y más, aunque tu cuerpo no lo quiera. Todo pasa tan rápido que la leptina no alcanza a darte el mensaje para que te detengas. Eso mismo sucede en el cuerpo y la mente de tus hijos cuando los premias con regalos azucarados. Todos los días atiendo pacientes con ataques de pánico o síndrome de abstinencia por culpa del azúcar. No te agobies, más adelante te diré cómo puedes incluir a esta «dama blanca», muy de vez en cuando, en tu vida y en la de tu familia.

Seguiremos con el aprendizaje en el siguiente capítulo. Prepárate, porque hablaremos de la fructosa contenida en esos zumitos que a ti tanto te gustan. Y, tía Bertha, seguiré diciéndolo con orgullo, qué bueno que abandonaste el zumo de naranja.

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

—No, las frutas en su estado «real» son buenísimas. Lo hablamos 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 esos cereales. Hay gluten en las *baguettes*, los cruasanes, las tortas, las pastas, las *pizzas*, las tortillas, en algunas sopas y, quién lo diría, hasta en los embutidos y las salsas de soja. Lo sé, estarás preguntándote por qué demonios todo lo que te gusta puede causarle perjuicios a tu cuerpo. Y, por otro lado, habrás leído muchos comentarios de *instagrammers*, de nutricionistas despiadados, 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*,* «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 doce distintas unidades más pequeñas que conforman la gliadina». Esa es su composición, pero ¿cómo nos afecta?

* Barcelona, Grijalbo, 2020.

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 celiaquía es una condición genética que, de acuerdo con un artículo publicado en 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, léelo bien, *nunca* deben consumir gluten. Si has tenido reacciones similares a las que describo, te sugiero que te hagas una prueba de hla-dq2 y dq8, tu 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 sospechas que puedes pertenecer a este bando y quieres saberlo con certeza, pide que te 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 sabes, me vas 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 tu cuerpo. Pero el daño que causa depende de la dosis. Cuanto más consumes, más destruye tu intestino. Sin embargo, quiero aclarar que el trigo no es un emisario del mal, en torno a 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 diez mil 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 a nuestro organismo.

Si no sufres de celiaquía, si no tienes sensibilidades, no dejes de disfrutar tu *pizza*, tu pasta, tu pan de masa madre, tu tarta favorita, con mucha moderación y...

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

—Por tu bien, no lo hagas a diario. Y ten 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.