

10 Mentiras y Conceptos Erróneos Difundidos por la Corriente Principal de la Nutrición

Por: Dr. Mercola

No hay escasez de mitos de la salud allí afuera, pero creo que la verdad es que lentamente comienzan a establecerse y conseguir una mayor audiencia. Por ejemplo, dos artículos recientes dan en el clavo en cuanto a consejos sobre la nutrición.

Shape Magazine cuenta con una presentación de diapositivas sobre "9 ingredientes que los nutricionistas no tocarán", y authoritynutrition.com enumeró "las 11 mayores mentiras de la corriente principal de la nutrición".

Estos temas de salud son esenciales para "entender" si es que usted quiere proteger su salud y la salud de sus seres queridos, por lo que estoy encantado de ver estas dos fuentes de difundiendo consejos apropiados. Le recomiendo la lectura de ambos.

Aquí voy a revisar mis propias 10 principales mentiras y falsas ideas de la corriente principal de la nutrición, algunas de las cuales están incluidas en las dos fuentes destacadas, además de algunas otras que creo que son importantes.

Mentira # 1: "Las grasas saturadas causan enfermedades del corazón"

En fecha tan reciente como 2002, el "experto" Directorio de Food & Nutrition (Alimento y Nutrición) emitió la siguiente declaración equivocada que personifica el mito:

"Las grasas saturadas y el colesterol dietético no tienen ningún papel beneficioso conocido en la prevención de las enfermedades crónicas y no son necesarios en todos los niveles de la dieta".

Del mismo modo, el Instituto de las Academias Nacionales de Medicina recomienda que los adultos consigan 45-65 por ciento de sus calorías de los carbohidratos, 20-35 por ciento de la grasa, y 10-35 por ciento de las proteínas. Esta es una grasa ideal inversa que proporciona carbohidratos que está prácticamente garantizado que le llevarán por el mal camino, y darán lugar a un mayor riesgo de enfermedades crónicas.

La mayoría de las personas se benefician de un 50 a 70 por ciento de grasas saludables en su dieta para una salud óptima, mientras que usted necesita muy pocos, si acaso los necesita, hidratos de carbono para mantener una buena salud. A pesar de que eso puede parecer mucho, la grasa es mucho más densa y consume una porción mucho más pequeña de su plato de comida.

Esta peligrosa recomendación, que surgió a partir de una hipótesis no probada de mediados de 1950, ha estado dañando su salud y la de sus seres queridos durante unos 40 años.

La verdad es que las grasas saturadas de origen animal y vegetal proporcionan los bloques de construcción de las membranas celulares y una variedad de hormonas y sustancias similares a las hormonas, sin las cuales su cuerpo no puede funcionar de manera óptima. También actúan como portadores de importantes vitaminas A, D, E y K solubles en grasa. Las grasas dietéticas también son necesarias para la conversión de caroteno a vitamina A, para la absorción de minerales y para una serie de otros procesos biológicos.

De hecho, las grasas saturadas ¡son el combustible preferido para el corazón! Para obtener más información acerca de las grasas saturadas y el papel esencial que desempeñan en el

mantenimiento de su salud, por favor lea mi artículo anterior “La verdad sobre la grasa saturada”.

Mentira # 2: "Comer grasa le hace ganar peso"

El mito del bajo contenido de grasa puede haber hecho más daño a la salud de millones que cualquier otra recomendación dietética, ya que la resultante locura por el bajo contenido de grasa incrementó el consumo de grasas trans, que ahora sabemos que aumentan el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades del corazón, los problemas de salud muy injustamente atribuidos a las grasas saturadas.

Para poner fin a la confusión, es muy importante tener en cuenta que ¡el consumo de grasa no engorda!

La causa principal del exceso de peso y todas las enfermedades crónicas asociadas con ello, es en realidad el consumo de demasiada azúcar – sobre todo fructosa - pero también de todo tipo de granos, que rápidamente se convierten en azúcar en el cuerpo. Si tan solo la locura por el bajo contenido de grasa hubiese sido una locura por el bajo contenido de azúcar, entonces no tendríamos ni de cerca tantas enfermedades crónicas como tenemos hoy. Para obtener una explicación de por qué y cómo una dieta baja en grasas puede crear los mismos problemas de salud que se afirma que previene, por favor consulte el artículo previo “La dieta baja en carbohidratos vence a la dieta baja en grasas”.

Mentira # 3: "Los edulzantes artificiales son reemplazos seguros del azúcar para los diabéticos y ayudan a promover la pérdida de peso"

La mayoría de las personas utilizan edulzantes artificiales para bajar de peso y/o porque son diabéticos y necesitan evitar el azúcar. La sorprendente ironía es que casi todos los estudios que han analizado cuidadosamente su eficacia muestran que los que usan edulzantes artificiales realmente ganan más peso que aquellos que consumen edulzantes calóricos. Los estudios también han revelado que los edulzantes artificiales pueden ser peores que el azúcar para los diabéticos.

En 2005, los datos recogidos durante 25 años por el San Antonio Heart Institute mostraron que el consumo de bebidas dietéticas incrementan la probabilidad de un aumento de peso grave, mucho más que la soda regular. En promedio, cada refresco de dieta que los participantes consumían al día aumentaban su riesgo de tener sobrepeso en un 65 por ciento en los siguientes siete u ocho años, y los hizo un 41 por ciento más propensos a ser obesos. Hay varias causas posibles para esto, incluyendo:

- El sabor dulce por sí solo parece aumentar el hambre, independientemente de su contenido calórico.
- Los edulzantes artificiales parecen simplemente perpetuar un deseo de dulces, y el consumo total de azúcar por lo tanto no es reducido, llevando a más problemas para controlar su peso.
- Los edulcorantes artificiales pueden alterar la capacidad natural del cuerpo para "contar calorías", como se evidencia en estudios como este estudio realizado en 2004 en la Universidad Purdue, que encontró que las ratas alimentadas con líquidos artificialmente endulzados comían comida más altas en calorías que las ratas alimentadas con líquidos endulzados con alto contenido calórico.

También hay un gran número de peligros para la salud asociados con los endulzantes artificiales y el aspartame en particular. Para obtener más información sobre el aspartame, el peor edulcorante artificial, por favor vea mi video sobre el aspartame.

Mentira # 4: "Su cuerpo no puede distinguir la diferencia entre el azúcar y la fructosa"

De los muchos ingredientes que dañan la salud enumerados en el artículo destacado por la revista Shape - todos los cuales usted está forzado a tener en exceso si consume alimentos procesados - la fructosa es quizás la mayor amenaza para su salud. Una base de pruebas atestigüa el hecho de que el exceso de fructosa, principalmente en forma de jarabe de maíz alto en fructosa (JMAF o HFCS en inglés), es un factor primario que causa no sólo obesidad, sino también enfermedades crónicas y letales. De hecho, estoy convencido de que la fructosa es una de las principales causas de una gran cantidad de sufrimiento innecesario por mala salud y muerte prematura.

Muchos "expertos" convencionales de la salud afirman que el azúcar y la fructosa en moderación son perfectamente normales y parte de una dieta "saludable" normal, y la industria del maíz niega vehementemente cualquier evidencia que muestra que la fructosa es metabólicamente más dañina que el azúcar común (sacarosa). Esta negación generalizada y barrer la evidencia bajo la alfombra, representan una amenaza enorme a su salud, a menos que haga su propia investigación.

Como recomendación estándar, aconsejo mantener su consumo total de fructosa por debajo de 25 gramos por día. Para la mayoría de la gente también sería conveniente limitar la fructosa de la fruta a 15 gramos o menos. Lamentablemente, si bien esto es teóricamente posible, muy pocas personas están realmente haciendo eso.

Eliminar algunos postres no hará una gran diferencia si usted todavía está comiendo una "dieta estándar americana"; de hecho, he escrito anteriormente sobre cómo diferentes alimentos y bebidas contienen mucho más azúcar que una dona glaseada. Debido a la prevalencia del JMAF en alimentos y bebidas, la persona promedio consume 1/3 de libra de azúcar CADA DIA, que es de cinco onzas o 150 gramos, la mitad de los cuales son fructosa.

Eso es 300 por ciento más que la cantidad que desencadenará el caos bioquímico. Recuerde que este es el PROMEDIO, muchos en realidad consumen más del doble de esa cantidad. Para más detalles acerca de los peligros de la fructosa para la salud y mis recomendaciones, por favor vea mi reciente artículo "Confirmado - la fructosa puede aumentar su hambre y conducir a comer en exceso".

Mentira # 5: "La soja es un alimento saludable"

El meteórico ascenso de la soja como un "alimento natural" es un ejemplo perfecto de cómo una estrategia de marketing brillante puede engañar a millones de personas. Pero no nos equivoquemos al respecto, los productos no fermentados de la soja NO son adiciones saludables en su dieta, y puede ser igualmente problemático para los hombres y mujeres de todas las edades.

Contrariamente a la creencia popular, miles de estudios de hecho han vinculado a la soja sin fermentar a la malnutrición, problemas digestivos, deterioro del sistema inmune, disfunción tiroidea, deterioro cognitivo, trastornos reproductivos e infertilidad, incluso cáncer y enfermedades del corazón.

No sólo eso, sino que más del 90 por ciento de los cultivos de soja estadounidenses están genéticamente modificados (GM), lo cual conlleva su propio conjunto de riesgos para la salud. Sin embargo, yo no me opongo a toda la soja. La soja orgánica y, lo más importante, fermentada correctamente, tiene grandes beneficios para la salud. Ejemplos de tales productos saludables de soja fermentados son el tempeh, el miso y el natto. He aquí una pequeña muestra de los efectos perjudiciales para la salud relacionados con el consumo de soja sin fermentar:

Cáncer de mama	Daño cerebral	Anormalidades infantiles
Trastornos de la Tiroides	Piedras renales	Deterioro del sistema inmune
Alergias a los alimentos graves, potencialmente fatales	Deterioro de la fertilidad	Peligros durante el embarazo y la lactancia

Mentira # 6: "Los huevos son una fuente de colesterol poco saludable"

Los huevos son probablemente uno de los alimentos más demonizados en los Estados Unidos, principalmente debido a la idea errónea que implica la hipótesis de los lípidos, de que consumir la yema de huevo aumenta los niveles de colesterol en su cuerpo. Usted puede olvidarse de tales preocupaciones, porque contrariamente a la creencia popular, **los huevos son uno de los alimentos más saludables que puede comer** y no tienen un impacto negativo en los niveles de colesterol. Numerosos estudios nutricionales han acabado con el mito de que usted debe evitar el consumo de huevos, por lo que esta recomendación realmente pende de un hilo muy delgado.

Uno de estos estudios, **realizado por el Centro de Investigación de Prevención de Yale y publicado en 2010, mostró que el consumo de huevos no tiene un efecto negativo sobre la función endotelial - una medida de riesgo cardíaco - y no causa un aumento en los niveles de colesterol.** Los participantes en el estudio de Yale comieron dos huevos por día durante un período de seis semanas. Hay muchos beneficios asociados con los huevos, entre ellos:

Un huevo contiene 6 gramos de proteína de alta calidad y los 9 aminoácidos esenciales.	Los huevos son buenos para los ojos, ya que contienen luteína y zeaxantina, antioxidantes que se encuentran en el cristalino y la retina. Estos dos compuestos ayudan a proteger sus ojos del daño causado por los radicales libres y evitar enfermedades oculares como la degeneración macular y las cataratas.	Los huevos son una buena fuente de colina (un huevo contiene aproximadamente 300 microgramos), un miembro de la familia de la vitamina B esencial para la función normal de las células humanas y ayuda a regular los sistemas nervioso y cardiovascular. La colina es especialmente beneficiosa para las mujeres embarazadas, ya que influye en el desarrollo normal del cerebro del feto.
Los huevos son uno de los pocos alimentos que contienen vitamina D de origen natural (24,5 gramos).	Los huevos pueden ayudar a promover la salud del cabello y de las uñas debido a su alto contenido de azufre.	Los huevos también contienen biotina, calcio, cobre, ácido fólico, yodo, hierro, manganeso, magnesio, niacina, potasio, selenio, sodio, tiamina, vitamina A, vitamina B2, vitamina B12, vitamina E y zinc.

Elija huevos orgánicos de gallinas camperas, y evite los “huevos omega-3” ya que no es la forma correcta de optimizar sus niveles de ácidos grasos omega-3. Para producir estos huevos con ácidos grasos omega-3, las gallinas se alimentan generalmente de fuentes de grasas omega-3 de mala calidad que ya están oxidadas. Los huevos omega-3 son más perecederos que los huevos no omega-3.

Mentira # 7: "Los granos enteros son buenos para todos"

El uso de granos enteros es un tema para confundirse fácilmente, sobre todo para aquellos que tienen una pasión por la nutrición, ya que durante mucho tiempo nos dijeron que la fibra en los cereales integrales es muy beneficiosa. Por desgracia, TODOS los granos, incluyendo las variedades de grano integral y orgánico, pueden elevar los niveles de insulina, lo que puede aumentar el riesgo de enfermedad. También contienen gluten, al cual muchos son sensibles, si no francamente alérgicos. Ha sido mi experiencia que más del 85 por ciento de los estadounidenses tienen problemas para controlar sus niveles de insulina - especialmente aquellos que tienen las siguientes condiciones:

- Sobrepeso
- Diabetes
- Hipertensión
- Colesterol alto
- Tipos de Proteínas Metabólicas

Además, la intolerancia subclínica al gluten es mucho más común de lo que piensa, lo que también puede causar estragos en su salud. Como regla general, recomiendo encarecidamente la eliminación o restricción de granos, así como también de azúcares / fructosa de la dieta, especialmente si usted tiene cualquiera de las condiciones anteriores que están relacionadas con la resistencia a la insulina. Cuánto mayores sean sus niveles de insulina y más prominentes sus signos de sobrecarga de insulina, más ambiciosa debe ser su eliminación de granos.

Si usted es uno de los afortunados sin resistencia a la insulina y con un peso corporal normal, entonces los granos están bien, especialmente los granos enteros, siempre y cuando no tenga ningún problema con el gluten y seleccione las formas orgánicas y sin refinar. Es aconsejable que siga vigilando su consumo de granos y su salud ya que la vida es dinámica y cambia constantemente. Lo que puede estar bien cuando usted tiene 25 o 30 podría convertirse en un problema importante a los 40 años, cuando su hormona de crecimiento y el nivel de ejercicio es diferente.

Mentira # 8: “La leche le hace bien a su cuerpo”

Por desgracia, el mito de que la leche pasteurizada convencional tiene beneficios para la salud es persistente, aunque está lejos de ser cierto. Organismos de la salud convencional también se niegan a abordar los peligros reales de las hormonas de crecimiento y antibióticos hallados en la leche convencional. No recomiendo beber leche pasteurizada de ninguna clase, incluidas las orgánicas, ya que una vez que la leche ha sido pasteurizada su estructura física cambia de una manera que en realidad puede causar alergias y problemas inmunológicos.

Enzimas importantes como la lactasa se destruyen durante el proceso de pasteurización, lo que hace que mucha gente no sea capaz de digerir la leche. Además, las vitaminas (como la A, C, B6 y B12) son disminuidas y las frágiles proteínas de la leche son transformadas radicalmente de saludables nutrientes a configuraciones de aminoácidos no naturales que en realidad pueden empeorar su salud. La erradicación de las bacterias beneficiosas en el proceso de pasteurización también termina por promover patógenos en lugar de protegerlo de ellos.

La alternativa saludable a la leche pasteurizada es la leche cruda, que es una excelente fuente de nutrientes, incluyendo bacterias beneficiosas como *Lactobacillus acidophilus*, vitaminas y enzimas, y es, en mi opinión, una de las mejores fuentes de calcio disponibles. Para más detalles por favor vea la entrevista que hice con Mark McAfee, que es el dueño de Organic Pastures, el mayor productor de lácteos orgánicos en los EE.UU.

Sin embargo, de nuevo, si usted tiene problemas de insulina y está luchando con problemas de peso, presión arterial alta, diabetes, cáncer o colesterol alto, sería mejor restringir sus lácteos a mantequilla orgánica ya que el contenido de carbohidratos, lactosa, podría contribuir a la resistencia a la insulina y la leptina. Lácteos fermentados crudos orgánicos eliminarían el problema de la lactosa y serían mejor tolerados. Pero si usted es sensible a los lácteos podría ser mejor evitar ambos.

Mentira # 9: "Los alimentos genéticamente modificados son seguros y comparables a los alimentos convencionales"

No se equivoque al respecto; los alimentos genéticamente modificados (GM) pueden ser uno de los aspectos más peligrosos de nuestro suministro de alimentos en la actualidad. Recomiendo fuertemente evitar todos los alimentos transgénicos. Dado que más del 90 por ciento de todo el maíz cultivado en los EE.UU. es maíz GM, y más del 95 por ciento de toda la soja es soja transgénica, esto significa que prácticamente todos los alimentos procesados que encuentra en su supermercado local que no llevan la etiqueta "USDA Organic" probablemente contienen uno o más componentes GM. Para evitar los alimentos GM, primero memorice la siguiente lista de cultivos transgénicos conocidos y usados frecuentemente:

Maíz	Canola	Alfalfa (Nuevo cultivo transgénico en 2011)
Soja	Semilla de Algodón	Azúcar derivado de la remolacha azucarera

Calabacín, calabaza crookneck y papaya Hawaiana frescas son también GM. Es importante darse cuenta de que a menos que usted vaya a comprar toda la comida orgánica, o cultivar sus propias verduras y criar su propio ganado, o por lo menos comprar todos los alimentos enteros (aunque cultivados de manera convencional) y cocinar todo desde cero, es probable que vuelva a consumir alimentos transgénicos todos los días. El impacto final que estos alimentos tendrán en la salud aún se desconoce, pero la enfermedad creciente, infertilidad y defectos del nacimiento parecen estar en la cima de la lista de los posibles efectos secundarios. El primer estudio jamás hecho sobre la alimentación también mostró un aumento dramático de daños en los órganos, cáncer y reducción de la esperanza de vida.

Mentira # 10: "Las carnes frías hacen una comida nutritiva saludable"

Por último, las carnes procesadas, lo cual incluye todo, desde perros calientes, embutidos, tocino y pepperoni, son rara vez pensadas como un estricto no-no, pero es lo que realmente deberían ser si usted está preocupado por su salud. Prácticamente todos los productos cárnicos procesados contienen compuestos peligrosos que los ponen directamente en la lista de alimentos para evitar o eliminar por completo. Estos compuestos incluyen:

- Aminas heterocíclicas (AHC): un carcinógeno potente, que se crea cuando la carne o el pescado se cocinan a altas temperaturas.
- Nitrito de sodio: un conservante y agente antimicrobiano comúnmente utilizado que también añade color y sabor a las carnes procesadas y curadas.
- Hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP): Muchas carnes procesadas se ahúman como parte del proceso de curación, lo que hace que se formen los HAP.

- Productos de glicación avanzada (AGE): Cuando los alimentos se cocinan a temperaturas altas, incluyendo cuando se pasteurizan o esterilizan, aumenta la formación de los AGE en los alimentos. Los AGEs se acumulan en su cuerpo y con el tiempo conducen a estrés oxidativo, inflamación y un mayor riesgo de enfermedades del corazón, diabetes y enfermedad renal.

Esta recomendación está respaldada por un informe encargado por el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer (WCRF). El examen, que evalúa los resultados de más de 7,000 estudios clínicos, fue financiado por fondos obtenidos del público en general, por lo que los resultados no fueron influenciados por intereses creados. También es la mayor revisión de evidencia jamás realizada, y confirma los hallazgos previos: Las carnes procesadas aumentan el riesgo de cáncer, especialmente el cáncer de intestino, y ninguna cantidad de carne procesada es "segura". Un análisis previo de la WCRF encontró que comer sólo una salchicha al día aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de colon en un 20 por ciento, y otros estudios han encontrado que el consumo de carnes procesadas aumenta el riesgo de:

- Cáncer de colon en un 50 por ciento
- Cáncer de vejiga en un 59 por ciento
- Cáncer de estómago en un 38 por ciento
- Cáncer de páncreas en un 67 por ciento

Las carnes procesadas también pueden aumentar el riesgo de diabetes en un 50 por ciento, y reducir la función pulmonar y aumentar el riesgo de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Si a pesar de todo quiere o necesita un perro caliente u otras carnes procesadas de vez en cuando, usted puede reducir su riesgo:

- Buscando variedades "no curadas" que NO contengan nitratos.
- Seleccionando variedades que digan 100% carne de res, 100% de pollo, etc. Esta es la única manera de saber que la carne es de una sola especie y no incluye subproductos (como piel del pollo o grasa de pollo u otras partes).
- Evitando cualquier tipo de carne que contenga GMS (Glutamato Monosódico), jarabe de maíz de alta fructosa, conservantes, sabores artificiales o colorantes artificiales.

Lo ideal es comprar salchichas y otras carnes procesadas de un pequeño agricultor local, que puede decirle exactamente lo que hay en sus productos. Estos son sólo algunos de los mitos y conceptos erróneos de salud que existen. Sin duda hay muchos más. Los anteriores son algunos de los más importantes, en mi opinión, simplemente porque son tan ampliamente incomprensidos. También son fundamentales para "entender" si es que usted quiere proteger su salud y la salud de sus seres queridos. Para obtener más consejos fantásticos, por favor revise las dos fuentes destacadas.