

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 19 de enero de 2018**

### **Mucha Comida pero no Mucho Peso**

**O, "¡Por eso esos franceses guapos comen los platos de mantequilla y crema!"**

**Opinión de Tom Taylor**

***"¡Dime que no es así, Joe!" (1)***

(OMNS 19 de enero de 2018) ¿En serio? ¿Quieres decir que lo que has escuchado toda tu vida no es así? Probablemente hayas creído que la grasa es mala. "No es así." Probablemente haya creído que la inanición es la principal forma de perder peso. "No es así." Probablemente haya creído que tiene genes de grasa. "No es así."

Probablemente incluso haya creído que la cerveza es peor para sus hijos que los refrescos. OK, tienes razón en eso. Es peor, pero no mucho. Peor aún son los refrescos con edulcorantes artificiales que se supone que ayudan a perder peso. "No es así."

Durante las últimas décadas, la ciencia ha aprendido que tiene dos sistemas principales de quema de energía en su cuerpo: uno que quema rápidamente los azúcares de los refrescos o los carbohidratos de la cerveza y otro para la grasa almacenada en su cuerpo. Resulta que tu cuerpo típico es un poco vago (sorpresa, sorpresa) y le gusta tomar el camino fácil y quemar los azúcares y evitar las grasas. Por lo tanto, prefiere gritarle "oye, aquí abajo nos estamos muriendo de hambre", en lugar de cambiar de marcha y quemar grasas. Detalles a seguir.

Ingrese al mundo contrario a la intuición de comer grasa para deshacerse de la grasa, conocido como cetogénico. Si tiene el menor interés en deshacerse de la grasa, ya sea 2 libras, 20 libras o 200 libras; o si está interesado en tener menos subidas y bajadas de energía durante el día, o mejorar los biomarcadores de salud general, entonces realmente valdrá la pena dedicar su tiempo a contemplar las siguientes conferencias.

El individuo típico de hoy tiene un estilo de vida que es mejor que el de los reyes de hace dos siglos, pero está maldecido por la publicidad comercial. Los anuncios a menudo dicen una verdad parcial, y rara vez logramos descifrar el "resto de la historia", especialmente sin Paul Harvey. Sin embargo, aquí hay algunas personas que son realmente buenas contando el "resto de la historia".

Un último punto antes de comenzar: muchos de estos videos que menciono a continuación tienen registros de audiencia de 1,000 a 20,000 visualizaciones. Recientemente me di cuenta de que un video sobre la peste negra de 1665 tenía alrededor de 500.000 visitas y Taylor Swift tenía un video de 2.400 millones de visitas. Qué puedo decir; ¿Estamos todos preocupados por contraer la plaga? Bien, la buena salud no es tan entretenida como la

historia de la peste negra o una melodía pegadiza, pero lo sabías antes de leer esto. Así que visualízcelo de esta manera. Algún día en el futuro, mientras visita a un paciente diabético en el hospital, podrá entregarle el control remoto para que pueda ver "Shake It Off" de Taylor Swift una vez más después de las 2.400 millones de visitas. Luego, puede irse a casa sin peligro y dormir en su propia cama, donde nadie lo sobresaltará y lo despertará a medianoche exigiendo que le tome la presión arterial o que le pinche el dedo. Eso por sí solo merece un estudio exhaustivo del siguiente material.

Finalmente, comencé por este camino por curiosidad y me di cuenta del potencial para un mejor control de la energía y el peso. Sin embargo, estos oradores, especialmente Jeff Volek, me han convencido de que una dieta cetogénica proporciona múltiples beneficios para la salud en general, mucho más allá del simple control de peso.

**Eric Westman, MD:**

[Actualización sobre la dieta cetogénica para la obesidad, la diabetes y el síndrome metabólico](#)

Eric dirige una clínica de obesidad en Carolina del Norte con una lista de espera de 6 meses para verlo. Enseña sobre la dieta cetogénica. No le importa que cuentes calorías o lleves un diario de comidas. No le importa demasiado la cantidad de ejercicio que haces. Le importa que coma el tipo correcto de dieta, básicamente proteínas y grasas, y evite tener hambre. Su aplicación de la dieta cetogénica ha tenido un gran éxito, desde una importante pérdida de peso hasta que los diabéticos abandonen la insulina. Esto es sin drogas (ni hambre). De hecho, su grupo médico ha prohibido al personal de ventas de las compañías farmacéuticas en su edificio. Presentación muy bien hecha y vale la pena verla durante una hora. Buenas historias de éxito. Buenas estadísticas que demuestren la validez del enfoque. [2]

**Beth Zupec-Kania, RD:**

[Comer cetogénicamente con una nutrición óptima](#)

Un buen video de seguimiento si te interesa lo que Eric Westman tiene que decir. [3]

**Dr. Dave Jockers:**

[Cómo seguir una dieta cetogénica vegana](#)

Un segmento de la población ha internalizado completa e irrevocablemente, "Comer grasa es asqueroso". Si esto lo incluye a usted, pruebe con el Dr. Dave Jockers. [4]

## **Bob Briggs:**

### [La mantequilla hace que se le caigan los pantalones](#)

Bob es muy inusual en el buen sentido: no tiene credenciales más allá de su propia historia de éxito. Sin embargo, buena ciencia, sincera, directa, fácil de entender, son términos que encajan perfectamente con Bob. Puede que no sepa su latín médico, pero sí sabe cómo transmitir su punto de vista. Si no sabe si volver a la televisión con tarifa estándar o ver estos videos, al menos intente con Bob. Aquí hay tres comentarios de los espectadores (con modificaciones menores) copiados de su video de YouTube. [5]

- Bob... muy feliz de haber encontrado tu video. ¡Me estás haciendo reír! Tan simplemente lógico. ¡Gracias por el despertar!
- Él está diciendo la verdad, he estado en una dieta cetogénica durante casi 3 semanas y he perdido 11 libras. mis antojos de azúcar / carbohidratos desaparecieron. Mi apetito bajó mucho la segunda semana. Mi energía subió mucho y me he estado sintiendo mucho mejor. Además, por primera vez en mi vida he tenido mi período sin dolor (no estoy seguro de si esto tuvo algo que ver, pero me sorprendió). También he estado durmiendo mejor. Pensé que nunca podría deshacerme de mis antojos de azúcar porque era muy malo. Querría algo dulce después de todas mis comidas, pero ya no está.
- Amo tu video. ¡He perdido 35 libras haciendo las mismas cosas! Espero que mis videos sean un tercio más entretenidos que los tuyos. Gran video. ¡¡Soy fan!!

## **Dr. Robert Lustig:**

### [La amarga verdad](#)

Si eres un adicto al azúcar de por vida (como la mayor parte del planeta), entonces deberías aguantar y tener las agallas para ver esto: Brutal, excelente y fascinante. Probablemente el MD original "el azúcar es veneno". Realmente muy interesante. [6]

Consulte también este artículo de Orthomolecular Medical News, [Toxic Sugar](#), de Robert G Smith PhD. [7]

## **La industria azucarera pagó a los investigadores para distorsionar los hechos, para culpar a la grasa**

Si no está preparado para una conferencia de Robert Lustig, al menos considere este [artículo de NPR](#) y el [artículo](#) similar del [NY Times](#). Ambos explican cómo las travesuras de hace 50 años enviaron a los EE. UU. Y, por lo tanto, a gran parte del mundo a adoptar una táctica antigrasa a favor del

azúcar. [8] La industria azucarera pagó a los investigadores para distorsionar los hechos y culpar a las grasas de las enfermedades cardíacas. [9-10]

Vea también este artículo de Ortomolecular Medical News, [Sugar Fraud](#) por Ralph Campbell MD. [11]

### **Julia Ross:**

#### [Adicción al azúcar: derrotando la mayor crisis dietética de todos los tiempos](#)

Llamar adicción al azúcar, "**la mayor crisis dietética de todos los tiempos**" probablemente no sea una hipérbole. Julia es realmente interesante y tiene un mensaje que todos amamos. "No es tu culpa", y de hecho es cierto para sus clientes. Ella aplica investigaciones que muestran que la ausencia de cualquiera de los cuatro aminoácidos de su cerebro, como GABA, puede llevarlo a una insolación irresistible o estados de ánimo inexplicables. Trabajo verdaderamente innovador con éxito clínico probado a largo plazo. El video ofrece una descripción general sólida de las formas de prevenir el consumo excesivo de azúcar y carbohidratos que han demostrado ser tan exitosas durante más de 10 años en su práctica clínica. Vale la pena dedicarle tiempo a sus listas de verificación para saber si esto se aplica a usted. [12]

### **Prof. Jeff Volek:**

#### [El arte y la ciencia de una vida baja en carbohidratos: beneficios cardio-metabólicos y más](#)

Este es un material complementario a la primera presentación anterior de Eric Westman, MD. Jeff es un profesor del estado de Ohio y está hablando en Low Carb Down Under (Australia). Esta charla amplía la discusión sobre la variedad de beneficios más allá de la pérdida de peso a temas como un mejor rendimiento deportivo y una menor necesidad de antioxidantes. Su mensaje principal es que las dietas cetogénicas benefician a tantos biomarcadores que considera la pérdida de peso como un beneficio secundario. [13]

Low Carb Down Under parece ser más un formato de charla TED que una charla médica. Se han producido otros eventos similares, incluidos Low Carb Breckenridge (estación de esquí) y Ketofest en Connecticut el otoño pasado. Estos se pueden encontrar en YouTube. Esta proliferación de eventos sugiere un creciente interés generalizado en los cetogénicos.

### **Jason Fung, MD:**

#### [Ayuno intermitente para bajar de peso](#)

Un nefrólogo canadiense que deja a los diabéticos sin insulina y los ayuda a perder peso por toneladas. Vale la pena ver sus videos porque avanza la dieta

Keto al ayuno intermitente, que algunos creen que ayuda a impulsar la dieta Keto. [14]

En resumen: la mayoría de nosotros nacemos adictos al azúcar. Los trucos de algunos comercializadores de azúcar endiabladamente brillantes (pero no asignados a un nivel de infierno por Dante, [15]) te han hecho pensar que la grasa es peor que el azúcar toda tu vida, "pero no es así". Una dieta cetogénica con una cantidad razonable de azúcar y carbohidratos como los franceses son famosos, puede controlar el peso. O una dieta cetogénica prácticamente sin carbohidratos ni azúcar puede perder mucho peso sin tener hambre ni contar calorías. Además, múltiples estudios muestran que las dietas cetogénicas benefician a una amplia variedad de biomarcadores. Si desea probar una dieta cetogénica, asegúrese de comer una proporción saludable de verduras y de tomar suplementos de vitaminas y minerales para compensar los nutrientes esenciales que de otro modo se perderían.

*(Sobre el autor: Tom Taylor, EE, ME, MBA no tiene ningún interés financiero en la industria médica o de nutrientes. Actualmente dirige un pequeño grupo técnico ( [www.maskinell.com](http://www.maskinell.com) ) en el área de Atlanta, GA, y es piloto comercial.)*

[Las opiniones expresadas en este artículo pertenecen al autor y no reflejan necesariamente las opiniones de todos los miembros del Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular. OMNS permite el mismo tiempo para los puntos de vista disidentes. Los manuscritos pueden enviarse al Editor a la dirección de correo electrónico que se encuentra más abajo.]

## Referencias:

1. Vea referencias en la web o wiki de Shoeless Joe Jackson y un escándalo de lanzamiento de un juego de béisbol. Charley Owens, del Chicago Daily News, escribió un titular de lamento: "Di que no es así, Joe", que luego tomó vida propia.
2. Actualización de Westman E. sobre la dieta cetogénica para la obesidad, la diabetes y el síndrome metabólico <https://www.youtube.com/watch?v=WendvONj500>
3. Zupec-Kania B. Comer cetogénicamente con una nutrición óptima. <https://www.youtube.com/watch?v=pU6gH5-mMD8>
4. Jockers D. Cómo seguir una dieta cetogénica vegana. [https://www.youtube.com/watch?v=nmhaj7h8s\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=nmhaj7h8s_w)
5. Briggs B. La mantequilla hace que se le caigan los pantalones. <https://www.youtube.com/watch?v=h6aMN6NLOTQ>
6. Lustig R. Sugar: La amarga verdad. <https://www.youtube.com/watch?v=dBnniua6-oM>

7, Smith RG. Azúcar

tóxico. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n14.shtml>

8. Ya sabe, virar, como cuando su velero no puede navegar directamente contra el viento, pero debe navegar de un lado a otro alternativamente a ambos lados del viento para avanzar.

9. <https://www.npr.org/sections/thetwo-way/2016/09/13/493739074/50-years-ago-sugar-industry-quietly-paid-scientists-to-point-blame-at-grasa>

10. <https://www.nytimes.com/2016/09/13/well/eat/how-the-sugar-industry-shifted-blame-to-fat.html>

11. Campbell R. Sugar

Fraud. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n21.shtml>

12. Ross J. Adicción al azúcar: derrotando la mayor crisis dietética de todos los tiempos <https://www.youtube.com/watch?v=058rmVNSRIq>

13. Volek J. El arte y la ciencia de una vida baja en carbohidratos: beneficios cardio-metabólicos y más. [https://www.youtube.com/watch?v=tC\\_qBC1EEvw](https://www.youtube.com/watch?v=tC_qBC1EEvw)

14. Fung J. Ayuno intermitente para bajar de

peso <https://www.youtube.com/watch?v=v9Aw0P7GjHE>

15. Dante escribió La Divina Comedia hace unos 700 años, donde dividió el infierno en 9 niveles y asignó a personas notables de la época a varios niveles. ¿Dante habría asignado a los comercializadores de azúcar al tercer o cuarto nivel, glotonería y codicia, o al octavo o noveno nivel, fraude y traición?