LOREN CORDAIN

LA DIETA PALEOLÍTICA

La paleodieta

Pierda peso y **gane salud**
con la dieta ancestral que
la naturaleza diseñó
para usted



URANO

LA DIETA PALEOLÍTICA

Loren Cordain

La dieta paleolítica

La paleodieta

Pierda peso y gane salud con la dieta ancestral que la naturaleza diseñó para usted

EDICIONES URANO

Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Perú - Uruguay - Venezuela

Título original: *The Paleo Diet - Lose Weight and Get Healthy by Eating the Food You Were Designed to Eat*
Editor original: John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey
Traducción: Amelia Brito Astorga

Límites de responsabilidad y garantía: si bien el editor y el autor se han esforzado al máximo en la preparación de este libro, no aseguran ninguna garantía respecto a la exactitud o la compleción de su contenido ni, concretamente, respecto a la comercialización o programa de puesta en forma para una finalidad particular. No se puede crear ni dar ninguna garantía a través de representantes de venta ni por material de venta escrito. Los consejos y estrategias contenidos en este libro podrían no ser adecuados para la situación del lector; si es necesario, deberá consultar con un profesional. Ni el editor ni el autor serán considerados responsables en el caso de pérdida de beneficios o cualquier otro daño comercial, incluidos, aunque no limitados a daños resultantes, fortuitos u otros.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2002 by Loren Cordain
This edition published by arrangement with John Wiley & Sons, Inc.
All Rights Reserved
© 2011 *by* Ediciones Urano, S. A.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona
www.edicionesurano.com

ISBN: 978-84-7953-766-1
E-ISBN: 978-84-9944-042-2

Dedicado a Lorrie, Kyle, Kevin y Kenny,
por hacerlo todo valioso

Índice

Agradecimientos 11

Primera parte: Comprensión de la paleodieta

Introducción 15
1. No sólo otra dieta pobre en carbohidratos 21
2. Las reglas básicas de la paleodieta 33
3. Cómo se estropeó nuestra dieta y qué hacer al respecto . . . 51

Segunda parte: Bajar de peso y prevenir y curar enfermedades

4. Bajar de peso al estilo de la dieta paleolítica 77
5. El síndrome X: las enfermedades de la civilización 93
6. El alimento como remedio: cómo las dietas paleolíticas mejoran la salud y el bienestar 103

Tercera parte: El programa de la paleodieta

7. Comer fabulosamente: qué comer, qué evitar 121
8. La paleodieta: manual de instrucciones 139
9. Menús para los tres niveles de la paleodieta 169
10. Las recetas de la paleodieta 195
11. Paleoejercicios 251
12. Vivir la paleodieta 265

Apéndice A: valores ácido-base de los alimentos corrientes (raciones de 100 gramos) 269
Apéndice B: comparación del contenido total de grasa en las carnes de animales de granja y animales salvajes. . . . 271
Apéndice C: aplicación práctica de partes de la paleodieta a escala mundial 273

Bibliografía 277
Índice temático 303

Agradecimientos

Soy el narrador, pero no me habría sido posible contar esta historia sin el trabajo y dedicación de toda la vida de incontables científicos de muchos y diversos campos. Estoy particularmente en deuda con mi amigo y colega S. Boyd Eaton por iluminarme con su fecundo artículo «Paleolitic Nutrition», publicado en *New England Journal of Medicine*, y luego por reconocerme generosamente en medio de un mar de caras. He pasado incontables horas conversando (tanto dentro como fuera del éter electrónico) acerca de la dieta, la enfermedad y la antropología con muchos notables científicos, médicos y estudiosos legos interesados. Sin su aliento, pasión, conocimientos y entusiasmo, creo que no habría escrito este libro. Gracias, Boyd Eaton, Jennie Brand Miller, Neil Mann, Andy Sinclair, Mike y Mary Dan Eades, Artemis Simopoulous, Bruce Watkins, Dean Esmay, Ward Nicholson, Don Wiss, Ben Balzer, Clark Spencer Larsen, Mike Richards, John Speth, Norman Salem, Joe Hibbeln, Stephen Cunnane, Kim Hill, Craig Stanford, Robert Crayhon, Robert Gotshall, Joe Friel, Kevin Davy, Lynn Toohey, David Jenkins, David Lugwig, Soren Toubro, George Williams, Luisa Raijman, Michael Crawford, Staffan Lindeberg, Ray Audette, Wolfgang Lutz, Ann Magennis, Art DeVany, Ashton Embry, Bill DiVale, Pat Gray, Charlie Robbins, Irvin Liener, Mary Enig, Nicolai Worm, Tony Sebastian, Robert Heaney, Stewart Truswell y Pam Keagy. También deseo manifestar mi gratitud a Janet Worthington por su maravilloso don en el arte de la palabra. Finalmente, muchas gracias a mis agentes, Carol Mann y Channa Taub, por su infatigable trabajo en sacar a la luz este libro, y a Tom Miller, responsable de la edición, por su compromiso y entusiasmo por *La dieta paleolítica* como libro monográfico.

Primera parte

COMPRENSIÓN DE LA PALEODIETA

Introducción

Este libro representa la culminación de mi interés de toda la vida por la relación entre la dieta y la salud, y de mi fascinación por la antropología y el origen del ser humano. Si bien a primera vista estas disciplinas podrían parecer no relacionadas, están estrechamente conectadas. Nuestros orígenes (los comienzos mismos de la especie humana) se pueden remontar a cambios fundamentales en la dieta de nuestros primeros antepasados, los que hicieron posible la evolución de nuestros cerebros, grandes y metabólicamente activos. La Revolución Agrícola y la adopción de los cereales como alimentos de primera necesidad nos hizo posible abandonar para siempre el estilo de vida de nuestros antepasados cazadores-recolectores, y fue causa de que la población de la Tierra engordara y se convirtiera en la vasta sociedad industrial-tecnológica en la que vivimos actualmente.

El problema, como verás en este libro, es que genéticamente estamos adaptados para comer lo que comían los cazadores-recolectores. Muchos de los problemas de salud actuales son la consecuencia directa de lo que comemos, y de lo que no comemos. Este libro te demostrará en qué nos equivocamos, cómo la dieta estadounidense estándar e incluso las llamadas dietas sanas de hoy en día hacen estragos en nuestras constituciones paleolíticas (de la Edad de Piedra). También explica cómo bajar de peso y recuperar la salud y el bienestar comiendo como comían nuestros antepasados cazadores-recolectores, la dieta que diseñó la naturaleza.

El motivo para escribir este libro es muy simple: la paleodieta es la única idealmente adecuada a nuestra constitución o composición genética. Sólo hace 500 generaciones (y los dos millones y medio de años antes de esto) todos los seres humanos comían de esa manera. Es la dieta para la que todos estamos adaptados y el plan de nutrición que nos normaliza el peso y nos mejora la salud. Yo no inventé esta

dieta, la inventó la naturaleza. Esta dieta está incorporada a nuestros genes.

Hace más de veinte años leí un libro que aprobaba el vegetarianismo titulado *Are You Confused?* [¿Estás confundido?]. Me parece que este título resume bastante bien cómo nos sentimos muchos ante los avances y mensajes contradictorios que oímos cada día a autoridades científicas y médicas sobre lo que debemos y no debemos comer para bajar de peso y estar sanos.

Pero esto es lo positivo: en los quince últimos años, los científicos y médicos de todo el mundo han comenzado a ponerse de acuerdo sobre el principio fundamental subyacente a la nutrición óptima, gracias en parte a mi colega el doctor S. Boyd Eaton, de la Universidad Emory de Atlanta. En 1985, el doctor Eaton publicó un artículo científico revolucionario titulado «Paleolithic Nutrition» en la prestigiosa *New England Journal of Medicine*, en el que sugería que la dieta ideal se encuentra en las prácticas nutricionales de nuestros antepasados de la Edad de Piedra. Si bien unos cuantos médicos, científicos y antropólogos ya tenían conocimiento de esta idea, fue el escrito del doctor Eaton el que la puso en el centro del escenario.

Él aplicó la idea más fundamental y generalizada de toda la biología y la medicina (la teoría de la evolución por selección natural) a la dieta y la salud. Su premisa era sencilla: los genes determinan nuestras necesidades nutricionales. Y nuestros genes fueron formados por las presiones selectivas del entorno paleolítico; entre otras, los alimentos que comían nuestros antiquísimos antepasados.

Muchos alimentos modernos están reñidos con nuestra constitución genética, la cual, como veremos en este libro, es fundamentalmente igual a la de nuestros antepasados del Paleolítico, y ésta es la causa de muchas de nuestras enfermedades modernas. Volviendo a comer los tipos de alimentos para los que estamos programados podemos no sólo bajar de peso, sino también restablecer nuestra salud y bienestar.

Durante dos decenios he estudiado la dieta y la salud, y he dedicado los once últimos años a estudiar el concepto dieta paleolítica o paleodieta. He tenido la suerte de trabajar con el doctor Eaton para perfeccionar esta revolucionaria idea y explorar abundantes pruebas nuevas. Junto con muchos de los principales científicos en nutrición y antropólogos del mundo, he logrado determinar las prácticas dietéticas de nuestros antepasados cazadores-recolectores. Comprender lo que comían es esencial para comprender lo que debemos comer para mejo-

rar la salud y favorecer el adelgazamiento o el mantenimiento de un peso sano. Nuestras investigaciones se han publicado en las principales revistas sobre nutrición del mundo.

En este libro encontrarás todo el conocimiento y sabiduría dietéticos que hemos averiguado mi equipo de investigación y yo de nuestros lejanos antepasados que vivieron en el tiempo anterior a la agricultura. En la primera parte explico lo que comían nuestros antepasados paleolíticos, los elementos de la paleodieta, y cómo la civilización nos ha desviado de nuestra dieta original, con la consecuencia de mala salud y obesidad. La segunda parte demuestra cómo se puede bajar de peso y cuánto, y también cómo la paleodieta previene y sana la enfermedad. En la tercera parte explico todo lo que necesitas saber para seguir la paleodieta, con planes de comida para los tres niveles de la dieta y más de cien deliciosas recetas paleolíticas. Ésa es la mejor parte de la paleodieta: comes bien, te sientes fabulosamente y bajas de peso. El libro termina con una bibliografía completa de los artículos que respaldan toda esta información.

Cómo se estropeó nuestro sano estilo de vida

La Revolución Agrícola comenzó hace 10.000 años, sólo una gota en el cubo comparada con los dos millones y medio de años que los seres humanos han vivido en la Tierra. Hasta entonces (sólo 500 generaciones atrás) todos las personas del planeta comían carnes magras, frutas y verduras frescas. Para la mayoría de nosotros, hace menos de 300 generaciones que nuestros antepasados abandonaron el antiguo estilo de vida optando por la agricultura. Para los esquimales e indios norteamericanos, hace sólo cinco a siete generaciones. Con la excepción tal vez de unas cuantas tribus pequeñas de Sudamérica y unas pocas de las islas Andamán, en el golfo de Bengala, los cazadores-recolectores puros han desaparecido de la faz de la Tierra. Cuando estas pocas tribus que quedan se occidentalicen en los diez próximos años más o menos, llegará a su fin este antiguo estilo de vida, el que permitió prosperar, desarrollarse y madurar a nuestra especie.

Esta pérdida del estilo original de vida de la humanidad importa muchísimo. ¿Por qué? Sólo tenemos que mirarnos. Estamos hechos un desastre. Comemos demasiado, elegimos mal los alimentos y somos gordos. Por increíble que parezca, el número de estadounidenses

que tienen sobrepeso supera a los que no: el 63 por ciento de los hombres y el 55 por ciento de las mujeres mayores de 25 años o tienen sobrepeso o son obesos. Y esto nos está matando. La causa principal de muerte en Estados Unidos (responsable del 41 por ciento de todas las muertes, o de 1 de cada 2,4 muertes) es la enfermedad cardiaca y de los vasos sanguíneos. Cincuenta millones de estadounidenses tienen hipertensión; 40 millones, elevados niveles de colesterol, y 10 millones, diabetes tipo 2. No es un cuadro bonito.

Muchas personas sencillamente no saben o no comprenden lo sanos que eran nuestros antepasados del Paleolítico. Eran delgados y no sufrían de las enfermedades cardiacas y otras que son epidémicas en los países occidentales. Muchos suponen que la gente de la Edad de Piedra lo tenían difícil, que su vida era «pobre, malévola, brutal y corta», como escribe Thomas Hobbes en *Leviatán*.

Pero los datos históricos y antropológicos no respaldan esta forma de razonamiento. Casi sin excepción, las descripciones que hacen de los cazadores-recolectores los primeros exploradores y aventureros europeos indican que estas personas estaban en buena forma física, eran sanas, fuertes, vivaces. Estas características pueden ser tuyas si sigues los principios dietéticos y de ejercicios que expongo en este libro.

He observado atentamente miles de fotografías de cazadores-recolectores del siglo XIX y comienzos del XX. Todas muestran indígenas delgados, musculosos y en buena forma física. Los pocos estudios médicos de cazadores-recolectores que han logrado sobrevivir hasta el siglo XX también confirman las descripciones escritas antes por exploradores, aventureros y colonizadores pioneros. Vivieran donde vivieran, ya fuera en las regiones polares de Canadá, los desiertos de Australia o las selvas de Brasil, los informes médicos son idénticos. Estas personas no sufrían ningún síntoma de las enfermedades crónicas que nos fastidian actualmente. Los estudios médicos indican que todos los parámetros (grasa corporal, buena forma aeróbica, nivel de colesterol en la sangre, tensión arterial y metabolismo de la insulina) eran siempre mejores que los de la persona sedentaria corriente actual. En muchos casos estos valores equivalían a los de un atleta moderno sano y bien entrenado.

La hipertensión, que es el factor de riesgo predominante para la enfermedad cardiaca en Estados Unidos, es casi inexistente en las poblaciones indígenas. En los indios yanomamos del norte del Brasil y sur de Venezuela, para los que la sal era desconocida a fines de la déca-

da de 1960 y principios de la de 1970, no había ni indicios de hipertensión; la tensión arterial no les aumentaba con la edad, y continuaba muy baja según los criterios actuales. Sorprendentemente, en los estudios científicos de esquimales de Groenlandia, realizados por los doctores Hans Bang y Jørn Dyerberg, del Hospital Aalborg de Aalborg (Dinamarca), se comprobó que, a pesar de una dieta que contenía más del 60 por ciento de alimentos de origen animal, entre 1968 y 1978 no hubo ninguna muerte por enfermedad cardiaca, ni un solo ataque al corazón, en 2.600 esquimales. Esta tasa de mortalidad por enfermedad cardiaca es una de las más bajas de que se ha informado nunca en la bibliografía médica. Para un grupo similar de 2.600 personas en Estados Unidos durante un periodo de diez años, el número estimado de muertes por enfermedad cardiaca sería de unas 25.

Cuando pongas en práctica las directrices nutricionales de la paleodieta, tendrás la misma protección que tenían los esquimales contra la enfermedad cardiaca. También te mantendrás delgado, sano y en buena forma como esos antiguos antepasados. Esto es tu derecho por nacimiento. Retrocediendo en el tiempo con la dieta, en realidad avanzarás. Combinarás la sabiduría dietética antigua con todas las ventajas que ofrece la medicina moderna. Cosecharás lo mejor de ambas cosas.

1

No sólo otra dieta pobre en carbohidratos

¿Cuál es el último grito en dieta esta semana? La que quieras; hay un libro que la vende, y la gente la compra, con la esperanza de encontrar una «píldora mágica» para quitarse de encima los kilos que le sobran. Pero ¿es posible que todos tengan la razón? Más al caso, ¿alguien tiene la razón? ¿Qué debemos comer? ¿Cómo podemos bajar de peso, no recuperarlo y no vivir con hambre? ¿Cuál es la mejor dieta para nuestra salud y bienestar?

Ávido estudioso de la salud, la nutrición y la buena forma física, he trabajado más de veinte años para responder a esta pregunta. Comencé esta investigación porque deseaba dejar atrás todo el bombo publicitario, la confusión y las posturas políticas en torno a la opinión dietética. Deseaba hechos: la verdad pura, simple, sin mezclas. La respuesta, descubrí, estaba escondida en el pasado, muy, muy atrás en el tiempo, en los seres humanos que sobrevivían cazando animales y peces salvajes, y recogiendo frutas y verduras silvestres. Se los llama «cazadores-recolectores», y hace poco mi equipo de investigación y yo publicamos nuestro análisis de lo que muchos de ellos comían (más de 200 sociedades distintas) en *The American Journal of Clinical Nutrition*. Nos asombró la diversidad de su dieta. También nos asombró lo que «no» comían, a lo que llegaremos dentro de un momento y que podría sorprenderte.

Secretos de salud de nuestros antepasados

¿Qué tiene que ver con nosotros la gente del Paleolítico? Muchísimo, en realidad: análisis del ADN indican que en 40.000 años los seres humanos no hemos cambiado casi nada genéticamente (en concreto,

el genoma humano ha cambiado en menos del 0,02 por ciento). Esto significa que la constitución genética de la gente del Paleolítico es prácticamente idéntica a la nuestra. Podríamos decir que somos gente de la Edad de Piedra viviendo en la Era Espacial; nuestras necesidades dietéticas son las mismas que las de ellos. Nuestros genes están bien adaptados a un mundo en que todo lo que se comía tenía que cazarse, pescarse o recogerse del entorno natural, un mundo que ya no existe. La naturaleza determinó lo que necesita nuestro cuerpo miles de años antes de que surgiera la civilización, antes que la gente comenzara a cultivar alimentos y a criar animales.

Dicho con otras palabras, en nuestros genes está incorporado un patrón para la nutrición óptima, un plan que detalla los alimentos que nos hacen estar sanos, delgados y en buena forma. Ya creas que el arquitecto de ese patrón es Dios, o la acción de Dios a través de la evolución por selección natural, o por la evolución sola, el resultado final es el mismo: necesitamos dar a nuestro cuerpo los alimentos para los que fuimos hechos.

Si tu coche está hecho para funcionar con gasolina y le pones gasóleo, la consecuencia es desastrosa para el motor. El mismo principio vale para nosotros: estamos hechos para funcionar mejor con alimentos de vegetales silvestres y animales salvajes que recogían y cazaban todos los seres humanos hasta sólo 500 generaciones atrás. Los alimentos que componen la dieta actual (cereales, productos lácteos, azúcares refinados, carnes grasas y productos salados y procesados) son como el gasóleo para la maquinaria metabólica del cuerpo. Estos alimentos nos atascan el motor, nos hacen engordar y nos causan mala salud y enfermedad.

Lamentablemente, con todo nuestro progreso, nos hemos desviado del camino trazado para nosotros por la naturaleza. Por ejemplo, en el Paleolítico:

- La gente no comía productos lácteos. Imagínate lo difícil que sería ordeñar a un animal salvaje, aun en el caso de que consiguieran atrapar uno.
- No comían cereales prácticamente nunca. Esto nos sorprende, pero la mayoría de la gente de ese tiempo los consideraba un régimen de hambre, en el mejor de los casos.
- No salaban ni añadían sal a los alimentos.
- La única azúcar refinada que comían era la miel, cuando tenían la suerte de encontrarla.

- La carne magra de animales salvajes dominaba la dieta en ese tiempo, por lo que el consumo de proteína era muy elevado según el criterio moderno, mientras que el consumo de carbohidratos era mucho más bajo.
- Prácticamente todos los carbohidratos que comían provenían de frutas y verduras silvestres no feculentas. Por lo tanto, el consumo de carbohidratos era mucho más bajo y el de fibra mucho más elevado que el que se obtiene con la típica dieta moderna.
- Las principales grasas de la dieta paleolítica eran sanas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y omega-3, no las grasas saturadas que predominan en las dietas modernas.

Con este libro volvemos a la dieta para la que fuimos programados genéticamente. La paleodieta es más que una ráfaga del pasado. Es la clave para acelerar el adelgazamiento, controlar el peso eficazmente y, por encima de todo, gozar de salud toda la vida. Tiene el respaldo de los mecanismos propios del cuerpo, evolucionados a lo largo de millones de años, para poner freno al aumento de peso y al desarrollo de las enfermedades crónicas de la civilización. Es la aproximación más directa que podemos hacer, dado el conocimiento científico actual, a la dieta universal original de la humanidad; un programa fácil de seguir, satisfactorio, que acaba con las ansias de comer, y que ha sido diseñado por la propia naturaleza.

Los problemas de muchas dietas pobres en carbohidratos

La paleodieta es pobre en carbohidratos, pero ahí acaba todo parecido con las innumerables dietas pobres en carbohidratos que están de moda. Ten presente que la paleodieta es la única basada en millones de años de realidades nutricionales, la que se adapta de modo ideal a nuestras necesidades y constitución biológicas, y la más parecida a las dietas de los cazadores-recolectores. Comparemos la paleodieta con las dietas pobres en carbohidratos y la dieta corriente en Estados Unidos:

Dieta	Proteínas (%)	Carbohidratos (%)	Grasas (%)
Paleodieta	19-35	22-40	28-47
Dieta típica de EE.UU.	15,5	49	34
Dietas pobres en carbohidratos	18-23	4-26	51-78

Las modernas dietas de adelgazamiento pobres en carbohidratos son ricas en grasas y contienen una moderada cantidad de proteínas; no contienen los elevados niveles de proteínas que consumían nuestros antepasados, los cuales sí se encuentran en la paleodieta. En realidad, comparado con lo que comían nuestros antepasados, el contenido de carbohidratos de estas dietas modernas es demasiado bajo. Peor aún, casi todas estas dietas pobres en carbohidratos permiten un consumo ilimitado de carnes grasas y saladas (por ejemplo, beicon, salchichas, costillas o chuletas de vacuno o cordero grasas) y productos lácteos (quesos, nata y mantequilla), a la vez que restringen el consumo de frutas y verduras. ¡Frutas y verduras que combaten el cáncer! Este patrón dietético difiere drásticamente del de nuestros antepasados.

Y si bien estas dietas podrían conseguir el adelgazamiento, la persona que la sigue tiene un éxito de corta duración a costa de su salud y bienestar a la larga. Esto es lo que los promotores de estos planes dietéticos no desean que sepas: cuando la dieta pobre en carbohidratos consigue la disminución de peso por poco tiempo, se debe a que agota las reservas de glucógeno (carbohidrato) de los músculos y del hígado, y el peso que se baja rápidamente guarda relación sobre todo con el del agua que se elimina.

Cuando la dieta pobre en carbohidratos causa una disminución de peso durante semanas o meses, se debe a que se queman más calorías de las que se consumen, así de simple. Las dietas pobres en carbohidratos tienden a normalizar el metabolismo de la insulina en muchas personas, particularmente en aquellas que tienen un grave exceso de peso. Esta normalización impide los altibajos del nivel de azúcar en la sangre, lo que a su vez podría ser causa de que la persona coma menos y baje de peso. Es la reducción del total de calorías la que baja los niveles de colesterol total y el de lipoproteínas de baja densidad (LDL, el colesterol malo). Además, la reducción del consumo de carbohidratos (se reduzcan o no las calorías) casi siempre causa la disminución de

triglicéridos en la sangre y un aumento del colesterol bueno (HDL: lipoproteínas de alta densidad).

Por lo tanto, si la dieta pobre en carbohidratos induce a la persona a consumir menos calorías, puede servir para bajar de peso y mejorar la química de la sangre, al menos durante un tiempo corto. Sin embargo, hay que tener cuidado: cuando se sigue una dieta pobre en carbohidratos y rica en grasa «sin» reducir el consumo diario de calorías, puede ser una «pesadilla», según la Asociación Americana de Dietética. Veamos por qué.

Baja en carbohidratos no significa bajo colesterol

A pesar de lo que se nos diga, a pesar de las extravagantes afirmaciones de los médicos que promueven la dieta pobre en carbohidratos y rica en grasa, si comemos muchas de las grasas saturadas que se encuentran en los quesos, la mantequilla y el beicon, nos subirá el nivel de colesterol. La comunidad médica sabe esto desde hace más de cincuenta años. Se ha demostrado en cientos de ensayos clínicos, entre ellos estudios del metabolismo realizado con personas hospitalizadas, a las que se encierra en un ala del hospital y sólo se les permite comer alimentos que han sido pesados y analizados esmeradamente. Muchos de los médicos promotores de dietas pobres en carbohidratos aseguran que estos estudios no son válidos porque en ninguno de ellos se redujo suficientemente el contenido de carbohidratos. Estos médicos deberían saberlo: el bajo contenido en carbohidratos no garantiza un bajo nivel de colesterol.

El doctor Stephen Phinney y sus colegas del Instituto Tecnológico de Massachusetts realizaron un estudio metabólico con consumo calórico normal, con nueve hombres sanos y delgados. Estos hombres sólo consumieron carne, pescado, huevos, queso y nata durante 35 días. Su consumo de carbohidratos era bajo (menos de 20 gramos al día), pero eso no importó: de todos modos les subió el nivel de colesterol en la sangre, de 159 a 208 de promedio, en sólo 35 días. El resultado de este estudio y de otros demuestra sin dejar ninguna duda que las dietas ricas en grasas saturadas elevan el nivel de colesterol cuando el consumo calórico es normal, por bajo que sea el contenido de carbohidratos de la dieta. ¿Qué significa esto para las personas que siguen estas dietas? Posiblemente, graves riesgos para la salud. En último tér-

mino, incluso las personas más obesas dejan de bajar de peso con las dietas pobres en carbohidratos. Finalmente, deben volver a un consumo calórico normal (si no, se morirían de hambre) y, al hacerlo, ¿qué ocurre? La dieta rica en grasas saturadas les elevan el nivel de colesterol en la sangre y les aumenta el riesgo de contraer una enfermedad cardiaca.

Por lo tanto, en el mejor de los casos, las dietas pobres en carbohidratos y ricas en grasas saturadas son una solución temporal. En el peor de los casos, pueden ser causa de graves problemas a la larga.

Grasas sanas, no grasas letales

Una diferencia fundamental entre la paleodieta y las dietas pobres en carbohidratos y ricas en grasas de que acabamos de hablar es la grasa. En la mayoría de estas dietas modernas no se hace distinción entre grasas buenas y malas; por lo general, todas las grasas van juntas; el objetivo es simplemente reducir el consumo de carbohidratos y no preocuparse de las grasas.

Pero *hay que* preocuparse de las grasas. No todas se forman de igual manera, y es enorme el efecto de la grasa en el nivel de colesterol y la posibilidad de enfermar del corazón. El problema es que las grasas desconciertan a muchas personas que desean tomar buenas decisiones dietéticas. Para empezar, sus nombres se parecen. ¿En qué se diferencian las grasas saturadas de las monoinsaturadas, e incluso de las poliinsaturadas? ¿En qué difieren las grasas omega-6 de las omega-3?

- Las grasas *monoinsaturadas* son buenas. Se encuentran en el aceite de oliva, los frutos secos y los aguacates; se sabe que bajan el nivel de colesterol y previenen la obturación de las arterias o aterosclerosis.
- Las grasas *saturadas* son casi siempre malas. Se encuentran en las carnes y en los productos lácteos de leche entera; se sabe que la mayoría de ellas elevan el nivel del colesterol.
- Las grasas *poliinsaturadas* son un conjunto menos claro, algunas son más beneficiosas que otras. Por ejemplo, las grasas poliinsaturadas omega-3 (que se encuentran en los aceites de pescado) son sanas, mejoran la química de la sangre y disminuyen

el riesgo de muchas enfermedades crónicas. En cambio, las grasas poliinsaturadas omega-6 (que se encuentran en los aceites vegetales, muchos productos de bollería y para picar) no son buenas cuando se consumen en exceso a expensas de las omega-3.

La gente del Paleolítico comía muchas grasas monoinsaturadas, y las saturadas y poliinsaturadas las tomaban con moderación, y cuando comían grasas poliinsaturadas, equilibraban mejor las omega-3 y las omega-6. Consumían muchas menos grasas omega-6 de las que consumimos actualmente.

¿Qué importancia tienen las grasas en la dieta? El siguiente es un ejemplo actual: las personas de los países mediterráneos, que consumen mucho aceite de oliva, tienen menos posibilidades de morir de enfermedad cardiaca que las estadounidenses y las del norte de Europa, que no consumen tanto aceite de oliva. En nuestra dieta occidental abundan las grasas saturadas y las omega-6, y lamentablemente escasean las grasas omega-3, saludables para el corazón y protectoras de las arterias.

Nuestros estudios sobre cazadores-recolectores sugieren que tenían muy bajo el nivel de colesterol en la sangre y era relativamente baja la tasa de enfermedades cardiacas. Nuestro equipo de investigación opina que las grasas alimentarias de su dieta eran uno de los principales motivos de que no contrajeran enfermedades cardiacas.

Frutas y verduras, que combaten la enfermedad

Un problema importante de las dietas pobres en carbohidratos para adelgazar es lo que hacen con las frutas y verduras favorables para la salud: prácticamente las eliminan. Debido a un tecnicismo (restricción general de todos los tipos de carbohidratos, incluso de los beneficiosos, de 30-100 g al día), quedan fuera las frutas y las verduras. Esto es un error. Las frutas y las verduras, con sus antioxidantes, sustancias químicas y fibra, están entre nuestros más poderosos aliados en la batalla contra la enfermedad cardiaca, el cáncer y la osteoporosis. Sin embargo, sólo una papaya (59 g de carbohidratos) sobrepasaría el límite diario de carbohidratos de dos de las más populares de estas dietas. Comer una naranja, una manzana y una taza de brécol con za-

nahoria (73 g de carbohidratos), que equivale a una gota del cubo para los cazadores-recolectores, cuyas dietas eran ricas en frutas y verduras, estaría reñido con las dietas pobres en carbohidratos más liberales.

Las primeros carbohidratos que comió la humanidad, los alimentos con los que sobrevivimos millones de años, no procedían de cereales feculentos ni de patatas, que con sus elevados índices glucémicos pueden elevar rápidamente el nivel de azúcar en la sangre. Los carbohidratos procedían de frutas y verduras silvestres, de bajo índice glucémico, que producían elevaciones mínimas y graduales en el nivel de azúcar. Éstos son los carbohidratos que vas a comer con la paleodieta. Estos carbohidratos no feculentos normalizan los niveles de glucosa y de insulina, favorecen el adelgazamiento y nos hacen sentir llenos de energía todo el día.

La conexión con la osteoporosis

Uno de los mayores y menos reconocidos beneficios de las frutas y las verduras es su capacidad para enlentecer o prevenir la pérdida de densidad ósea llamada «osteoporosis», que suele venir con el envejecimiento. No hace mucho, la doctora Katherine Tucker y sus colegas de la Universidad Tufts examinaron el estado mineral óseo de un numeroso grupo de hombres y mujeres mayores. Estos científicos comprobaron que las personas que comían más frutas y verduras tenían la mayor densidad mineral ósea y los huesos más fuertes.

Pero ¿qué pasa con el calcio? ¿Comer mucho queso puede servir para prevenir la osteoporosis? La respuesta es algo más complicada. Una de las grandes ironías de estas dietas pobres en carbohidratos y ricas en grasa es que, aunque permiten un consumo ilimitado de quesos ricos en calcio, casi con toda seguridad a la larga favorecen la pérdida de masa ósea y la osteoporosis. ¿Cómo es posible esto? Es posible porque obtener mucho calcio del queso no basta para compensar la falta de frutas y verduras.

Los científicos en nutrición emplean la expresión «equilibrio cálcico» para explicar este proceso. Es la diferencia entre la cantidad de calcio que se ingiere y la cantidad que se excreta. Muchos hemos recibido el mensaje acerca de consumir calcio. Pero la otra parte de la ecuación, *cuánto calcio excretamos*, es igual de importante. Es muy posible

estar en equilibrio cálcico tomando poco calcio si la cantidad que se excreta también es poca. Por otro lado, es fácil caer en el desequilibrio, aun comiendo mucho queso en cada comida, si se elimina más calcio del que se consume.

El principal factor que determina la pérdida o eliminación de calcio es otro tipo más de equilibrio: el «equilibrio ácido-base». Si la dieta contiene un elevado nivel de ácido, se elimina más calcio por la orina; si se comen más alimentos alcalinos, se retiene más calcio. En un estudio realizado por mi colega el doctor Anthony Sebastian y su grupo de investigación de la Universidad de California, en San Francisco, publicado en *New England Journal of Medicine*, se comprobó que simplemente tomar bicarbonato de potasio (base alcalina) neutraliza la producción ácida interna del cuerpo, reduce la eliminación de calcio por la orina y aumenta la velocidad de formación de hueso. En un artículo publicado en la misma revista, el doctor Lawrence Appel, de la Universidad Johns Hopkins, informaba de un estudio de seguimiento en que comprobó que una dieta rica en frutas y verduras (alimentos alcalinos) redujo de forma importante la eliminación de calcio por la orina en 459 personas, hombres y mujeres.

En el «Apéndice A» encontrarás las listas de alimentos ácidos y alcalinos con sus valores ácido-base.

Los cereales, los productos lácteos, las legumbres, la carne, el pescado y los huevos producen cargas ácidas netas en el cuerpo. Los peores con mucho de esta lista son los quesos secos, que son ricas fuentes de calcio. Repito, a menos que comamos bastante fruta y verdura, comer estos alimentos ricos en ácido en realidad favorece la pérdida de masa ósea y la osteoporosis.

Prácticamente todas las frutas y verduras producen cargas alcalinas en el cuerpo. Cuando adoptes la paleodieta, no tendrás que preocuparte de que el exceso de ácido de los alimentos cause pérdida de masa ósea, porque obtendrás el 35 por ciento o más de las calorías diarias en forma de saludables frutas y verduras alcalinas que neutralizarán el ácido que ingieras cuando comas carne y pescados.

Sal tóxica

Muchas dietas pobres en carbohidratos y ricas en grasas no atienden a los peligros de la sal; algunas incluso alientan su uso. Sin embargo, hay

muchísimas pruebas médicas que relacionan la sal con la hipertensión, los accidentes cerebrovasculares, la osteoporosis, los cálculos renales, el asma e, incluso, ciertas formas de cáncer. La sal también está implicada como factor de riesgo de insomnio, mareo por aire o movimiento, el síndrome de Ménière (molestos zumbidos de los oídos) y la preeclampsia en el embarazo.

La sal se compone de sodio y cloruro. Aunque la mayoría cree que el componente sodio de la sal es totalmente responsable de sus efectos nocivos, el cloruro es igual de culpable, si no más. El estadounidense corriente consume alrededor de 10 g de sal al día (esto significa unos 4 g de sodio y 6 g de cloruro). El cloruro, como los cereales, los productos lácteos, las legumbres y las carnes, produce ácido en los riñones después de digerirse. Debido a su elevado contenido en cloruro, la sal es uno de los peores culpables de hacer más ácida la dieta.

La gente del Paleolítico no usaba jamás sal y nunca comía nada semejante a los productos salados de hoy en día (quesos, carnes procesadas y pescados enlatados), que recomiendan muchas dietas de adelgazamiento pobres en carbohidratos. Hazle un favor a tu cuerpo y tira el salero junto con todos los alimentos salados, procesados y envasados que tienes en tu despensa.

La carne magra va bien para perder peso

Ha llevado medio siglo, pero finalmente los científicos han comprendido que cuando estigmatizaron la carne roja, arrojaron al proverbial bebé junto con el agua de la bañera. La carne es una mezcla de grasa y proteína. La carne magra, como la que se encuentra en animales y peces cazados y pescados en estado salvaje, contiene alrededor de un 80 por ciento de proteínas y un 20 por ciento de grasa. Las carnes grasas, en cambio, como las chuletas de cordero, pueden contener hasta un 75 por ciento de sus calorías en forma de grasa y sólo un 25 por ciento como proteínas. En esencia, se hacía caso omiso de lo que debería haber sido evidente: que era el elevado contenido de grasa saturada y no la proteína lo que causaba problemas de salud. La proteína de la carne era tachada injustamente de villana.

También en esto hay una importante lección que aprender mirando hacia el pasado lejano: durante más de dos millones de años nuestros antepasados comieron una dieta rica en proteínas magras. Éstas

les daban energía y, combinadas con las frutas y verduras, los mantenían sanos.

La proteína acelera el metabolismo y enlentece el apetito

Cuando los científicos estudiaron realmente cómo la proteína magra influye en la salud, el bienestar y la regulación del peso corporal –lo que ha ocurrido sólo en los diez últimos años–, descubrieron que nuestros antepasados lo hacían bien. Resulta que la proteína magra es tal vez nuestra aliada más poderosa en la batalla contra la obesidad. Tiene el doble del «efecto térmico» de las grasas y de los carbohidratos, lo que significa que acelera el metabolismo. Es decir, el efecto térmico de las proteínas mejora el metabolismo, con lo que se queman más calorías que si comiéramos una ración de grasa o de carbohidratos de igual valor calórico. Además, más que las grasas y más que los carbohidratos, las proteínas tienen el mayor valor «de saciedad», es decir, son las que mejor consiguen hacernos sentir saciados.

Los principios que expongo en la paleodieta, todos basados en décadas de investigaciones científicas y demostrados durante millones de años por nuestros antepasados, mejorarán tu metabolismo, disminuirán tu apetito, y los kilos extras comenzarán a desaparecer a medida que incluyas más proteína magra en tus comidas.

La proteína magra y la enfermedad cardiaca

Pero esta dieta te ofrece más que una figura más esbelta. A diferencia de otras dietas pobres en carbohidratos, es buena para el corazón. Como ha demostrado el doctor Bernard Wolfe, de la Universidad de Ontario Oeste de Canadá, las dietas ricas en proteínas son más eficaces que las pobres en grasa y ricas en carbohidratos para bajar los niveles de colesterol total y LDL y de triglicéridos, a la vez que aumentan el nivel del colesterol HDL, el bueno. Mi colega Neil Mann, del Real Instituto Tecnológico de Melbourne (Australia), ha demostrado recientemente que las personas que comen mucha carne magra tienen más bajo el nivel de homocisteína en la sangre que las que son vegetarianas (la homocisteína es una sustancia tóxica que daña las arterias y las predispone a la

aterosclerosis). El resultado neto es que las dietas ricas en proteína producen cambios beneficiosos en la química sanguínea, que a su vez reducen el riesgo general de contraer enfermedades cardiacas. Incluso han aumentado el tiempo de supervivencia de mujeres enfermas de cáncer de mama.

Se ha dicho que las dietas ricas en proteínas hacen daño a los riñones. No les hacen daño. Científicos de la Real Universidad de Veterinaria y Agricultura de Copenhague han puesto fin a este mito. En un estudio, el doctor Arne Astrup y sus colegas sometieron a 65 personas con sobrepeso a una dieta rica en proteína durante seis meses, y comprobaron que sus riñones se adaptaban fácilmente a la mayor cantidad de proteínas. Además, el funcionamiento de sus riñones continuaba perfecto al final del experimento.

¿No es hora de que pongas a las proteínas de tu lado? La decisión de comer carne y pescado magro en todas las comidas, tal como hacían nuestros antepasados del Paleolítico, podría ser la más saludable que tomes en tu vida.

Comparada con las dietas de adelgazamiento pobres en carbohidratos que están de moda, la paleodieta contiene todos los elementos nutritivos necesarios para bajar de peso y al mismo tiempo favorecer la salud y el bienestar. La paleodieta está pensada a imitación de las dietas sanas de nuestros antepasados anteriores al desarrollo de la agricultura. Contiene el equilibrio adecuado de alimentos de origen vegetal y animal, y las proporciones correctas de proteínas, grasas y carbohidratos necesarios para tener una salud excelente y bajar de peso.

Así pues, no te dejes engañar por las dietas de moda pobres en carbohidratos. La paleodieta te da los mismos beneficios en cuanto al peso, pero es también una dieta sana y deliciosa que puedes seguir toda la vida.