

La inflexibilidad metabólica es un factor de riesgo para el COVID-19

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Aunque el SARS-CoV-2 es un virus descontrolado que puede causar problemas graves en personas vulnerables, el verdadero problema es la mala salud metabólica, que es la causa subyacente que hace que las personas sean más susceptibles a las complicaciones
- › De acuerdo con un estudio, después de la vejez, la obesidad parece ser el factor de riesgo por el que las personas son hospitalizadas por COVID-19; duplicando el riesgo de hospitalización en personas menores de 60 años, según un estudio
- › Una de las teorías de por qué la obesidad está empeorando los resultados de COVID-19 está relacionada con que la obesidad genera inflamación crónica. Tener una cantidad elevada de citoquinas proinflamatorias aumenta el riesgo de experimentar una tormenta de citoquinas
- › La resistencia a la insulina es otro factor principal de riesgo del COVID-19, la cual empeora los resultados y aumenta el riesgo de muerte
- › Existen cinco parámetros principales para la salud metabólica: el tamaño de la cintura, sensibilidad a la insulina, presión arterial, niveles de triglicéridos y HDL. Si tres o más de estos parámetros están en niveles desproporcionados, podría indicar la presencia de síndrome metabólico

Aunque el SARS-CoV-2 es un virus que puede causar problemas graves en personas vulnerables, la inflexibilidad metabólica o resistencia a la insulina es la causa

subyacente que hace que las personas sean más susceptibles a las complicaciones.

El Dr. Aseem Malhotra, cardiólogo británico y autor del libro titulado: *The 21 Day Immunity Plan*, explica la importancia de la resistencia a la insulina en la pandemia del COVID-19:

"El verdadero problema es la mala salud metabólica o inflexibilidad metabólica", explica Malhotra. "En marzo, cuando recibíamos información de China e Italia, comprendí que había una conexión entre los problemas de salud relacionados con el exceso de grasa corporal que, en términos sencillos, se definen como una mala salud metabólica y peores resultados para el COVID-19.

Estamos hablando de problemas de salud como diabetes tipo 2, presión arterial alta, enfermedades cardíacas y, por supuesto, obesidad. Y, dicha información continuó emergiendo. Esa relación fue tan clara y no fue ninguna coincidencia.

Como médico con casi dos décadas de experiencia, he comprendido que las personas que tienen una mala salud metabólica son más susceptibles a tener peores resultados con cualquier enfermedad, y el COVID-19 lo hizo evidente, por lo que nos hizo reflexionar más.

Estamos hablando de infecciones respiratorias, mientras que las hospitalizaciones por neumonía y diabetes tipo 2 tienden a tener peores resultados. Al observar los datos pensé: "Algo anda mal". Obtuve la atención de muchos medios de comunicación de todo el mundo, pero nadie se enfocaba en el estilo de vida".

La obesidad es un factor de riesgo significativo del COVID-19

Después de la vejez, la obesidad parece ser la razón principal por la que las personas son hospitalizadas por COVID-19, aunque estas no tengan otros problemas relacionados con la obesidad.

Según un estudio, la obesidad duplica el riesgo de hospitalización en personas menores de 60 años.¹ En un estudio^{2,3} francés también se encontró que las personas con obesidad, que fueron tratadas por COVID-19, tenían más probabilidades de necesitar ventilación mecánica.

Una teoría de por qué la obesidad está empeorando los resultados de COVID-19 se relaciona con el hecho de que la obesidad genera inflamación crónica.⁴ Tener una cantidad elevada de citoquinas proinflamatorias en el sistema aumenta el riesgo de experimentar una tormenta de citoquinas.

La **respuesta a la tormenta de citoquinas** suele ser la razón por la que las personas mueren a causa de infecciones, ya sea por la gripe estacional, el ébola, la infección del tracto urinario o el COVID-19. La obesidad también aumenta la vulnerabilidad a enfermedades infecciosas, ya que afecta la función inmunológica.^{5,6,7,8,9,10}

La resistencia a la insulina agrava el riesgo de infección

La resistencia a la insulina es el origen de la obesidad, que es el resultado de una mala alimentación, y la resistencia a la insulina es otro factor principal de riesgo para el COVID-19, el cual empeora los resultados y aumenta el riesgo de muerte.

En un artículo del 15 de abril de 2020, publicado en la revista *The Scientist*,¹¹ se analiza la evidencia que demuestra cómo los niveles altos de glucosa influyen en la replicación viral y el desarrollo de tormentas de citoquinas.^{12,13}

Aunque dicha investigación se centró en las tormentas de citoquinas provocadas por la influenza tipo A, estos hallazgos también podrían replicarse en el COVID-19. En un comunicado de prensa de *Science Advances*, el coautor Shi Liu afirma lo siguiente:¹⁴

"Creemos que el metabolismo de la glucosa contribuye a varios resultados de COVID-19, porque tanto la influenza como el COVID-19 pueden provocar una tormenta de citoquinas, y también porque las personas con diabetes y COVID-19 tienen una mayor tasa de mortalidad".

Los factores de riesgo del COVID-19 pueden mejorarse de forma rápida

De acuerdo con Malhotra, lo bueno es que los factores de estilo de vida que aumentan la propensión a una infección grave por COVID-19 y muerte pueden modificarse en tan solo 21 días, con tan solo modificar los hábitos alimenticios. Al igual que yo, Malhotra considera que esta información es el eslabón perdido en la estrategia contra la pandemia.

“Deberían decir que no hay mejor momento para tratar de mejorar su salud, hacer ejercicio moderado, dormir y mejorar sus hábitos alimenticios, pero, eso no les interesa”, dice Malhotra.

Con la finalidad de educar a la comunidad, Malhotra comenzó a escribir. En un comienzo, escribió una serie de artículos para periódicos británicos. También tuvo la oportunidad de hablar sobre esto en el canal Sky News.

“Lo dejé muy claro. Dije: 'Existe la posibilidad de que en algún momento todos contraigamos el virus, por lo que tenemos que asegurarnos de estar en excelentes condiciones para poder combatirlo, de modo que no nos enfermemos cuando esto suceda.

Creo que quizás fui la única persona que tuvo la oportunidad de decir eso en los principales medios de comunicación en ese momento, nadie más lo había dicho”.

A medida que publicaba más información, sus escritos se convirtieron en su libro que lleva como título ***The 21 Day Immunity Plan***. Malhotra también tuvo la oportunidad de compartir información con el Reino Unido. Cuando terminó el libro, el secretario de Salud, Matt Hancock y el primer ministro, Boris Johnson, explicaron que se deben crear normas para combatir la epidemia de obesidad.

Dicho esto, no es necesario que existan políticas gubernamentales para implementar estas estrategias de estilo de vida a nivel personal. La información está disponible.

Nadie puede contradecirlo y es muy simple de hacer. Resulta sorprendente que el mensaje de Malhotra ha sido bien recibido y no ha sido censurado como otros.

“ Uno de los consejos para comenzar es qué es importante eliminar los alimentos procesados y los carbohidratos de mala calidad. Ahí es donde debemos iniciar. Al eliminar eso, es posible disminuir el consumo de carbohidratos refinados, azúcar y aceites omega-6.”

Por desgracia, seguimos batallando con la falsa información sobre nutrición y la publicidad engañosa, lo que dificulta la difusión de este mensaje y así promover la iniciativa. Malhotra dice que: “Si todos los días el gobierno emitiera un mensaje que dijera: 'La salud metabólica es su mejor arma', eso tendría un impacto muy significativo”.

La mayoría de las personas tiene una mala salud metabólica

La tesis principal del libro de Malhotra es que tenemos un problema de inflexibilidad metabólica o mala salud metabólica. Existen cinco parámetros principales de una mala salud metabólica, que incluyen:

1. Tamaño grande de la cintura
2. Prediabetes o diabetes tipo 2
3. Prehipertensión o hipertensión (presión arterial alta)
4. Niveles altos de triglicéridos
5. Niveles bajos de colesterol HDL

Si tiene dichos parámetros dentro del rango normal, significa que tiene una buena salud metabólica. Tener tres o más parámetros disfuncionales podría indicar la presencia de

síndrome metabólico. La inflexibilidad metabólica se puede dividir en dos subconjuntos principales:

- 1. Resistencia a la insulina.** Sus señales suelen incluir presión arterial alta, niveles elevados de triglicéridos y colesterol, al igual que obesidad y otras variables relacionadas.

Los datos del NHANES,¹⁵ publicados en el 2016, revelaron que el 87.8 % de las personas en los Estados Unidos no tiene una buena salud metabólica, con base en cinco parámetros. Esa información tiene más de cinco años, por lo que la cifra es mayor que el 90 % de la población actual.

De acuerdo con la actualización de enero del 2019, por parte de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos, más de 122 millones de adultos tienen diabetes o prediabetes.¹⁶ Estas condiciones han demostrado aumentar las posibilidades de contraer el COVID-19 y de morir por esta enfermedad.^{17,18,19,20,21,22}

- 2. Deficiencia de vitamina D**

El síndrome metabólico triplica el riesgo de muerte por COVID-19

Malhotra señala:

“Los datos del COVID-19 demuestran que el riesgo más elevado de muerte y de hospitalización se encuentra en personas con síndrome metabólico y no con obesidad. La obesidad quizás duplica el riesgo de muerte, pero con el síndrome metabólico el riesgo de morir es 3.5 veces mayor y 5 veces mayor de ser hospitalizado en caso de contraer COVID-19.

Entonces ese es el mayor problema. Y la razón por la que eso es importante es que también afecta a muchas personas. Por eso creo que debería descartarse el índice de masa corporal (IMC), porque es inútil y obsoleto.

Deberíamos prestar atención a la salud metabólica, porque hasta el 40 % de las personas con un IMC normal, que supuestamente son las que tienen un peso saludable, en realidad no tienen una buena salud metabólica. Esa es una gran proporción de personas y hay muchas disparidades según el origen étnico.

Pero el problema básico con el IMC, que es el estimado de su peso en kilogramos, dividido por la altura en metros cuadrados, es que no considera el porcentaje de grasa corporal, masa muscular, ni el origen étnico.

No considera a un gran grupo de personas que quizás son vulnerables y que, si se les diera información, podrían implementar cambios en su estilo de vida. Pero a muchos de ellos no se les aconseja, porque se les dice que tienen un peso saludable.

Si todos conocieran su nivel de salud metabólica y recibieran consejos para hacer algo al respecto, entonces veríamos cambios significativos en cuestión de semanas. Por supuesto, varía de persona a persona.

Con respecto a la vitamina D, es algo que hemos ignorado durante mucho tiempo. En el Reino Unido, una proporción significativa de personas tienen deficiencia grave de vitamina D, la cual es de gran importancia para la función inmunológica. La mayoría de los receptores celulares tienen receptores de vitamina D y están involucrados en el mejoramiento de la inmunidad innata y adaptativa".

La conclusión es que necesita tener los cinco parámetros metabólicos dentro del rango normal, así como un buen nivel de vitamina D, que ahora se cree que oscila entre los 40 ng/mL a los 60 ng/mL.

"Hubo un estudio en Indonesia que demostró que en las personas hospitalizadas con COVID-19, las personas con deficiencia severa de vitamina D tenían una tasa de muerte 10 veces mayor que las que tenían niveles saludables. ¡Impactante! Entonces, [la vitamina D] es muy importante", dice Malhotra.

"Se recomienda obtener vitamina D de los rayos del sol porque permanece en el torrente sanguíneo por más tiempo. Obviamente, durante los meses de invierno, es importante tomar un suplemento. Y lo mejor es que es económico.

Una buena salud se logra con buenos hábitos alimenticios, pasar tiempo al aire libre, hacer más ejercicio, tener menos estrés y más interacción social, ya que son factores importantes para la longevidad y la buena calidad de vida".

Cómo mejorar su salud metabólica

En su libro, Malhotra aborda cómo mejorar los cinco parámetros metabólicos que se mencionaron anteriormente. En resumen, para mejorar la salud metabólica y revertir el síndrome metabólico, es importante realizar lo siguiente:

- **Limite o elimine los alimentos que promueven la resistencia a la insulina:** Ya que encabezan la lista de alimentos procesados con alto contenido de **aceites industriales de semillas**, azúcares añadidos y carbohidratos refinados (es decir, pan, pasta y arroz blanco).

"El azúcar es quizás uno de los principales culpables de la mala alimentación", dice Malhotra. "Más allá de las calorías, parece tener efectos independientes y adversos sobre la salud metabólica.

Entonces, el azúcar es una de las primeras cosas de las que siempre hablo y que las personas necesitan eliminar de su alimentación. La mayoría de las personas puede romper dichos hábitos, por lo general, dentro de tres a seis semanas".

Como expliqué en mi artículo con el **Dr. Chris Knobbe**, los aceites de semillas procesados como el aceite de canola, maíz y soya (la mayoría transgénicos) parecen estar en el centro de la mayoría de las enfermedades del mundo.

La evidencia sugiere que, a diferencia del azúcar, estos aceites podrían representar una amenaza para la salud. Malhotra también ha abordado este problema en su

libro titulado *The Pioppi Diet*, publicado en el 2017.²³

Aparte de los daños más directos, una de las formas en que estos aceites perjudican la salud es al perjudicar la proporción de omega-3 a omega-6, ya que cuentan con grandes cantidades de ácido linoleico omega-6.

Cuando se utilizan para cocinar, también producen aldehídos tóxicos y cancerígenos. En lugar de aceites de semillas, utilice grasas saturadas saludables como el aceite de coco, la mantequilla de vacas alimentadas con pastura, el *ghee* orgánico o la [manteca de cerdo](#).

- **Permanezca más activo:** Esto también puede mejorar y reducir los marcadores de riesgo de enfermedad metabólica. Tenga cuidado de no exagerar, ya que el ejercicio en exceso puede disminuir la función inmunológica y aumentar su riesgo de infecciones respiratorias.
- **Trate de dormir mejor.**
- **Reduzca su estrés.**

Como señaló Malhotra:

"La combinación de todos estos factores, tiene efectos profundos y rápidos sobre la salud. Entonces ahí es donde tenemos que cambiar las recomendaciones.

Uno de los consejos para comenzar es qué es importante eliminar los alimentos ultraprocesados y los carbohidratos de mala calidad. Al menos, inténtelo durante unas semanas. Puede consumirlos de manera ocasional, pero esto no debería constituir la mayor parte del consumo de calorías.

Aquí tenemos que comenzar. Al eliminar eso, es posible reducir el consumo de carbohidratos refinados, azúcar y aceites omega-6. Todas esas cosas se tienen que eliminar de su alimentación".

Restringa el horario en que consume alimentos

En su libro, Malhotra también recomienda restringir el [horario en que come](#) o implementar el ayuno intermitente, el cual limita el consumo de alimentos entre seis y ocho horas al día.

"Mi primo, que vive en California, tuvo problemas de sobrepeso casi durante toda su infancia y edad adulta", dice Malhotra. "Ahora, quizás es el miembro de la familia más delgado y atlético porque cambió su alimentación.

Es muy estricto con su alimentación. Quiero decir, lo hace todos los días, y ahora tiene un mejor aspecto, así como una mejor salud metabólica. Pero me dijo que le tomó tiempo en ver resultados. Le tomó cerca de un año deshacerse de la última gota de grasa de su vientre".

Fuentes y Referencias

- ^{1, 19} [Clinical Infectious Diseases April 9, 2020; ciaa415](#)
- ² [Brief Cutting Edge Reports DOI: 10.1002/oby.22831, Obesity Is an Independent Risk Factor For Severe Covid-19 \(PDF\)](#)
- ^{3, 4} [New York Times April 16, 2020 \(Archived\)](#)
- ⁵ [Obesityaction.org Obesity and the Immune System](#)
- ⁶ [J Am. Diet Assoc. 1999; 99\(3\): 294-299](#)
- ⁷ [Obesity Reviews 2001; 2: 131-140 \(PDF\)](#)
- ⁸ [Journal of Obesity 2013, Article ID 616193](#)
- ⁹ [JCI January 3, 2017](#)
- ¹⁰ [Advances in Nutrition January 7, 2016; 7\(1\): 66-75](#)
- ¹¹ [The Scientist April 15, 2020](#)
- ¹² [Science Advances April 15, 2020; 6\(16\):eaaz7086](#)
- ^{13, 14} [Eurekalert April 15, 2020](#)
- ¹⁵ [Metabolic Syndrome and Related Disorders February 8, 2019 DOI: 10.1089/met.2018.0105](#)
- ¹⁶ [Centers for Disease Control and Prevention, January 14, 2019](#)
- ¹⁷ [Touch Endocrinology Covid-19 Infection in People With Diabetes](#)
- ¹⁸ [MedRxiv April 11, 2020, Factors Associated with Hospitalization and Critical Illness Among 4,103 Patients With Covid-19 Disease In NYC \(Archived\)](#)
- ²⁰ [The Lancet Preprint April 1, 2020, Obesity and Covid-19 Severity in a Designated Hospital in Shenzhen, China](#)
- ²¹ [Zhonghua Xin Xue Guan Bing Za Zhi March 2, 2020; 48\(0\):E004 \[Epub ahead of print\] \(Archived\)](#)

- ²² CDC.gov MMWR April 17, 2020; 69(15): 458-464
- ²³ Amazon 2017