

# Las 10 mentiras nutricionales más destructivas

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

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Este artículo revisa las 10 mentiras más grandes y destructivas comúnmente sugeridas por los nutriólogos convencionales a pesar de ser refutadas por la ciencia
- › Millones de personas han experimentado dolor, sufrimiento y muerte prematura innecesaria por llevar una alimentación baja en grasa y alta en carbohidratos comúnmente recomendada
- › Otro mito alimenticio es que todas las grasas saturadas son malas para su salud y que el colesterol causa la enfermedad cardiaca, ambos son una mentira
- › A pesar de lo que nos ha enseñado la ciencia sobre los peligros de los endulzantes artificiales, siguen siendo recomendados por la mayoría de las organizaciones de salud
- › Sorprendentes verdades son reveladas sobre los granos, los huevos, la soya, los aceites vegetales y los alimentos transgénicos

No existe carencia de información ni tampoco de malos consejos en conjunto. Algunas ideas erróneas son inofensivas—pero otras son *completamente peligrosas* y con el tiempo podrían ocasionarle problemas de salud crónicos e incluso podrían restarle años a su vida.

También es de vital importancia descifrar la realidad de la ficción. Muchos mitos de nutrición se repiten muchas veces hasta que se confunden con la verdad, especialmente cuando se extienden constantemente por las autoridades de salud.

En un artículo donde se mencionan las mentiras destructivas de nutrición, Kris Gunnars de Authority Nutrition<sup>1</sup> está entre las personas que intentan admirablemente derrotar los peligrosos mitos alimentarios que se siguen difundiendo por muchos nutriólogos. Yo estoy de acuerdo con la mayoría de sus puntos, pero además he agrado algunos otros que consideré importantes. Siga leyendo para descubrir los 10 principales de la lista, desarrollados en base a su criterio.

## **Mentira #1: El desayuno es el alimento más nutritivo del día, y debería comer muchas porciones pequeñas durante el día**

¿Cuántos de ustedes han sido obligados a desayunar por sus madres antes de salir de casa? Las mamás pueden saber mucho sobre *algunas* cosas, pero resulta que esta no es una de esas cosas. En la actualidad existe una gran cantidad de investigación que apoya los beneficios de salud del **ayuno intermitente** - que es lo que realmente usted estaba haciendo al salir de la casa sin desayunar.

Estudios recientes sugieren que el ayuno intermitente puede proporcionar los mismos beneficios que la restricción de calorías constante, lo cual muchos estudios han demostrado aumenta dramáticamente la vida en los animales. También puede ser útil para aquellos que no pueden reducir exitosamente su consumo calórico diario.

Además de activar exitosamente su modo de quema de grasa, el ayuno intermitente también puede aumentar su nivel de producción de la hormona del crecimiento humano (también conocido como la "hormona del ejercicio") hasta en un 1,200 por ciento en las mujeres y 2,000 por ciento en los hombres.

El ayuno intermitente y la restricción calórica continua han demostrado producir pérdida de peso y mejorar los marcadores de riesgo metabólicos. Sin embargo, el ayuno intermitente tiende a ser ligeramente más eficaz para reducir la resistencia a la insulina.

Otros beneficios incluyen la reducción de la inflamación, mejor presión arterial y aumento de la masa corporal magra. El ayuno intermitente también puede mejorar la función cerebral aumentando los niveles de BDNF, una proteína que protege a las

células del cerebro de los cambios asociados con la enfermedad de Alzheimer y la enfermedad de Parkinson.

Hay varios tipos de ayuno intermitente para elegir, así que le recomiendo experimentar para ver qué estilo funciona mejor en usted. Sin embargo, uno de los más fáciles, es simplemente saltarse el desayuno, y limitar su alimentación a un tiempo estrecho diario, entre las 11 a.m. y las 7 p.m., para empezar. Para más detalles puede revisar mi artículo más completo sobre el ayuno intermitente.

El consejo de "comer seis comidas pequeñas al día" viene de principios aparentemente lógicos (control de porciones, manteniendo su nivel de energía, estabilización de azúcar en la sangre, etc.), pero en realidad, comer de esta manera no ha demostrado proporcionar estos beneficios. Parece que necesitamos períodos de ayuno para una óptima función metabólica.

Y si piensa en ello, nuestros antepasados nunca tuvieron acceso a un supermercado las 24 horas 7 días a la semana, y pasaron por períodos regulares de ayuno y hambruna. El problema es que la mayoría de nosotros estamos siempre en festín las 24/7. La implementación del ayuno intermitente es la forma más rápida que conozco para hacer que su cuerpo quemara nuevamente la grasa como combustible principal.

## **Mentira #2: La grasa saturada causa enfermedades del corazón**

La peligrosa recomendación de evitar la grasa saturada, surgió de una *hipótesis no probada* a mediados de los años 1950, esto ha dañado la salud de las personas durante unos 40 años. En el 2002, el "experto" Food & Nutrition Board (Comité en Alimentos y Nutrición) emitió la siguiente declaración equivocada, que encarna el mito:

*"Las grasas saturadas y el colesterol alimentario no tienen un papel beneficioso conocido en la prevención de la enfermedad crónica y no son necesarios en ningún nivel de su alimentación."*

Del mismo modo, la Academia Nacional de Medicina recomienda que los adultos obtengan del 45 a 65 por ciento de sus calorías a través de carbohidratos, 20-35 por

ciento de grasa, y el 10-35 por ciento de proteínas. Este es una proporción opuesta al ideal entre la grasa y los carbohidratos y prácticamente le garantiza un **incremento del riesgo de enfermedad**.

La mayoría de las personas se benefician de una alimentación con un contenido de 50-85 por ciento de las calorías diarias provenientes de grasas saludables. Sin embargo, necesita muy pocos, o casi nada de carbohidratos para una salud óptima. Aunque esa cantidad de grasa puede parecer muy elevada, la grasa es muy densa en calorías, y por lo tanto representa la menor cantidad, en términos de volumen en su plato.

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 ellas el cuerpo no puede funcionar de manera óptima.

Las grasas también sirven como transportadoras de vitaminas A, D y K solubles en grasa y son necesarias para la conversión de caroteno en vitamina A, absorción de minerales, y una serie de otros importantes procesos biológicos. La grasa saturada es también el combustible preferido para el corazón. Buenas fuentes de grasas saludables para agregar a su alimentación incluyen:

Aguacates	Mantequilla hecha de leche orgánica proveniente de vacas alimentadas con pastura	Lácteos crudos/sin procesar
Yemas de huevo de gallinas criadas con pastura u orgánicas	<b>Cocos</b> y aceite de coco	Aceites de nueces orgánicas sin proceso de calefacción
Nueces crudas, especialmente <b>macadamia</b> y semillas	Carnes de animales alimentados con pasto u orgánicos	

## **Mentira #3: Los aceites de semillas y vegetales altos en omega-6 son buenos para usted**

De todos los alimentos en el mercado que destruyen la salud, los fabricados con aceites de vegetales y semillas altamente procesados son algunos de los peores. Cuando se consumen en grandes cantidades, como lo hacen las personas que viven en Estados Unidos, distorsionan gravemente la proporción entre el omega-3 y el omega-6. En un mundo perfecto, esta relación es de 1:1, pero la proporción de la persona promedio en Estados Unidos es *de 20 a 50 veces más grasas de omega-6 que omega-3*. El exceso de **grasas omega-6** de los alimentos procesados aumenta significativamente el riesgo de enfermedades del corazón, cáncer, enfermedad de Alzheimer, diabetes, artritis reumatoide, y muchas otras enfermedades.

El colesterol que se encuentra en la placa arterial está dañado y oxidado, el cual es identificado como bacterias en su sistema inmunológico. En respuesta, el sistema inmunológico envía macrófagos para atacarlo, lo que genera inflamación en el interior de las paredes de la arteria. Un factor importante que impulsa la enfermedad cardíaca es este colesterol oxidado, que entra en su cuerpo cada vez que consume aceites vegetales o alimentos cocinados con ellos.

Muchos de los aceites vegetales y de semillas también son transgénicos, lo cual sólo agravan el riesgo para la salud. Más del 90 por ciento del aceite de canola en los Estados Unidos es transgénico. Así que ¿cuál es el mejor aceite para cocinar? De todos los aceites disponibles, **el aceite de coco** es el mejor para cocinar, ya que es una importante grasa completamente saturada, y mucho menos susceptible al daño por calor. Y el aceite de coco es una de las grasas más nutricionalmente beneficiosas. Para obtener más información sobre el aceite de coco, consulte nuestro informe especial. El aceite de oliva, aunque sin duda es un aceite saludable, se daña fácilmente por el calor y es mejor reservarlo para rociarlo sobre ensaladas.

## **Mentira #4: Los endulzantes artificiales son alternativas seguras al azúcar para diabéticos y ayudan a promover la pérdida de peso**

La mayoría de las personas usan endulzantes artificiales para bajar de peso y/o porque son diabéticos y tienen que evitar el azúcar. La ironía es que casi todos los estudios hasta la fecha muestran que los endulzantes artificiales pueden incluso hacerlo subir más de peso que los endulzantes calóricos. Los estudios también muestran que **los endulzantes artificiales** pueden ser peores que el azúcar para los diabéticos.

En el 2005, los datos recolectados del Estudio del Corazón San Antonio de 25 años de duración mostró que el consumo de bebidas de dieta incrementaron seriamente la probabilidad de causar aumento de peso, mucho más que la soda regular.<sup>2</sup> En promedio, cada soda de dieta que los participantes tomaron por día aumento su riesgo de tener sobrepeso en un 65 por ciento dentro en los próximos siete u ocho años y los hicieron 41 por ciento más propensos a ser obesos. Hay varias razones posibles para esto, como por ejemplo:

- El sabor dulce solo parece aumentar el hambre, independientemente de su contenido calórico
- Los endulzantes artificiales parecen perpetuar un deseo de dulces, por lo tanto no reduce el consumo total de azúcar, ocasionando otros problemas con el control de peso<sup>3</sup>
- Los endulzantes artificiales pueden alterar la capacidad natural del cuerpo para "contar calorías", como lo demuestran varios estudios. Por ejemplo, un estudio realizado en la Universidad de Purdue encontró que las ratas alimentadas con líquidos endulzados artificialmente comían más alimentos de alto contenido calórico que las ratas alimentadas con líquidos endulzados con un alto contenido calórico<sup>4</sup>

La lista de los riesgos de salud asociados con los endulzantes artificiales, sobre todo **aspartame**, continúa en expansión. Yo guardo una lista permanente de estudios relacionados con los efectos perjudiciales del aspartame, que le recomiendo revisar por usted mismo si todavía tiene dudas.

## **Mentira #5: La soya es un alimento saludable**

El meteórico ascenso de la soya como un "alimento saludable" es un ejemplo perfecto de cómo una estrategia de marketing inteligente puede engañar a millones de personas. Pero no se equivoque—los productos de soya sin fermentar no son saludables para su alimentación, independientemente de su edad o sexo. No me opongo *del todo a la soya —fermentada apropiadamente y de preferencia orgánica, ya que el tempeh, miso y natto* ofrecen grandes beneficios para la salud, por cortesía de las bacterias benéficas (probióticos) que produce el proceso de fermentación.

Sin embargo, miles de estudios han relacionado la soya *sin fermentar* a una serie de problemas de salud. Más del 90 por ciento de los cultivos de soya en Estados Unidos también son transgénicos, lo cual sólo agrava sus riesgos para la salud.<sup>5</sup> Si cree que esta información es sorprendente, entonces lo invito a revisar algunos de mis [artículos sobre la soya](#). La siguiente tabla muestra un listado de los efectos perjudiciales para la salud que la ciencia ha vinculado a la soya sin fermentar:

Cáncer de mama	Daño cerebral y deterioro cognitivo	Enfermedad del corazón
Trastornos de la tiroides	Cálculos renales	Disfunción inmune
Alergias a los alimentos potencialmente fatales	Desnutrición	Problemas digestivos
Problemas con el embarazo y la lactancia	Trastornos del aparato reproductor y fertilidad	Anomalías del desarrollo en los bebés

## **Mentira #6: Los granos enteros son buenos para todas las personas**

El uso de granos enteros es un tema que fácilmente lo confunde, especialmente para los que tienen una pasión por la salud y la nutrición. Durante mucho tiempo, se nos ha dicho que los granos enteros son muy benéficos. Desafortunadamente, **TODOS los**

**granos** pueden elevar sus niveles de insulina y leptina, incluso los granos enteros y las variedades orgánicas, además, los niveles elevados de insulina/leptina incrementan el riesgo de enfermedades crónicas. Esto es especialmente cierto si tiene problemas con resistencia a la insulina/leptina, que se manifestara en forma de presión arterial alta, proporciones distorsionadas de colesterol, sobrepeso o diabetes).

Ha sido mi experiencia que más del 85 por ciento de las personas que viven en los Estados Unidos tienen problemas para controlar sus niveles de insulina y leptina, y tienen uno o más de los síntomas mencionados anteriormente. Usted podría ser una de esas personas si tiene problemas para mantener un peso corporal ideal y composición corporal, tiende a acumular grasa alrededor del vientre, o tiene un perfil lipídico subóptimo. De hecho, la desregulación de insulina/leptina es un indicador común de las muchas enfermedades comunes de hoy en día, tales como diabetes, enfermedad cardíaca, demencia y cáncer.

Muchos granos enteros también contienen gluten, que es un detonador común de alergias y sensibilidades. La intolerancia al gluten subclínica es mucho más común de lo que se piensa, manifestándose en síntomas que no siempre son evidentes. Le recomiendo encarecidamente la eliminación o al menos restringir los granos de su alimentación, así como azúcares/fructosa, especialmente si tiene cualquiera de las condiciones mencionadas anteriormente. Como regla general, entre más altos sean sus niveles de insulina mayor debe ser su restricción.

## **Mentira #7: Los alimentos transgénicos son seguros en comparación con los alimentos convencionales**

Los alimentos transgénicos en la actualidad son el peor peligro para nuestro suministro alimenticio. Recomiendo que evite todos los alimentos transgénicos. Dado que más del 90 por ciento del maíz y el 95 por ciento de la soya cultivada en los Estados Unidos son transgénicos, es casi seguro que todos los alimentos procesados tengan al menos un componente transgénico si no cuentan con el sello "USDA 100% organic" o non- GMO. Tal vez el aspecto más peligroso de ellos es que los cultivos están saturados con uno de los herbicidas más peligrosos del mercado - el glifosato - una suma de casi un billón



de libras por año. Esta sustancia química tóxica no se puede lavar, ya que se integra en casi todas las células de la planta, y luego se transfiere a su cuerpo.

Nadie sabe exactamente cuál será el impacto final de estos alimentos sobre su salud, sobre todo a largo plazo. Los estudios en animales han señalado un incremento de enfermedades, infertilidad y defectos de nacimiento como los principales candidatos. [El primer estudio de alimentación jamás realizado](#) mostró un aumento dramático en daño a los órganos, cáncer, y reducción de la vida útil. Es importante darse cuenta de que, a menos que compre alimentos orgánicos o que cultive sus propios alimentos, probablemente este consumiendo alimentos transgénicos rutinariamente. Con el fin de evitar la mayor cantidad de alimentos transgénicos como sea posible, tenga en cuenta que los siguientes cultivos comunes son probablemente transgénicos a menos que su etiqueta indique lo contrario:

Maíz	Canola	Alfalfa
Soya	Semillas de algodón	Azúcar de remolacha azucarera
Calabacín	Calabaza Crookneck	Papaya hawaiana

## **Mentira # 8: Los huevos son malos para el corazón**

Los huevos son uno de los alimentos más malignos en los Estados Unidos... gracias al mito del colesterol. La creencia errónea de que el colesterol, como en las yemas de huevo, causa la enfermedad cardíaca es simplemente falsa (ver Mentira #1). Los estudios han demostrado que los huevos no tienen un impacto negativo en los niveles de colesterol y son en realidad uno de los alimentos más saludables que pueda comer. En un estudio hecho en Yale,<sup>6</sup> se les pidió a los participantes consumir dos huevos al día durante seis semanas. Los investigadores encontraron que este consumo de huevos no elevó los niveles de colesterol y no tuvo un efecto negativo sobre la función endotelial, una medida de riesgo cardíaco.

Elija **huevos orgánicos de gallinas de pastoreo**, y evite los "huevos con omega-3" ya que esta no es la manera correcta de optimizar sus niveles de omega-3. Para producir huevos con estos ácidos grasos de omega-3, las gallinas son típicamente alimentadas con fuentes de baja calidad de grasas omega-3 que ya están oxidadas. Los huevos con omega-3 también son más perecederos que los huevos sin omega-3. Algunos de los muchos beneficios nutricionales de los huevos son los siguientes.

Un huevo contiene seis gramos de **proteína de alta calidad** y todos los nueve **aminoácidos** esenciales

Beneficios para la salud de los ojos debido a la **luteína y la zeaxantina**, antioxidantes en el cristalino y la retina que ayudan a prevenir enfermedades oculares como la degeneración macular y las cataratas

Una buena fuente de **colina**, un miembro de la familia de la vitamina B (esencial para el sistema nervioso, el sistema cardiovascular, y el desarrollo cerebral prenatal)

**Vitamina D:** los huevos son uno de los pocos alimentos que contienen vitamina D natural (24.5 gramos)

**Azufre** (componente esencial de glutatión, que también promueve la salud del cabello y las uñas)

Muchas otras **vitaminas y minerales** (vitaminas del complejo B, vitaminas A y E, calcio, cobre, yodo, hierro, magnesio, potasio, selenio y zinc)

## **Mentira # 9: Los alimentos bajos en grasa previenen la obesidad y la enfermedad cardíaca**

Las recomendaciones convencionales en los últimos 40 años o más se han enfocado en la disminución drásticamente la grasa total en su alimentación, pero esta aversión de grasa es en la actualidad una fuerza impulsora detrás de la disfunción metabólica, obesidad y la mala salud. Como se señaló anteriormente, la mayoría de las personas

necesitan entre 50 y 85 por ciento de sus calorías provenientes de grasas, mucho más superior del *10 por ciento* de grasa saturada recomendada por el USDA<sup>7</sup> Kris Gunnars lo declaró bastante bien:<sup>8</sup>

*"Las primeras directrices alimentarias para las personas que viven en los Estados Unidos fueron publicadas en el año 1977, casi al mismo tiempo que inicio la epidemia de obesidad. Por supuesto, esto no prueba nada (la correlación no implica causalidad), pero que tiene sentido de que esto podría ser algo más que una coincidencia.*

*El mensaje anti-grasa culpó esencialmente a la grasa saturada y al colesterol (inofensivo) mientras que le dio luz verde al azúcar y a los carbohidratos refinados (muy malo). Desde que se publicaron las directrices, muchos estudios masivos se han realizado sobre la alimentación baja en grasa. No es mejor para prevenir enfermedades del corazón, obesidad o cáncer que la alimentación occidental estándar, que es la peor alimentación de todas."*

Enfrentémoslo, si **las dietas bajas en grasa** funcionaran, los Estados Unidos sería la nación más saludables del planeta—las personas han estado siguiendo este consejo desde finales de 1970. Pero si observamos la gráfica siguiente, se puede ver que el tamaño de la cintura de las personas que viven en los Estados Unidos se ha ampliado desde entonces. No se sabe cuántas personas han muerto prematuramente por implementar estas pautas erróneas. Sin embargo, pese a la creciente investigación que muestra lo contrario, las dietas bajas en grasa siguen siendo recomendadas como "saludables para el corazón" por la mayoría de los nutriólogos, cardiólogos y/o homólogos.

## **Mentira #10: Los carbohidratos deben ser su mayor fuente de calorías**

Ya he explicado cómo la resistencia a la insulina es un factor clave en la enfermedad (ver Mentira #4). Una alimentación alta en carbohidratos - en especial de granos procesados y azúcar—conduce directamente a la resistencia de insulina y leptina.

Cuando su porcentaje más alto de calorías proviene las grasas saludables, simplemente no existen estos problemas. La mayoría de las dietas altas en carbohidratos son altas en azúcar y almidón, no vegetales.

Cuando la moda de las dietas bajas en grasa se expandió, surgió después la moda alta en carbohidratos. Cuando la grasa se elimina de los alimentos, *algo tiene que ser agregado al alimento con el fin de hacerlo más apetecible--y ese algo es azúcar.* Particularmente, en forma de fructosa altamente concentrada, como el jarabe de maíz de alta fructosa, lo que significaría un desastre metabólico en su cuerpo.

Siendo la grasa el villano identificado (aunque falsamente acusado), el azúcar fue ignorado por completo, aunque el azúcar fue el *verdadero* culpable detrás de la inflamación, disfunción metabólica, diabetes y enfermedades del corazón. El amor por el azúcar de las personas que viven en los Estados Unidos fue creado por la industria de los alimentos procesados que añade fructosa para prácticamente todo, desde sopas hasta frutos secos... literalmente. Si desea ver qué efectos tuvo sobre la salud y en el tamaño de la cintura de las personas, simplemente vea las noticias nacionales.

Una dieta alta en carbohidratos interrumpe su señalización de insulina y leptina y con el tiempo puede ocasionar diabetes tipo 2. Por el contrario, una alimentación alta en grasas benéficas corrige estos problemas metabólicos. La investigación reciente ha demostrado que la [dieta cetogénica](#)—una dieta que restringe el consumo de carbohidratos junto con un consumo considerable de grasas saturadas—alargo la vida de los ratones en un 20 por ciento, ya que optimizó su sensibilidad a la insulina y otros procesos metabólicos. Hay pruebas de que las dietas bajas en carbohidratos, en combinación con cantidades apropiadas de proteína, pueden incluso reducir la [enfermedad de Alzheimer](#) y el *cáncer*.

## **Ahora Verdad #1...**

Entre más se alimente como lo hacían nuestros antepasados, mejor. Me refiero con alimentos enteros y frescos, cultivados localmente y sosteniblemente, mínimamente procesados o sin procesar. Sus genes y la bioquímica se adaptan a estos tipos de

alimentos y le proporcionarán la capacidad para revertir y prevenir la mayoría de las enfermedades. Encontrará este tipo de alimentos en el mercado local, cooperativa de alimentos, o puede cultivarlos en su propio patio trasero. Y quedará sorprendido con los cambios positivos que tendrá en su salud cuando mejore su alimentación. Tenga cuidado con las recomendaciones nutricionales de los supuestos expertos, ya que tal vez no estén respaldados por la ciencia—o basadas en mala información que data de varias décadas. La información viable y veraz es su aliado número uno para tomar control de su salud.

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> [Business Insider November 26, 2013](#)
- <sup>2</sup> [UTHSCA June 14, 2005](#)
- <sup>3</sup> [J Am Diet Assoc June 1991](#)
- <sup>4</sup> [Int J Obes Relat Metab Disord July 2004](#)
- <sup>5</sup> [Huffington Post April 20, 2010](#)
- <sup>6</sup> [Nutr J. July 2010](#)
- <sup>7</sup> [USDA Dietary Guidelines \(CNPP, Chapter 3\)](#)
- <sup>8</sup> [Authority Nutrition February 11, 2014](#)