

# Remedios para optimizar sus niveles de energía y acabar con la fatiga

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

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Una de las mejores formas para optimizar sus niveles de energía y acabar con la fatiga es implementar la alimentación con restricción de tiempo (TRE por sus siglas en inglés), ya que mejora su salud mitocondrial y flexibilidad metabólica
- › La TRE es una forma de ayuno intermitente en el que restringe su consumo de alimentos a un cierto número de horas consecutivas cada día. Mantener su alimentación en un periodo de seis a ocho horas al día es un objetivo alcanzable para la mayoría de las personas
- › Existe una relación entre su consumo de alimentos, que afecta el ritmo circadiano de su microbioma intestinal, y otros ritmos circadianos, y cuanto más pueda ajustar estos ritmos circadianos, mejor funcionará todo su cuerpo, incluyendo las mitocondrias
- › También debe eliminar los factores alimenticios y de estilo de vida que agotan su energía. La exposición a campos electromagnéticos es un factor ambiental. El intestino permeable, causado por lectinas en su alimentación, es otro factor que se debe tratar
- › Cuando las partículas de alimentos pueden atravesar el revestimiento intestinal, provocan una inflamación crónica que requiere mucha energía para combatirla, lo que provoca fatiga y malestar general

El Dr. Steven Gundry, cardiólogo, cirujano cardíaco, investigador médico y autor, es quizás mejor conocido por su libro titulado: "Plant Paradox", que fue un gran éxito de

ventas. Ahora publicó otro libro llamado: "[The Energy Paradox: What to Do When Your Get-Up-and-Go Has Got Up and Gone](#)".

Como su nombre lo indica, este libro profundiza en los orígenes de la fatiga y habla sobre estrategias para mejorar su energía a nivel molecular. Aunque no estaba en sus planes escribir un libro sobre optimización energética, más del 60 % de sus pacientes padecen fatiga y una sensación de malestar general, por lo que, evidentemente, esto es algo que afecta a muchas personas.

## **Comer con restricción de tiempo**

La buena noticia es que puede hacer muchas cosas para optimizar sus niveles de energía. Una de esas estrategias, que adopté hace años, es comer con restricción de tiempo (TRE), una forma de ayuno intermitente en el que restringe todo su consumo de alimentos a un cierto número de horas consecutivas cada día.

Como beneficio adicional, esta estrategia no le cuesta ni un centavo. En todo caso, le ahorrará dinero. Gundry tenía más conocimiento en este tema ya que escribió sobre la TRE en su primer libro, "Dr. Gundry's Diet Evolution", publicado en 2006.

*"Tenía un capítulo completo en ese libro dedicado a comer con restricción de tiempo, y mi editora en Random House en ese momento, Heather Jackson, dijo: 'Esto es tan loco que no voy a permitir que lo hagas'.*

*Ella dijo esto. Historia verdadera. Y dije: 'Mira, yo lo he hecho durante cuatro años y además lo he aplicado con mis pacientes y créeme que no es ninguna locura. Aquí está la investigación'. Y ella dijo: 'Está bien. Te voy a dar dos páginas para que expongas tu caso. Y me voy a olvidar del resto del capítulo.*

*Entonces, tengo dos páginas. La vi en el simposio mindbodygreen el verano pasado, antes del brote de COVID-19. Se me acercó y me dijo: 'Tenías razón. Te pido una disculpa. No estabas loco. Todo el mundo ahora lo sabe'".*

De hecho, en los últimos años, la TRE se ha vuelto muy popular ya que la evidencia creciente demuestra que el simple hecho de restringir la cantidad de horas durante las cuales consume alimentos durante el día mejorará su salud de diversas maneras, principalmente al mejorar su salud mitocondrial y flexibilidad metabólica.

Como señaló Gundry, mantener la alimentación en un lapso de seis a ocho horas al día es un objetivo alcanzable para la mayoría de las personas. Sin embargo, la mayoría necesita hacerlo poco a poco.

*"La flexibilidad metabólica podría ser el problema subyacente en la mayoría de las enfermedades más comunes, de hecho, escribí el libro para simplificar este tema", dice Gundry. "Lo que veo en mi práctica es que muchas personas dicen, 'Está bien. Por lo general, desayuno a las 7 y a partir de mañana, voy a desayunar al mediodía'. Pero no lo logran.*

*Les duele la cabeza, les da hambre y no pueden concentrarse. Se sienten sin energía y dicen "esto no es para mí". Y es porque tienen niveles elevados de insulina, son resistentes a la insulina y no pueden usar la grasa almacenada como energía.*

*Así que, en el libro, lo que hago es, durante seis semanas, acostumarlos a comer durante un período de tiempo cada vez menor. Es como aprender un nuevo programa de ejercicio. En este momento no podría correr un maratón, pero puedo entrenar hasta lograrlo. Eso es lo que hacemos".*

Parte del proceso implica volver a entrenar su ritmo circadiano. Existe una relación entre el consumo de alimentos que afecta el ritmo circadiano de su microbioma intestinal y otros ritmos circadianos, por esa razón, cuanto más pueda ajustar estos ritmos circadianos, mejor funcionará todo su cuerpo, incluyendo las mitocondrias

## **Información importante sobre el horario de las comidas**

En el extremo de la TRE se encuentra la rutina de una comida al día (OMAD por sus siglas en inglés), que puede funcionar bien en una persona joven y saludable. Sin

embargo, una vez que las personas llegan a la mediana edad o más, creo que puede ser contraproducente. Tampoco estoy convencido de que sea saludable seguir una alimentación OMAD siempre, por la sencilla razón de que su cuerpo funcionará mejor cuando lo desafíe de vez en cuando.

Durante los meses de invierno, casi seis meses al año, Gundry recomienda comer en un lapso de dos horas o una si es posible, durante los días de la semana, y luego extender ese lapso durante los fines de semana. He hecho esto durante los últimos 21 años.

Para mí, el ciclismo (mezclar intervalos de ayuno más largos y más cortos) ha sido la clave del éxito a largo plazo, y tomar los fines de semana libres de este régimen estricto podría ser parte de la razón por la que este régimen estricto ha funcionado tan bien durante tanto tiempo para Gundry.

“Creo que es necesario romperlo. No lo hago durante todo el año, y lo divido los fines de semana, y la razón por la que lo hago es para no volverme loco”, dice Gundry. Otro detalle importante con respecto al horario es evitar comer al menos tres horas antes de acostarse. Incluso si restringe su alimentación a seis horas o menos, si come antes de acostarse, arruina muchos de los beneficios. Como explica Gundry:

*Es muy importante dejar de comer al menos tres horas antes de acostarse por varias razones importantes. No. 1, necesita someterse una reparación mitocondrial durante la noche.*

*En la noche también se somete a una limpieza cerebral de la circulación glifática. La digestión requiere de mucho de flujo sanguíneo, y si come, todo ese flujo sanguíneo se dirige hacia su intestino cuando en realidad debería ir hacia su cerebro”.*

## **La TRE mejora casi todas las dietas**

Gundry cita datos de Satchin Panda, que demuestran que las ratas criadas con una alimentación estándar-americana y que también se les aplica un régimen de TRE les va

mucho mejor que a las que no siguen la TRE. Esto a pesar de que consumen lo mismo. Se ha demostrado que lo mismo ocurre con los humanos.

De manera sorprendente, Panda demostró que una persona promedio de Estados Unidos come por 16 horas al día. En teoría, mastican todo el día y solo se detienen mientras duermen. Casi el 90 % de las personas come durante más de 12 horas.

Con solo reducir su tiempo en que se alimentan a 12 horas sería un enorme paso. Como señaló Gundry, "Las grandes empresas de alimentos y agricultura" nos convencieron de que esta es la forma correcta de comer". En realidad, para lo único que sirven estas grandes empresas y sus recomendaciones es para las enfermedades.

## **El caso para evitar los campos electromagnéticos**

Gundry y yo estamos de acuerdo sobre los peligros de los campos electromagnéticos (EMFs por sus siglas en inglés). Hace tiempo escribí sobre cómo el magnesio puede ayudar a mitigar algunos de los efectos dañinos de los EMF, y Gundry tiene un paciente que al parecer tuvo éxito con esta estrategia. La melatonina, que es un antioxidante mitocondrial muy potente, es otro potente mitigador.

*"La melatonina es una forma muy interesante de reducir los efectos negativos de los campos electromagnéticos", dice Gundry. "Ahora, como hablo en el libro, solía pensar que las personas que decían que tenían sensibilidad a estos rayos invisibles [campos electromagnéticos] estaban locas.*

*Pero cuanto más tiempo he hecho esto, he tenido experiencias fantásticas con personas muy creíbles, que cuando mitigamos los EMF se recuperaron. Una paciente se vio muy afectada por el AICD de su marido, un desfibrilador, que comunicaba su electrocardiograma con un satélite.*

*Tan pronto como se lo pusieron, no pudo dormir junto a él. Tenía migrañas. Al final apagamos el transmisor en su AICD, y así, todos [sus síntomas] desaparecieron. Entonces, estas personas son la evidencia perfecta de que algo está mal y tenemos que creerlo".*

# **La mayoría de las enfermedades crónicas son causadas por el intestino permeable**

Aunque los antioxidantes como la melatonina pueden ayudar a mejorar la función mitocondrial, creo que existen mejores formas de acumular antioxidantes. También debe eliminar los factores alimenticios y de estilo de vida que agotan su energía. La exposición a campos electromagnéticos es un factor ambiental. El intestino permeable, causado por las lectinas en su alimentación, es otro factor que se debe tratar.

El intestino permeable es una afección subyacente de la mayoría de las enfermedades crónicas, por lo que, si tiene una enfermedad crónica, es probable que tenga intestino permeable.

De acuerdo con Gundry, el intestino permeable es una afección subyacente de la mayoría de las enfermedades crónicas, por lo que, si tiene una enfermedad crónica, es probable que tenga intestino permeable. Gracias al Dr. Alessio Fasano, quien dirige el Centro de Investigación Celíaca en Harvard, ahora tenemos pruebas sofisticadas que pueden diagnosticar este problema.

Fasano descubrió el mecanismo por el cual las lectinas causan intestino permeable, y el gluten es una lectina. Cuando estas y otras partículas de alimentos pueden atravesar el revestimiento intestinal, provocan una inflamación crónica, que requiere mucha energía para combatirla. Ésta es una de las razones de su fatiga y malestar general. Gundry explica lo siguiente:

*"Si su sistema inmunológico no está preparado debido al intestino permeable, no estará disponible cuando [los patógenos] entren por la nariz o la boca y, en segundo lugar, su sistema inmunológico está tan hiperactivado que cuando ve algo que podría no ser tan importante, se vuelve loco y se produce una tormenta de citoquinas. Eso, por supuesto, es una de las principales consecuencias letales [de] la dieta occidental".*

## **El ácido linoleico puede afectar la salud mitocondrial**

Otro factor alimenticio que afecta la salud mitocondrial y, por lo tanto, la producción de energía es el ácido linoleico omega-6 (LA). "En el libro, hablo del efecto Goldilocks", dice Gundry. Sin embargo, el LA se encuentra de forma natural en todos los alimentos, por lo que es casi imposible tener deficiencia. El problema es el consumo en exceso, que es casi universal en los países occidentales debido a los alimentos procesados.

El principal culpable aquí son los aceites vegetales industriales, que la mayoría de las personas consumen demasiado. Si sigue una alimentación con alimentos enteros, es muy probable que tenga una proporción saludable de LA, pero incluso podría causar problemas si consume demasiados alimentos ricos en LA, como el pollo convencional, por ejemplo.

Descubra más sobre los mecanismos de acción detrás del daño de LA en el artículo: "Why Chicken Is Killing You and Saturated Fat Is Your Friend" y "The Type of Fat You Eat Affects Your COVID Risk". El aceite de oliva es otro alimento rico en LA, pero también tiene otros componentes que podrían modificar algunos de los riesgos. Aun así, elijo limitar mi consumo de aceite de oliva. En general, trato de mantener mi consumo de LA por debajo de 5 gramos al día, independientemente de las fuentes. Gundry tiene una visión más favorable respecto al aceite de oliva, y afirma:

*"En primer lugar, si limita el tiempo en que come alimentos, en realidad evita que suceda ese proceso, lo cual es milagroso y, en segundo lugar, incluyo aceite de oliva con alto contenido de polifenoles Gundry MD, solo necesita una cucharada al día para obtener los polifenoles equivalentes a un litro de aceite de oliva a la semana".*

## **Beneficios del queso**

Cuando se trata de grasas, Gundry es un defensor de los ácidos grasos de cadena corta y media. "Por múltiples razones, he exaltado las virtudes del aceite MCT desde la 'paradoja de las plantas'", dice, y agrega:

*"Creo que las grasas saturadas tienen otros beneficios. En particular, las grasas saturadas en los quesos podrían ser uno de los héroes anónimos de la*

*longevidad que creo que necesita más atención. Estoy tratando a muchas personas que portan la mutación APOE4, que es la mutación de Alzheimer. Desde el principio me di cuenta de que el queso elevaba no solo las LDL pequeñas y densas, sino que también la mayoría de las LDL oxidadas de mis pacientes.*

*No me gusta la teoría tradicional del colesterol en las enfermedades cardíacas. Por otro lado, creo que el LDL oxidado tiene un lugar interesante. Lo interesante es que cuando separé a mis pacientes para que consumieran queso de oveja y de cabra, descubrí resultados muy diferentes.*

*En un principio lo atribuí al hecho de que las ovejas y las cabras tienen caseína A2 y no caseína A1. Y creo que la caseína A1 es un actor muy malo. Entonces, dije, bueno, voy a empezar a dejar que mis [pacientes] APOE4 consuman queso de oveja y de cabra, pero con moderación. Cuando hice eso, no vi este LDL oxidado".*

Un mecanismo potencial para esto podría deberse a que la caseína es una proteína que puede causar reacciones autoinmunitarias y contribuir al intestino permeable, lo que a su vez contribuye a una mayor oxidación de LDL.

Aunque la mayoría de los pacientes con enfermedades autoinmunitarias de Gundry responden muy bien al programa de paradojas de plantas de Gundry, alrededor del 10 % aún no encuentran un bienestar. El análisis de sensibilidad a los alimentos ha demostrado que muchas personas tienen sensibilidad tanto a la caseína A1 como a la caseína A2.

Sin embargo, una vez que reparan su intestino permeable, lo que podría llevar hasta un año, su sistema inmunológico se vuelve tolerante a estas cosas. "Entonces, creo que puede volver a entrenar el sistema inmunológico una vez que obtenga un buen microbioma y selle el intestino permeable".

**¿Qué pasa con la carne?**

Aunque algunos pacientes con problemas autoinmunitarios reversion sus afecciones al seguir una dieta carnívora, popularizada por el Dr. Paul Saladino, quien es una autoridad líder en la ciencia y la aplicación de la dieta carnívora, Gundry recomienda limitar la carne debido a sus efectos en el microbioma intestinal. De hecho, Gundry entrevistará a Saladino muy pronto y esa entrevista estará en su sitio.<sup>1</sup> Seguramente será una plática fascinante.

*"No tengo nada en contra de la dieta carnívora como la dieta de eliminación", dice. "De hecho, cuando Saladino apareció por primera vez en mi podcast, me reconoció como el padre de la dieta carnívora porque todas las plantas son malas. Y le dije: 'Por favor, no me hagas eso'.*

*Creo que uno de los errores que cometen las personas, en particular, las que llevan una dieta cetogénica en la que han eliminado la fibra, es que en realidad privan a su microbioma intestinal de producir butirato. La otra parte, creo que preocupante, sobre una dieta carnívora es que tiende a producir más sulfuro de hidrógeno. Soy un gran admirador del sulfuro de hidrógeno y el olor a huevo podrido, pero de nuevo, aplicamos el método ricitos de oro.*

*Algunas dietas son buenas y para su función mitocondrial, pero muchas son muy tóxicas. Existe alguna evidencia que las dietas carnívoras producen demasiado sulfuro de hidrógeno. Ahora, también entiendo el argumento de que, si comemos mucho cartílago y mucha mucina, básicamente de la nariz a la cola, se puede hacer butirato fermentando ingredientes animales a base de proteínas. Yo creo que puede.*

*Pero si nos fijamos en todas las personas longevas, una de las cosas que tienen es una gran producción de butirato. El butirato, ese ácido graso de cadena corta, es tan beneficioso para las mitocondrias que ni siquiera puedo empezar a decírselo. Bueno, lo hago en el libro".*

Estoy de acuerdo en que una dieta estricta sin carbohidratos es un error. Los carbohidratos saludables (piense en los alimentos vegetales ricos en fibra) deben incorporarse poco a poco y de eso no hay duda. No todos los días, pero sí una o dos

veces a la semana, incluso cuando siga una dieta cetogénica. Recomiendo restringir los carbohidratos a unos 50 gramos más o menos durante la mayor parte de la semana, y luego aumentarlos a 100 o 150 gramos una o dos veces por semana una vez que sea metabólicamente flexible.

## **Proteína, activación de la vía mTOR y el ejercicio**

La carne, por supuesto, también es una fuente de proteínas, y aunque la proteína en exceso puede ser dañina ya que activa la vía mTOR (al contribuir al cáncer y otros problemas), descubrí que muy poca puede ser un verdadero desastre.

Durante un tiempo, restringí las proteínas en un esfuerzo por minimizar la vía mTOR y desarrollé sarcopenia (pérdida de masa muscular). La lección aquí es que necesita proteínas, en especial si está haciendo ejercicio, y a medida que envejece. Con respecto a la activación de la vía mTOR, Gundry señala:

*“La única forma en que podemos medir el efecto de la vía mTOR a largo plazo es la insulina como el factor de crecimiento IGF-1. Atiendo a muchas personas mayores, de 95 años o más. Tengo muchos pacientes de 105 años que estudio y todos tienen factores de crecimiento similares a la insulina muy bajos.*

*Hemos probado experimentos con pacientes, al reducir su proteína animal y reemplazarla con proteína de origen vegetal. No quito las proteínas. Sus factores de crecimiento de la insulina bajarán de 50 a 70 puntos en cuestión de meses, y creo que eso es muy interesante.*

*La otra cosa que es interesante es que el ejercicio en realidad cambiará su microbioma intestinal para comer aminoácidos de cadena ramificada antes de que entren en usted, y los aminoácidos de cadena ramificada son uno de los mayores estimuladores de la vía mTOR.*

*Por eso, si construye músculo y es un fisicoculturista, tendrá que comer aminoácidos de cadena ramificada todo el tiempo. Entonces, creo que tal vez*

*Saladino, que hace ejercicio y también hace TRE y tiene muy buenos IGF-1, puede tolerar una dieta muy alta en proteínas animales.*

*La otra cosa sobre la que he escrito en todos mis libros es que la carne de res, el cordero y el cerdo tienen una molécula de azúcar llamada Neu5Gc, y el pescado y el pollo tienen Neu5Ac. Muchas personas producen un autoanticuerpo contra Neu5Gc, por lo que atacan sus propios vasos sanguíneos si se exponen a la carne de res, cordero y cerdo”.*

Por último, Gundry destaca la importancia del ejercicio. Cuando ejercita sus músculos, en especial los grupos de músculos grandes, se producen mioquinas, que ayudan a desarrollar nuevas células cerebrales y ayudan a sus mitocondrias. Sin embargo, a diferencia de la opinión popular, no es necesario hacer ejercicio de forma continua durante 30 a 60 minutos cada día, dice Gundry. Está bien dividirlo en segmentos más pequeños.

*“Incluso subir y bajar escaleras durante un minuto puede ser tan efectivo como caminar 10 minutos sobre una superficie nivelada” dice. “Hacer una plancha mientras mira la televisión por un minuto es un ejercicio fenomenal. Mi favorito es cuando se cepilla los dientes, haces flexiones de rodillas y sentadillas”.*

## **Información adicional**

Esta entrevista coincide con el lanzamiento del libro: "[The Energy Paradox: What to Do When Your Get-Up-and-Go Has Got Up and Gone](#),” Así que asegúrese de obtener una copia si quiere aprender más. También puede descubrir más sobre Gundry al ingresar a sus sitios web, [GundryMD.com](#) y [DrGundry.com](#).

Él realiza un [podcast semanal](#) que también puede sintonizar para conocer mucha información de salud de Gundry y sus invitados. También puede encontrarlo en [Facebook](#), [YouTube](#) y [Twitter](#).

## **Fuentes y Referencias**

---

- <sup>1</sup> Drgundry.com July 8, 2019