

Efectos de la dieta carnívora

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › El Dr. Paul Saladino, practicante de medicina funcional, aboga por la implementación de una dieta carnívora, a base de animales enteros, para curar muchas enfermedades autoinmunes; señala que la evidencia sugiere que la noción de que 'todas las plantas son beneficiosas' podría requerir una revisión y reevaluación
- › Las lectinas de las plantas pueden tener efectos nocivos al unirse con receptores específicos en las células de la mucosa intestinal e interferir con la absorción de nutrientes a través de la pared intestinal. Las lectinas actúan como antinutrientes y pueden tener un efecto perjudicial en el microbioma intestinal al cambiar el equilibrio de las poblaciones bacterianas
- › En estudios en que los roedores recibieron cantidades muy altas de metionina, un aminoácido que proviene de proteínas animales, se observó una reducción en la esperanza de vida, lo que generó la continua afirmación de que la proteína animal podría disminuir la esperanza de vida
- › Pero, los estudios de seguimiento revelaron que no fue la metionina la que causó este efecto, sino un desequilibrio en la proporción 'metionina a glicina' en la alimentación de los roedores. La dieta carnívora, a base de animales enteros, tiene una proporción 'metionina a glicina' bien equilibrada, y al parecer puede proporcionar todos los nutrientes que requiere el cuerpo
- › La dieta carnívora podría optimizarse al combinarla con el ayuno intermitente u otro régimen de ayuno periódico

El Dr. Paul Saladino se capacitó en la Universidad de Arizona con un enfoque en la medicina integrativa. En 2019, completó su residencia en psiquiatría en la Universidad de Washington, y es un profesional certificado en medicina funcional a través del Instituto de Medicina Funcional.

En este artículo, Saladino aborda los sorprendentes beneficios de la dieta carnívora, especialmente para las personas con enfermedades autoinmunitarias.

Inicialmente, era escéptico acerca de la dieta carnívora, pero una vez que escuché el análisis detallado y justificación de Saladino sobre este enfoque, cambié mi postura y creo que podría ser apropiada para un gran número de personas.

Si bien, en el momento de esta entrevista, Saladino aún era un residente en formación, desarrolló una profunda experiencia en esta área al asistir dos veces a la facultad de medicina y profundizar en sus estudios médicos.

"Me gradué de la universidad en 1999. Acudí al College of William and Mary, estudié química y biología e hice una gran cantidad de investigaciones sobre biología molecular. Mi padre es médico, por lo que obtuve amplia información sobre medicina durante mi infancia y años previos a mi carrera ...

Siempre me ha interesado la manera en que la salud y las enfermedades influyen en la calidad de vida, así como en la manera que los alimentos influyen en el sentir de un ser humano", indica Saladino.

"He sido atleta durante la mayor parte de mi vida, al correr y hacer esquí de travesía, escalar montaña, entre otras actividades. Siempre he estado atento a la relación entre los alimentos y la salud y las enfermedades. Pero, cuando salí de la universidad ... tomé seis años sabáticos y pasé tiempo en las montañas, explorando y aventurándome.

Tal vez ya tenía este tipo de inquietud de cuestionar las normas y hacer preguntas interesantes o ser muy curioso. Pero, ciertamente durante ese tiempo fomenté esa sensación.

Caminé 2700 millas ... por el Sendero Cresta del Pacífico. Subí montañas por todo el Pacífico Noroeste, las Montañas Rocosas en Colorado. Me concentré en el alpinismo y esquí de travesía.

Con el tiempo, comprendí que realmente amaba la biología. Tenía mucha curiosidad sobre algunas de estas preguntas de salud. Quería volver a la escuela.

Mi padre es ... internista, un hombre increíble que pasó gran parte de su vida cuidando a los pacientes. Pero, también lo vi pasar mucho tiempo trabajando, sin dedicar un poco para lograr el equilibrio y verdadero trabajo interno ...

Me capacité en la escuela de médico asistente (PA, por sus siglas en inglés) en la Universidad George Washington, y luego comencé a trabajar en cardiología con un grupo de cardiólogos en Bend, Estado de Oregón.

Originalmente, la cardiología era una buena opción para mí porque, en ese momento, pensé que era corredor ... Lo que tal vez considero como algo particular en mi capacitación fue que ... acudí dos veces a la facultad de medicina".

La causa de las enfermedades

Un médico asistente (PA, por sus siglas en inglés) puede estar vinculado con una vía más rápida para ser médico. Tienen privilegios de práctica casi idénticos, aunque un PA actúa bajo la autoridad de un médico supervisor.

Entonces, Saladino cursó dos años de ciencia clínica básica dos veces, lo cual podría ayudar a explicar su profundo entendimiento y apreciación de las ciencias biológicas.

Admite que, si bien su interés inicial fue determinar principalmente los beneficios e inconvenientes de diversos tratamientos con medicamentos, desarrolló rápidamente un interés en comprender la causa real de las enfermedades.

“Quería saber cómo cambiar el proceso de una enfermedad, cómo determinar la causa de la misma. Sé que esta también es la razón por la que le fascina el tema. Lo cual ha unido a muchos de nosotros en estos campos de la ciencia. Es decir, '¿qué es lo que causa una enfermedad?' Esta es la pregunta más interesante para mí y en la medicina.

Así surgió mi segunda carrera en el ámbito de la medicina ... Porque comprendí muy rápidamente en mi carrera como médico asistente (PA, por sus siglas en inglés) que quería estudiar de nuevo en la facultad de medicina para obtener el grado de médico, de doctorado, y continuar mi capacitación para obtener la capacidad de ejercer como médico y realizar esa práctica desde la perspectiva de alguien que busca las causas fundamentales de las enfermedades.

Realmente, ese ha sido mi enfoque. Terminé trabajando como PA en cardiología durante cuatro años. En ese momento, volví a la facultad de medicina en la Universidad de Arizona, en Tucson, que tiene una historia bastante sólida en medicina integrativa ... Allí se encuentra el Centro de Medicina Integrativa ...

Conforme fui comprendiendo la medicina de forma diferente, me percaté de que los alimentos podrían desempeñar un rol importante. Los alimentos que consumimos parecen ser factores significativos en la creación de un estado de salud y las enfermedades ...

En este momento, curso el último mes de mis cuatro años de residencia en la Universidad de Washington. Queda un mes para terminar mi residencia. Pero, realmente los primeros siete años de mi capacitación médica después de estudiar para PA fueron lo que sentó las bases para la siguiente etapa de exploración, curiosidad y realización en mi vida ...

Tuve el increíble privilegio de percibir la medicina a través de los ojos de alguien que había estado detrás de las trincheras. Entonces, pensé, 'está bien. Ahora, estoy aprendiendo medicina otra vez. Pero ¿qué pasa aquí?' Cada vez que aprendía algo, pensaba, '¿cuál es la causa de esto? ¿Que es lo que pasa?'

Tuve ese tipo de decepción continua, una especie de lucha constante, 'Los productos farmacéuticos son increíbles, pero no abordan las causas. A menudo, las personas no mejoran' ... buscaba herramientas que funcionaran ...

Tenía la sospecha de que se relacionaba con un tipo de alimentación. Lo que he aprendido es que podría haber un tipo de alimentación ideal para todos o de forma individual. Podría ser un poco de los dos".

La dieta carnívora

Cuando Saladino descubrió la dieta carnívora, ya contemplaba principios ancestrales e ideas evolutivas, y se hacía preguntas como, "¿de dónde provenimos los seres humanos? ¿Cómo nos alimentamos? ¿Cuál es la forma más congruente de alimentarnos para que podamos optimizar nuestra salud?"

Admite que la idea de la dieta carnívora es "muy radical". La primera vez que escuché mencionar la dieta carnívora fue a través de Jordan Peterson, en un podcast de Joe Rogan. Habló sobre su hija Mikhaila, que tenía un caso grave de artritis reumatoide juvenil (JRA, por sus siglas en inglés), que es una enfermedad inflamatoria autoinmunitológica.

Tuvo múltiples reemplazos de articulaciones a una edad temprana, lo que la incapacitó. "Descubrió este método de comer solamente la carne de los animales", señaló Saladino, y con el tiempo, sus síntomas mejoraron.

"En términos médicos, nos referimos a informes de casos. Me encantan los informes de casos porque quiero saber cómo funciona en la vida real", indicó Saladino.

"Me pareció tan sorprendente que alguien como Mikhaila pudiera revertir y curar su JRA por completo, y luego la depresión relacionada con la enfermedad, quizás debido a los mecanismos inmunológicos e inflamatorios inherentes en este cambio radical en la alimentación.

Pensé, 'en verdad es sorprendente. Quiero estudiarlo'. Luego, Jordan Peterson expuso que también padecía ansiedad, apnea del sueño y otros problemas de salud. Estos padecimientos mejoraron cuando comenzó a consumir alimentos de origen animal".

¿Los tipos de alimentación de origen vegetal podrían desencadenar problemas autoinmunológicos en algunas personas?

Ahora, ¿por qué una alimentación a base de animales sería más efectiva que una alimentación a base de plantas? Todos "saben" que los alimentos vegetales son beneficiosos y una parte esencial en una alimentación saludable. Saladino agregó:

"Me agrada que esta noción haya dado un giro de 180 grados. Simplemente volteó todo de cabeza y pensé, 'espera un minuto. En cierto modo tiene sentido.

Tal vez las plantas no quieren ser alimento. ¿Quizás las plantas no son tan beneficiosas para los seres humanos?' Al principio, era muy escéptico y pensé, 'realmente necesito investigar más a fondo', y así lo hice ...

Esta premisa fundamental, esta idea de que las plantas y los seres humanos, las plantas y los herbívoros o las plantas y los animales han coevolucionado, y que cada forma de vida realmente tiene un objetivo. Eso consiste en proyectar su ADN a la siguiente especie y continuar el linaje de esa especie.

Una planta de mostaza quiere que las plantas de mostaza continúen existiendo. De igual manera, un roble quiere que los robles subsistan. La vida y ecología son esta hermosa mezcla de todas estas especies que trabajan al unísono, pero que luchan y se comen unas a otras, tratan de matarse unas a otras, pero a veces son simbióticas.

Este concepto de que, 'quizás las plantas no desean ser alimento después de todo', tal vez esta narrativa incondicional de que 'todas las plantas son

beneficiosas todo el tiempo', quizás deberíamos cuestionar esa idea.

Ese es un concepto bastante radical, porque creo que incluso dentro del ámbito de la medicina funcional, existe la perspectiva de que 'todas las plantas son beneficiosas y que cuantas más plantas consume, será mejor'.

Pero, realmente es intrigante este concepto perturbador y contracultural de algunas personas, quizás de todos nosotros o solo algunas personas, de que las plantas podrían desencadenar la autoinmunidad a través de una variedad de mecanismos".

La paradoja de las plantas

Anteriormente, he destacado el [trabajo del Dr. Steven Gundry](#), quien escribió el libro "The Plant Paradox", en el cual explica de forma concisa por qué y cómo las plantas, que supuestamente son beneficiosas para nosotros, a veces pueden ser perjudiciales.

La premisa de Gundry se basa en los efectos dañinos de las [lectinas](#), proteínas vegetales, a veces llamadas proteínas pegajosas o glico-proteínas, porque buscan y se unen a ciertas moléculas de azúcar en la superficie de las células.

Algunas, incluyendo a la aglutinina del germen de trigo (WGA), que se encuentra en el trigo y otras semillas de la familia de las gramíneas, se unen a receptores específicos en las células de la mucosa intestinal e interfieren con la absorción de nutrientes a través de la pared intestinal.

Como tales, actúan como "antinutrientes" y pueden generar un efecto perjudicial en el microbioma intestinal al cambiar el equilibrio de la población bacteriana. Saladino ya había investigado las lectinas como un medio para mejorar su propio problema de eczema.

"Considero que una de las formas en que difiero mucho con la medicina convencional con respecto a mi conceptualización ... es que no creo en la

existencia de 76 000 enfermedades. Creo en la existencia de alrededor de cinco enfermedades.

Todas las personas las manifiestan de una forma un poco diferente. Sabía que mi enfermedad autoinmunológica era probablemente la misma que la enfermedad autoinmunológica de casi todos los demás.

Si pudiera entender lo que desencadenaba mi enfermedad autoinmunológica, tal vez ese sería el primer paso de esta travesía, la primera pista que podría utilizar para comprender qué causaba las enfermedades autoinmunológicas de otras personas, porque la autoinmunidad e inflamación son casi sinónimos.

Si podemos entender esto, podríamos ayudar a muchas personas.

Atravesaba ese proceso, y el trabajo de Gundry era parte de ello. Creo que ahora estaríamos en desacuerdo en muchos temas ... pero, [él] tiene algunas ideas muy interesantes sobre las lectinas ...

Pienso que ... intentó crear el tipo de alimentación a base de alimentos vegetales más bajo en lectinas que pudiera, que incluyera una pequeña cantidad de carne ...

Sin embargo, creo que Gundry y muchos otros han malinterpretado diversos estudios de los años 60 y 70 realizados con roedores, así como el exceso de alimentación con metionina que sugería que los niveles excesivos de metionina reducían la esperanza de vida de estos roedores.

Gundry y algunas otras personas han manifestado que, 'la proteína animal podría disminuir la esperanza de vida de los seres humanos' ... En realidad, hace 13 o 14 años era vegano.

Lo analicé ... mi impresión es que cuando la mayoría de los médicos promotores de la alimentación a base de vegetales, indica que la proteína animal puede disminuir la esperanza de vida, se refiere a estos estudios de metionina".

El desequilibrio de la proporción 'metionina a glicina' es un grave problema

Como señaló Saladino, en estudios en los que los roedores reciben cantidades muy altas de metionina, un aminoácido que contiene azufre, presente en la proteína animal, se presenta una reducción en la esperanza de vida.

Sin embargo, la alimentación que llevan los roedores es muy diferente a la de los humanos. Las ratas y ratones no comen ensalada ni carne. Se les proporciona alimento al que le han agregado o eliminado ciertas proporciones de nutrientes.

Cuando la cantidad de metionina en la alimentación de las ratas o ratones aumenta alrededor de un 2 %, empieza a disminuir su esperanza de vida.

La conclusión original era que el exceso de metionina también podría reducir la esperanza de vida humana, y algunas investigaciones en bioquímica humana sugieren que ese podría ser el caso. Sin embargo, si observa estudios posteriores, encontrará aún más información sobre el tema.

“[C]uando hicieron el siguiente estudio, disminuyeron un poco la cantidad de metionina en la alimentación. Restringieron la metionina. Pero ¿que fue lo que observaron? Observaron un incremento en la esperanza de vida de las ratas ... Eso fortaleció aún más su primera hipótesis. Pero, entonces ocurrió algo mágico.

Les proporcionaron una gran cantidad o la misma cantidad de metionina, 2 % de la alimentación con más glicina.

¿Que fue lo que observaron? Observaron un incremento en la esperanza de vida. Luego, se percataron que no se trataba del exceso de metionina, y creo que esto es lo que todos han excluido. Sino que se trataba de un desequilibrio y de la proporción 'metionina a glicina'.

Esto lo sabemos gracias a la bioquímica humana. Si observa el ciclo del folato, metilación y la manera como controlamos los grupos metilo, la metionina es un

aminoácido que contiene metilo.

Sabemos que la homocisteína se convierte en metionina por medio de diversas enzimas. Este proceso involucra al gen del metilentetrahidrofolato (MTHFR), que produce L-5-metilfolato.

Su cuerpo usa L-5-metilfolato con homocisteína y enzimas metionina sintasa (MTR) y metionina sintasa reductasa (MTRR) ... para añadir un grupo metilo a la homocisteína y producir metionina. La metionina es el precursor de la S-adenosil metionina (SAM-e). SAM-e genera todas estas reacciones de metilación en el cuerpo.

Pero, lo que sabemos es que el exceso de metionina es atenuado por la glicina. Nuestro cuerpo utiliza la glicina para disminuir la metionina. Si obtenemos demasiados grupos metilo y no obtenemos los aminoácidos correspondientes para atenuar el efecto, la bioquímica puede desequilibrarse un poco.

Entonces, tenemos esta hipótesis, que indica que demasiados aminoácidos con azufre pueden crear estrés oxidativo, lo cual considero bastante convincente. La homocisteína es un aminoácido con azufre.

Creo que hay gran cantidad de evidencia que señala que probablemente demasiada homocisteína pueda causar estrés oxidativo por medio del mismo mecanismo.

Lo que observamos es un equilibrio entre los aminoácidos que contienen y no contienen azufre. Necesitamos de la glicina, que no contiene azufre, para equilibrar y reducir la metionina. Hay un concepto interesante que indica que, si consumimos demasiada metionina, podríamos desequilibrar la glicina.

La glicina es un aminoácido muy importante. Si utilizamos toda la reserva de glicina para atenuar la metionina, no tendremos suficiente cantidad de glicina para producir dos proteínas muy importantes; es decir, el colágeno y glutatión".

¿La dieta carnívora podría proporcionar todos los nutrientes requeridos?

La glicina es uno de los aminoácidos más pequeño y simple. La metionina y la glicina se encuentran en la carne del músculo, respectivamente en una proporción de alrededor de 2 % y aproximadamente entre el 7 % y 8 %.

En el tejido conjuntivo contiene alrededor de 0.9 % de metionina y entre un 23 % y 24 % de glicina, lo cual no es sorprendente porque el tejido conectivo está compuesto principalmente de colágeno.

Por lo general, el colágeno se genera por medio de tres aminoácidos; es decir, glicina, prolina e hidroxiprolina, en una proporción 1:1:1. Entonces, hay una diferencia significativa entre el tejido colaginoso y la carne muscular.

"Soy un firme defensor de considerar una dieta carnívora, consumir el animal entero; esta idea de que, en términos evolutivos, sin duda nuestros antepasados consumían todo el animal, tanto desde una perspectiva espiritual y respectiva del animal, así como una perspectiva pragmática funcional. Querían obtener todas las calorías y nutrientes", indica Saladino.

"Si examina un animal, la carne del músculo tiene nutrientes únicos. El hígado tiene un conjunto completo de nutrientes, y el tejido conectivo cuenta con una composición única de aminoácidos. Los huesos tienen nutrientes únicos.

La médula ósea y tejidos grasos también cuentan con nutrientes únicos. Puede percibir a este animal como un tipo de división fascinante de nutrientes.

La idea de llevar una dieta carnívora o de alimentos enteros de origen animal se hizo mucho más viable para mí cuando lo comprendí ... al estudiar antropología que, de hecho, nuestros antepasados consumían todo el animal. Cada cultura indígena del planeta, que conozco y existe actualmente, consume todas las partes del animal.

Entonces, uno piensa, 'ahora, todo tiene sentido'. No solo se trata de consumir la carne. Sino que, en realidad obtiene esta variedad increíblemente diversa de nutrientes del animal entero ... Podemos obtener todo lo que necesitamos.

En verdad, es interesante desglosarlo en partes y decir, 'obtiene calcio para los huesos, recibe cobre para equilibrar el zinc en el hígado, obtiene esta vitamina B para el hígado, y esta vitamina B para la carne del músculo'.

Pero, lo que encontramos es que tenemos que consumir al animal entero. Si solo consumimos la carne del músculo, realmente no obtendremos todos los nutrientes.

No obstante, ese es un supuesto tan increíble como para decir, 'espere un momento. ¿Puedo obtener todos los nutrientes que necesito al consumir un animal entero?' Eso es increíble. Es como consumir el mejor multivitamínico de todos los tiempos.

Asimismo, argumentaría que los nutrientes de origen animal son mucho más biodisponibles que los nutrientes de origen vegetal. Se encuentran en la proporción correcta, lo que es increíble si observa el zinc, cobre, calcio y magnesio.

Entonces, resulta lógico cuando lo analiza desde una perspectiva evolutiva. Los ciervos o elefantes son mamíferos. Tienen muchas similitudes con un sistema operativo y fisiología humana, en comparación con las plantas.

Podemos obtener algunos nutrientes de las plantas, pero los animales se parecen mucho más a nosotros, por lo cual son mucho más compatibles con nuestra bioquímica cuando los consumimos. La última parte de la ecuación es que podemos hacer todo eso, consumir animales enteros sin ninguno de los antinutrientes ... que pueden estar presentes en las plantas.

Y al parecer, algunas personas podrían ser especialmente sensibles a esos antinutrientes. Mi hipótesis es que ... esto podría ser la causa de mucha

autoinmunidad".

Pero ¿qué pasa con la cuestión de la activación de la vía mTOR?

Una de mis preocupaciones iniciales, y una de las razones por las que dudaba seriamente que la dieta carnívora fuera una buena idea, era por la activación crónica del [objetivo de la rapamicina en mamíferos](#) (vía mTOR), una vía de detección de proteínas, involucrada con el envejecimiento.

Cuando la vía mTOR se activa, inhibe la autofagia, y eso es lo último que queremos que ocurra a largo plazo, ya que podría desencadenar un desequilibrio metabólico.

Sin embargo, mientras escuchaba las presentaciones de Saladino, fue evidente que se trataba de una alimentación sin carbohidratos, y que claramente esto pondría a las personas en estado de cetosis.

Y si restringieran aún más su rango de alimentación a seis horas e hicieran un ayuno de un día a la semana, deberían contar con un lapso de tiempo más que suficiente para inhibir la vía mTOR y activar el proceso de autofagia.

Durante mucho tiempo tuve miedo de consumir demasiada cantidad de proteínas y activar la vía mTOR, ya que puede acelerar el envejecimiento y reducir la esperanza de vida. Incluso, algunas personas toman suplementos de rapamicina para suprimirla de forma continua.

Pero, es necesario activar la vía mTOR de vez en cuando, en especial si desea tener alguna esperanza de incrementar su masa muscular.

También, comprendí que activar la vía mTOR e incrementar la masa muscular es aún más importante conforme envejece. La sarcopenia o pérdida de masa muscular a medida que envejece puede contribuir drásticamente en la fragilidad. Por lo tanto, se trata de llevar un ligero balance.

La insulina es un activador principal de la vía mTOR cuando se encuentra en cetosis

Como señaló Saladino, en este punto se debe hacer una distinción importante, y es que cuando se encuentra en un estado cetogénico, la insulina se convierte en un activador de la vía mTOR mucho más significativo que la leucina.

No hace falta decir que, una dieta carnívora podría ser tan baja en carbohidratos (cetogénica) como quiera. Prácticamente, no contiene carbohidratos. Como resultado, generará cantidades masivas de cetonas, y con ello, estará en proceso de cetosis.

La pregunta sería ¿podrían estos dos enfoques, la dieta carnívora y el ayuno parcial, desencadenar la autofagia, cuando se combinan de manera exitosa? Basado en la explicación de Saladino sobre cómo la dieta carnívora puede influir en la vía mTOR, parece que podría constituir un excelente programa híbrido.

"Si lo simplificamos totalmente, [vía mTOR] es como una palanca anabólica. Es el mecanismo del metabolismo para 'desarrollar el cuerpo'. Se equilibra con la proteína quinasa activada con monofosfato de adenosina de 5' (AMPK), que es la más catabólica.

*Cuando nos alimentamos ... activamos de cierta manera a la vía mTOR ...
Cuando no comemos, generalmente activamos la AMPK ...*

Tiene que haber un equilibrio ... Lo que me parece fascinante de la vía mTOR es que, cuando realmente investigué al respecto, los estudios indicaron que hay dos formas de activar la vía mTOR. Hay diferentes mecanismos, pero ambos lo hacen. Una de ellos son las proteínas, específicamente la leucina. Otra es la insulina ...

En relación a la insulina y leucina, si las comparamos ... la insulina tuvo un efecto mucho mayor, al activar la vía mTOR. Además, el efecto de la insulina podría actuar durante mucho más tiempo, de tres a cuatro horas. Lo cierto es que la leucina puede activar a la vía mTOR, pero podría tener un efecto menor.

Creo que, en términos generales, con el riesgo de establecer una cifra, sería aproximadamente 30 % menos, y luego ocurriría durante solo alrededor de 45 a 60 minutos.

Lo que observamos aquí es que, podemos activar la vía mTOR con proteínas, específicamente con una carga de leucina ... Pero, si activamos la vía mTOR con leucina, esta se activa y desactiva alrededor de una hora después.

Si activamos la vía mTOR con insulina, entonces se activará durante tres o cuatro horas. Las personas pueden aprovechar esto para orientarlo en la dirección que deseen.

Pero, con respecto a la dieta carnívora, parte de este interesante debate se trata sobre la pregunta '¿comer ... un animal entero ... puede activar excesivamente la vía mTOR?'

Si observamos los mecanismos moleculares, creo que lo curioso es que probablemente no lo haga, porque en buena medida el que activaría sería el interruptor de leucina de la vía mTOR. Esto lo activará y desactivará de forma constante, en lugar del interruptor de insulina de la vía mTOR.

En términos relativos, creo que existe una interesante posibilidad de que, si consumimos carbohidratos, desencadenemos aún más la vía mTOR a través de la acción de la insulina y proporción insulina a glucagón, en comparación con las proteínas. La dieta carnívora es un ejemplo único, porque esencialmente no contiene carbohidratos.

Si analizamos la dieta cetogénica, al igual que la dieta carnívora, sabemos que los niveles de insulina son muy bajos ... Y cuando comemos alimentos, se incrementan los niveles de insulina. Pero, cuando en un estado cetogénico, sabemos que los niveles de insulina y glucagón pueden aumentar juntos. Y realmente, esa proporción no cambiará.

Este es un tema común en los debates de las personas. Dicen, '¿es verdad que consumir mucha cantidad de proteína incrementará mis niveles de insulina? ¿Es cierto que consumir mucha proteína activa el proceso de gluconeogénesis?

Se incrementarán los niveles de azúcar en la sangre, 'pero, eso no es del todo cierto, en especial al llevar una dieta carnívora, porque los niveles de insulina y glucagón se incrementan de forma paulatina e inherente, por lo tanto, la proporción insulina-glucagón no cambiará.

Cuando la proporción insulina a glucagón se mantiene constante, realmente no se activa la vía mTOR a través de la insulina. No ocurre un gran incremento en los niveles de insulina ...

Si la persona no realiza el proceso de cetosis, el cuerpo no se ha adaptado a las grasas y consume gran cantidad de proteínas, entonces presentará un gran incremento en los niveles de insulina.

Esa proporción de insulina a glucagón cambiará drásticamente. Pero, esto contrasta con la forma en que la insulina responde cuando se encuentra en un estado cetogénico".

La dieta carnívora puede funcionar bien con un régimen de ayuno parcial

En resumen, Saladino considera que existe un poco de riesgo de activar excesivamente la vía mTOR con la leucina al llevar una dieta carnívora, en la que se consume el animal entero, junto con el tiempo apropiado de restricción de la alimentación y ayuno.

Entonces, la respuesta a la pregunta,"¿podrían estos dos enfoques, la dieta carnívora y el ayuno parcial desencadenar la autofagia, cuando se combinan de manera exitosa?".

La respuesta es un rotundo si. Desde una perspectiva evolutiva, parece evidente que los humanos hayan cazado animales por su carne (aunque no necesariamente de forma exclusiva). Los humanos también han ayunado por lapsos de tiempo.

"Considero que hay un rol absolutamente importante del ayuno intermitente, alimentación con restricción de tiempo, ayunos más prolongados (24, 48, 72 horas) en los que realmente se desactiva todo y activa la AMPK", indica Saladino.

"Desactiva la vía mTOR de forma permanente por un lapso de tiempo, y luego la activa de nuevo con proteínas y carne ...

Podría inferir que la carne o alimentos de origen animal son algo más que un interruptor preciso para la vía mTOR. Simplemente, podría 'activarla y desactivarla de forma continua'.

Como dije, puede hacer ejercicio, activarla, hacer ejercicio anabólico, entrenar, desarrollar y crear músculos de nuevo. y luego, puede iniciar otras fases en las que destruya, haga el proceso de autofagia o apoptosis y recicle sus células por completo".

Anteriormente, había escrito muchos artículos que detallaban los pormenores del **ayuno intermitente** y **ayuno parcial cíclico**. También, es la imagede mi último libro, *KetoFast*. De igual manera, he escrito sobre la importancia **cenar temprano ayuda a perder peso y disminuye el riesgo de cáncer**.

Aparte de prevenir el deterioro mitocondrial, evitar comer por la noche también le ayudará a inhibir la acumulación de grasa.

La NADPH puede generar ácidos grasos. Por lo tanto, si consume alimentos antes de dormir, le proporcionará a su cuerpo energía que no requiere, entonces este deberá hacer algo con esa energía. Ya que no realiza ninguna actividad, su cuerpo lo almacenará para su uso posterior.

Al almacenar la energía como grasa, el cuerpo requiere NADPH para producir ácidos grasos. Como resultado, disminuyen los niveles de NADPH, lo cual reduce la capacidad del cuerpo para recargar la estructura antioxidante. Así que, considero que esta podría

ser una de las justificaciones más importantes para evitar alimentarse tres o cuatro horas antes de dormir.

Fuentes y Referencias

- [Paulsaladinomd.com](https://paulsaladinomd.com)
- [Jordan Peterson on Joe Rogan podcast](#)