

## Limite su consumo de lectinas

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

✓ Datos comprobados

### HISTORIA EN BREVE

- › Las lectinas de origen vegetal actúan como un mecanismo de defensa incorporado que garantiza la supervivencia, al desencadenar una reacción negativa en los depredadores; en los humanos, se adhieren a las membranas celulares, y a menudo causan estragos en la salud
- › Muchas lectinas podrían causar inflamación, dañar los nervios y matar a las células, mientras que algunas aumentan la viscosidad de la sangre, interfieren con la expresión génica y alteran la función endocrina
- › Si bien, es casi imposible evitar todas las lectinas debido a su presencia en innumerables alimentos, si padece una enfermedad autoinmunitaria u otro problema de salud crónico, podría beneficiarse de llevar una alimentación restringida en lectinas
- › Entre los alimentos con lectinas más problemáticos se encuentran los frijoles, granos, leguminosas y vegetales que pertenecen a la familia de las solanáceas, tal como las berenjenas, papas y pimientos
- › Los alimentos que son altos en lectinas podrían ser más seguros para comer al remojarlos y cocerlos adecuadamente, así como al fermentarlos y germinarlos; en el caso de los frijoles, es particularmente beneficioso utilizar una olla de presión

### 30 Tips para Ayudarle a Tomar Control de Su Salud

Este artículo es parte de la Guía de 30 Tips para Ayudar a Revolucionar Su Salud. Cada día del mes descubre un nuevo consejo diseñado para ayudarle a tomar control de su salud. Para ver la lista completa de [clic aquí](#).

Las **lectinas** podrían ser una fuente común y oculta de problemas de salud y aumento de peso, aún si lleva una alimentación saludable; se han relacionado con reacciones autoinmunitarias e inflamación, y muchas son tóxicas para las células y los nervios.

Ciertos tipos de lectinas podrían aumentar la viscosidad de la sangre, interferir con la expresión génica y alterar la función endocrina.

Si se trata de una enfermedad autoinmunitaria, deberá tener especial cuidado con ellas, y podría beneficiarse al llevar una alimentación restringida en lectinas. Dicho lo anterior, es casi imposible evitarlas el 100 % del tiempo.

No recomiendo llevar una alimentación libre de lectinas, simplemente porque no obtendría los antioxidantes y otros nutrientes presentes en los alimentos que las contienen, incluyendo a muchos vegetales que si son nutritivos. Un mejor enfoque es consumir lectinas de vez en cuando, y estar atento a los efectos que le produzcan.

Por ejemplo, si experimenta distensión abdominal, gases y dolor en las articulaciones de manera consistente después de comer frijoles, es posible que su cuerpo reaccione a las lectinas.

La forma de preparar los alimentos que las contienen hace una gran diferencia en la capacidad de su cuerpo para manejarlas, y utilizar una olla de presión es, por mucho, el mejor enfoque. Si ha consumido una alimentación a base de alimentos enteros, y aún tiene el problema de aumento de peso inexplicable y/o problemas de salud persistentes, podría ser el momento de limitar su consumo de lectinas.

## **¿Qué son las lectinas?**

Las lectinas son proteínas vegetales que se unen al azúcar y se adhieren a las membranas celulares. Son una forma de proteína que se encuentra en todo tipo de plantas y alimentos de origen animal, que algunas personas consideran como una toxina de bajo nivel.

Además, son un mecanismo de defensa incorporado que desencadena una reacción negativa en los depredadores, lo que les ayuda a su supervivencia. Acerca de las lectinas de origen vegetal, Dave Asprey, fundador de Bulletproof.com, afirma que:<sup>1</sup>

*"Hay innumerables variedades de lectinas en la naturaleza... Las plantas evolucionaron para reproducirse, y en realidad, no tienen ningún interés en ser una fuente de alimento para las personas, ni siquiera para los insectos ni los hongos.*

*Como las plantas no son capaces de escapar, desarrollaron pesticidas y repelentes naturales para protegerse a sí mismas y sus semillas de los animales hambrientos".*

Precision Nutrition comparte información adicional con respecto a las lectinas:<sup>2</sup>

*"Estas son abundantes en los granos y leguminosas crudas, y se encuentran más comúnmente en la parte de la semilla que se convierte en las hojas, cuando la planta germina, también conocida como cotiledón, pero también en el recubrimiento de la semilla. Además, se encuentran en productos lácteos y ciertos vegetales.*

*Las lectinas, presentes en las plantas, son una defensa contra los microorganismos, plagas e insectos.*

*También, podrían haber evolucionado como una forma para que las semillas permanezcan intactas a medida que pasan a través de los sistemas digestivos de los animales, para su posterior dispersión; son resistentes a la digestión humana y entran en la sangre sin presentar cambios".*

De acuerdo con Healthline,<sup>3</sup> "La 'viscosidad' de las lectinas las hace propensas a adherirse a la pared intestinal. Esta es la razón principal por la cual consumirlas excesivamente causa problemas digestivos."

Las lectinas se encuentran en altos niveles en los frijoles, granos y leguminosas, así como en los lácteos y vegetales que pertenecen a la familia de las solanáceas. Muchos

otros alimentos contienen lectinas en menores cantidades y probablemente sean menos tóxicas.<sup>4</sup>

## Cómo las lectinas podrían dañar su salud

Debido a que son indigeribles, las lectinas actúan como "antinutrientes", lo que significa que tienen un efecto perjudicial sobre el [microbioma intestinal](#), al cambiar el equilibrio del microbioma bacteriano. Uno de los peores culpables es la aglutinina del germen de trigo (WGA, por sus siglas en inglés), que se encuentra en el trigo y otras semillas de la familia de las gramíneas.

Considero que el Dr. Steven Gundry, autor del libro "The Plant Paradox: The Hidden Dangers in 'Healthy' Foods That Cause Disease and Weight Gain" (La Paradoja de las Plantas: Los Peligros Ocultos en los Alimentos 'Saludables' Que Causan Enfermedades y Aumento de Peso), es una de las mejores fuentes de información sobre cómo las lectinas podrían dañar su salud.

Él sugiere que algunas lectinas de origen vegetal podrían contribuir a la [enfermedad del intestino permeable](#) al unirse a las zonas receptoras en las células de la mucosa intestinal, lo que interfiere con la absorción de nutrientes a través de la pared intestinal.

Comparado con WGA, el gluten es un problema menor, indica Gundry. Eso se debe a que WGA ha demostrado ser una de las formas más eficaces para inducir enfermedades cardíacas en animales utilizados en experimentos. Debido a sus efectos autoinmunológicos e inflamatorios negativos, las lectinas son particularmente tóxicas para cualquier persona que tenga un trastorno autoinmunológico.

Si es su caso, podría considerar eliminar las lectinas de su alimentación o reducir drásticamente su consumo. Una forma en que estas provocan problemas en su cuerpo es a través del mimetismo molecular.

Por ejemplo, al imitar a las proteínas en la tiroides o espacios articulares, las lectinas pueden engañar a su cuerpo para que ataque a su glándula tiroides y contribuir a la artritis reumatoide. Parte de este proceso de enfermedad ocasiona que las lectinas y

lipopolisacáridos (también conocidos como endotoxinas) penetren en la pared intestinal y provoquen una fuerte respuesta inmunológica.

## ¿Debe evitar los frijoles y otros alimentos altos en lectinas?

Si padece una enfermedad inflamatoria o autoinmunitaria, podría ser de las personas que deben tener cuidado con los alimentos que las contienen, específicamente los frijoles y leguminosas, granos y vegetales de la familia de las solanáceas.

Gundry indicó: "Mi investigación y otras sugieren que las lectinas causan la mayoría de las enfermedades cardíacas, artritis, demencia, diabetes y todas las enfermedades autoinmunitarias".<sup>5</sup> Llevar una alimentación restringida en lectinas podría ser útil cuando se trata de:<sup>6,7,8</sup>

Artritis	Diabetes
Enfermedades cardíacas	Síndrome del intestino irritable
Obesidad	Disfunción tiroidea (especialmente la tiroiditis de Hashimoto)

## ¿Todas las lectinas son perjudiciales?

Si bien, Gundry declara que las lectinas son el mayor peligro en la dieta Estadounidense, especialmente para las personas que padecen una enfermedad autoinmunitaria, la verdad es que algunas de ellas, en pequeñas cantidades, podrían proporcionar valiosos beneficios para la salud.

Precision Nutrition declara que: "Se cree que las lectinas desempeñan un rol en la función inmunológica, desarrollo celular, muerte celular y regulación de la grasa corporal".<sup>9</sup> Al parecer la mayoría de los problemas surgen de un consumo excesivo o

continuo de ciertas lectinas, incluso en pequeñas cantidades, que su cuerpo simplemente no puede tolerar.

Desde mi punto de vista, sería un error asumir que todas estas son perjudiciales. Uno de mis alimentos favoritos, los **aguacates**, contiene aglutinina de lectina (aglutinina de persea americana), pero continúo comiéndolos regularmente y no los consideraría como un alimento que deba evitarse.

Los **aguacates son un alimento saludable**, y la investigación indica que la aglutinina que contienen carece de especificidad para los carbohidratos—en vez de eso, interactúa con las proteínas y los poliaminoácidos.<sup>10</sup>

Si bien, frecuentemente, los **jitomates** — como parte de la familia de las solanáceas — se enlistan entre los alimentos con lectinas más problemáticos, el calor del proceso de cocción produce algunos beneficios positivos. El antioxidante licopeno presente en los jitomates mejora su biodisponibilidad debido al calor durante su cocción,<sup>11</sup> lo cual hace que los jitomates sean saludables de otras formas.

No obstante, las lectinas presentes en los frijoles están acompañadas de más efectos posiblemente tóxicos o alergénicos. Más allá de su contenido de lectinas, los frijoles también son altos en carbohidratos netos.

Por esta razón, es mejor evitarlos en las etapas de transición inicial hacia una **dieta cetogénica**. Como puede ver, la elección a favor o en contra de las lectinas depende del alimento en cuestión y de los efectos de estas en las personas que los consumen.

Si bien, se ha producido una gran controversia, la presencia de lectinas no es en lo absoluto el único factor que determina el valor general de un alimento en particular.

## **Las lectinas más perjudiciales que debe evitar**

Los granos y leguminosas, tales como los frijoles negros, frijoles rojos, lentejas, frijol de lima y soya contienen la mayor cantidad de lectinas. Otros alimentos potencialmente dañinos que contienen lectinas son:<sup>12,13</sup>

- Productos lácteos, especialmente los que provienen de animales alimentados con granos
- Leguminosas – todos los frijoles, cacahuates y soya
- Vegetales de la familia de las solanáceas, incluyendo a la **berenjena**, papas y pimientos
- Trigo y otras semillas de la familia de las gramíneas, tales como la cebada, trigo sarraceno, maíz, mijo, avena y centeno

La mayoría de las lectinas son proinflamatorias, lo que significa que provocan inflamación y crean productos finales de glicación avanzada. La proteína C-reactiva es un ejemplo de las muchas lectinas que circulan en su cuerpo en este momento, y se utiliza como un marcador de inflamación.

Asimismo, estas son inmunotóxicas (capaces de estimular una respuesta hiperinmune), neurotóxicas y citotóxicas, lo que significa que son tóxicas para los nervios y las células, y podrían inducir la apoptosis (muerte celular).

Ciertas lectinas podrían aumentar la viscosidad de la sangre, al unirse a los glóbulos rojos. Esto hace que sus células sanguíneas se vuelvan pegajosas, lo que ocasiona una coagulación anormal. Se sabe que algunas de ellas, tal como WGA, interfieren con la expresión génica y alteran la función endocrina. De igual manera, es preocupante la realidad de que promueven la **resistencia a la leptina**, lo que aumenta el riesgo de obesidad.

Todos estos factores podrían predisponerle a la enfermedad. Si tiene algún tipo de problema de salud en el que sospeche que contribuyen las lectinas, sería prudente evitar por completo los siguientes alimentos:<sup>14</sup>

- **Anacardos, cacahuates y productos de soya sin fermentar:** En relación a la soya, sus mejores opciones son las variedades fermentadas, tales como miso, natto, tamari y tempeh.
- **Maíz**

- **Carne de animales alimentados con maíz:** Esto incluye a la mayoría de las carnes que se venden en los supermercados.

Puede evitar la carne de animales criados en granjas industriales y alimentados con maíz, al asegurarse de que la carne que compra este certificada como producto de animales alimentados con pastura por la American Grassfed Association.

- **Leche con caseína A1:** La caseína A2 es la proteína normal que se encuentra en la leche, presente en la leche de búfalos, cabras, ovejas y algunas vacas Jersey. Desafortunadamente, hoy en día, la mayoría de las vacas son productoras de caseína A1, y la mayoría de la leche comprada en las tiendas es A1, incluso si es orgánica.

Las proteínas A1 se metabolizan en el intestino para producir betacasomorfina, que se podría unir a las células beta del páncreas e incitar un ataque autoinmunitario.

Es posible que haya creído erróneamente que es intolerante a la lactosa, cuando en realidad, los efectos que se producen podrían ser una respuesta a la caseína A1, en ciertos tipos de leche. La mejor leche para beber es la leche sin pasteurizar de vacas orgánicas productoras de caseína A2 y alimentadas con pastura.

Las vacas Jersey producen caseína A1 o A2, por lo que deberá verificarlo con el productor para confirmar el tipo de leche producida. Evite la leche que proviene de las vacas Holsteins, ya que producen caseína A1.

## **Medidas para reducir un alto contenido de lectinas en los alimentos**

Después de eliminar los alimentos altos en lectinas más perjudiciales, podría disminuir aún más la cantidad de lectinas en su alimentación a través de seguir las siguientes recomendaciones:

- **Quite la piel y semillas de sus frutas y vegetales:** La piel (o cáscara) y semillas tienden a contener la mayor cantidad de lectinas.<sup>15</sup> Por ejemplo, debe retirar las



semillas de los pimientos y jitomates antes de comerlos.

- **Elija los granos blancos sobre los de color marrón:** Gundry considera que el arroz blanco es preferible al de color marrón porque "las personas que consumen arroz como sus granos básicos siempre han eliminado la cáscara del arroz integral, antes de comerlo. Eso es porque la cáscara contiene todas las lectinas que son peligrosas".<sup>16</sup>

Si quiere evitarlas, la mejor forma de comer pan de forma segura es al elegir granos orgánicos, y luego utilizar levadura o masa madre, la cual descompone eficazmente al gluten y otras lectinas dañinas.

- **Germine frijoles, granos y semillas:** La germinación desactiva a las lectinas, aunque hay excepciones. No debe germinar las leguminosas, y el contenido de lectinas disminuye realmente cuando germina la alfalfa.<sup>17</sup>
- **Consuma alimentos fermentados:** La fermentación reduce eficazmente la cantidad de lectinas dañinas,<sup>18</sup> y se **puede fermentar todo tipo de vegetales**, lo que aumenta los beneficios para la salud.
- **Utilice una olla de presión:** La mejor manera de neutralizar las lectinas cuando cocina es al utilizar una olla de presión. Gundry indicó que: "Si cocina frijoles, jitomates, papas y quínoa, la olla de presión es su mejor opción..."

Pero... no tendrá ningún efecto en las lectinas presentes en el trigo, avena, centeno, cebada o espelta".<sup>19</sup> Evite las ollas de cocción lenta ya que las bajas temperaturas de cocción son insuficientes para eliminar algunas de ellas.

## **Recomendaciones para reducir la cantidad de lectinas en los frijoles y papas**

Si elige consumir frijoles, es imperativo prepararlos y cocinarlos adecuadamente, principalmente porque comer frijoles crudos o poco cocidos podría tener efectos

tóxicos agudos. La toxina fitohemaglutinina es común en muchas variedades de frijoles, y las concentraciones son especialmente altas en los frijoles rojos crudos.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos<sup>20</sup> indica que tan solo consumir cuatro o cinco frijoles crudos podría causar toxicidad por fitohemaglutinina que, a menudo, se caracteriza por vómitos, diarrea y náuseas extremas.

La FDA señala varios incidentes de intoxicación relacionados con una cocción insuficiente de los frijoles en ollas de cocción lenta y Crock pots.<sup>21</sup> Para hacer que los granos sean seguros para comer, asegúrese de:

- Remojar los frijoles en agua, durante al menos 12 horas, antes de cocinarlos, mientras cambia el agua con frecuencia. Agregar **bicarbonato de sodio** en el agua de remojo neutralizará aún más su contenido de lectinas.<sup>22</sup>
- Elimine el agua de remojo y enjuague los frijoles.
- Cocine durante al menos 15 minutos a fuego alto, o utilice una olla de presión. Muchas personas se decantan por utilizar una olla de presión programable.<sup>23</sup>

El contenido de lectinas presente en las **papas**, que son miembros de la familia de las solanáceas, también se reducirá a través de la cocción, aunque solo entre un 50 y 60 %. Por el lado positivo, la mayoría de las papas contienen almidón indigerible, que consiste en moléculas de almidón complejo resistentes a la digestión en el intestino delgado.

Estos almidones se fermentan lentamente en el intestino grueso, donde actúan como prebióticos que alimentan a las bacterias intestinales saludables.<sup>24</sup>

## **Por qué debe limitar su consumo de lectinas, pero no eliminarlas de su alimentación**

Algunos investigadores, como Anthony Samsel, creen que el daño producido por las lectinas está relacionado con la contaminación causada por el glifosato. Gundry y otros

presentan un argumento sólido contra las lectinas, debido a su potencial para causar estragos en la salud.

Sin embargo, dada la cantidad de alimentos que las contienen, sería casi imposible eliminarlas por completo de la alimentación. Tan solo la lista de lectinas que pertenecen al reino vegetal es extensa, y algunas de ellas sí proporcionan beneficios para la salud.

Muchos vegetales que contienen lectinas también contienen polifenoles, que son micronutrientes con acción antioxidante, que desempeñan un rol importante en prevenir y reducir la progresión del cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas y neurodegenerativas.

Además, los polifenoles son considerados prebióticos, lo que aumenta la proporción de bacterias beneficiosas intestinales, y es importante para prevenir enfermedades y controlar el peso.

Si bien, no debe omitir los polifenoles, vale la pena invertir tiempo en probar e identificar las lectinas que podrían ser problemáticas para su cuerpo. En particular, si lleva una alimentación saludable a base de alimentos enteros, pero continúa teniendo problemas de salud, tal vez sea el momento de limitar su consumo de lectinas. Posiblemente, este cambio sea la clave para sanar y mejorar su salud.

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> [Bulletproof.com, Revenge of the Beans](#)
- <sup>2, 9, 17, 18, 22</sup> [Precision Nutrition, All About Lectins: Here's What You Need to Know](#)
- <sup>3</sup> [Healthline April 1, 2015](#)
- <sup>4</sup> [Authority Diet, Dietary Lectins: What Are They and Should You Be Concerned?](#)
- <sup>5, 8</sup> [My Domaine June 25, 2017](#)
- <sup>6, 12</sup> [Krispin.com October 18, 2017](#)
- <sup>7, 14, 15, 16, 19</sup> [Gundry MD May 23, 2017](#)
- <sup>10</sup> [Carbohydrate Research February 1980; 78: 349-363](#)
- <sup>11</sup> [Critical Reviews in Biotechnology 2000; 20\(4\): 293-334](#)
- <sup>13</sup> [Superfoodly October 8, 2017](#)
- <sup>20, 21</sup> [U.S. Food and Drug Administration August 20, 2015](#)
- <sup>23</sup> [Youngmeagher.com, InstaPot Review 2017](#)
- <sup>24</sup> [Today's Dietitian September 2012; 14\(9\): 22](#)

