

El peor ingrediente para su sistema inmunológico

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Existe un agresor que es peor que el azúcar para su sistema inmunológico y su salud: los aceites de semillas procesados de forma industrial, a menudo denominados "aceites vegetales"
- › En la base de las reacciones bioquímicas dañinas causadas por los aceites de semillas se encuentra el ácido linoleico, que es el principal ácido graso en los ácidos grasos poliinsaturados (pufa)
- › El consumo elevado de aceite de semillas en las últimas décadas es un culpable esencial para las altas tasas de enfermedades cardíacas, cáncer, degeneración macular relacionada con la edad, diabetes, obesidad y demencia
- › Consumir grasas no saturadas se relaciona con una mayor mortalidad por covid-19, mientras que consumir de grasas saturadas reduce el riesgo de muerte
- › El ácido linoleico se encuentra en la mayoría de los alimentos procesados, incluyendo las salsas y los aderezos para ensaladas, junto con los alimentos "saludables" como la carne de pollo, cerdo y el aceite de oliva

Su alimentación es muy importante para el funcionamiento óptimo de su sistema inmunológico. Como resultado, puede apoyar la capacidad de su cuerpo para evitar afecciones agudas y crónicas. U obstaculizarlo.

¿Cuál es el peor ingrediente para tu sistema inmunológico? Si pensó en el azúcar, no estuvo tan mal, pero existe un culpable aún peor que es muy frecuente y no se reconoce

tanto debido a su influencia nefasta en la salud; la respuesta son los aceites de semillas procesados de forma industrial, a menudo denominados "aceites vegetales".

La causa de las reacciones bioquímicas dañinas producidas por los aceites de semillas se debe al ácido linoleico, que es una grasa omega-6 con 18-carbonos. El ácido linoleico es el principal ácido graso presente en los ácidos grasos poliinsaturados (PUFA) y representa alrededor del 80 % de los ácidos grasos de los aceites vegetales. Es necesario equilibrar las grasas omega-6 con las grasas omega-3 para que no sean dañinas, pero este no es el caso de la mayoría de las personas en los Estados Unidos.

Por qué los aceites de semillas son peores que el azúcar

Hace poco tiempo, un inmunólogo de CNBC News nombró al azúcar como el "peor ingrediente alimenticio para su sistema inmunológico",¹ ya que consumir demasiado puede contribuir a la resistencia a la insulina y la obesidad, lo que aumenta la inflamación en el cuerpo y afecta los vasos sanguíneos.

CNBC indica que, mientras su sistema inmunológico se encarga de estas áreas, "distrae el sistema inmunológico y prepara el escenario para que las bacterias y virus peligrosos se escabullen en las defensas de nuestro cuerpo".² De hecho, desde al menos la década de los 70's se ha sabido que el azúcar debilita el sistema inmunológico (mientras que el ayuno lo fortalece),³ por lo que, si tiene resistencia a la insulina o diabetes, le recomiendo limitar los azúcares agregados a un máximo de 25 o 15 gramos diarios.

Pero la mayoría de los "expertos" en salud no entienden que los aceites de semillas son peores que el azúcar. Estas grasas ingresan en las membranas celulares y permanecen allí alrededor de siete años hasta causar problemas.

La mayoría de las grasas omega-6 que consume, incluyendo los aceites de semillas, no solo se dañan y oxidan durante el procesamiento, sino que incluso si no se calientan y están puros cuando se consumen en cantidades pequeñas, su cuerpo los degrada en radicales libres que dañan todos los tejidos.

"Cuando la mayor parte de este ácido linoleico se oxida, desarrolla hidroperóxidos lipídicos y luego estos se convierten en metabolitos de ácido linoleico oxidados", dice el Dr. Chris Knobbe, oftalmólogo, fundador y presidente de la Fundación Cure AMD.⁴

Los metabolitos del ácido linoleico oxidado (OXLAM por sus siglas en inglés) crean una mezcla perfecta, ya que son citotóxicos, genotóxicos, mutagénicos, cancerígenos, aterogénicos y trombogénicos, según Knobbe. La aterosclerosis y sus acciones trombogénicas son preocupantes porque pueden producir derrames cerebrales y coágulos, sin embargo, también pueden desarrollar disfunción metabólica.

Durante la cascada de peroxidación de lípidos causada por el consumo excesivo de aceites omega-6, los PUFA se acumulan en las membranas celulares, lo que genera una reacción de peroxidación. Debido a que existen muchas especies reactivas de oxígeno, esto fomenta la resistencia a la insulina a nivel celular. Los OXLAM también son tóxicos para el hígado y se relacionan con inflamación, fibrosis y enfermedad del hígado graso en humanos.⁵

El Dr. Paul Saladino, un periodista médico, también explicó que el ácido linoleico "modifica la sensibilidad a la insulina al nivel de las células grasas",⁶ al hacerlas más sensibles a la insulina y, dado que las células grasas controlan la sensibilidad a la insulina del resto del cuerpo al liberar ácidos grasos libres, las personas desarrollan resistencia a la insulina.

El ácido linoleico provoca enfermedades crónicas y empeora el COVID-19

En realidad, no hay nada más destructivo que los aceites de semillas, ya que provocan enfermedades cardíacas, cáncer, degeneración macular relacionada con la edad, diabetes, obesidad y demencia.⁷ Cuando entrevisté a Tucker Goodrich, quien desarrolló un sistema de administración de riesgos de TI utilizado por dos de los fondos de cobertura más grandes del mundo y luego pasó a la investigación médica, explicó que por lo general los animales desarrollan cáncer una vez que el ácido linoleico en su alimentación alcanza del 4 % al 10 % de su aporte energético.

Sin embargo, la mayoría de las personas en Estados Unidos obtienen casi el 8 % de sus calorías de los aceites de semillas. "Entonces, con base en las investigaciones de laboratorio en animales, estamos muy por encima de lo que estos umbrales en el laboratorio sugerirían es un nivel seguro de estas grasas", dice Goodrich, y agrega:

"Tenemos esta gran desconexión entre lo que la ciencia del laboratorio nos dice que deberíamos hacer y lo que nuestras directrices alimentarias nos dicen que deberíamos hacer. Los científicos dicen: 'Oh, mira, es veneno. Causa todas las enfermedades crónicas', y el gobierno dice: 'Coma mucho'. Eso es lo contrario".

Los datos también señalan que consumo de grasas no saturadas influye mucho en las tasas de mortalidad por COVID-19. Es decir, consumir grasas no saturadas se relaciona con una mayor mortalidad por COVID-19, mientras que consumir grasas saturadas reduce el riesgo de muerte.⁸ Los autores escribieron que las grasas no saturadas "provocan lesiones [y] problemas en los órganos, de forma muy similar al COVID-19".

En especial, se sabe que las grasas no saturadas producen pancreatitis aguda lipotóxica, sepsis y la insuficiencia orgánica multisistémica que también experimentan las personas con enfermedad grave por COVID-19. En resumen, el ácido linoleico contribuye al efecto dominó inflamatorio que mata a algunas personas con COVID-19. Goodrich explicó:

"Hice una publicación sobre esto donde analicé los efectos del ácido linoleico [LA] en el SARS COV-2 y el SARS. El SARS es un síndrome respiratorio agudo severo. El SARS puede matarlo al provocar el síndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA).

El SDRA tiene muchas causas. Puede desarrollarse por la influenza. O al inhalar ácido en los pulmones. Lo interesante es que la literatura humana es muy clara en cuanto a que se puede inducir el SDRA a través de comer aceites de semillas.

Las personas muy enfermas que no pueden comer se alimentan por vía intravenosa. Se llama nutrición parenteral total (TPN por sus siglas en inglés).

Por lo general, esto se usa con un producto llamado Intralipid, que está hecho de aceite de soya y azúcar. Esto lo dejará atónito mientras más lo comprenda. Los médicos hicieron un experimento después de que notaron que muchos de sus pacientes que ingresaban a la UCI y recibían TPN, desarrollaban SDRA.

Entonces, comenzaron a experimentar con lo que les daban de comer, y descubrieron que el aceite de soya aumentaba la tasa de SDRA del paciente. La tasa de mortalidad por SDRA es del 30 % al 60 %. La alimentación con aceites de semillas aumentó siete veces la tasa de SDRA".

Se esconde en alimentos 'saludables', como la carne de pollo y el aceite de oliva

Otra razón por la que el ácido linoleico es tan dañino es porque se encuentra en casi todos los alimentos procesados, incluyendo los alimentos de restaurantes, las salsas y los aderezos para ensaladas. Muchos alimentos procesados con alto contenido de azúcar también contienen aceites de semillas, por lo que es muy importante eliminarlos de su alimentación para mejorar y mantener tu salud.

Sin embargo, si elimina los alimentos procesados y evita las salsas y aderezos para ensaladas cuando come fuera de casa, es posible que aun consuma aceite de semilla porque se esconde en alimentos "saludables" como el pollo y el cerdo. El problema es que estos animales consumen granos ricos en ácido linoleico,⁹ lo que hace que la carne también sea una fuente importante. Entonces, si consume pollo y cerdo porque cree que es bueno, déjeme decirle que es una mentira.

El aceite de oliva es otro alimento saludable que es una fuente oculta de ácido linoleico; sin embargo, existen algunas advertencias. Como explicó Goodrich, el contenido de ácido linoleico del aceite de oliva puede variar de manera significativa. "Los porcentajes que he visto en la literatura varían entre el 2 %, que es increíble, hasta el 22 %, que no es bueno", dijo.

El aceite de oliva también tiene la ventaja de contener ácido oleico beneficioso, que protege contra la oxidación de cardiolipina y la oxidación de LDL. La cardiolipina es un tipo de grasa que se encuentra en las mitocondrias, y la oxidación de la cardiolipina es una de las cosas que controla la autofagia.

Entonces, alterar la composición de cardiolipina en su mitocondria a una que contenga más grasas omega-6, la hace mucho más susceptible al daño oxidativo. Goodrich cita investigaciones que demuestran que cuando el ácido linoleico de la cardiolipina se reemplaza por ácido oleico como el que se encuentra en el aceite de oliva, las moléculas de cardiolipina se vuelven muy resistentes al daño oxidativo.

La otra variable es que el aceite de oliva a menudo se mezcla con aceites de semillas más baratos, lo que aumenta el contenido de ácido linoleico. Entonces, si consume aceite de oliva, le recomiendo que registre su consumo total de LA.

¿Cuánto ácido linoleico es demasiado?

Muchas personas comprenden que la proporción de grasas omega-6 a omega-3 es muy importante, y debería ser de 1 a 1 o hasta 4 a 1, mientras que aumentar su consumo de omega-3 no contrarrestará el daño causado por el exceso de ácido linoleico. Es necesario minimizar los niveles de omega-6 para evitar daños.

De preferencia debe reducir el ácido linoleico a 2 o 3 gramos por día, que es similar a lo que consumían nuestros antepasados antes de que se popularizaran todas estas afecciones crónicas de salud, como la obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas y el cáncer. Si el aceite de oliva lo pone por encima del límite, considere cocinar con sebo o manteca de cerdo. El sebo de res tiene un 46 % de ácido oleico y la manteca de cerdo un 36 % de ácido oleico.

Recuerde, el ácido linoleico se considera una grasa esencial, por lo que no debe eliminarlo por completo. El ácido linoleico actúa como un veneno metabólico solo cuando se consume en cantidades excesivas, pero casi todo el mundo consume cantidades excesivas.

¿Qué cantidad es "excesiva"? Es probable que cualquier cantidad superior a 10 gramos al día sea dañina, aunque aún se desconoce el límite exacto. En 1909, las personas en Estados Unidos comían 2 gramos al día de aceite vegetal, según Knobbe, pero en 2010 aumentó a 80 gramos diarios.¹⁰

Si no sabe qué cantidad consume, todo lo que necesita hacer es ingresar su consumo de alimentos en la aplicación de Cronometer, que es un rastreador en línea gratuito, que calcula el consumo total de LA. Es importante pesar los alimentos con una báscula digital para que pueda ingresar el peso más cercano.

El cronómetro le dirá cuánto omega-6 obtiene de sus alimentos hasta la décima parte de un gramo, y puede suponer que el 90 % es ácido linoleico. Una vez más, es probable que cualquier cantidad superior a 10 gramos cause problemas. Como no hay inconveniente en limitar su nivel de LA, debe mantenerlo lo más bajo posible, y lo consigue al limitar los alimentos con alto contenido de LA. Esto significa eliminar todos los siguientes aceites:

Soya	Maíz
Canola	Cártamo
Girasol	Cacahuete

Otros alimentos con alto contenido de LA incluyen papas fritas en aceite vegetal, aderezos y salsas comerciales para ensaladas, casi todos los alimentos procesados y cualquier comida rápida frita, como las papas fritas. Tengo un proyecto en proceso sobre este tema, así que esté atento para obtener más información sobre lo que creo que es la principal causa de casi todas las enfermedades crónicas que hemos presenciado durante el último siglo.

Fuentes y Referencias

-
- ^{1, 2} [CNBC January 15, 2022](#)

- ³ The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 26, Issue 11, November 1973, Pages 1180–1184
- ^{4, 10} YouTube June 13, 2020
- ⁵ J Lipid Res. 2018 Sep; 59(9): 1597–1609
- ⁶ YouTube June 23, 2020
- ⁷ YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021
- ⁸ Gastroenterology 2020 Sep; 159(3): 1015–1018.e4
- ⁹ Journal of Dairy Science January 2018; 101(1): 222-232