

La confusión sobre el consumo de carbohidratos

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › A escala mundial, la epidemia de obesidad se puede relacionar con la dieta occidental rica en granos y azúcares refinados. Sin importar la tasa de enfermedad de referencia de una población, siempre que predomina el azúcar y la harina blanca en su dieta, a la larga se producirá una epidemia de obesidad y diabetes
- › La insulina y el glucagón son las hormonas que conectan nuestra dieta con la obesidad, así que cuando hablamos sobre cómo influye la dieta en la obesidad, el índice glucémico de los carbohidratos es un factor clave
- › En el año 2018, el Comité de Nutrición de la Asociación Americana de Diabetes publicó un reporte de consenso que decía que existe evidencia sólida de que, en comparación con cualquier otra dieta analizada, incluyendo la dieta mediterránea y la dieta DASH, una dieta baja en carbohidratos o muy baja en carbohidratos es beneficiosa para la diabetes tipo 2
- › Aunque no cabe duda de que los azúcares procesados y los granos contribuyen de manera significativa a la obesidad y a la mala salud, los tipos de grasas que consume también desempeñan un papel fundamental. Muchas personas consumen demasiado ácido linoleico omega-6 (LA), lo que parece ser incluso más dañino que consumir azúcar en exceso
- › Consumir demasiado ácido linoleico puede producir un bucle de retroalimentación negativa que hace que sus células grasas se vuelvan sensibles a la insulina, lo que a la larga provocará que las células de su cuerpo se vuelvan resistentes a la insulina. Por lo tanto, la resistencia a la insulina no se limita a consumir demasiados carbohidratos

El periodista Gary Taubes ha escrito varios libros sobre la dieta, entre ellos [“Good Calories, Bad Calories,”](#) [“The Diet Delusion,”](#) [“Why We Get Fat: And What to Do About It,”](#) y el más reciente, [“The Case for Keto: Rethinking Weight Control and the Science and Practice of Low-Carb/High-Fat Eating,”](#) que es el tema de esta entrevista.

Para su último libro, Taubes entrevistó a 140 profesionales de la salud, incluyendo a 120 médicos, algunos dietistas, quiroprácticos y un dentista, con el fin de comprender los desafíos que enfrentan los médicos y pacientes cuando intentan implementar una dieta cetogénica para bajar de peso.

La primera mitad del libro explica cómo los carbohidratos y las grasas afectan su cuerpo. También explica por qué es tan importante reemplazar los carbohidratos con grasas saludables cuando trata de controlar su peso o sus niveles de azúcar en la sangre. La segunda mitad del libro es una revisión de todo lo que ha aprendido de sus investigaciones.

La verdadera causa de la obesidad

Como señaló Taubes, a escala mundial, la epidemia de obesidad se puede relacionar con la dieta occidental rica en granos y azúcares refinados. Sin importar la tasa de enfermedad de referencia de una población, siempre que predomina el azúcar y la harina blanca en su dieta, a la larga se producirá una epidemia de obesidad y diabetes.

Taubes también dice que es ingenuo pensar que una persona engorda porque come más calorías de las que quema. “Esa no es la verdadera causa de la obesidad. Eso es como decir que nos hacemos ricos porque ganamos más dinero del que gastamos”. Él tampoco está de acuerdo con la idea de que la obesidad es un trastorno regulatorio hormonal.

“Hay muchas hormonas que influyen en la acumulación de grasa. Sobre todo, las hormonas sexuales. Pero la insulina y el glucagón son las hormonas que conectan nuestra dieta con la obesidad”, señala Taubes. “Prácticamente dejé el glucagón fuera de la historia porque no creo que debemos hablar de esta hormona para determinar el tratamiento alimenticio.

Entonces, cuando se habla de la influencia de la dieta en la obesidad, no se trata de que comemos mucho o demasiados alimentos energéticos. Se trata del índice glucémico de los carbohidratos. Es decir, la velocidad con la que digerimos los carbohidratos en nuestra dieta. Y luego están el contenido de fructosa y el contenido de azúcar".

A pesar de la fuerte evidencia científica el debate continúa

Según Taubes, por desgracia, en la actualidad el 98 % de la comunidad que investiga la nutrición aún considera la obesidad como un trastorno de equilibrio energético. "Durante su formación académica, los forman para pensar en la obesidad como un desequilibrio entre el consumo y el gasto energético".

"Creen que es una consecuencia directa de las leyes de la termodinámica. En este tipo de investigaciones no suelen estudiar por qué las personas acumulan demasiada grasa. Más bien, se basan en el apetito, la saciedad y la conducta alimentaria, porque creen que si logran explicar por qué las personas comen tanto, podrán saber por qué acumulan grasa".

Lo positivo de toda esta situación es que muchos médicos ya comienzan a entender el papel de la dieta, los granos procesados y el azúcar en particular. Curiosamente, el reporte del año 2020 del Comité Asesor de Directrices Dietéticas del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, afirma que no se han realizado ensayos suficientes sobre las dietas bajas en carbohidratos y cetogénicas para afirmar que este tipo de dieta sería beneficiosa para el público estadounidense en general.

Esto a pesar de que cientos de estudios que se han realizado durante las últimas dos décadas han demostrado de manera consistente que la dieta cetogénica es beneficiosa. "Mencione cualquier estado de enfermedad que le venga a la mente en este momento, desde el Alzheimer hasta una lesión cerebral traumática, y descubrirá que alguien está estudiando cómo la dieta cetogénica o baja en carbohidratos/alta en grasas podría influir en esa enfermedad", dice Taubes.

“ Cuando pasa toda su vida creyendo que algo es verdad y se hace proselitismo sobre la verdad de ese supuesto hecho, es muy difícil pensar de otra manera, sin importar que las investigaciones demuestren todo lo contrario.”

En el año 2018, el Comité de Nutrición de la Asociación Americana de Diabetes publicó un reporte de consenso que señala que existe evidencia sólida de que una dieta baja en carbohidratos o muy baja en carbohidratos es beneficiosa para la diabetes tipo 2 en comparación con cualquier otra dieta analizada, pero en particular sobre las dietas que las autoridades médicas toman como referencia, las cuales incluyen la dieta mediterránea y la dieta DASH.

"Claro que sí hay estudios sobre este tema", dice Taubes. "Más bien, creo que nos enfrentamos a una especie de combinación de disonancia cognitiva y pensamiento colectivo. Cuando pasa toda su vida creyendo que algo es verdad y se hace proselitismo sobre la verdad de ese supuesto hecho, es muy difícil pensar de otra manera, sin importar que las investigaciones demuestren todo lo contrario.

La literatura de la psicología conductual cognitiva está llena de estudios y de textos que hablan sobre este fenómeno. La disonancia cognitiva es lo que sucede cuando un cerebro se enfrenta a la evidencia de que algo en que ha creído durante mucho tiempo no es verdad".

En términos metabólicos, no todas las grasas son iguales

Es importante mencionar que, aunque es cierto que los azúcares procesados y los granos contribuyen de manera significativa con la obesidad y la mala salud, los tipos de grasas que consume también desempeñan un papel fundamental. Muchas personas consumen demasiado ácido linoleico omega-6 (LA), lo que parece ser incluso más dañino que consumir azúcar en exceso.

De hecho, creo que en términos generales el exceso de LA es la causa detrás de la mayoría del daño y de problemas de salud que se desarrollan en respuesta a la dieta. Varios artículos recientes comprueban esta teoría.

Si bien es cierto que la mayoría de las personas experimentan una mejora significativa en su salud al consumir menos carbohidratos procesados y reemplazarlos con grasas, esta mejora no es universal. Creo que esta paradoja se debe al consumo excesivo de LA.

Asimismo, creo que cuando una persona logra tratar la obesidad, la diabetes y la enfermedad arterial coronaria de forma exitosa con una dieta rica en carbohidratos y baja en grasas, se debe en gran parte a que evitan comer mucho LA. Sin embargo, Taubes no está del todo convencido y en la entrevista explica sus razones.

"Esto es lo que necesitamos: necesitamos saber cómo es el consumo de LA en otras poblaciones, no solo en la nuestra. ¿Será posible encontrar poblaciones que consuman cantidades relativamente elevadas pero que no tengan epidemias de obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas? Porque de hacerlo, sería una mala señal. ¿Qué pasa con los ensayos clínicos? Según Taubes, tenemos una gran cantidad de ensayos clínicos mal hechos y no controlados que en realidad no ofrecen mucha información".

Es importante autoexperimentar

Como lo señaló Taubes en su libro, en algún momento tendrá que estar dispuesto a experimentar por sí mismo y determinar cuáles son los factores de su dieta que causan problemas, así como para descubrir qué es lo que más lo beneficia. Al final, no se trata de qué tan bien sigue una dieta determinada, sino de cómo se siente. Taubes recomienda como primer paso, evitar los alimentos ricos en carbohidratos para evaluar qué otros problemas podría tener y a partir de ahí, hacer los cambios necesarios.

"Al final del libro hablo de todo lo que aprendí después de entrevistar a estos más de 120 médicos", dice Taubes. "En una sección la cita de apertura es de

una maravillosa cirujana en Ohio, que es vegana. Ella no tolera los productos de origen animal.

Tiene antecedentes familiares de obesidad. Solía ser obesa ... ahora tiene diabetes tipo 1, pero mantiene una buena salud gracias a una dieta cetogénica vegana. Dice que "no es una obsesión, más bien se trata de cómo me siento". Lo que aprendió a lo largo de los años es que su cuerpo no podía tolerar los productos de origen animal.

Ya sea por el contenido de grasa, la proteína o algún otro elemento de los alimentos de origen animal, que su cuerpo no tolera. Y luego la comparo con la Dra. Georgia Ede, una psicóloga que ahora trabaja en el oeste de Massachusetts. Que poco a poco cambió a una dieta carnívora, porque descubrió que su cuerpo no logra tolerar los alimentos de origen vegetal. Repito, no se trata de obsesionarse con algo, sino de cómo la hace sentir.

El título original de mi libro era 'How to Think About How to Eat' ... Uno de los problemas en este campo es saber en quién creer. Pero en realidad creo que se trata de un proceso de autoexperimentación. Creo que todos estamos de acuerdo en que primero debemos abordar los factores principales, incluso los defensores de las dietas bajas en grasa o veganas definen sus dietas como saludables porque no incluyen azúcar, bebidas azucaradas ni pan blanco.

Y luego comenzar a manipular los factores secundarios para descubrir qué puede tolerar su cuerpo y qué no. Eso es parte del proceso de aprendizaje sobre cómo comer. Durante nuestra juventud aprendimos qué nos gustaba y qué no nos gustaba. Luego, cuando nos convertimos en adultos, refinamos nuestros gustos y volvimos a cambiar la forma en que comíamos.

Ahora, en lugar de basarnos en el sentido del gusto, nos basamos en cómo hace que se sienta y funcione nuestro cuerpo. Ese es el único consejo que podemos darle a las personas para ayudarlas a estar más sanas".

¿Por qué restringir los carbohidratos?

Entonces, ¿por qué restringir los carbohidratos es un componente clave? Me sorprendió que Taubes todavía no haya adoptado la **dieta cetogénica cíclica** (llevar una dieta baja en carbohidratos algunos días y, en otros días, una cantidad ligeramente más alta, tal vez entre un 200 % y un 300 %). En cambio, aconseja restringir los carbohidratos de forma constante, es decir, una dieta cetogénica que permanezca baja en carbohidratos.

Su justificación principal es que la mayoría de las personas obesas y con enfermedades crónicas tienen adicción a los carbohidratos. Son adictos a una determinada forma de comer, y lo que le preocupa es que, si vuelven a comer carbohidratos, no podrán dejar de hacerlo.

“Si lo que intenta es dejar de consumir carbohidratos, como con cualquier otra adicción, la moderación es una de las peores formas de abordar el problema. Nadie les dice a los fumadores que fumen con moderación, ni a los alcohólicos que beban con moderación, porque sabemos que no pueden hacerlo.

Entonces, lo que me preocupa de los programas cíclicos es que las personas siempre querrán consumir más. A veces, la abstinencia total es la solución más sencilla. Ese es el único problema que le veo”.

Dicho esto, yo y casi todos mis asociados clínicos recomendamos la dieta cetogénica cíclica a nuestros pacientes, en especial a los que son atletas. Por ejemplo, en un día puedo comer de 30 a 50 gramos de carbohidratos y al otro incremento la cantidad de 100 a 150 gramos. Voy modificándola. Para asegurarse de que va en la dirección correcta, puede medir y controlar sus niveles de cetonas y de azúcar en la sangre.

El problema que he observado al restringir los carbohidratos de forma continua, es que aumenta los niveles de azúcar en la sangre. Esto se debe a que su cuerpo requiere de cierta cantidad de carbohidratos (glucosa) para funcionar. Si no los obtiene de su dieta, entonces el cuerpo hará que su hígado comience a producir más para satisfacer sus necesidades.

Espero haber logrado que Taubes reconsidere su posición con respecto al consumo de carbohidratos. Me respondió:

“Estoy pensando lo que dices y lo analizo con base en mi propia experiencia. Me estoy dando cuenta que llevo 20 años con una dieta muy baja en carbohidratos y cada vez puedo comer menos cosas porque cuando las como mi cuerpo no las tolera.

Ahora que lo pienso, tal vez, si llevara una dieta cetogénica cíclica no tendría ese problema. Tal vez pesaría lo mismo y mi salud estaría igual pero mi cuerpo toleraría más los alimentos que no suelo comer. No sé cuál es la respuesta, tendría que autoexperimentar”.

El consumo excesivo de LA afecta el metabolismo

Si al igual que Taubes, le preocupa implementar una dieta cetogénica cíclica, le recomiendo utilizar un monitor de glucosa como el dispositivo Nutrisense, ya que mide sus niveles de glucosa cada cinco o 10 minutos.

Esto le permitirá determinar si una dieta crónica baja en carbohidratos está funcionando de manera óptima o si sería mejor aumentar y reducir su consumo de carbohidratos de forma cíclica. Monitorear regularmente sus niveles de glucosa puede indicarle de manera inmediata cómo los alimentos afectan su sistema.

Regresando al tema del LA, es importante mencionar que el exceso de LA en su dieta puede causar transporte inverso de electrones a través del complejo I en sus mitocondrias y producir grandes cantidades de superóxido y H₂O₂, lo que provocará resistencia a la insulina. Por lo tanto, la resistencia a la insulina no se limita a consumir demasiados carbohidratos.

Limitar el LA también ayudará a reducir los metabolitos oxidados de LA, que son las fuentes más dañinas de estrés oxidativo en su cuerpo. Estos metabolitos oxidados de LA (OXLAM) destruyen las mitocondrias de manera prematura y limitan su capacidad para crear ATP de forma eficiente.

Cuando come una cantidad excesiva de LA, altera la cadena de transporte de electrones mitocondrial, lo que provoca que sus células grasas se vuelvan sensibles a la insulina.

Algo que debe evitar a toda costa. Si bien se recomienda que las células somáticas sean sensibles a la insulina, sus células grasas deben ser resistentes. Como explica el Dr. Paul Saladino:

“Se supone que durante la cetosis debe tener resistencia a la insulina. Que es la manera en la que el cuerpo distribuye la glucosa a las células que la necesitan. Pero cuando se lleva una dieta cetogénica que se basa en aceite de canola, cártamo o soya, las personas siguen siendo sensibles a la insulina, aunque estén en cetosis.

Esta es una clara evidencia de que las grasas poliinsaturadas alteran el metabolismo. Los niveles de glucosa son bajos porque ingresa a las células, es decir: agranda la cantidad de células. Por lo que, lo hacen engordar”.

El mensaje aquí es que una dieta cetogénica adecuada debe basarse en grasas saturadas saludables y no en aceites vegetales repletos de LA. Una dieta rica en grasas, cuando las grasas principales son LA, es mucho peor que llevar una dieta rica en carbohidratos. El tipo de grasa es importante, ya que afecta el funcionamiento mitocondrial, celular y metabólico.

Estoy consciente de que esta información podría serle un poco confusa. La buena noticia es que junto con Chris Knobbe, un experto en el tema, estamos escribiendo un libro que ayudará a aclarar las cosas. Esperamos que el libro esté listo para el verano de 2021.

Información adicional

Aunque creo que la mayoría de las personas se beneficiarían de hacer cambios en su alimentación como implementar una dieta cetogénica cíclica y limitar el LA, la premisa básica de la restricción de carbohidratos ciertamente es sólida y es probable que ayude a la mayoría de las personas a mejorar su salud.

Y como se mencionó antes, es posible que tenga que modificar y hacer ajustes en sus elecciones nutricionales para descubrir que se adapta mejor a sus necesidades

individuales. También es posible que con el tiempo sus necesidades cambien. Esto es completamente normal, así que no debe desanimarse si algo que ha implementado durante años, de pronto deja de funcionar.

Fuentes y Referencias

- [The Low Carb Healthy Fat Dietitian December 19, 2018](#)
- [High Intensity Health, How LA Alters Your Metabolism](#)