

Según un nuevo estudio, el pollo sería perjudicial y la grasa saturada beneficiosa

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › En los Estados Unidos, el 60 % de las personas padecen enfermedades crónicas, mientras que casi el 70 % tiene sobrepeso u obesidad y el 90 % no son metabólicamente saludables, lo que significa que todos corren el riesgo de sufrir diabetes tipo 2 y todas las enfermedades crónicas relacionadas con la resistencia a la insulina
- › Esta enfermedad está tan extendida por la idea de que las grasas animales saturadas no son saludables y deben reemplazarse con aceites vegetales industriales
- › El pollo ha sido considerado durante mucho tiempo como un tipo de carne más saludable, en especial porque es más delgada que la carne roja, pero podría ser perjudicial porque es una fuente de ácido linoleico dañino, gracias a que lo alimentan con maíz
- › Un estudio reciente reveló los lineamientos nutricionales sobre limitar las grasas saturadas son incorrectos, ya que los alimentos ricos en grasas saturadas —como los lácteos, carnes rojas, huevos y chocolate negro— no están relacionados con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular
- › La razón por la cual es difícil desmentir el mito de los alimentos bajos en grasa es porque las industrias de alimentos y medicamentos se basan en esta ciencia errónea, y no pueden renunciar a sus negocios tan rentables

En el siguiente video, el Dr. Paul Saladino y la periodista científica y autora, Nina Teicholz, quien también es profesora en la Facultad de Servicio Público Wagner de la

Universidad de Nueva York y directora ejecutiva de The Nutrition Coalition, revisan la evidencia contra el pollo y por qué la grasa saturada podría ser un alimento saludable.

El libro de Teicholz, *The Big Fat Surprise (La grasa no es como la pintan)*, desafió el conocimiento convencional sobre las grasas alimenticias, en especial las grasas saturadas. Mientras tanto, Saladino lanzará la segunda edición de su libro, *The Carnivore Code*, el 4 de agosto de 2020.

El pollo convencional podría contribuir a la mala salud

Como señaló Saladino, aunque el consumo de carne roja está disminuyendo, gracias a la mala información sobre la carne roja y las grasas saturadas, las personas consumen cada vez más **pollo**.

El pollo ha sido considerado durante mucho tiempo como un tipo de carne más saludable, en especial porque es más delgada que la carne roja, pero podría ser perjudicial porque es una fuente de ácido linoleico dañino, gracias a que lo alimentan con maíz, de variedades de OGM que se cultivan con glifosato.

Cada vez más, descubrimos que las grasas trans y las grasas poliinsaturadas de **aceites vegetales** son mucho peores para la salud y un mayor contribuyente a las enfermedades crónicas, incluso mayor que el azúcar añadido. ¿Y qué sucede cuando el pollo se alimenta con maíz? La carne se vuelve rica en ácido linoleico omega-6, ya que el maíz es rico en este tipo de grasa.

Como señala Saladino, el alto consumo de pollo aumenta el consumo de aceite vegetal. Aunque el cuerpo necesita omega-6, las cantidades que se obtienen de la alimentación alta en alimentos procesados son demasiado elevadas para la salud. El consumo excesivo de omega-6 también perjudica **la relación omega-3 a omega-6**, que idealmente estaría cerca de 1 a 1.

Como señalaron Saladino y Teicholz, el 60 % de las personas en los Estados Unidos padece una enfermedad crónica, casi el 70 % tiene sobrepeso u obesidad, y los datos recientes del NHANES revelan que el 87.8 % no es metabólicamente saludable, según

cinco parámetros. Esa información tiene más de cuatro años, por lo que la cifra es mayor que el 90 % de la población actual.

Eso significa que casi todas las personas corren el riesgo de sufrir diabetes tipo 2 y todas las enfermedades crónicas relacionadas con la resistencia a la insulina, que abarcan desde el cáncer hasta el Alzheimer. Sería arriesgado asumir que forma parte del 12.2 % (de las cifras de 4 años) de las personas que son metabólicamente saludables.

El mito de la grasa saturada podría desaparecer pronto

Esta enfermedad está tan extendida por la idea de que las grasas animales saturadas no son saludables y deben reemplazarse con aceites vegetales industriales.

Por el lado positivo, Teicholz revisa un artículo reciente en el *Journal of the American College of Cardiology*, publicado el 17 de junio de 2020, que en realidad admite los errores de los lineamientos nutricionales sobre las grasas saturadas. Esto es bastante sorprendente y un gran paso.

Como se señala en el resumen:

“La recomendación de limitar el consumo de ácidos grasos saturados (AGS) ha persistido a pesar de la creciente evidencia de lo contrario. Los metaanálisis más recientes de ensayos aleatorios y estudios observacionales no encontraron efectos beneficiosos de reducir el consumo de AGS en la enfermedad cardiovascular (ECV) y la mortalidad total, y en cambio encontraron efectos protectores frente al accidente cerebrovascular.

Aunque los AGS aumentan el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL), en la mayoría de las personas, esto no se debe al aumento de los niveles de partículas pequeñas y densas de LDL, sino a LDL más grandes que están menos relacionados con el riesgo de ECV.

También es evidente que los efectos en la salud de los alimentos no pueden predecirse por su contenido en ningún grupo de nutrientes, sin considerar la distribución general de macronutrientes.

Los lácteos, la carne sin procesar, los huevos y el chocolate negro son alimentos ricos en AGS con un cuadro complejo que no está relacionado con un mayor riesgo de ECV. La totalidad de la evidencia disponible no respalda limitar aún más el consumo de dichos alimentos".

Pero ¿qué sucedió?

En el video del podcast, Saladino y Teicholz revisan la historia de la mala información sobre las grasas saturadas y el colesterol, al comenzar con la hipótesis de 1960-1961 de Ancel Keys de que las grasas saturadas causan enfermedades cardíacas, y cómo la introducción de los primeros lineamientos nutricionales para Estados Unidos en 1980 (que recomendaba limitar las grasas saturadas y el colesterol) coincidió con un rápido aumento de la obesidad y enfermedades crónicas como las enfermedades del corazón.

“ El aumento masivo del ácido linoleico (grasa poliinsaturada omega-6 que se encuentra en los aceites vegetales industriales) es un factor metabólico importante de la obesidad, las enfermedades cardíacas, el cáncer y otras enfermedades crónicas. ”

También discuten las razones por las cuales se ha permitido que esta información persista, a pesar de la evidencia científica en su contra.

En resumen, la información sobre los productos bajos en grasa y colesterol promulgados por Keys en los años 60 llevaron a cambios dramáticos en las industrias de alimentos y medicamentos, mientras que estos gigantes se rehúsan a renunciar a sus negocios tan rentables.

Reconocer que las grasas animales saturadas son saludables y que los aceites y granos vegetales industriales no lo son, afectaría a la industria de alimentos procesados, ya que depende de los aceites y granos vegetales. La alternativa saludable son los alimentos reales, y no existen grandes ganancias que se puedan obtener de eso.

Los aceites vegetales podrían dañar la salud

Saladino y Knobbe están convencidos de que el aumento masivo de ácido linoleico (grasa poliinsaturada omega-6 que se encuentra en los aceites vegetales industriales) es un impulsor importante de la obesidad, las enfermedades cardíacas, el cáncer y otras enfermedades crónicas. Revisan varios estudios que demuestran la verdad.

A lo largo de la historia, los humanos obtuvieron un estimado de 2 % de grasa poliinsaturada de la alimentación. En la actualidad, ese porcentaje está entre 10 % y 20 %, mientras que la carne de aves de corral también es una fuente de grasas poliinsaturadas dañinas.

Es importante destacar que también revisan la creencia de que el LDL alto es un factor de riesgo de enfermedad cardíaca y que, al reducirlo, es posible disminuir el riesgo de un ataque cardíaco. La ciencia no confirma esto, y la razón de esto es porque no todas las partículas de LDL son similares.

Al reducir la carne roja y las grasas saturadas y comer más aceite vegetal y pollo (que se suma al consumo de aceite vegetal o grasas poliinsaturadas), el LDL puede disminuir y no se oxida, y nadie está evaluando la oxidación. El LDL oxidado, explica Saladino, provocará resistencia a la insulina y problemas relacionados, incluyendo las enfermedades cardíacas.

Por otro lado, consumir grasas saturadas puede aumentar el LDL, pero esas partículas de LDL serán grandes y "esponjosas", y no causarán ningún daño arterial. Muchos estudios han demostrado que el LDL no está relacionado con la enfermedad cardíaca. Los niveles elevados de LDL no aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, mientras que el LDL oxidado sí.

Teicholz también hace otra observación importante: la mala información de las grasas saturadas ha sido una de las hipótesis más completas en la historia de la ciencia nutricional, y ha fallado rotundamente.

También detalla qué evitar las grasas animales saturadas desarrolla deficiencias nutricionales, ya que los alimentos y las grasas animales también son ricos en micronutrientes. Los aceites vegetales procesados de manera industrial no lo son. Como señaló Teicholz, "los alimentos ricos en grasas saturadas son los alimentos más ricos en nutrientes del planeta". Estos nutrientes también son biodisponibles.

Mientras tanto, la alimentación recomendada por nuestros lineamientos nutricionales en realidad no cumple con los objetivos nutricionales.

Como resultado, las personas más vulnerables, como los niños que dependen de las comidas escolares, los pacientes de hospitales y las personas mayores que se encuentran en centros de atención a largo plazo, se ven perjudicados de manera desproporcionada, ya que tienen pocas o ninguna opción para mejorar su salud.

Beneficios de la carnosina

Además de las grasas saturadas y las vitaminas y minerales que contiene, la carne roja también es una fuente importante de carnosina, un dipéptido (dos aminoácidos juntos) compuestos de beta-alanina e histidina. La carnosina se encuentra en productos animales. Sirve como un captador de grupos carbonilo reactivos, que son intermediarios que forman productos finales de la lipoxidación.

Si puede tomar estos carbonilos antes de que ataquen las proteínas y las grasas, en esencia puede detener el ciclo vicioso que causa la peroxidación catastrófica.

Las alimentaciones que excluyen productos animales y carne reducen el nivel de carnosina, mientras que la carnosina es un nutriente importante para limitar el daño de los productos de oxidación. También es importante para la función mitocondrial.

Por qué las grasas saturadas son tan importantes

Hacia el final del podcast, cerca de una hora y 44 minutos, Saladino ofrece un resumen completo de toda la plática. Los puntos más importantes son los siguientes:

- La sensibilidad a la insulina de las células adiposas es inversa al resto del cuerpo. Es decir, desea que las células grasas sean resistentes a la insulina, porque esto hace que el resto del cuerpo sea sensible a la insulina (es decir, no tiene una resistencia a la insulina). Si las células adiposas son sensibles a la insulina, el resto del cuerpo será resistente a la insulina. El factor que determina la sensibilidad a la insulina de los adipocitos son las grasas que consume.
- El ácido linoleico "detiene la sensibilidad a la insulina a nivel de las células grasas", lo que las hace 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, detiene la resistencia a la insulina.
- Por el contrario, al consumir grasas saturadas, debido a la beta oxidación en las mitocondrias, las células grasas se vuelven resistentes a la insulina. Como resultado, no crecen y no liberan ácidos grasos libres. Por lo tanto, la sensibilidad a la insulina mejora en el resto del cuerpo y la resistencia a la insulina disminuye.

Los aceites vegetales son tóxicos

Las grasas poliinsaturadas de aceites vegetales, aceites de semillas y grasas insaturadas se almacenan (en lugar de usarse como combustible) y tienen una vida media de 600 a 680 días.

También se incorporan a los tejidos, incluyendo el corazón y el cerebro. ¿Quién, en sus cinco sentidos, sería consumir un aceite muy oxidable que sature los órganos durante años? El resultado podría ser un deterioro de la memoria y un mayor riesgo de enfermedad de Alzheimer, que es lo que encontraron con el aceite de canola.

Como se informó en un estudio de 2017:

"Nuestros hallazgos no respaldan un efecto beneficioso del consumo crónico de aceite de canola en dos aspectos importantes de la fisiopatología de la dermatitis atópica que incluye problemas de memoria, así como la integridad sináptica. Aunque se necesitan más estudios, nuestros datos no justifican la tendencia dirigida a reemplazar el aceite de oliva con aceite de canola".

Fuentes y Referencias

- [Journal of Dairy Science January 2018; 101\(1\): 222-232](#)
- [Metabolic Syndrome and Related Disorders February 8, 2019 DOI: 10.1089/met.2018.0105](#)
- [Jeff Knobs March 28, 2020](#)
- [Journal of the American College of Cardiology June 17, 2020 \[Epub ahead of print\]](#)
- [Seven Countries Study](#)
- [STAT April 19, 2017](#)
- [BMJ 2016;353:i1246](#)
- [NIH Grantome, Dietary Treatment of Hyperlipidemia in Women vs Men](#)
- [Atherosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology 2004;24:498–503](#)
- [Journal of Nutrition, Health and Aging 2018;22\(8\):885-891](#)
- [British Heart Journal 1995 Oct;74\(4\):449-54](#)
- [The Lancet August 29, 2017; 390\(10107\): 2050-2062](#)
- [Journal of Lipid Research 1966 Jan;7\(1\):103-11](#)
- [Medical News Today December 7, 2017](#)
- [Scientific Reports 2017; 7, Article number 17134](#)