

7 estrategias para llevar una vida más saludable

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

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Una de las medidas que debe implementar para proteger su salud es evitar los aceites de semillas procesados, los cuales son ricos en ácido linoleico (LA, por sus siglas en inglés). Algunos ejemplos de aceites de cocina que debe evitar incluyen los siguientes: aceite de canola, maíz, colza, semilla de algodón y soya. Por lo general, más de 10 gr de LA se considera dañino
- › Existen alternativas más saludables a la hora de cocinar, que incluyen a la mantequilla, el sebo, ghee y aceite de coco orgánico. El aceite de oliva y el aceite de aguacate tampoco son una buena opción, ya que la mayoría se procesan con aceites de semillas de mala calidad
- › Si es una persona de edad avanzada o lleva una alimentación vegana o vegetariana, tiene un riesgo elevado de deficiencia de vitamina B12, lo que puede deteriorar su función neurológica. Tener niveles bajos de vitamina B12 también puede afectar los niveles de homocisteína, que incrementa el riesgo de demencia y problemas en el sistema cardiovascular
- › La carnosina, que se obtiene de la carne, ayuda a reducir el estrés oxidativo, sobre todo el que se relaciona con el LA. La carnosina se une a los subproductos dañinos del LA y, de esa forma, ayuda a eliminarlos del cuerpo. También ayuda a desarrollar los músculos, mientras que la acetilcarnitina mejora la memoria
- › Los niveles elevados de oxalatos, que se encuentran en una gran variedad de frutas, vegetales y frutos secos, también deterioran su salud. Algunos de sus efectos dañinos incluyen fibromialgia, inflamación crónica y cálculos renales

En una entrevista que me realizaron para el canal de YouTube llamado "Inspired", mencionó algunas de las estrategias que considero más importantes para proteger su salud, la primera de ellas es evitar los aceites de semillas (mejor conocidos como aceites vegetales). Algunos ejemplos de aceites de cocina que debe evitar incluyen a los siguientes: aceite de canola, maíz, colza, semilla de algodón y soya.

Le hago esta recomendación porque este tipo de aceites procesados son ricos en una grasa omega-6 muy dañina que se llama ácido linoleico (LA, por sus siglas en inglés). A finales de este año, publicaré mi próximo libro, que se llamará "The LA Diet", y que se basa en este tema. El ácido linoleico (LA) como tal no es peligroso, pero se vuelve una amenaza cuando se consume en exceso. La mayoría de las personas consumen hasta 10 veces más LA del que necesitan, y ese es el verdadero problema.

El LA se clasifica como una grasa esencial, y es cierto, su cuerpo necesita una pequeña cantidad. Es casi imposible tener una deficiencia de esta grasa porque casi todos los alimentos la contienen, incluyendo los alimentos enteros y procesados, así como los condimentos.

Por lo que es muy probable que consuma mucho más de lo que su cuerpo necesita y, cuando eso sucede, el LA produce radicales libres que causan estrés oxidativo y dañan el ADN, las membranas celulares y las mitocondrias. De esta forma, promueven el envejecimiento prematuro y todo tipo de enfermedades degenerativas crónicas.

Cómo calcular su consumo de ácido linoleico

La mejor forma de calcular su consumo de LA es con la ayuda de una calculadora nutricional como [Cronometer](#). Es mejor ingresar todos los alimentos a la calculadora antes de consumirlos, de este modo, podrá eliminar los alimentos del menú si los niveles exceden el consumo recomendado.

Una vez que registre los alimentos del día, consulte la sección de "Lípidos" en la parte inferior izquierda de la aplicación. Para saber cuánto LA consumirá ese día, solo échele un vistazo a los gramos de omega-6 que se indican en esa sección. Casi el 90 % del

omega-6 que consume proviene del LA. También puede mover el cursor sobre la opción "omega-6" y el programa ordenará de forma automática los alimentos con mayor contenido de LA y le indicará la cantidad que contiene cada uno de ellos.

Cómo reducir su consumo de ácido linoleico

Por lo general, más de 10 gr de LA se considera dañino. Mientras menos, mejor. Entonces, para la mayoría de las personas, menos de 5 gramos al día podría considerarse una cantidad aceptable. Pero ¿cómo elimina los aceites de semillas de su alimentación? Los principales factores que debe minimizar o eliminar incluyen los siguientes:

Aceites vegetales o aceites de semillas utilizados en la cocina.	Alimentos procesados, sobre todo las salsas, aderezos y otros condimentos.
Todos los alimentos de restaurantes (no solo de comida rápida) porque la mayoría utilizan aceite de semillas, en lugar de mantequilla (mantequilla no margarina) o manteca de cerdo.	Las aves de corral y los cerdos que se crían de manera convencional (ambos tienen un alto contenido de ácido linoleico, debido a que se alimentan con granos ricos en omega-6 ¹).
La mayoría de las semillas y frutos secos (la mayoría, con la excepción de las nueces de macadamia, tienen un alto contenido de LA).	Pan y otros productos a base de granos.

Alternativas más seguras

Ahora la pregunta sería es ¿cómo remplazar estos aceites? Aunque los aguacates frescos son una excelente fuente de grasas saludables, siempre y cuando los limite a uno o menos al día, tanto el aceite de oliva como el aceite de aguacate se procesan con

aceites de semillas de mala calidad o se enrancian muy rápido, por lo que tampoco son una buena opción.

Es muy difícil encontrar aceite de oliva o aguacate de alta calidad, fresco y puro. Por ejemplo, según un reporte de Food Control que se publicó en 2020,² la mayoría de los aceites de aguacate que se etiquetan como "extra virgen" y "refinado" son procesados y de mala calidad, incluso se descubrió que el 82 % se enranciaron antes de su fecha de caducidad.³ Lo mismo ocurre con el aceite de oliva.

“ Existen alternativas más saludables a la hora de cocinar, que incluyen mantequilla, sebo, ghee y aceite de coco orgánico. La manteca de cerdo solía formar parte de esta categoría, pero durante los últimos 50 años, los granos se volvieron el alimento principal de los cerdos que se crían de manera convencional, lo que incrementó el contenido de LA en este producto. ”

Entonces, incluso si encuentra una marca de alta calidad, lo mejor es limitar su consumo de aceite de oliva o aguacate a 1 cucharada al día, ya que hasta este tipo de productos pueden ser ricos en LA. La cantidad total varía mucho de una marca a otra. En el caso del aceite de oliva, puede ser tan bajo como un 3 % o tan alto como un 25 %, la cantidad depende del tipo de aceitunas que utilicen para fabricar el producto. Por lo que es mejor asumir que el producto contiene LA, y por esa razón debe limitar su consumo diario.

Existen alternativas más saludables a la hora de cocinar, que incluyen mantequilla (mantequilla no margarina), sebo, ghee y aceite de coco orgánico. La manteca de cerdo solía formar parte de esta categoría, pero durante los últimos 50 años, los granos se volvieron el alimento principal de los cerdos que se crían de forma convencional, lo que incrementó el contenido de LA en este producto.

La mantequilla contiene compuestos saludables como retinol (la forma activa de la vitamina A), vitamina D, E y K2, antioxidantes, minerales y yodo.⁴ Alrededor del 20 % de la grasa butírica se compone de ácidos grasos de cadena corta y media que se utilizan de inmediato para producir energía, por lo tanto, no afectan los niveles de grasa. Lo que significa que gran parte de la mantequilla que consume se utiliza de forma inmediata como energía, de manera similar a lo que sucede con un carbohidrato.

La grasa de pollo ocupa el último lugar en mi lista de aceites de cocina, sobre todo por el alimento dañino que reciben los pollos. Los pollos que se crían de forma convencional comen granos transgénicos con residuos de glifosato, por lo que su grasa es poco saludable. Los granos y el maíz también son ricos en LA, lo que provoca que la grasa de estos animales contenga cantidades demasiado altas. Lo mismo ocurre con la carne de cerdo, así que cuando compre manteca de cerdo, asegúrese que provenga de animales que se criaron bajo prácticas orgánicas.

La importancia de la vitamina B12

La agricultura convencional se ha encargado de acabar con la fertilidad de los suelos. Aunque muchas personas están vueltas locas por la inminente escasez de fertilizantes, existen formas muy efectivas y eficientes de cultivar alimentos sin utilizar fertilizantes sintéticos. Pero hacer esta transición a alternativas más naturales toma tiempo, por lo que no representa una solución inmediata. Sin embargo, a largo plazo, y si los agricultores se comprometieran a hacerlo, tendría un impacto bastante positivo en la producción de alimentos.

Estos problemas con la fertilidad del suelo son la razón por la que necesitamos tomar suplementos nutricionales. Esto es muy importante, sobre todo para aquellas personas que llevan una alimentación a base de productos de origen vegetal. Si lleva una alimentación vegana o vegetariana, tiene un riesgo elevado de deficiencia de vitamina B12, lo que daña su salud, en especial su función neurológica. Tener niveles bajos de vitamina B12 también puede afectar los niveles de homocisteína, lo que incrementa el riesgo de demencia y de problemas en el sistema cardiovascular.

La vitamina B12 se absorbe mejor al inyectarse o tomarse por vía sublingual (debajo de la lengua). También debe asegurarse de tomar más metilcobalamina que cianocobalamina (que es el tipo de vitamina B12 más común). Cuando se toma por vía sublingual (ya sea en forma de pastilla o aerosol), se va directo al torrente sanguíneo.

Si lo toma como un suplemento oral, su función depende de una glicoproteína que se produce en su estómago y que se conoce como factor intrínseco, que se une a la vitamina B12 y la transporta hasta el intestino, donde se absorbe. Con la edad, pierde la capacidad de producir factor intrínseco, lo que incrementa su riesgo de deficiencia de vitamina B12.

Carnosina, carnitina, magnesio y cobre

La carnosina, que se obtiene de la carne, es otro nutriente, un dipéptido (lo que significa que tiene dos aminoácidos, beta alanina e histidina) muy beneficioso. Ayuda a combatir el estrés oxidativo, sobre todo el que se relaciona con el LA.

El LA es muy susceptible a la oxidación y, cuando la grasa se oxida, se descompone en subcomponentes dañinos como los productos finales de lipooxidación (ALE) y metabolitos oxidados de LA (OXLAM). Estos ALE y OXLAM son los que causan el daño.

La carnosina funciona como un imán y se une a los ALE para eliminarlos de su cuerpo. Es un compuesto que se sacrifica para eliminar esta molécula tan dañina. De esta manera, la carnosina ayuda a eliminar los ALE de su cuerpo antes de que causen daños.

Pero no le recomiendo tomar un suplemento de carnosina, no solo es caro, sino que su cuerpo no tiene la capacidad de desintegrarlo. Si decide tomar un suplemento, le recomiendo uno de beta alanina, que es un precursor que le ayudará a incrementar sus niveles de carnosina. Aunque como siempre, la mejor forma de obtenerlo es de los alimentos. Por lo general, no tendrá que recurrir a un suplemento si consume la cantidad suficiente de proteína de origen animal.

La carnitina es otro nutriente muy importante que se encuentra en los alimentos de origen animal. Ayuda a desarrollar los músculos y facilita la entrada de grasas en las

mitocondrias, lo que promueve la producción de energía. El acetylcarnitina es un tipo especial de carnitina, que cuando se toma en grandes cantidades (1 a 2 gramos al día) mejora la memoria, y cuando se usa por vía tópica en los ojos, como ingrediente de gotas para los ojos, puede ayudar a prevenir las cataratas.

Las deficiencias de magnesio y cobre también son un problema muy común. La deficiencia de cobre causa daños importantes porque promueve los niveles elevados de hierro en los tejidos y esto causa mucho estrés oxidativo.

Una de las mejores formas de incrementar sus niveles de cobre es al comer alimentos enteros con un alto contenido de este oligoelemento esencial, como las cerezas acerola. La cereza acerola contiene grandes cantidades de tirosinasa, que es rica en cobre. Hoy en día, muchas personas también tienen problemas de deficiencia de magnesio.

Los oxalatos también dañan la salud

Las personas que llevan una alimentación vegana o vegetariana tienen mayor riesgo de tener niveles elevados de oxalatos. El oxalato, que también se conoce como ácido oxálico, se encuentra en una gran variedad de frutas y vegetales. Aunque no se considera un compuesto dañino (su hígado produce oxalato de forma natural),⁵ también se vuelve una amenaza cuando se acumula en exceso.

La sobreacumulación puede ocurrir ya sea por un consumo excesivo o porque su cuerpo absorbe cantidades excepcionalmente altas de oxalatos solubles, también porque su cuerpo produce niveles muy elevados de oxalato (hiperoxaluria primaria⁶) o excreta cantidades excesivas de calcio a través de la orina (hipercalciuria).^{7,8}

Acumular demasiado oxalato en los riñones puede causar cálculos renales de oxalato de calcio, el tipo más común de cálculos renales.⁹ Si tiene predisposición a cálculos renales o ya tiene cálculos de oxalato de calcio, su médico podría recomendarle evitar los alimentos ricos en oxalatos, como vegetales de color verde oscuro (sobre todo

espinacas y acelgas), salvado, ruibarbo, betabel, hojas de betabel, chocolate, frutos secos (como almendras, anacardos y cacahuetes) y mantequillas de nueces.^{10,11}

Consumir más calcio también puede ser de gran ayuda. Aunque esto podría parecer ilógico, ya que el calcio es el principal componente de estos cálculos, la respuesta a esta paradoja es que el calcio que contienen los alimentos bloquea la acción química que causa la formación de cálculos.^{12,13}

Los oxalatos también pueden afectar otros órganos y contribuir con otros problemas de salud. Algunos ejemplos incluyen fibromialgia, vulvodinia (dolor en la vulva)¹⁴ e inflamación crónica.¹⁵ Los oxalatos también deterioran la absorción de hierro no hemo y pueden reducir las reservas de hierro¹⁶ que se necesitan para producir glóbulos rojos.

Además, los oxalatos tienen la capacidad de quelar algunos metales tóxicos, como el mercurio y el plomo. Por desgracia, es justo lo que hacen con los metales pesados en los tejidos, por lo que se vuelve más difícil eliminarlos.¹⁷

La importancia del entrenamiento de fuerza

Por supuesto que el ejercicio es otro de los aspectos fundamentales de una buena salud, pero el tipo de ejercicio influye mucho en los beneficios que se producen.

Desde 1968 me volví amante del ejercicio y durante casi 40 años solo me enfoqué en hacer ejercicios cardiovasculares, como correr, no hacía ejercicios de resistencia. Con la edad, me di cuenta que es muy importante desarrollar los músculos y mantenerlos en óptimas condiciones. Se estima que 9 de cada 10 personas en los Estados Unidos tienen mala flexibilidad metabólica, resistencia a la insulina o ambos, lo que puede provocar obesidad, diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer, inflamación y artritis, solo por mencionar algunos.

Una de las formas en que puede mejorar su flexibilidad metabólica es al tener una buena masa muscular, porque los músculos son el órgano del cuerpo que más glucosa (azúcar) almacenan. Entonces, cuando come, los receptores en las células de sus músculos, que se llaman receptores GLUT4, absorben el azúcar en la sangre, lo que

ayuda a mantener niveles saludables. Una vez dentro del músculo, el azúcar se convierte en glucógeno y se almacena para cuando el músculo lo necesite.

Por lo tanto, tener suficiente masa muscular ayuda a controlar los niveles de azúcar e insulina, que causan resistencia a la insulina y diabetes, bajo control. También es importante controlar su consumo de LA, ya que los niveles altos de LA deterioran aún más la flexibilidad metabólica, comparado con los niveles altos de carbohidratos.

Además, la glutamina, un aminoácido no esencial (que significa que su cuerpo puede producirlo) es una fuente importante de nutrientes para sus células inmunológicas, y su cuerpo produce este aminoácido a través de la contracción muscular. Entonces, cada vez que contrae el músculo esquelético, fortalece su sistema inmunológico.

¿Consume suficiente proteína?

Para desarrollar músculo, es muy importante obtener suficiente proteína de su alimentación, la proteína de origen animal es la más beneficiosa. Hay 20 aminoácidos y nueve de ellos son esenciales, lo que significa que debe obtenerlos de sus alimentos porque su cuerpo no puede producirlos a partir de otros sustratos. El músculo esquelético necesita aminoácidos de cadena ramificada: leucina, isoleucina y valina.

¿Es indispensable comer proteína de origen animal? No, pero uno de los problemas de evitar la proteína de origen animal es que se vuelve muy difícil obtener suficientes aminoácidos esenciales completos, sobre todo aminoácidos de cadena ramificada, para estimular la vía mTOR, un importante interruptor anabólico que se activa por cada 3 gramos de aminoácidos de cadena ramificada que consume.

Aunque hay plantas que tienen un alto contenido de proteínas, en la mayoría de los casos no son idénticas ni equivalentes a las proteínas de origen animal. Hay ciertos micronutrientes que solo se encuentran en los alimentos de origen animal, por lo que no se pueden obtener de las plantas, tales como la vitamina B 12, vitamina A (retinol, no betacaroteno), creatina, hierro biodisponible, carnitina y carnosina, y todos estos compuestos son muy importantes para desarrollar músculo y optimizar la salud.

Para determinar cuánta proteína debe consumir, la Dra. Lyon recomienda 1 gramo de proteína por cada medio kilo de peso corporal ideal (el peso ideal no es lo mismo que su peso actual). Una vez que tenga ese número, puede dividirlo entre la cantidad de comidas que consume para obtener la cantidad de proteína por comida que, en el caso de las personas de edad avanzada, debería ser de alrededor de 30 a 50 gramos por comida.

Como referencia, cada 30 gr de bistec contienen unos 7 g de proteína, por lo que un bistec de 140 g le daría 35 g de proteína de alta calidad. En el caso de los niños, la cantidad promedio por comida es de unos 5 a 10 g, mientras que para los adultos jóvenes 20 g por comida suele ser suficiente.

Para la mayoría de los adultos de peso normal, 30 gramos por comida es lo mínimo que necesita para estimular la síntesis de proteína muscular. Pero si realiza una rutina de entrenamiento de fuerza, es posible que necesite consumir más proteína. Para asegurarse de obtener suficiente proteína de sus comidas, puede utilizar un rastreador nutricional gratuito como [Cronometer](#). De esa manera, sabrá la cantidad exacta.

La alimentación con restricción de tiempo es otra buena estrategia para optimizar su salud

Otra estrategia fundamental para reforzar su salud y promover la flexibilidad metabólica es la alimentación con restricción de tiempo (TRE), una forma de ayuno intermitente. Creo que el mejor tipo de TRE es restringir los alimentos de 16 a 18 horas al día, todos los días, ya que este podría considerarse el punto ideal para optimizar su salud metabólica.

Esta práctica le proporcionará los mismos beneficios de longevidad que la restricción de calorías, pero sin ninguna de sus desventajas, que incluyen no ser constante.

La mayoría de las personas comen de forma más o menos continua durante todo el día, lo que provoca que la vía mTOR permanezca activa. Cuando implementa la TRE, solo estimula la vía mTOR una o dos veces al día y esto no representa ningún riesgo. De esta

forma, la vía mTOR solo se activa dos veces al día de forma pulsátil. Cuando se activa de forma continua como lo hace la mayoría de las personas, puede incrementar el riesgo de enfermedades como el cáncer.

Prefiero entrenar en ayunas y luego meterme al sauna de infrarrojos y nadar, y ya después, romper mi ayuno. Esto reduce la carga de carbohidratos en los músculos porque al entrenar se consume glucosa, lo que, a su vez, proporciona todos los beneficios de la autofagia.

Además, cuando el músculo se contrae, libera miocinas, que participan en la lipólisis (la descomposición de la grasa) y en el uso de la glucosa. Y cuando entrena en ayunas, que es el momento en el que tiene niveles bajos de glucógeno, libera una mayor cantidad de miocinas.

Fuentes y Referencias

- ¹ [YouTube, Omega-6 Apocalypse 2, Chris Knobbe August 25, 2021, 15:01](#)
- ² [Food Control October 2020; 116: 107328](#)
- ³ [The Counter June 17, 2020](#)
- ⁴ [Weston A. Price Foundation January 1, 2000](#)
- ^{5, 8, 11, 13} [World's Healthiest Foods, Oxalates](#)
- ⁶ [NIH.gov Primary Hyperoxaluria](#)
- ⁷ [Medscape, Hypercalciuria](#)
- ⁹ [Kidney Fund, Four Main Types of Kidney Stones](#)
- ^{10, 12} [The Cleveland Clinic, Oxalate-Controlled Diet](#)
- ¹⁴ [Restormedicine.com Oxalates and Their Role in Fibromyalgia Syndrome](#)
- ¹⁵ [BJUI International, Oxalate at physiological urine concentrations induces oxidative injury in renal epithelial cells: effect of \$\alpha\$ -tocopherol and \[...\]](#)
- ¹⁶ [Iron Disorders Institute, Iron Balance With Diet](#)
- ¹⁷ [Great Plains Laboratory November 16, 2015](#)