

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Nutrición:

Evitando el Desorden Metabólico



Comida

“Qué largo y extraño ha sido el viaje”

- Grateful Dead

CrossFit ha sido un activo participante en las guerras de las dietas. Durante décadas ha sido un emocionante mundo de 'nosotros' contra 'ellos'.

'Nosotros' éramos el campamento de bajo carbohidrato, baja caloría y buena grasa, y 'ellos' eran la oposición de bajo grasa, baja caloría y alto carbohidrato. La batalla era por el corazón y la mente del público en el asunto muy personal y privado de la nutrición: ¿qué dieta nos hace saludables? continúa en la página... 2

de

Comida

Página 1

El Cuarteto Mortal

Página 3

Libros de Dieta Responsables

Página 4

Mitos del Colesterol

Página 7

Más allá del Prozac

Página 8

Comida para perros

Página 8

Gary Taubes

Página 9

La Zona y la Zona Omega Rx

Página 10

Un Día en la Zona

Página 10

Hiperinsulinemia

Página 11

...continuación de la página

Sheldon Margin, editor de la Carta de Bienestar de UC Berkeley, un líder de “ellos”, aceptó esta caracterización de líneas de batalla cuando se la presentamos en 1996. En 1996, tanto el Dr. Atkins como Barry Sears eran llamados públicamente “charlatanes” y “fraudes” por médicos, periodistas y nutricionistas convencionales. Mientras que Sears tuvo que acostumbrarse a esto, el Dr. Atkins había lidiado con ataques feroces a su trabajo y carácter desde que publicó su Revolución Dietética del Dr. Atkins en 1972.

Hoy escribimos aquí en 2003 con satisfacción. Satisfacción porque percibimos que estamos ganando decisivamente la guerra de las dietas. En la plaza pública, la realización de que los carbohidratos, no la grasa, te enferman y engordan se está difundiendo rápidamente. Difundiéndose como una verdad sin obstáculos. La posición de que los carbohidratos son esencialmente tóxicos en los niveles de consumo comunes era una verdad suprimida por la corrupción política e industrial de la ciencia y el periodismo. Suprimir la verdad es como mantener una pelota de playa bajo el agua; requiere trabajo constante contra una resistencia incansable. Han resbalado y nuestra posición se mantiene como la pelota de playa en la superficie del agua, donde todos pueden verla.

Interpretamos nuestra posición de ser claramente visibles como ganar las guerras de las dietas porque nuestra dieta modela mejor la nutrición humana y siempre superará al modelo de la oposición si se prueba. La nuestra funciona, la suya no. Donde la suya funciona, la nuestra funciona mejor. Su éxito requería que nos mantuvieran fuera del mercado. Preferiblemente bajo el agua.

En innumerables intercambios con médicos, entrenadores, nutricionistas y familiares compartimos nuestra posición y la respuesta común era, “¿tienes alguna ciencia? Necesito ciencia.” Teníamos ciencia y la mostramos con orgullo. Nadie la leía. La demanda de evidencia revisada por pares es casi siempre una pantalla de humo. Los que la escriben la leen, el resto finge. Si puedes entrenar a las personas para que acepten sin cuestionar la proposición X, entonces en gran medida has inoculado a estas mismas personas de siquiera considerar “no X”.

La ciencia que apoya nuestra posición, aunque se produce a un ritmo creciente, siempre estuvo ahí y no es responsable del cambio dramático de los últimos dos años.

Lo que ha cambiado es que el público compró unos 100 millones de libros de dietas en los últimos treinta años realizando el experimento científico más importante y exitoso jamás realizado. Ante un constante y universal bombardeo del mantra de que la grasa es mala por parte de las autoridades de salud pública, millones de personas sin credenciales clínicas o científicas probaron

regímenes encontrados en libros “peligrosos” y encontraron algunos de ellos maravillosamente efectivos.

El Dr. Robert Atkins merece crédito por soportar abusos inimaginables mientras se mantenía firme, Gary Taubes por ser el primer periodista en exponer el fraude y los orígenes de la posición baja en grasa y por señalar más tarde que la ciencia podría haber estado detrás del Dr. Atkins todo el tiempo, Barry Sears por ajustar una dieta responsable, y el Dr. Uffe Ravnskov por exponer el fraude y los errores en la investigación anti-grasa tan efectivamente que tuvo que ser completamente ignorado para ser tratado.

Pero los verdaderos héroes son cada uno de ustedes que pensaron por sí mismos, ignoraron el coro de médicos, nutricionistas, periodistas y vecinos balando como ovejas, “la grasa es mala”, siguieron la lógica de reducir el consumo de carbohidratos, y luego, de manera crítica e importante, probaron la dieta. Pruebas una dieta y te sientes genial, pruebas otra y se te caen los dientes. ¿Quién necesita un médico?

Los pacientes les están contando a sus médicos sobre la Zona, Protein Power y Atkins, no al revés. Los médicos en todas partes están haciendo ellos mismos la Zona y Atkins por consejo de sus pacientes al ver el éxito de sus pacientes. La literatura revisada por pares permanece sin leer, pero la reverberación del mensaje de los buenos libros de dietas está abriéndose camino desde el autor hasta el lector, al médico y finalmente de vuelta a los pacientes.

Quizás este proceso no sea tan inusual sino simplemente otro ejemplo de la eficiencia de las redes descentralizadas. En cualquier caso, es consistente con esta parte de la filosofía del epílogo del Dr. Uffe Ravnskov en Los Mitos del Colesterol:

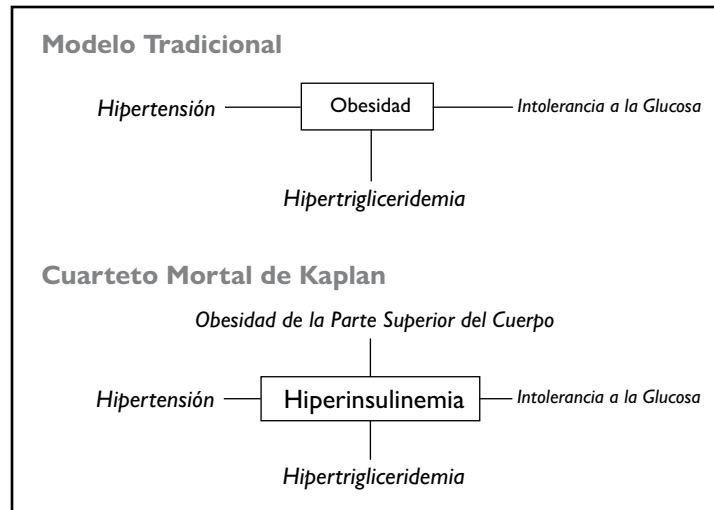
“Después de una conferencia, una periodista me preguntó cómo podía estar segura de que mi información no era tan sesgada como la de la campaña del colesterol. Al principio no supe qué decir. Después encontré la respuesta.

No podía estar segura. Todos deben obtener la verdad de manera activa. Si quieres saber algo, debes mirar todos los fundamentos tú mismo, escuchar todos los argumentos tú mismo, y luego decidir por ti mismo cuál parece ser la respuesta más probable. Puedes ser fácilmente desviado si pides a las autoridades que hagan este trabajo por ti.

Esta también es la respuesta para aquellos que se preguntan por qué incluso los científicos honestos son engañados. Y es también la respuesta para aquellos que, después de leer este libro, hacen la misma pregunta.”



El Cuarteto Mortal



Los médicos e investigadores han reconocido durante mucho tiempo la agrupación de factores de riesgo para enfermedades del corazón. Los médicos han sabido durante décadas que la obesidad, la intolerancia a la glucosa (un precursor y medida de la diabetes), la hipertensión y la hipertrigliceridemia tienden a coexistir en la misma persona y son predictivos de enfermedades cardíacas.

Además, los médicos habían notado que la intolerancia a la glucosa, la hipertensión y la hipertrigliceridemia esperan a los pacientes que se han vuelto con sobrepeso. Se asumió que, debido a que la obesidad era lo primero, era la causa de los otros factores de riesgo. Aunque esta es una suposición natural, es sin embargo una falacia lógica clásica: *Post hoc, ergo propter hoc* (Después de esto, por lo tanto, debido a esto).

Esta visión tradicional de la obesidad como la causa de la intolerancia a la glucosa, la hipertensión y la hipertrigliceridemia fue seriamente cuestionada cuando el Dr. Norman Kaplan, jefe de la División de Hipertensión del Centro Médico Southwestern de la Universidad de Texas en Dallas, publicó un artículo en julio de 1989 en los Archivos de Medicina Interna titulado "El Cuarteto Mortal". Cuando el Dr. Kaplan examinó la investigación, encontró que la obesidad no es la causa de la intolerancia a la glucosa, la hipertensión y la hipertrigliceridemia, sino solo un correlato.

El Dr. Kaplan continuó demostrando que la hiperinsulinemia, otro correlato de cada uno de los factores de riesgo tradicionales, puede representarse de manera más realista como la causa de la intolerancia a la glucosa, la hipertensión, la hipertrigliceridemia Y la obesidad (específicamente la obesidad de la parte superior del cuerpo).

La importancia de este trabajo es difícil de exagerar. Tratar la intolerancia a la glucosa, la hipertensión, la hipertrigliceridemia y la obesidad como enfermedades separadas no había arrojado resultados impresionantes y, con demasiada frecuencia, el tratamiento para una de estas enfermedades exacerbaba las demás (por ejemplo, la dieta de Dean Ornish empeora los triglicéridos mientras reduce la obesidad y la hipertensión).

¿Cuál sería una prueba legítima de la hipótesis del Dr. Kaplan? Bueno, si el hiperinsulinismo es la causa raíz de la intolerancia a la glucosa, la hipertensión, la hipertrigliceridemia y la obesidad, entonces reducir el hiperinsulinismo debería reducir la aparición de los factores de riesgo correlacionados y lo hace.

El Dr. Kaplan sugirió de manera convincente que el hiperinsulinismo era la causa de los factores de riesgo de enfermedades cardíacas en 1989, pero el Dr. Robert Atkins había estado haciendo el mismo punto desde 1972 y lo había demostrado en miles, si no millones de personas que habían seguido su libro, *La Revolución Dietética* del Dr. Atkins. Una de las muchas lecciones que se pueden obtener de esta historia es que el clínico astuto a menudo supera al investigador por décadas, lo que nos lleva a un punto final: hay dos problemas serios con la ciencia médica actual: primero, que la correlación y la causalidad son trágicamente confundidas por muchos investigadores y segundo, que hay poco respeto e interés entre los académicos por los protocolos a menudo muy exitosos empleados por los clínicos.



de

Libros de Dieta Responsables

Estos autores comprenden la naturaleza de doble filo del control de la glucosa en sangre, es decir, la regulación hormonal y la restricción calórica. Nuestro grupo incluye un lipidólogo, cardiólogo, psiquiatra, nefrólogo, un fisiólogo del ejercicio, patólogo, endocrinólogos en práctica e investigación, biólogos, un abogado, periodista y cetrero. En su mayoría citan la misma investigación publicada y han llegado a la misma conclusión: la dieta baja en grasas/alta en carbohidratos es letal.

El primer libro listado para cada autor está vinculado a Amazon.com.

Barry Sears PhD:

La Zona
Una Semana en la Zona
Los 100 Mejores Alimentos de la Zona
La Zona Sin Edad
La Zona de la Soya
Dominando la Zona
Bloques de Alimentos de la Zona
Comidas Perfectas de la Zona en Minutos
La Zona Omega Rx

Robert Atkins, M.D.:

Revolución Dietética del Dr. Atkins
Nueva Revolución Dietética del Dr. Atkins

El Dr. Robert Atkins se mantuvo firme en la idea de que el hiperinsulinismo provocado por el consumo excesivo de carbohidratos era la raíz de la obesidad y otros factores de riesgo para la enfermedad coronaria, a pesar de una avalancha de críticas y acusaciones de charlatanería por parte del establecimiento médico colectivo. Sus citas de estudios y su impresionante récord clínico tuvieron poco impacto entre los defensores de la moda de la dieta alta en carbohidratos/baja en grasas.

El primer libro del Dr. Atkins, Revolución Dietética del Dr. Atkins, contiene sus respuestas a la condena de su dieta por parte de la Asociación Médica Americana y la subsiguiente investigación de su régimen por el Comité Selecto del Senado sobre Nutrición y Necesidades Humanas. Recuerden de Gary Taubes que fue este Comité Selecto del Senado, presidido por George McGovern, el que en gran medida patrocinó, promovió y financió la dieta baja en grasas y alta en carbohidratos que ha destruido la salud de incontables millones. (No es sorprendente ver que los socialistas, a través de su visión colectiva para todos nosotros, han hecho por la salud y la nutrición lo que han hecho por la economía y los derechos humanos). La A.M.A. no es probable que revierta su impacto negativo en la salud humana en mil años de buenas acciones.

derechos.) La A.M.A. No es probable que revierta su efecto negativo. impacto en la salud humana en mil años de buena andanzas

William Dufty:

[Sugar Blues](#)

Sugar Blues, publicado en 1975, proclamaba que el azúcar era un veneno responsable de enfermedades y sufrimientos inimaginables. Un millón de copias de este pequeño libro se vendieron y el establecimiento médico se rió. ¡Ups, él tenía razón! Leer Sugar Blues a la luz de la investigación moderna, una comunidad médica más iluminada, y el legado de la dieta alta en carbohidratos/baja en grasas es estremecedor.

Drs. Michael y Mary Dan Eades:

[El Poder de las Proteínas](#)

The Protein Power Lifeplan Michael Eades is a very good writer, and Protein Power has been an accessible introduction to responsible nutrition. The Eades' examination of research on diet and heart disease is outstanding. The book is great; the diet is good. For many this book has resonated where the Zone may have been impenetrable.

Michael Norden, M.D.:

[Más allá del Prozac](#)

El Plan de Vida del Poder de las Proteínas Michael Eades es un escritor muy bueno, y El Poder de las Proteínas ha sido una introducción accesible a la nutrición responsable. El examen de la Eades sobre la investigación en dieta y enfermedades cardíacas es sobresaliente. El libro es genial; la dieta es buena. Para muchos, este libro ha resonado donde la Zona podría haber sido impenetrable.

continuado en la página...

de

Libros sobre dieta responsable

...continúa de la página

Habíamos visto este efecto de la Dieta de la Zona mucho antes de que se publicara Más allá del Prozac. Teníamos un archivo lleno de testimonios sobre la mitigación de los trastornos mentales después de seguir la Zona y no estábamos seguros de qué hacer con ellos hasta que este libro salió al mercado en 1996.

Uffe Ravnskov, M.D., PhD:

[Los mitos del colesterol](#)

El Dr. Ravnskov "no tiene perro en esta pelea". No aboga por ninguna dieta, pero lo que sí dice, y de manera bastante convincente, es que la conexión entre el consumo de grasas saturadas, el colesterol alto y las enfermedades cardiovasculares, conocida como la idea de la "dieta del corazón", está construida sobre una casa de arena.

Ravnskov tiene credenciales impecables como investigador y médico y su comprensión de la investigación en torno a las estatinas, el control del colesterol y las enfermedades cardiovasculares no tiene rival. Ravnskov aporta a la discusión una comprensión del protocolo y diseño experimental que también es singularmente única.

Drs. Richard and Rachael Heller:

[La dieta de los adictos a los hidratos de carbono es saludable para toda la vida](#)

Los Heller aportan una asombrosa historia personal y profesional a la comprensión del hiperinsulinismo. Los Heller son ambos distinguidos profesores de medicina en la Facultad de Medicina Mount Sinai de Nueva York.

Ray Audette:

[Neanderthin](#)

Neanderthin es una presentación deliciosamente escrita de la posición de la paleodieta: "si un hombre de las cavernas pudo cazarlo o recolectarlo para comer, tú también puedes".

Loren Cordain, PhD:

[The Paleo Diet](#)

El Dr. Cordain es ampliamente reconocido como la principal autoridad mundial en nutrición paleolítica. La Dieta Paleo elabora brillantemente la discordancia provocada por una dieta marcadamente contraria a nuestro desarrollo y diseño biológico.

Roy Walford, M.D.:

[The Anti-Aging Plan](#)

Vida útil máxima

La dieta de los 120 años

El Dr. Walford es el líder indiscutible de los investigadores de la longevidad. Esta U.C.L.A. El patólogo ha estado estudiando y pensando en la longevidad desde la escuela secundaria. Es imposible investigar la restricción calórica y la longevidad sin encontrar su trabajo.

Calvin Ezrin, M.D.:

[The Endocrine Control Diet](#)

[The Type 2 Diabetes Diet Book](#)

Calvin Ezrin descubrió los tirotrofos, las células dentro de la glándula pituitaria responsables de la producción de la hormona estimulante de la tiroides, cuando era un joven investigador de Banting y Best, los descubridores de la insulina. El Dr. Ezrin, un endocrinólogo pionero, nunca ha encontrado un médico dispuesto a responder pública y directamente a sus afirmaciones sobre los efectos totalmente beneficiosos de las dietas cetogénicas. Durante mucho tiempo ha sido más fácil ignorar a este científico y médico que enfrentarlo.

La Dieta de Control Endocrino y el Libro de la Dieta para la Diabetes Tipo 2 son el mismo libro. En su libro, el Dr. Ezrin ha publicado una carta, "Doctor to Doctor" en la que ofrece su ayuda para comprender la cetosis dietética benigna y ofrece asistencia a cualquier médico que desee ponerse en contacto con él.

Hemos descubierto que el Dr. Ezrin es de enorme beneficio para todos los diabéticos que le hemos enviado.

T.S. Wiley and Bent Formby, PhD.: [Lights](#)

[Out: Sleep, Sugar, and Survival](#)

Wiley y Formby continúan en la línea de Beyond Prozac de Norden con evidencia convincente del vínculo científico entre la falta de sueño y el trastorno metabólico del hiperinsulinismo. Ésta es una premisa poderosa que cuenta con un fuerte apoyo.

Gerald Reaven, M.D., Terry Kristen Strom, M.B.A.,

Barry Fox, PhD.:

[Syndrome X](#)

Nadie ha realizado más investigaciones científicas sobre el trastorno metabólico causado por el hiperinsulinismo que el Dr. Reaven. Este trastorno se conoce ampliamente como "síndrome X" en los círculos médicos, etiqueta dada por primera vez por el Dr. Reaven.

continued page... 6

of

...continuación de la página

El Dr. Reaven ha sido ferozmente crítico de cada intento por mitigar el “síndrome X” reduciendo la ingesta de carbohidratos hasta que publicó su libro en 2000. Cita repetidamente estudios que muestran que la pérdida de peso es equivalente con dietas isocalóricas de diversa composición de macronutrientes. Es difícil creer que un hombre con el historial y conocimiento de Reaven no sepa que todas las pérdidas de peso de veinte libras no son igualmente beneficiosas. Esto, y sus duras críticas a Atkins y Sears, sugieren la posibilidad de un problema de integridad con el Dr. Reaven.

Diana Schwarzbein, M.D.:

[El Principio Schwarzbein](#)

El Principio Schwarzbein II

Diana Schwarzbein es endocrinóloga, especializada en diabetes, osteoporosis, menopausia y condiciones tiroideas.

Mauro DiPasquale, M.D.:

[La Dieta Anabólica](#)

La Dieta Metabólica

El Dr. DiPasquale es el padre de la dieta cíclica, de la cual la Mejora Hormonal Natural es una variante indistinguible. En la práctica, esta dieta se parece a la de Atkins con uno o varios días de indulgencia por semana. Los seguidores de la Dieta Anabólica encontraron defensores fuertes y elocuentes entre académicos, entrenadores y atletas interesados en deportes de fuerza. Los debates entre los partidarios de la Zona y los de la Dieta Anabólica han sido destructivos para ambos bandos y no han resuelto nada.

El conocimiento del Dr. DiPasquale y su posición como autoridad en esteroides anabólicos, junto con la desafortunada asociación pública de la palabra “anabólico” con esteroides, probablemente condenaron su dieta al olvido. Funciona, y funciona muy bien.

Christian Allan, PhD, Wolfgang Lutz, M.D.:

Vida Sin Pan

Vida sin pan es una excelente presentación de la literatura científica sobre el metabolismo de los carbohidratos, un tema al que ambos autores han dedicado sus carreras científicas.

Jennie Brand-Miller, PhD, Thomas M.S. Wolever, M.D.,

PhD, Kaye Foster-Powell, M. Nutr. & Diet., Stephen Colagiuri, M.D.:

[La Nueva Revolución de la Glucosa](#)

Este libro se presenta como “La Guía Autoritativa del Índice Glucémico”. Puede que lo sea.

Rob Faigin, J.D.:

[Mejora Hormonal Natural \(MHN\)](#)

La Mejora Hormonal Natural debe considerablemente más a Mauro DiPasquale y la Dieta Anabólica de lo que su autor reconoce. Un compendio entretenido de obras responsables, MHN nos deja con la sospecha de que Faigin, un abogado, no ha podido separar la teoría de la programación efectiva.

Aunque ninguno de los consejos de ejercicio de los gurús de la nutrición revisados aquí iguala la calidad o efectividad de sus regímenes nutricionales, las opiniones de Faigin sobre ejercicio provienen directamente de las revistas de musculación. MHN es una mezcla emocionante de ciencia sólida, teoría no probada, y lo mejor de las revistas de culturismo.



Mitos del Colesterol

Todo el mundo sabe ya que el consumo de grasas animales y colesterol provoca enfermedades cardíacas. Sin embargo, hay un problema simple con este conocimiento: es absolutamente, positivamente, completamente falso, y nadie puede hacer este punto más convincentemente que el Dr. Uffe Ravnskov en su maravilloso libro Los Mitos del Colesterol.

El Dr. Ravnskov, armado con una mente brillante, un doctorado en química, un título de médico y un historial impecable de investigaciones médicas publicadas, es el equivalente médico al periodista científico Gary Taubes gritando en voz alta “¡El Emperador está desnudo!”

Aquí, gracias al Dr. Ravnskov, hay algunos datos importantes sobre el colesterol y su respaldo científico. Hay más investigación disponible a través de este portal de la que se podría estudiar en un año. ¡Disfruta!

Aquí tienes un extracto de una excelente reseña sobre Los Mitos del Colesterol del sitio web de la Fundación Weston A Price por Stephen Byrnes, N.D., RCNP:

“¿Compraría un libro que literalmente fue incendiado por sus críticos en un programa de televisión en Finlandia? Yo lo haría y tú también deberías. La tan esperada versión en inglés del notorio libro del extraordinario escéptico Dr. Uffe Ravnskov ya está disponible en NewTrends Publishing.

Ravnskov, un médico con un doctorado en química, ha publicado más de 0 artículos y cartas en revistas revisadas por pares criticando lo que el Dr. George Mann, anteriormente de la Universidad de Vanderbilt, una vez llamó “la mayor estafa en la historia de la medicina”, a saber, la Hipótesis Lipídica: la creencia de que las grasas saturadas y el colesterol en la dieta obstruyen las arterias y causan aterosclerosis y enfermedades del corazón.

Armado con una mente aguda y un impresionante dominio de la literatura, Ravnskov destruye metódicamente la más famosa vaca sagrada de la medicina moderna y la vaca lechera más rentable para varias compañías farmacéuticas. Sin perdonar a nadie, Ravnskov una y otra vez presenta los principios de la Hipótesis Lipídica y los estudios que supuestamente los prueban, y muestra cómo los estudios están equivocados o basados en estadísticas manipuladas que en realidad no prueban nada.”

Datos sobre el Colesterol

- 1 El colesterol no es un veneno mortal, sino una sustancia vital para las células de todos los mamíferos. No existen “colesterol bueno” o “malo”, solo densidad. El estrés mental, la actividad física y el cambio de peso corporal pueden influir en el nivel de colesterol en la sangre. Un colesterol alto no es peligroso por sí mismo, pero puede reflejar una condición no saludable, o puede ser totalmente inocuo.
- 2 Se dice que el colesterol alto en la sangre promueve la aterosclerosis y, por lo tanto, también la enfermedad coronaria. Pero muchos estudios han demostrado que las personas cuyo colesterol en sangre es bajo se vuelven tan ateroscleróticas como las personas cuyo colesterol es alto.
- 3 Tu cuerpo produce de tres a cuatro veces más colesterol del que consumes. La producción de colesterol aumenta cuando consumes poco y disminuye cuando comes mucho. Esto explica por qué la dieta “prudente” no puede reducir el colesterol más que un promedio de unos pocos por ciento.
- 4 No hay evidencia de que demasiada grasa animal y colesterol en la dieta promuevan la aterosclerosis o los ataques cardíacos. Por ejemplo, más de veinte estudios han demostrado que las personas que han tenido un ataque cardíaco no han comido más grasa de ningún tipo que otras personas, y el grado de aterosclerosis en la autopsia no está relacionado con la dieta.
- 5 La única manera efectiva de reducir el colesterol es con medicamentos, pero ni la mortalidad cardíaca ni la mortalidad total han mejorado con medicamentos cuyo efecto es solo la reducción del colesterol. Al contrario, estos medicamentos son peligrosos para tu salud y pueden acortar tu vida.
- 6 Los nuevos medicamentos reductores de colesterol, las estatinas, previenen las enfermedades cardiovasculares, pero esto se debe a otros mecanismos distintos a la reducción del colesterol. Desafortunadamente, también estimulan el cáncer en roedores.
- 7 Muchos de estos hechos se han presentado en revistas científicas y libros durante décadas, pero rara vez se cuentan al público por los defensores de la idea dieta-corazón.
- 8 La razón por la que los legos, médicos y la mayoría de los científicos han sido engañados es porque los resultados opuestos y en desacuerdo se ignoran o se citan incorrectamente sistemáticamente en la prensa científica.



de

Más allá del Prozac

En Más allá del Prozac, el Dr. Michael Norden, profesor asociado clínico de psiquiatría en la Universidad de Washington, desarrolló la idea de que los eicosanoides, sobre los cuales Barry Sears ha escrito e investigado, juegan un papel esencial en la función cerebral.

La hipótesis del Dr. Norden es que las dietas bajas en grasa/altas en carbohidratos han contribuido sustancialmente a los trastornos mentales que pueden ser tratados eficazmente por Prozac. Él sostiene que la dieta de la Zona es un tratamiento clínico efectivo para estas dolencias.

Como si las enfermedades del corazón, la diabetes y el cáncer no fueran suficientes, aquí hay una lista de trastornos del libro del Dr. Norden que el Prozac puede ocultar, pero que la dieta de la Zona puede tratar y quizás curar. Nos reíríamos de esta lista, pero hemos visto el beneficio en aproximadamente una docena de estas dolencias en nuestra práctica clínica.

- Alcoholismo
- Anorexia nerviosa
- Ansiedad
- Artritis
- Trastorno por déficit de atención/hiperactividad
- Autismo
- Trastorno bipolar
- Trastorno dismórfico corporal
- Trastorno límite de la personalidad
- Bulimia
- Cataplejía
- Dolor crónico
- Trastorno de despersonalización
- Neuropatía diabética
- Distimia
- Mutismo selectivo
- Labilidad emocional
- Enuresis
- Síndrome de Gilles de la Tourette
- Hipocondría
- Hipomanía
- Impotencia
- Agresión impulsiva
- Mioclonía de intención
- Trastorno disfórico premenstrual
- Depresión mayor
- Migraña
- Onicofagia
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Trastorno de pánico
- Parafilia
- Celos patológicos
- Trastorno de estrés postraumático
- Eyaculación precoz
- Fenómeno de Raynaud
- Esquizofrenia
- Trastorno afectivo estacional
- Conducta autolesiva
- Fobia social
- Síncope
- Tricotilomanía

Comida para perros

¿Carnívoro o maízvoro?



El ingrediente principal en la mayoría de las comidas para perros es el maíz. Por mucho más dinero podemos pasar al arroz.

Al principio nos costó imaginar el nicho de un perro que come maíz, o “maízvoro”, pero con un poco de trabajo

lo conseguimos. En la naturaleza, los perros que comen maíz usarían sus pequeños dientes frontales para despojar la mazorca de granos. Pero hay competencia por el maíz entre otros maízvoros, como las gallinas. Es para estos competidores como la gallina que nuestro perro comedor de maíz necesitaría un

montón de colmillos – para ahuyentar a las gallinas del maíz, ¡no para comerlas!

Tome cualquier requerimiento calórico que afirme un fabricante de comida para perros y coloque una cantidad equivalente de biomasa naturalmente disponible que tenga entre el sesenta y setenta por ciento de carbohidratos sobre una lona. Ahora encuentre un perro que coma tanta hierba y vegetación. Se necesitaría una cabra.

La premisa de que un perro requiere una dieta alta en carbohidratos es patentemente absurda. La industrialización de los alimentos ha producido algo que ni el hombre ni el perro deberían comer.

Atenea, la mascota de CrossFit, no le gusta el maíz. No lo comerá. Tampoco comerá arroz, papas fritas, la mayoría de los “premios para perros” o “comida para perros”. Sin embargo, le gustan las patas de pollo y las come crudas. Come diariamente un promedio de 3-5 patas de pollo, un poco de hierba, un multivitamínico y 2 cápsulas de aceite de pescado.



de

Gary Taubes

Hay muchos héroes en las guerras dietéticas entre científicos (Ravnskov y Sears, por nombrar solo dos) y clínicos (Atkins y Eades), pero entre los periodistas, Gary Taubes se destaca.

En gran medida, el engaño al público con la dieta baja en grasa/alta en carbohidratos fue una colaboración de políticos, la industria de procesamiento de alimentos y los medios de comunicación. La comunidad científica nunca estuvo tan convencida de la dieta baja en grasa como los medios lo retrataron.

Al intentar descubrir el origen del fenómeno bajo en grasa, encontramos que la abrumadora mayoría de los médicos llegaron a su posición sobre la dieta no a través de literatura revisada por pares o conocimiento experiencial, sino a través de los medios populares. Hemos escuchado innumerables veces de médicos que “todo el mundo sabe que la grasa te hace engordar”. Cuando se les pide nombrar un estudio científico que apoye esta noción, la respuesta abrumadora es algo como “No lo sé, pero hay miles”.

Durante los últimos 18 meses ha habido un cambio radical en la conciencia sobre la superficialidad de la dieta baja en grasa/alta en carbohidratos, y gran parte de este cambio se puede atribuir legítimamente a Gary Taubes.

En marzo de 2001, el periodista científico Gary Taubes publicó un artículo en la altamente reconocida revista revisada por pares Science titulado “La Ciencia Suave de la Grasa Dietética”. La esencia de este artículo era que “la ciencia nutricional convencional ha demonizado la grasa dietética, sin embargo, 50 años y cientos de millones de dólares en investigación no han logrado probar que seguir una dieta baja en grasa te ayudará a vivir más tiempo”. La evidencia en este artículo fue tan convincente que la Asociación Nacional de Escritores de Ciencia otorgó al Sr. Taubes su codiciado Premio de Periodismo de Ciencia en Sociedad. El artículo La Ciencia Suave y el reconocimiento que recibió Taubes por ello fue equivalente a una grieta en la aceptación popular de la moda de la dieta baja en grasa/alta en carbohidratos.

Luego, el 7 de julio de 2002, el New York Times publicó un segundo artículo de Gary Taubes titulado “¿Y si todo ha sido una gran mentira sobre la grasa?” revelando una aceptación emergente de la dieta del Dr. Robert Atkins entre investigadores, funcionarios de salud pública y médicos. Este artículo provocó una tormenta mediática que dañó irreparablemente la aceptación pública de la postura baja en grasa/alta en carbohidratos.

Todos los principales medios de comunicación cubrieron la historia y el Dr. Atkins terminó siendo finalista para la Persona del Año de la revista Time en 2002. Era evidente que los artículos de Taubes estaban atrayendo una segunda mirada al tan criticado Dr. Atkins. Antes de que termine esta década, el Dr. Atkins será considerado con gran respeto y sus detractores de larga data en su mayoría negarán su condena de su trabajo. Hay un tema recurrente en la medicina y la salud pública de que los grandes avances son combatidos arduamente por el establecimiento médico, mientras que las charlatanerías se convierten en prácticas aceptadas sin mucho desafío.

La controversia sobre el artículo de Gary Taubes “¿Y si todo ha sido una gran mentira sobre la grasa?” entre los partidarios vocales de la dieta baja en grasa fue fascinante. Reason Magazine (una revista por lo demás sobresaliente) publicó una crítica mal investigada y fuertemente sesgada del trabajo de Taubes por Michael Fumento en marzo de 2003 titulada “Gran Mentira Gorda”. El Sr. Fumento sufría la vergüenza de haber escrito un libro que ensalzaba las virtudes de comer bajo en grasa y varios artículos mal investigados sobre nutrición que revelaron su profundo

desconocimiento sobre el tema. “Gran Mentira Gorda” es tan malo que debe ser leído.

Pero, aún más entretenida e informativa fue la refutación de Taubes a las críticas de Michael Fumento y la posterior respuesta de Fumento a la refutación de Taubes.

El artículo de Gary Taubes “¿Y si todo ha sido una gran mentira sobre la grasa?”, la respuesta de Michael Fumento “Gran Mentira Gorda” y el intercambio subsiguiente entre ambos son un ejemplo de la arrogancia, hostilidad y confusión de la postura baja en grasa. Para muchos de nuestros contactos, el intercambio entre estos dos fue decisivo personalmente en la resolución de las guerras dietéticas.



de

La Zona y la Zona Omega Rx

Somos aficionados de la Zona. ¿Por qué? Porque la Zona produce un resultado que no logramos igualar con otros excelentes protocolos.

La dieta ideal aumentaría tu energía, sensación de bienestar y agudeza. También eliminaría grasa mientras aumenta la masa muscular. Finalmente, la dieta ideal mejoraría cada marcador cuantificable de salud en la dirección correcta. Aunque cada una de las “dietas responsables” que hemos revisado puede hacer esto, la dieta de la Zona lo hace mejor.

Hemos encontrado que la prescripción de la Zona ofrece un modelo preciso y exacto para optimizar la función humana. Preciso en el sentido de que hace más de lo que queremos que otros protocolos y exacto en que encontramos la respuesta deseada más a menudo y más rápido que con otros protocolos. Importante, la Zona nos permite ser precisos y exactos en nuestra prescripción y es precisa y exacta en sus resultados. (Precisión vs. Exactitud)

Las variaciones permitidas en la ingesta calórica y la composición de macronutrientes con regímenes no-Zona ocurren fuera

del rango que distingue un buen rendimiento de uno excelente. Encontrar resultados similares a los de la Zona con otros protocolos requiere suerte, o sinceramente, imitar los parámetros de la Zona.

Usualmente necesitamos ajustar la Zona para satisfacer las necesidades del atleta, pero no hasta llevarlo a los parámetros de la Zona. Una vez logrado, encontramos que o no necesitamos hacer nada o estamos muy cerca.

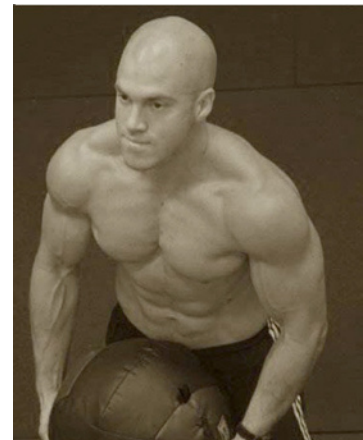
Donde necesitamos, afinamos la Zona un poco “caliente” – más grasa y proteína, menos carbohidratos. Comenzando en los parámetros de la Zona, la grasa corporal se reduce muy rápido. A medida que los hombres bajan del 10% hacia el 5% aumentamos la grasa. Muchos de nuestros mejores están en X bloques de proteína, X bloques de carbohidratos, y 3X o 4X bloques de grasa. Modulamos la grasa para controlar la pérdida de peso y encontrar el rango para el mejor rendimiento. Somos increíblemente precisos. Cuando lo ajustamos para un atleta, se destaca.

La Zona Omega Rx del Dr. Sears te enseña a pilotar tu sistema endocrino como un profesional, todo con comida y aceite de pescado. Ninguno de los mejores autores de dietas puede igualar a Barry Sears en la comprensión de la bioquímica de lípidos y eso es lo que lo llevó a la Zona y eso es lo que continuó página...

Un Día en la Zona

Ejemplo de Zona

Desayuno	Merienda	Cena
5 huevos	3 oz de rosbif en rodajas	5 oz de pechuga de pollo
1 1/2 manzana	3 tazas de pepino y tomate en rodajas	24 espárragos
10 nueces de macadamia	30 aceitunas	1 alcachofa
Almuerzo	1 naranja	2 1/2 tazas de brócoli
5 oz de atún		30 almendras
1 ensalada grande		Merienda
5 cucharadas de aguacate		3 oz de salmón
2 tazas de uvas		2 tazas de judías verdes
		24 cacahuetes



Entrenamos y alimentamos para la función, no la forma. Este es el resultado. CrossFit combinado con la dieta de la Zona produce monstruos delgados, musculosos y capaces.

Greg Amundson hace el WOD y sigue la Zona (5 bloques de proteína, 5 de carbohidratos, y 10 de grasa en el desayuno, almuerzo y cena. Dos veces al día come una merienda de 2 bloques de proteína, 2 de carbohidratos, y 4 de grasa).

Greg es atípico en su dedicación, no en su respuesta a nuestro programa.

0 de

Hiperinsulinemia

La insulina es la hormona - producida por el páncreas - que permite que la glucosa entre en las células donde puede ser utilizada como combustible. Por mala suerte (herencia) y estilo de vida (principalmente por un exceso de carbohidratos en la dieta) tus células pueden volverse resistentes a la insulina. El mecanismo de esta resistencia aún se está estudiando, pero sabemos que los receptores de insulina que se encuentran en la superficie de cada célula pierden su capacidad de funcionar. Esto provoca que el páncreas secrete más insulina de lo normal para conseguir que la glucosa entre en la célula. Aunque la insulina es absolutamente esencial para la vida, la elevación crónica y aguda de la insulina causa estragos en el cuerpo humano. Este proceso se conoce como “resistencia a la insulina” y la condición resultante es “hiperinsulinemia”.

La cantidad de investigaciones que se están publicando sugiriendo un vínculo causal entre la hiperinsulinismo y las enfermedades es una de las áreas más productivas y emocionantes de la medicina moderna. La amplitud y variedad de enfermedades cuyo origen subyacente es el hiperinsulinismo ha inspirado metáforas de un monstruo de muchas cabezas de la mitología griega, la Hidra, por el Dr. Michael Eades, autor de Protein Power, y un iceberg con la hiperinsulinemia bajo la superficie del agua y el estado de enfermedad como los picos por el Dr. Ralph DeFronzo, un investigador pionero de la hiperinsulinemia en la Universidad de Texas, San Antonio.

...continuación de la página 0

impulsa su comprensión de los efectos de la suplementación con aceite de pescado.

En el primer libro de Sears, Enter the Zone, capítulo 12, “Las Hormonas Maravillosas: Eicosanoides – El Curso Largo”, se nos introduce al metabolismo de los ácidos grasos esenciales Omega 6 y la producción de eicosanoides “buenos” y “malos”. La estrategia dietética del Dr. Sears para manipular ese metabolismo y la producción de eicosanoides es una hoja de ruta hacia un mayor rendimiento y salud. Las bases teóricas para The Omega Rx Zone se manifiestan en el capítulo 12 de Enter the Zone y siete años después el concepto de suplementación con EPA/DHA llega a la escena probado y comprobado.

Hay cada vez más pruebas que vinculan la hiperinsulinemia con:

- Hipercolesterolemia
- Hipertrigliceridemia
- Obesidad
- Hipertensión
- Trastornos inmunológicos
- Trombosis y agregación plaquetaria
- Proliferación celular
- Diabetes
- Enfermedades cardíacas
- Disfunción del estado de ánimo
- Disfunción cerebral
- Artritis
- Estados de hiper inflamación
- Enfermedad de Alzheimer
- Accidente cerebrovascular
- Osteoporosis
- Metástasis
- Angiogénesis
- Cáncer

Si el vínculo entre el hiperinsulinismo y los estados de enfermedad es causal o correlativo se debatirá durante años. Pero la tendencia se está inclinando dramáticamente hacia la causalidad en muchos, muchos estados de enfermedad.

Lo que no se puede debatir es que reducir el consumo de carbohidratos elimina la hiperinsulinemia en casi todos los casos. ¿Con qué lógica no adoptaríamos una prevención, cura o mitigación fácil (sin efectos secundarios y con beneficios probables y dramáticos) en relación con la lista de estados de enfermedad vinculados al hiperinsulinismo? Aconsejamos firmemente que optes por salir de la hiperinsulinemia mientras la comunidad científica sigue avanzando.

de