

Comentarios sobre el libro 'Wheat Belly' del Doctor William Davis

Publicado por Tom Naughton en Good Science, News and Reviews el 30 de agosto de 2011.

Fuente: <http://www.fathead-movie.com/index.php/2011/08/30/book-review-wheat-belly/>

Recibo ocasionalmente correos electrónicos y comentarios de gente que no puede creer que el trigo no sea comida sana. Algunos citan pasajes de la Biblia acerca de nuestro pan de cada día, el principio de vida, el pan con la familia, etc. Otros señalan que los norteamericanos comieron un montón de pan y de otros productos del trigo hace 100 años, pero que no eran tan propensos a ser gordos y diabéticos como lo son la gente de hoy.

Yo suelo responder que los productos de trigo que consumimos hoy en día no son los mismos que los consumidos por la gente en los tiempos bíblicos, o incluso en los tiempos de nuestros abuelos. Pero no me di cuenta de lo diferente que es el trigo de hoy hasta que leí "*Wheat Belly*", un nuevo libro excelente del Dr. William Davis, el cardiólogo que quizás usted ya conozca por su web:

<http://www.wheatbellyblog.com>.

El título, por supuesto, se refiere a la gran tripa que tantas personas hoy en día están acarreado delante de ellos. Aunque, por supuesto, el Dr. Davis no es un fan del azúcar u otros carbohidratos refinados, él cree que el trigo es el principal motor del aumento de la obesidad que estamos atestiguando en los últimos veinticinco años, y hace un fuerte apuesta por esta creencia. Pero engordar no es el único precio que pagamos por nuestro amor por los panecillos, pasta, cereales y pasteles. Como el Dr. Davis explica en la introducción de su libro:

«Aunque gran parte del relato de "*Wheat Belly*" está relacionada con el sobrepeso, también se trata en él de la compleja y difícil de entender gama de enfermedades que han resultado de la misma causa - desde la enfermedad celíaca, la enfermedad intestinal devastadora que se desarrolla por la exposición al gluten de trigo, hasta una variedad de trastornos neurológicos, de erupciones curiosas y de los efectos paralizantes de la esquizofrenia. Entre los peculiares efectos del trigo en los humanos que están documentados se incluyen: la estimulación del apetito, la exposición a exorfinas cerebro-activas (la contraparte de las endorfinas internamente derivadas), una exagerada oleada de azúcar en la sangre que desencadena ciclos de saciedad que se alternan con aumentos del apetito, el proceso de glicación que subyace a las enfermedades y al envejecimiento, los efectos inflamatorios y de alteración del pH que erosionan el cartílago y dañan el hueso, y la activación de respuestas inmunes desordenadas».

Y más adelante, en la Primera Parte dice:

«Apenas hay un solo sistema de órganos que no esté de alguna manera afectado por los productos del trigo. El impacto en la salud del *Triticum aestivum*, el trigo moderno del pan común y sus hermanos genéticos, oscila a lo largo y a lo ancho, con efectos curiosos desde la boca hasta el ano, desde el cerebro al páncreas, desde el ama de casa de los Apalaches hasta el financiero de Wall Street. Si esto les suena loco, tengan paciencia conmigo. Hago estas afirmaciones con la conciencia tranquila, libre de trigo».

En el resto del libro, el Dr. Davis respalda esas afirmaciones. Se adentra un poco en la ciencia de la nutrición y algo en la bioquímica, pero escribe en un estilo claro (y a menudo humorístico) que hace la lectura fácil. Como médico que ha tratado a miles de pacientes, tiene la ventaja añadida de ser capaz de citar historias de su propia práctica - pacientes que venían a él sin saber que estaban dañados por el trigo, pero que se curaban con la dieta libre de trigo.

Una paciente, una mujer de treinta y ocho años de edad, fue informada por su médico que había que cortar parte de su colon y reemplazarlo por una bolsa externa. Después de que el Dr. Davis la convenció de pasar a la dieta sin trigo, el colon se curó. Otro paciente, un hombre de veintiséis años de edad, estaba experimentando tanto dolor en sus articulaciones, que apenas podía caminar. Tres diferentes reumatólogos no lograban identificar la causa. Cuando visitó al Dr. Davis por un problema cardíaco, el doctor le sugirió que probara una dieta libre de trigo para el dolor en las articulaciones. Tres meses más

tarde, el joven entró en la oficina sin dolor e informó que había hecho distancias cortas para correr y jugar al baloncesto. La condición de su corazón se había mejorado también.

Previamente a los capítulos en que se detallan las muchas maneras en que el trigo puede dañar nuestro cuerpo y nuestro cerebro, el Dr. Davis comienza contando la historia del trigo en sí. Es una historia fascinante - al estilo de Stephen King. A continuación presento algunas citas de este capítulo, que se titula "No son los pasteles de su abuela. La creación del trigo moderno".

«El pan y otros alimentos hechos de trigo han sido el sostén de los seres humanos durante siglos, pero el trigo de nuestros antepasados no es el mismo que el trigo comercial moderno que llega a la mesa de su desayuno, almuerzo y cena. De las cepas originales de la hierba silvestre cosechada por los primeros humanos, el trigo se ha disparado a más de 25.000 variedades, casi todas ellas resultado de la intervención humana.

El primer trigo salvaje, entonces cultivado, era el *Triticum dicoccoides* o *Escanda*, también conocido como *trigo almidonero silvestre* o *Einkorn*, el bisabuelo de todo el trigo posterior. La escanda tiene el código genético más simple de todos los trigos, contiene sólo 14 cromosomas.

Poco después del cultivo de la primera planta de escanda, hizo su aparición en el Medio Oriente la variedad de *trigo Espelta*, descendiente natural del trigo Escanda y de la hierba silvestre *Aegilops speltoides*. Esta hierba añadió su código genético al de la Escanda, lo que dio por resultado el *trigo Espelta* o *Emmer*, más complejo, con 28 cromosomas».

El Dr. Davis explica que el *trigo Espelta* o *Emmer*, era probablemente el trigo de los tiempos bíblicos. Más tarde, el trigo Espelta se acopló naturalmente con otra hierba y produjo el *Triticum aestivum*, el trigo de 42 cromosomas que los humanos han estado consumiendo durante siglos - justo hasta los años 1960, es decir, hasta hace unos 50 años más o menos. Fue entonces cuando la historia del trigo se convirtió un poco en una moderna historia de Frankenstein.

«Al igual que el Dr. Frankenstein, los científicos que crearon el trigo de hoy tenían buenas intenciones: el objetivo era producir más trigo por hectárea en un lapso corto de tiempo, por lo tanto, se aumentó enormemente el rendimiento con el objetivo de evitar el hambre en todo el mundo ya que la población del planeta crecía mucho. En ese aspecto, tuvieron éxito. Al genetista Dr. Norman Borlaug¹, quien creó el trigo "semi-enano", corto, robusto, de rápido crecimiento que la gran mayoría de la gente del mundo consume hoy en día, se le atribuye haber salvado quizás cientos de millones de personas del hambre.

El problema es que las variedades de trigo enanas se han desarrollado a través de una combinación de cruce y empalme de genes. El resultado es una planta mutante con un código genético que nunca había existido antes en la naturaleza. De hecho, el trigo de hoy, literalmente, no puede sobrevivir en un entorno natural. Si se le quitan los pesticidas y los fertilizantes modernos, es un trigo imposible».

Tal vez muy contentos ante la perspectiva de solucionar el problema de la alimentación mundial, los desarrolladores de las variedades modernas del trigo no estuvieron interesados en la realización de pruebas para ver si estas cepas genéticamente modificadas eran realmente aptas para la alimentación humana. El Dr. Davis cree que no lo son. En todo caso, ahora estamos consumiendo un trigo que es genéticamente diferente de lo que nuestros antepasados consumían:

«Los análisis de las proteínas a base de comparar las del trigo híbrido obtenido con las proteínas de sus dos cepas parentales han demostrado que mientras que aproximadamente el 95 por ciento de las proteínas expresadas en la descendencia son las mismas, el 5 por ciento restante son proteínas únicas, ya

1.- **Norman Ernest Borlaug** (Cresco, Iowa, Estados Unidos, 25/03/1914 – 12/09/2009) fue un ingeniero agrónomo, genetista y fitopatólogo; es considerado por muchos el *padre de la agricultura moderna* y de la revolución verde. Sus esfuerzos en los años 1960 para introducir nuevas semillas híbridas de trigo en la producción agrícola en Pakistán e India y diversos países provocaron un incremento notable de la productividad agrícola. Algunos lo consideran responsable de haber salvado millones de vidas humanas. Premio Nobel de la Paz en 1970, también se le concedió el *Padma Vibhushan*, el segundo mayor honor civil de la India.

que no se encuentran en ninguno de los padres. En particular, las proteínas del gluten del trigo, con la hibridación han sido sometidas a un cambio estructural considerable. En un experimento de hibridación, se identificaron en la descendencia catorce nuevas proteínas del gluten que no estaban presentes en ninguna de las plantas madres. Por otra parte, cuando se comparan con cepas de trigo de un siglo de antigüedad, las cepas modernas del *Triticum aestivum* muestran una mayor cantidad de aquellos genes de las proteínas del gluten que están asociados con la enfermedad celíaca.

Los esfuerzos de hibridación en el *Triticum aestivum* de los últimos cincuenta años han generado numerosos cambios adicionales en los genes de codificación del gluten. La mayoría de estos cambios han sido modificaciones deliberadas del genoma "D" que confiere las características de cocción y de estética de las harinas. Por lo tanto, el genoma "D" del moderno *Triticum aestivum*, habiendo sido objeto de toda clase de travesuras por parte de los genetistas de plantas, ha acumulado cambios sustanciales en las características determinadas genéticamente de las proteínas del gluten.

En otras palabras, este no es el trigo de su abuela. No es de extrañar que cuando los investigadores compararon muestras de sangre de miles de soldados hace 50 años con muestras de sangre de los soldados de hoy, encontraron que los anticuerpos celíacos son cinco veces más abundantes en los soldados de hoy».

El Dr. Davis relata un experimento que realizó en sí mismo para comparar los diferentes impactos del trigo antiguo y del trigo moderno en el azúcar en sangre. Se las arregló para encontrar un poco de trigo Escanda y pan hecho del mismo. Dos rebanadas de este pan elevaron su azúcar en sangre de 86 mg / dl a 110. No está mal. Luego hizo pan de trigo integral moderno - ya sabéis, la publicidad de la USDA (*United States Department of Agriculture*) dice que es la clave para una buena salud. Dos rebanadas de este último pan elevaron su azúcar en sangre de 84 mg / dl a 167. Esto es territorio de diabetes. Como el Dr. Davis escribe en otro capítulo, después de explicar los tipos de carbohidratos que se encuentran en el trigo:

«Los productos del trigo elevan los niveles de azúcar en la sangre más que casi cualquier otro hidrato de carbono, desde las habas hasta las barras de caramelo».

El resto del libro detalla los daños que el trigo moderno puede ocasionar a nuestros cuerpos y nuestros cerebros, con un montón de referencias, tanto de estudios académicos e historias de casos clínicos como de la práctica médica del mismo Dr. Davis. Describe las propiedades adictivas del trigo, cómo el trigo puede producir efectos en el cerebro (incluyendo daños cerebrales reales), y por supuesto las muchas maneras como el trigo puede causar estragos en nuestro sistema digestivo. En comparación con esos capítulos, los capítulos dedicados a las enfermedades de la piel, la aceleración del envejecimiento y las enfermedades del corazón casi parecen poca cosa. Una enfermedad celíaca no tratada hará imposible su vida - y la mayoría de los enfermos celíacos no son nunca diagnosticados.

Este es un excelente libro, y también un libro importante. Una anécdota que un compañero de trabajo me contó la semana pasada, ilustra por qué: su mujer sufría de dolores de cabeza debilitantes durante años. Pasó de un médico a otro, pero ninguno pudo ofrecer una explicación o solución, aparte de medicamentos para el dolor que, básicamente, la atontaban. Luego, hace unos meses, se refirió a sus dolores de cabeza al hablar con algunos conocidos durante la cena. Uno de ellos - no es médico - le dijo que los dolores de cabeza pueden ser causados por una reacción al gluten del trigo y le sugirió que probara una dieta libre de gluten. Ella lo hizo ... y los dolores de cabeza se fueron.

Mi compañero de trabajo me dijo: "Me alegro de que por fin alguien le diera la solución, pero ¿por qué tenía que escuchar esta solución de una persona desconocida, después de años de sufrimiento? ¿Por qué ninguno de los médicos que había consultado pudo pensar en eso? "

Los médicos no piensan en ello porque no están instruidos para pensar en eso. Pregunta a la gran mayoría de los médicos del asesoramiento dietético, y ellos te dirán que limites las grasas y comas tus "granos integrales sanos". Ellos no pueden enseñar lo que no saben.

Espero que todos ustedes lean este libro. Pero más que eso, espero que compren una copia y la pongan en las manos de su médico. La próxima vez que un paciente se presente sufriendo de dolores de cabeza (o de intestino irritable, o de calambres en el estómago, o de acné o psoriasis, o de depresión, problemas emocionales, los triglicéridos altos, azúcar alto en la sangre, artritis o asma), tal vez el médico considerará

una historia dietética cuidadosa y sugerirá que pruebe una dieta libre de trigo antes de echar mano al bloc de recetas.

La semana que viene voy a publicar una entrevista con el Dr. Davis. Tengo una lista de preguntas que quiero hacerle, pero si usted tiene sus propias preguntas, publíquelas a través de un comentario. Voy a recogerlas para añadirlas a mi lista.

Entrevista al Dr. William Davis, autor del libro 'Wheat Belly'

Primera parte

Publicado por Tom Naughton en Good Science, News and Reviews el 12/09/2011

Fuente: <http://www.fathead-movie.com/index.php/2011/09/page/2/>

Entrevistador: Usted es un cardiólogo de profesión y sin embargo, acaba de escribir un libro en profundidad acerca de los efectos negativos para la salud del consumo de trigo. ¿Cómo ha entrado el trigo en su radar? ¿Qué le hizo sospechar que el trigo podría estar detrás de muchos de nuestros problemas de salud modernos?

Dr. Davis: Comenzó hace varios años, cuando les pedí a los pacientes en mi consulta que consideraran la eliminación de todo el trigo de su dieta. Lo hice partiendo de alguna lógica muy simple: Si los alimentos hechos de trigo (debido a su alto índice glucémico), aumentan el azúcar en la sangre más que casi todos los demás alimentos, incluyendo el azúcar de mesa, entonces retirando el trigo debería reducirse el azúcar en la sangre. Yo estaba preocupado por la hiperglucemia, ya que alrededor del 80% de las personas que vienen a mi consulta tenían diabetes, pre-diabetes, o lo que yo llamo "pre-pre-diabetes." En resumen, la gran mayoría de personas se presentaban marcadores metabólicos anormales.

Yo siempre entregaba a los pacientes un simple folleto de dos páginas sobre cómo hacer esto, es decir, la forma de eliminar el trigo y reemplazar las calorías perdidas con alimentos saludables como más verduras, nueces crudas, carnes, huevos, aguacates, aceitunas, aceite de oliva, etc. Ellos volvían tres meses más tarde, con descensos del azúcar en sangre en ayunas, hemoglobina A1c inferior (un reflejo de los últimos 60 días de azúcar en la sangre); algunos diabéticos se convirtieron en no diabéticos, pre-diabéticos se convirtieron no pre-diabéticos. También estaban alrededor de 30 libras más ligeros.

Entonces empezaron a hablarme de otras experiencias: el alivio de la artritis y de los dolores en las articulaciones, de erupciones crónicas que desaparecían, del asma mejoraba lo suficiente como para dejar los inhaladores, de infecciones de sinus crónicas que se habían ido, hinchazón en las piernas que había desaparecido, dolores de cabeza por migraña desaparecidos por primera vez en décadas, reflujo ácido y síntomas de colon irritable aliviados. Al principio, le dije a los pacientes que sólo era una extraña coincidencia. Pero sucedió tantas veces y a tanta gente que se hizo evidente que no se trataba de una coincidencia; era un fenómeno real y reproducible.

Fue entonces cuando empecé a eliminar sistemáticamente el trigo de la dieta de todos, y seguí siendo testigo de recuperaciones similares en la salud a través de docenas de dolencias. No ha habido vuelta atrás desde entonces.

Entrevistador: Usted cita en el libro bastante investigación académica, pero también cita historias de casos de la práctica médica. ¿Por lo tanto, como una cuestión de la gallina o el huevo, que fue primero? ¿Comenzó a darse cuenta de que los pacientes que consumían una gran cantidad de trigo tenían más problemas de salud y luego fue en busca de la investigación para respaldar sus sospechas, o se encontró con la investigación que le llevó a darse cuenta de lo que estaban comiendo sus pacientes?

Dr. Davis: La experiencia del mundo real fue lo primero. Pero lo que me sorprendió fue que ya existía una amplia literatura médica documentando todo esto, pero fue en gran parte ignorada o no llegó a la conciencia general, ni a la conciencia de la mayoría de mis colegas. Y mucha de la documentación proviene de la literatura genética agrícola, un área, puedo asegurarle, que mis colegas no estudian. Pero yo indagué en esta área de la ciencia y hablé con la gente en el USDA (*United States Department of Agriculture*) y con los departamentos de agricultura en la universidad para obtener una comprensión completa de todos los temas.

Una de las dificultades que explica en parte por qué la mayor parte de esta información no ha visto anteriormente la luz del día es que los genetistas agrícolas trabajan en las plantas, no en humanos. Existe

un supuesto amplio y generalizado seguido por estos científicos bien intencionados: No importa cuán extremas sean las técnicas utilizadas para alterar la genética de una planta como el trigo, todavía está muy bien para el consumo humano ... sin hacerse preguntas. Creo que esto está completamente equivocado y ha inspirado gran parte del sufrimiento infligido a los seres humanos que consumen este producto moderno de la investigación genética que todavía se llama, erróneamente, "trigo".

Entrevistador: Así que después de la localización del trigo como un conductor de diversos problemas de salud, comenzó aconsejando a sus pacientes que eliminaran el trigo de sus dietas. ¿Qué le inspiró a tomar el paso extra - y es un gran paso - de escribir un libro?

Dr. Davis: Lo que veía en los miles de personas que eliminaron el trigo de su dieta era poco menos que increíble. Cuando fui testigo de pérdidas de peso de 70 libras en seis meses, con la energía y el estado de ánimo en alza, la reversión de enfermedades inflamatorias como la colitis ulcerosa y la artritis reumatoide, el alivio de erupciones crónicas y de la artritis - y los efectos fueron consistentes una y otra vez - me di cuenta de que *no podía* dejar que este tema pasase tranquilamente sólo en la práctica de mi consulta.

Es cierto que el mundo va a necesitar más datos de confirmación antes que el trigo, o al menos la versión genéticamente alterada del trigo moderno que se está vendiendo, se retire del plato de comida del mundo. Pero los datos que ya están disponibles son más que suficientes, creo yo, para traer esta información a disposición del público y que la gente tome la decisión ellos mismos. Yo comparo esta situación con la vida en un pueblo donde todo el mundo bebe agua del mismo pozo. Nueve de cada 10 personas se enferman cuando beben agua del pozo; todos se recuperan cuando dejan de beber de ella. Beben de la misma fuente y todos se enferman nuevamente, la dejan y mejoran. Con una relación de causa-efecto tan consistente y reproducible, ¿necesitamos un ensayo clínico para probarlo? Yo no.

Esto va a ser una batalla larga y dura en la arena pública. El trigo comprende el 20% de todas las calorías humanas. Se requiere una gran infraestructura para cultivar, cosechar, recolectar semillas, abonar la tierra, herbicidas, procesar el producto y distribuir. Este mensaje va a dañar potencialmente el medio de vida de miles, o tal vez millones de personas que son parte de esta infraestructura. Me recuerda las batallas que se libraron (y todavía se está librando en la actualidad), cuando llegó a ser ampliamente aceptado que fumar era malo. Cuando se preguntó a las personas de la industria del tabaco cómo podían trabajar para una compañía que destruía la salud de las personas, respondieron: "Yo tenía que mantener a mi familia y pagar la hipoteca. El argumento "eliminación-de-todo-el trigo-en-la-dieta-del-hombre" que yo planteo hará daño a muchas personas donde duele: justo en el bolsillo. Pero, personalmente, no estoy dispuesto a sacrificar mi propia salud, la salud de mi familia, de mis amigos, vecinos, pacientes, y de la nación entera permitiendo que continúe este increíblemente insalubre status quo.

Entrevistador: Cuanto más leo el libro, más me pongo a pensar: "Uau, yo sabía que el trigo era malo para nosotros, ¡pero es aún peor de lo que pensaba!" ¿Tuvo la misma reacción mientras investigaba el libro? ¿Se sorprendió por la cantidad de problemas físicos y mentales que el trigo puede causar?

Dr. Davis: Sí. Sabía que el trigo era malo desde el inicio de este proyecto. Y hubo momentos en que me preguntaba si yo me estaba dejando algo, dado el abrazo unánime de este grano por parte de la agroindustria, de los agricultores, de los científicos agrícolas, del USDA, de la FDA (*Food and Drug Administration*), de la Asociación Americana de Dietética, etc, pero ocurrió lo contrario: cuanto más profundo me adentraba en ello, esta cosa que nos venden llamada "trigo" parecía peor ... y peor, y peor aún, cuanto más avanzaba.

Soy consciente del dicho: "Para un hombre con un martillo, todo parece un clavo", trampa en la que todos podemos caer, pero cuando ves que una condición de enfermedad tras otra desaparecen con la eliminación del trigo, no puedes dejar de convencerte de que desempeña un papel crucial en cientos, literalmente cientos, de las dolencias comunes.

Entrevistador: Usted describió en su libro cómo el trigo de hoy es el producto de un enérgico cruzamiento. ¿Es el cruzamiento inherentemente malo? ¿El cruzamiento no tienen lugar en la naturaleza todo el tiempo?

Dr. Davis: Sí, así es. Los seres humanos, además de todas las plantas y animales, son el producto de cruzamiento o hibridación. El amor, el sexo y el mestizaje hacen girar al mundo y hacen la vida interesante. El problema es que estos términos son utilizados por los genetistas de manera muy informal.

Por ejemplo, si yo someto las semillas de trigo y sus embriones a la *azida de sodio*² potente veneno industrial, que pueda inducir mutaciones en el código genético de la planta. En primer lugar, déjenme hablarles acerca de la azida de sodio. Si se ingiere, la gente encargada del control de envenenamientos en los Centros para el Control de Enfermedades aconsejan que no se resucite a la persona que lo ingirió y dejó de respirar como resultado, sino que se deje que la víctima muera, ya que el rescatador podría morir también. Y, si la víctima vomita, no tirar el vómito en el fregadero, ya que puede explotar (esto ya ha ocurrido en realidad). Por lo tanto, exponga semillas de trigo y embriones a la azida de sodio y obtendrá mutaciones. Esto se conoce como *mutagénesis química*. Las semillas y los embriones también pueden ser expuestos a la radiación gamma y a la radiación de rayos X de alta dosis. Todas estas técnicas caen bajo el paraguas de la hibridación o de las técnicas tradicionales de crianza, aún más engañosas. Yo no sé ustedes, pero el cruzamiento entre los seres humanos que yo conozco no supone deslizarse entre sí venenos químicos o pasar una noche romántica en el ciclotrón para inducir mutaciones en nuestra descendencia.

Estas "técnicas de crianza tradicionales," por cierto, son notablemente más perjudiciales para la genética de las plantas que la misma ingeniería genética. Los norteamericanos están en pie de guerra respecto a los alimentos genéticamente modificados³ (OGM) (es decir, la inserción o eliminación de un solo gen). La gran ironía es que la ingeniería genética es una mejora sustancial sobre las "técnicas de cultivo tradicionales" que han durado décadas y siguen estando activas.

Entrevistador: Yo le conocí en persona hace más de un año, y usted era un chico muy delgado, así que me sorprendió enterarme a través del libro que ha llegado a llevar alrededor su propia barriga de trigo. Describa las diferencias entre usted cuando era comedor de trigo y ahora, tanto en términos de su físico como de su salud.

Dr. Davis: Hace treinta libras, mientras yo todavía era un consumidor entusiasta de "granos enteros saludables", luché con constantes dificultades para mantener la atención y mi energía. Me apoyé en ollas de café o en caminar y hacer ejercicio sólo para luchar contra la constante confusión mental y el estupor. Mis valores de colesterol reflejaban mis hábitos de consumo de trigo: HDL 27 mg / dl (muy bajo), triglicéridos 350 mg / dl (muy alto), y los azúcares en sangre en el rango diabético (161 mg / dl). Yo tenía la presión arterial alta, rondando los valores de 150/90. Y todo mi exceso de peso se fue alrededor de mi cintura - sí, mi propia barriga de trigo.

Decir adiós al trigo me ha ayudado a eliminar el peso que llevaba en la barriga; mis valores de colesterol: HDL 63 mg / dl, triglicéridos 50 mg / dl, LDL de 70 mg / dl, glucemia 84 mg / dl, presión arterial 114/74 – sin usar ningún medicamento. En otras palabras, todo se invirtió. Todo se invirtió incluyendo la lucha para mantener la atención y la concentración. Ahora me puedo concentrar y enfocar en algo durante tanto tiempo que mi esposa me grita para que me detenga.

Con todo, me siento mejor hoy a los 54 años que como me sentía a los 30 años.

Entrevistador: ¿Cómo ha cambiado su práctica médica el aprender lo que ahora sabe acerca del trigo y otros granos?

2.- La azida de sodio, NaN_3 , es tóxica (LD_{50} en dosis orales en ratas de 27 mg/kg) y puede ser absorbida a través de la piel. En reacción con agua o ácidos es altamente tóxica y explosiva liberando azida de hidrógeno. La forma aniónica de la azida es tóxica, es capaz de inhibir a la enzima citocromo c oxidasa formando un enlace irreversible con el cofactor hemo, en un proceso similar al realizado por el monóxido de carbono. Las sales de la azida son empleadas generalmente en bioquímica como elementos de mutagénesis.

3.- OGM, "organismo genéticamente modificado" es una planta o animal creado a través de las técnicas de empalme de genes de la biotecnología (también llamada ingeniería genética). Esta tecnología experimental fusiona ADN de diferentes especies, con la creación de combinaciones inestables de plantas, animales, genes bacterianos y virales que no pueden ocurrir en la naturaleza o en cruzamiento tradicional. Un caso particular de OGM son los organismos transgénicos, a los que se ha introducido en su genoma uno o varios genes procedentes de una especie diferente.

Dr. Davis: Ha catapultado a la estratosfera mi éxito en ayudar a las personas a recuperar la salud. Entre las personas que siguen esta dieta, es decir, eliminar el trigo y limitar otros carbohidratos (junto con otras estrategias saludables para el corazón que yo defiendo, y que incluyen suplementos de ácido graso omega-3 de aceite de pescado, suplementos de vitamina D para lograr un nivel de vitamina D 25-hidroxi deseable de 60 a 70 ng / ml, suplementación con yodo para la normalización de la disfunción de la tiroides), ya no veo ataques al corazón. Los únicos ataques al corazón que veo son de gente a la que acabas de conocer o aquellos que, por una u otra razón (por lo general la falta de interés) no siguen la dieta. Un sacerdote del quien me ocupo, por ejemplo, un hombre maravilloso y generoso, no se atrevió a dejar los muffins, las tartas y panes que sus feligreses le llevaban todos los días, tuvo un ataque al corazón, a pesar de hacer todo lo demás bien.

Este enfoque de la dieta, aunque parece peculiar en la superficie, es muy potente. ¿Qué dieta, después de todo, causa una pérdida sustancial de peso, corrige las causas de las enfermedades del corazón, tales como pequeñas partículas de LDL, revierte la diabetes y la pre-diabetes y mejora o cura varias enfermedades que van desde la artritis reumatoide al reflujo ácido?

Entrevistador: Usted ha visto a cientos de sus propios pacientes que se curan de enfermedades supuestamente incurables después de abandonar el trigo. Describa uno o dos de los ejemplos más dramáticos.

Dr. Davis: Dos personas que están en mi mente casi todos los días, sobre todo porque me siento especialmente satisfecho por la magnitud de su respuesta y porque me estremezco al pensar en lo que su vida habría sido si no hubieran participado en este cambio de dieta.

Yo describo la historia de Wendy en el libro, una madre de 36 años y maestra de escuela que estuvo a punto de quedar incapacitada por una colitis ulcerosa; tan enferma que, a pesar de tres medicamentos, continuó sufriendo constantes calambres, diarreas y sangrados, suficientes para requerir transfusiones de sangre. Cuando conocí a Wendy, ella me dijo que su gastroenterólogo y cirujano habían programado su extracción del colon y la creación de una bolsa de ileostomía. Estos serían los cambios para toda la vida, ella estaría obligada por el resto de su vida a llevar una bolsa externa para atrapar las heces en la superficie. La animé a que retirara el trigo. Al principio, ella se opuso, ya que las biopsias intestinales y los análisis de sangre no sugerían la enfermedad celíaca. Pero, después de haber visto tantas cosas asombrosas con la eliminación del trigo, le sugerí que no había nada que perder. Ella lo hizo. Tres meses más tarde, no sólo había perdido 38 libras, sino que los calambres, la diarrea y la hemorragia se habían detenido. Han pasado ya dos años. Ella está libre de todos los medicamentos sin que quede ningún signo de la enfermedad - colon intacto, sin bolsa de ileostomía. Ella se ha curado.

El segundo caso es Jason, también descrito en el libro, un programador de software de 26 años de edad, en este caso incapacitado por dolores en las articulaciones y la artritis. Las consultas con tres reumatólogos fallaron en dar un diagnóstico; todos prescribían fármacos anti-inflamatorios y analgésicos, mientras que Jason seguía cojeando por ahí, incapaz de participar en mucho más que paseos cortos. Dentro de los cinco días siguientes a la eliminación de todo el trigo, Jason era 100% libre de dolor en las articulaciones. Él encontró esto absolutamente ridículo y se negó a creerlo. Así que se comió un sándwich: los dolores en las articulaciones rápidamente volvieron. Ahora está estrictamente libre del trigo y del dolor.

Entrevistador: Sus pacientes son afortunados – usted prefiere cambiar la dieta de un paciente a escribir una receta de medicamentos siempre que sea posible. Lamentablemente, usted está en la minoría. Como les conté en mi blog hace poco, la esposa de un compañero de trabajo finalmente se curó de sus fuertes dolores de cabeza cuando un conocido le sugirió que dejara de comer los cereales. Ella había estado con varios médicos que se limitaban a recetar medicamentos. Así que ... ¿por qué son tan pocos los médicos conscientes de cómo los granos pueden afectar a nuestra salud?

Dr. Davis: Creo que la atención sanitaria se ha desviado hacia procedimientos de alta tecnología y alta producción de ingresos, hacia los medicamentos y hacia una atención catastrófica. Demasiada gente en la asistencia sanitaria ha perdido la visión de ayudar a las personas y de cumplir su misión de curar. Mientras que eso suena pasado de moda, creo que es una mala tendencia de la asistencia sanitaria que ésta se

reduzca a una transacción financiera sujeta a restricciones legales. Necesita ser restaurada como una relación de curación.

Creo que muchos en la asistencia sanitaria también se han desencantado con la falta de efectividad del asesoramiento dietético. Debido a que la "sabiduría" dietética se ha equivocado tantas veces en los últimos 50 años, las personas se han hecho escépticas en la capacidad de los métodos de nutrición y los métodos naturales para mejorar la salud. Por lo que he podido ser testigo, sin embargo, los métodos de nutrición naturales tienen un enorme poder de curar, si se aplican los métodos adecuados.

Entrevistador: ¿Espera usted que su libro va a educar a más médicos sobre el tema, o se trata de una de esas situaciones en las que el público tendrá que ignorar a sus médicos y educarse a sí mismos?

Dr. Davis: Lamentablemente, mucha gente que va a leer el mensaje en "*Wheat Belly*", va a experimentar la salud que cambia su vida y las transformaciones de peso que pueden resultar, y entonces a continuación irán a informar a sus médicos, los cuales van a declarar que su éxito es mera "coincidencia", "efecto de la mente sobre la materia", "un efecto placebo", o alguna otra salida. Muchos de mis colegas se niegan a reconocer el poder de la dieta, incluso cuando se enfrentan con resultados de gran alcance. Eso sólo puede cambiar a muy largo término.

Afortunadamente, más y más de mis colegas están comenzando a ver la luz y a no buscar la respuesta sólo en medicamentos y operaciones. Estos son los profesionales de la salud que espero que surjan para ayudar a la gente, como defensores y entrenadores en la realización de una experiencia como la descrita en "*Wheat Belly*".

Entrevistador: Si más doctores fueran informados de los temas que usted escribió en "*Wheat Belly*", ¿cree que cambiaría su asesoramiento dietético, o está la mentalidad "la grasa es mala, los granos son buenos" muy arraigada en la profesión?

Dr. Davis: No hay absolutamente ninguna duda de que el argumento " la grasa es mala, los granos son buenos" persiste en la mente de muchos de mis colegas durante muchos años. Sin embargo, creo que si trataran de leer los argumentos establecidos en la lógica de "*Wheat Belly*", ellos primero llegarían a reconocer que "el trigo" actual ya no es el trigo, sino un producto increíblemente transformado de la investigación genética. Luego comenzarían a seguir la lógica y a entender que el largo menú de problemas asociados con el consumo del "trigo" moderno comienza a explicar por qué todos hemos sido testigos de una explosión de enfermedades comunes. Ahí es cuando espero que todos oigamos un colectivo "¡Ajá!

Entrevista al Dr. William Davis, autor del libro 'Wheat Belly'

Segunda parte

Publicado por Tom Naughton en Good Science, News and Reviews el 21/09/2011

Fuente: <http://www.fathead-movie.com/index.php/2011/09/>

Aquí está la segunda parte de la entrevista con el Dr. William Davis, autor del excelente nuevo libro "*Wheat Belly*". Si usted no ha leído el libro, no puedo recomendárselo lo suficiente. Usted nunca volverá a mirar un sándwich de la misma manera.

Entrevistador: Dr. Robert Lustig cree que el exceso de fructosa es particularmente responsable de inducir la resistencia a la insulina y de otros aspectos del síndrome metabólico. Usted culpa al trigo. Cuando empecé a mostrar signos de pre-diabetes en mis años treinta, yo no consumía casi nada de azúcar - sabía que el azúcar era malo para mí - pero comí un montón de pasta, de cereal y pan. Describa cómo cree que el consumo de trigo puede conducir a la diabetes tipo 2, incluso entre aquellos que no beben bebidas azucaradas o comen pastelitos Debbie.

Dr. Davis: No hay duda de que la fructosa es realmente un gran problema en la dieta de los norteamericanos modernos. Al igual que el trigo, las fuentes de fructosa como la sacarosa, el jarabe de maíz de alta fructosa, la miel y el jarabe de agave aumentan la grasa visceral, aumentan el azúcar en la sangre y causan un curioso retraso en la limpieza de las partículas de la sangre después de las comidas (restos de quilomicrones) que conducen a la arteriosclerosis. Así "*Wheat Belly*", por supuesto, no sostiene que el único problema en la dieta norteamericana sea el trigo.

Sin embargo, como muchos de nosotros hemos aprendido, eliminar el azúcar y las fuentes de fructosa es una gran idea, pero no resuelve todo el problema, es sólo un aspecto. Y el trigo es el culpable en el caso de las personas que creen que están siguiendo un camino más sano mediante la inclusión de un montón de "granos integrales sanos" en su dieta.

Dos rebanadas de pan integral aumentan más el azúcar en sangre que dos cucharadas de azúcar de mesa, y más que varias barras de caramelo. Curiosamente, esto no impide que los dietistas y la comunidad de la nutrición le animen a usted a comer más de lo mismo. Coma más trigo, y el azúcar en la sangre se incrementará en magnitud y en frecuencia. Esto conduce a aumentos mayores y más frecuentes en la insulina, que, a su vez, acaba creando resistencia a la insulina, la condición que conduce a la diabetes.

Los niveles altos de glucemia son también intrínsecamente perjudiciales para las células beta pancreáticas que producen la insulina, un fenómeno llamado *glucotoxicidad*. Las células beta tienen poca capacidad para regenerarse. Golpes repetidos de glucotoxicidad conducen a que las células beta sean cada vez menos saludables, y ellas son las productoras de la insulina. Esto representa que el azúcar en la sangre se mantiene en niveles persistentemente altos - incluso cuando el estómago está vacío: pre-diabetes, seguida poco después por la diabetes.

Así que el trigo que se nos aconseja comer más y más no es la solución a la epidemia de diabetes que amenaza con incluir a uno de cada dos norteamericanos en un futuro próximo y que haya 346 millones de personas en todo el mundo comiendo cada vez más "granos integrales saludables" es, creo yo, *la causa* de esta situación. Y eliminar esta causa nos puede poner de nuevo en camino de detener o incluso revertir la situación.

Entrevistador: Usted describe en "*Wheat Belly*" cómo el trigo enano de hoy contiene más proteínas del gluten y provoca un aumento más dramático en la glucosa en sangre que el trigo consumido por nuestros bisabuelos. Pero Jared Diamond y otros han presentado un estudio convincente sobre que el cambio a una dieta basada en granos causó que los humanos vinieran a ser más bajos, más gordos y más enfermos, incluso en tiempos pre-bíblicos, cuando el trigo mutante de hoy no existía. Así que ¿diría usted que el trigo ha pasado de ser un buen alimento a una mal alimento, o bien de ser una mala comida a ser un alimento aún peor?

Dr. Davis: Me inclino por la segunda opción, de pasar de una mala alimentación, con consecuencias adversas para la salud de algunas personas, a una muy mala alimentación, con consecuencias adversas para la salud de casi todo el mundo.

Por supuesto, si usted estuviera muriéndose de hambre y la única comida que tuviera fuera el pan, debe comer el pan. No hay duda de que el trigo, como producto de la agricultura primitiva, sirvió para alimentar a los seres humanos cuando los despojos de la caza o la recolección de frutos silvestres faltaban. Como el Dr. Diamond señala, esta ampliación de calorías constituía la cobertura frente a la baja rentabilidad de la caza, y los alimentos de conveniencia tuvieron consecuencias adversas para la salud, incluso para los antiguos seres humanos y ello con las formas más tempranas de trigo, como la escanda y la espelta.

Sabemos que es un hecho que el consumo de trigo ha sido perjudicial para los seres humanos durante el tiempo que lo hemos consumido. Según las observaciones que señala el Dr. Diamond los seres humanos con el consumo de trigo se hicieron más bajos, más gordos y más enfermos (enfermedad de los huesos, la caries dental, el cáncer, tal vez la arteriosclerosis), y se conocen descripciones de los estragos de la enfermedad celíaca tan antiguas como el año 100 después de Cristo.

Son los cambios introducidos por los genetistas durante los últimos 40 o 50 años, junto con los consejos de los dietistas para consumir más trigo, los que han conspirado para crear este lío actual en el que nos encontramos, al convertir el trigo, que ya era un ingrediente problema, en un problema sanitario que ejerce efectos adversos para la salud a escala mundial.

Entrevistador: Vamos a hablar de algunos de los problemas específicos de salud que pueden ser causados o acelerados por el trigo. Uno de mis lectores tiene una hermana que se curó de esclerosis múltiple después de abandonar el trigo. Otros me han dicho que se curaron de la fibromialgia, del síndrome de déficit de atención (ADD), o de la depresión. ¿Están todos locos o es que "los granos integrales saludables" tienen algo que ver con esas condiciones?

Dr. Davis: A pesar de que he sido testigo de los increíbles efectos de la eliminación de trigo en miles de personas en los últimos años, aún sigo aprendiendo nuevas lecciones acerca de sus efectos. Parece que no pasa una semana que yo no me entere de algún nuevo beneficio para la salud provocada por la eliminación del trigo.

Yo también he oído de innumerables casos de notable relieve, en ocasiones son curas de la fibromialgia, de la ADD y de la depresión. Sólo tengo un par de casos en los que he presenciado mejoras en la esclerosis múltiple, ya que la enfermedad es poco frecuente en la población que veo en mi especialidad cardíaca y en mis experiencias "on line" sobre la salud del corazón. Pero, dado el alcance del trigo en tantos aspectos de la salud, no me sorprendería nada ver la remisión sustancial de la enfermedad, teniendo en cuenta los posibles efectos inflamatorios del sistema nervioso central por parte de los componentes del trigo.

Desafortunadamente, la mayoría de mis colegas médicos descartan todo esto como pura coincidencia, a pesar del hecho de que las enfermedades pueden ser reactivadas con el consumo de trigo y desactivadas de nuevo a voluntad con la eliminación del trigo y ello es repetible, reproducible, en muchas, muchas personas. La idea de que los cereales integrales son saludables se ha infiltrado profundamente en el pensamiento de las personas responsables en materia de salud y ellas son muy resistentes a los cambios en sus puntos de vista.

Yo comparo esta situación con la vida en un pueblo donde todo el mundo saca el agua del mismo pozo. Un día, 9 de cada 10 personas se enferman por beber el agua; se mejoran cuando dejan de beber el agua. Por conveniencia, vuelven a la fuente de agua y de nuevo 9 de cada 10 rápidamente se enferma; pero se mejora de nuevo al detener el consumo. Enfermo - no enfermo, una y otra vez en la mayoría de las personas. ¿Exigiremos un ensayo clínico para probar que existe realmente un problema en el agua? ¿Debemos insistir en que todo está en la imaginación de la gente y que la diarrea y la desnutrición que resulta de beber el agua contaminada se debe a otra cosa? Esa es la situación que nos encontramos ahora con esta cosa que nos venden y que llamamos "trigo".

No creo que yo esté causando un caso de histeria colectiva, con todo el mundo loco lanzando sus productos de trigo a la basura porque yo lo digo. La gente está relatando sus experiencias sobre una sustancial pérdida de peso sin hacer ninguna restricción calórica, sobre el alivio de múltiples dolencias a

través de una impresionante variedad de enfermedades, así como los efectos subjetivos de bienestar y de estado de ánimo. De hecho, yo diría que la eliminación de trigo es la estrategia más increíble y consistentemente eficaz que he visto para la mejora de la salud en mi práctica de la medicina durante 25 años.

Entrevistador: Dejé el trigo y otros cereales principalmente para bajar de peso, entonces me sorprendí gratamente cuando varias de mis dolencias persistentes se fueron poco después: psoriasis, asma leve, reflujo gástrico, y la artritis entre ellas. ¿Con qué frecuencia ve resultados como los míos, y por qué en primer lugar el trigo causa esas dolencias?

Dr. Davis: Resultados como los suyos son la regla, no la excepción. De hecho, sólo ocasionalmente la persona dice: "Yo perdí 1 Kg en un mes, pero no pasó nada más."

De forma conservadora, yo estimaría que el 70% de las personas experimentan un beneficio sustancial más allá de una pérdida de peso. Puede ser el alivio de una erupción crónica como la psoriasis, el alivio de problemas con las vías respiratorias y en la salud de los senos como en el asma y la sinusitis crónica, el alivio de problemas digestivos como el reflujo gastroesofágico y el síndrome del intestino irritable, o puede ser el alivio de la artritis inflamatoria o de la artritis reumatoide. La gama de enfermedades causadas o empeoradas por este agente no deja de ser asombrosa.

No es que sea un solo componente del trigo el causante de los innumerables efectos adversos para la salud. La modificada proteína *gliadina* (propia del trigo) es responsable de los efectos inflamatorios directos, mientras que también estimula el apetito. La *proteína del gluten* es responsable de los efectos inflamatorios destructivos sobre la salud del intestino y sistema nervioso central. Las *lectinas* del trigo probablemente subyacen en el aumento de la permeabilidad intestinal respecto a múltiples proteínas extrañas, lo que provoca condiciones inflamatorias y autoinmunes como la artritis reumatoide y el lupus. La *amilopectina A* es responsable de la expansión de la grasa visceral en el abdomen, el llamado "vientre de trigo" que a su vez conduce a la inflamación, a la resistencia a la insulina, a la diabetes, la artritis, y las enfermedades del corazón.

Entrevistador: ¿Así que es sobre todo el gluten y las *lectinas* del trigo los que causan tantos problemas digestivos, o hay algo más involucrado también?

Dr. Davis: Increíblemente, a pesar de que los efectos del trigo en la interrupción de la salud digestiva es omnipresente, - sin duda estamos ante mucho más que la enfermedad celíaca- existe poca investigación sobre el por qué. Así que sólo puedo especular sobre por qué el trigo ejerce tales efectos gastrointestinales generalizados y frecuentes.

Es probable que tenga que ver con las formas genéticamente modificadas de la *gliadina*, el gluten y las *lectinas*, de una de ellas o de una combinación de cualesquiera de ellas. También estoy convencido de que hay componentes del trigo más allá de estos tres que ejercen efectos adversos para la salud y que explican por qué veo que *el todo es mayor que la suma de las partes*, es decir, la eliminación del trigo parece generar mayores beneficios para la salud que lo que cada componente poco saludable podría sugerir por separado.

Entrevistador: ¿Son todos los tipos de gluten igual de malos, o hay algunos peores que otros? ¿Si algunos son peores, es el gluten del trigo moderno que hoy consumimos el que es particularmente perjudicial?

Dr. Davis: La estructura de los aminoácidos del gluten puede variar ampliamente, aunque todo el gluten comparte la viscoelasticidad característica deseada por los panaderos y los consumidores, esa propiedad que permite que el fabricante de pizza pueda lanzar la masa al aire para dar forma a la masa de pizza y permite que sea moldeada en múltiples formas.

Los peores gluten, los más dañinos, son las últimas variedades creadas por los genetistas. Los cambios introducidos en la colección "D" de genes ("genoma D") característico del moderno trigo semi-enano probablemente son los causantes de la cuadruplicación de la enfermedad celiaca en 50 años, la duplicación sólo en los últimos veinte años. Las formas menos destructivas de gluten son las que se encuentran en las formas de trigo antiguas, tales como la Escanda y la Espelta -menos destructivos, pero no del todo no-destructivos.

Mi opinión: El gluten, en todas sus formas, pero especialmente en las formas del trigo moderno, es potencialmente tan destructivo para la salud humana que la solución ideal es decirle adiós por completo.

Entrevistador: ¿Usted aconseja a sus pacientes que se libren del trigo, o que se libren del trigo y del azúcar? Lo digo porque si renuncian a ambos, algunas personas dicen que es el azúcar el que estaba causando los problemas, no los granos.

Dr. Davis: Sí, el azúcar está en la lista del no-no. No hay duda de que, al menos para algunas personas, especialmente los más jóvenes, la exposición al azúcar de los refrescos, a la comida basura y a los bocadillos es un gran problema.

Sin embargo, si sólo eliminan el azúcar y comen más "granos integrales sanos", la mayoría de la gente no pierde peso, sino que hay un aumento de peso. Esta es la lucha de las personas que creen que están siguiendo consejos saludables al limitar los bocaditos azucarados y al comer más granos integrales "saludables" y se encuentran con 10, 20 o 30 Kgs. de sobrepeso.

Cambie el orden, es decir, elimine todo el trigo y el deseo por los dulces casi siempre se reduce notablemente, ya que la proteína *gliadina* del trigo que estimula el apetito ha desaparecido. Es una tarea mucho más fácil eliminar el trigo primero, en lugar de eliminar los azúcares primero.

Y, por supuesto, no se trata sólo del peso. Se trata de todos los demás efectos del trigo, que incluso el azúcar no puede provocar, como la inflamación de las articulaciones, el reflujo ácido, el síndrome del intestino irritable, las erupciones en la piel, los efectos cerebrales, la retención de agua, etc

Entrevistador: En el libro "*Nutrición y Degeneración Física*" el doctor Weston A. Price describió cómo las personas en las sociedades tradicionales remojaban o fermentaban los granos antes de consumirlos. ¿Cree usted que esto hace que los granos tengan menos riesgo para la salud, o es el trigo mutante de hoy demasiado lleno de proteínas problemáticas para que pueda volverse más seguro con esos métodos?

Dr. Davis: El remojo y la fermentación convierten al trigo, una mala cosa, en una forma que contiene un menor número de *lectinas* y menos *gluten* (entre otros cambios), algo que es menos malo. Pero tenemos que tener cuidado de no caer en la misma trampa que los engañados nutricionistas y los organismos "oficiales": "Reemplace una mala cosa (la harina blanca) por algo menos malo (granos integrales), entonces al consumir mucho menos malo, es bueno para usted". Esa es la lógica defectuosa que nos llevó a este desastre.

El remojo, por ejemplo, reduce el contenido de *lectina* en un 35% - es mejor, pero no es genial. Usted todavía puede estar expuesto a todos los efectos adversos del trigo, que incluyen proteínas como la *gliadina* que estimula el apetito, niveles altos de glucemia por culpa de la *amilopectina A*, respuestas inflamatorias por el *gluten* y las *gluteninas*, y un aumento de la permeabilidad intestinal a las proteínas extrañas causada por las *lectinas*.

Del mismo modo, la fermentación de la masa que reduce el contenido de carbohidratos/azúcar todavía deja los otros aspectos indeseables del trigo intactos. Mejor, sin duda, pero todavía no es muy bueno.

Incluso los genetistas están tratando de "re-ingenierar" el trigo para que sea menos perjudicial. Un área de investigación es tratar de eliminar todas las secuencias de gluten que son más destructivas. Como de costumbre, ellos entienden de la genética de las plantas, pero no tienen conocimiento alguno de los efectos del consumo de esta planta en la salud humana.

Así que no importa lo que un panadero o un genetista pueda hacer para vestir esta cosa, sigue siendo esencialmente lo mismo, con los mismos desencadenamientos del apetito, las inflamaciones que afectan a lo mental, los efectos inflamatorios y autoinmunes y el peso cada vez mayor.

Entrevistador: ¿Qué pasa con otros granos, como el Kamut, la Espelta, la Avena, el Amaranto y el Trigo sarraceno? ¿Son buenos para nosotros, o simplemente no son tan malos?

Dr. Davis: El Kamut y la Espelta son formas de trigo evolutivamente más antiguas. Así que no comparten las modificaciones más destructivas introducidas en el genoma "D" del trigo moderno. . . pero siguen siendo trigo. Esto significa que ellos contienen *gliadinas* (aunque es un estimulante del apetito menos potente en comparación con su contraparte del trigo moderno) y *lectinas* que aumentan la permeabilidad intestinal y aumentan la glucemia.

La avena sí que tiene una modesta coincidencia inmunológica con el trigo. Pero el problema con la avena reside en su extravagante capacidad para aumentar el azúcar en la sangre. Un plato de cocido de avena a fuego lento, sin azúcar añadido, puede aumentar el azúcar en la sangre en los no diabéticos hasta los 150 mg / dl, o los 200 mg / dl, a veces más. En un pre-diabético o diabético, 300 mg / dl no es infrecuente. Una de las estrategias que enseñan a los pacientes es comprobar el azúcar en sangre una hora después de una comida para evaluar la gravedad de la subida de azúcar, ahí es cuando vi una y otra vez que el azúcar en la sangre es extravagantemente alto después de comer avena.

El amaranto y el trigo sarraceno son granos de familias distintas a la del trigo y son, en efecto, sólo carbohidratos. Carecen de los efectos inmunológicos, neurológicos, y estimulantes del apetito que tiene el trigo. Al igual que la avena, sin embargo, aumentan el azúcar en la sangre, seguido de todos los efectos adversos de este fenómeno (resistencia a la insulina, la glicación de los ojos, del cartílago, de las arterias, y las partículas de LDL). Así que le digo a la gente que consuman estos granos en pequeñas cantidades, por ejemplo, no más de ½ taza como porción (cocidos) en el contexto de una dieta con carbohidratos limitados (por ejemplo, 40 a 50 gramos por día para la mayoría de la gente).

Entrevistador: ¿Qué tipo de respuesta ha tenido el libro, o es demasiado pronto para juzgar?

Dr. Davis: La respuesta ha sido increíble. Dentro de los primeros 9 días después de su lanzamiento, "*Wheat Belly*" se coló en la lista de los bestsellers del Nueva York Times.

Pero aún más importante para mí, cada día estoy oyendo acerca de la diferencia que este mensaje está haciendo en la vida de las personas: la rápida pérdida de peso es una cosa que poco o nada se vivió antes, el alivio del dolor crónico; el desplome del azúcar en la sangre, etc Lo que ha sido especialmente gratificante es que, gracias a la información instantánea de las redes sociales, cada día estoy oyendo acerca de estas historias de experiencias de los lectores. Incluso en mi práctica de la oficina, yo generalmente esperaba varios meses para obtener información sobre los resultados libres de trigo de los pacientes. Ahora estoy oyendo sobre ello literalmente en cuestión de días. La avalancha de comentarios positivos ha sido absolutamente maravilloso y ha reforzado mi convicción de que este es uno de los mayores problemas de salud de nuestro tiempo.

Entrevistador: ¿Ha recibido comentarios de alguno de los llamados expertos que insisten en que los cereales integrales son parte de una dieta saludable? Supongo que no es muy popular con esa gente ahora mismo.

Dr. Davis: La nutrición es un tema importante. Pero es también un tema sorprendentemente emocional. Los dietistas y los "expertos" en nutrición han sido tan profundamente adoctrinados en el argumento de que los "granos integrales son buenos" que su reacción instintiva es la ira, que esto es algo como una moda tonta para la pérdida de peso rápida. Cualquiera que haya leído el libro se da cuenta de que esto es lo que precisamente "*Wheat Belly*" no es. Expone todas las cosas que no se han hablado de este grano genéticamente modificado, diseñado no sólo para aumentar el rendimiento, sino también para aumentar el apetito.

Grupos comerciales de trigo, como el *Grain Foods Foundation*, han emitido comunicados de prensa declarando su intención de lanzar una campaña publicitaria de descrédito contra mí y contra el mensaje que traigo en "*Wheat Belly*". En respuesta, publiqué una carta abierta a la *Grain Foods Foundation*, que también he enviado a varios medios de comunicación, invitándolos a encontrarse conmigo en un debate público, cámaras de televisión y todo lo demás, pero aún no han aceptado mi invitación, y me sospecho que nunca lo harán. Con lo que he descubierto, dudo que quieren permitir una difusión pública de todos estos argumentos.

Entrevistador: Última pregunta ... Ahora que el libro ya ha salido, ¿alguna vez ha pasado la noche en vela, pensando si la buena gente de Monsanto y de Pillsbury está planeando su desaparición? Porque si yo fuera usted, preferiría evitar callejones oscuros por un tiempo.

Dr. Davis: ¡Gracias por el aviso, Tom! Esta campaña contra el trigo crea enemigos en algunas fuerzas muy influyentes, como el *Big Food*, la agroindustria multimillonaria, los grupos de comercio del trigo y, para mi gran sorpresa, también la industria farmacéutica. Me sorprendió recientemente (aunque supongo que no debería sorprenderme, sabiendo de lo que algunas personas son capaces) saber que al menos un grupo

de la industria del trigo está poblada en gran parte por la gente en nómina de la industria farmacéutica. Ahora esto sí que es realmente algo preocupante.

Lo que me mantiene enfocado en difundir este mensaje, sin embargo, son las maravillosas historias que escucho todos los días de personas que redescubren la salud perdida, el alivio del dolor, etc, todo por hacer lo contrario de lo que nuestros organismos oficiales nos dicen que debemos hacer y por caminar lejos de "granos integrales sanos."

Entrevistador: Muchas gracias por tomarse el tiempo para responder a nuestras preguntas, Dr. Davis. Espero que se vendan un millón de copias del libro.

*Traducción: Francesc Fígols
francesc.figols@gmail.com*