

ENGORDA MUCHO Y AUMENTA LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE

## El trigo, ese “veneno cotidiano” que arruina nuestra salud



La producción de cereal se intensificó en los años 60 a partir de los avances genéticos. (Corbis)

[Iván Gil](#)     [23/11/2012](#) (06:00)

Hace unos años, el prestigioso cardiólogo norteamericano **William Davis** comenzó a sospechar de los perjuicios para la salud que provocaba el consumo de trigo y sus derivados. Entonces, comenzó a recomendar a aquellos pacientes que no notaban mejorías tras someterse a sus respectivos tratamientos farmacológicos, que suprimiesen este alimento de sus dietas. Los resultados obtenidos sorprendieron al propio Davis: **“El 70% de los pacientes experimentaron unos beneficios que ni yo mismo me imaginaba**, más allá de una considerable pérdida de peso. En tan solo tres meses sus niveles de azúcar en sangre se redujeron notablemente, incluyendo muchos casos de diabéticos o prediabéticos que dejaron de serlo. Asimismo resultó que aliviaron otras de sus dolencias, como la artritis, la soriasis, la sinusitis crónica o la irritación intestinal”, asegura el cardiólogo.

Tras analizar con sus colegas las historias clínicas de los cientos de pacientes sometidos a este simple tratamiento dietético, Davis publicó un polémico ensayo, titulado [\*Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find your Path Back to Health\*](#) (Rodale), en el que apoya sus conclusiones con una serie de estudios sobre los negativos efectos del trigo genéticamente modificado, en la salud de los humanos. La publicación ha llevado una fuerte expectación entre el público, teniendo en cuenta de que se trata de un ensayo científico, y solo **dos semanas después de su salida a la venta *Wheat Belly* se coló en la lista los libros más vendidos que elabora el diario *New York Times*.**

Las rotundas tesis de Davis, en las que se relata mediante casos particulares los perniciosos efectos para la salud del consumo “del trigo moderno”, han obligado a los lobistas de la industria alimentaria a mover ficha. **La Grain Food Fundation ha lanzado una campaña para desacreditar los argumentos del cardiólogo norteamericano**, mientras que este les ha devuelto la pelota refutándolos a un debate televisivo, aunque todavía no ha obtenido ninguna respuesta al respecto.



El cardiólogo norteamericano William Davis, autor del polémico ensayo 'Wheat Belly'.

**“Para estar sano hay que comer sano”**

En *Wheat Belly* Davis establece una relación directa entre el aumento del número de diabéticos y el consumo de cereales sometidos a modificaciones genéticas: **“Dos rebanadas de pan integral aumentan más los niveles de azúcar en sangre que dos barras de caramelo, debido al alto índice glucémico del trigo que se cultiva hoy en día. De este modo, estamos desarrollando una peligrosa**

resistencia a la insulina y, por ende, la diabetes está adquiriendo características de pandemia". Según los cálculos de la OMS y otros organismos oficiales, en las próximas décadas el número de diabéticos rozará los 350 millones de personas en todo el mundo. El consumo de trigo nos hace desarrollar una peligrosa resistencia a la insulina.

Una de las mayores satisfacciones de las que hace gala Davis desde la implantación de este tratamiento estrella en su consulta de cardiología es que **"los únicos ataques al corazón que veo ahora los sufren pacientes nuevos que no conocían la dieta"**. Así, asegura que todas las personas con problemas cardíacos a las que trata "han dejado de sufrir ataques", después de eliminar el trigo de sus dietas, limitar el consumo de carbohidratos, aumentar la ingesta de vitamina D y compaginar con suplementos de yodo.

El extenso recorrido de Davis por las historias clínicas de sus pacientes intenta demostrar que no hay mal que se resista a su tratamiento. "Sobre todo, las patologías modernas más en boga, como la diabetes o el colesterol", añade. **Una cura milagrosa para casi todo tipo de enfermedades que hace desconfiar a buena parte de la comunidad médica.** Sus reacciones han sido de recelo al señalar la falta de evidencias científicas en el libro. Unas acusaciones a las que Davis ha respondido exponiendo su propio caso. "Mis niveles de colesterol en sangre antes de dejar de consumir trigo eran bajos (27 mg/dl), los triglicéridos eran muy altos (350 mg/dl), los niveles de azúcar en sangre rozaban la franja de la diabetes (161 mg/dl) y mi presión arterial era también alta. Todo esto, unido a mi sobrepeso, con una gran acumulación de grasa alrededor de la cintura. Sin embargo, cuando dejé de comer trigo experimenté una rápida reducción de peso, los valores de colesterol se elevaron a 63 mg/dl, los triglicéridos se redujeron a 50 mg/dl, el azúcar en sangre se estabilizó en 84 mg/dl y la presión arterial se situó en una franja normal. **Todo ello sin tomar ni un solo fármaco.** En otras palabras, todo cambió para bien".

### **"El agronegocio arruina nuestra salud"**

La cruzada en solitario de Davis contra este alimento hace hincapié en que **"el auge de patologías comunes anteriormente estabilizadas se debe al consumo de trigo"**, al que se refiere a lo largo de su libro como el "veneno perfecto". Para el cardiólogo, el valor nutricional de los cereales siempre estuvo sobredimensionado, pero fue a raíz de los avances genéticos iniciados en la década de los 60 cuando "se convirtieron en perjudiciales para la salud". Según defiende este, ahora contienen una nueva forma de la proteína llamada gliadina que actúa como un opiáceo. Esta estimularía el apetito, hasta el punto de que "nos hace consumir una media diaria de 440 calorías, por lo que si sumas esta cantidad a los 365 días que tiene un año, el sobrepeso será inevitable".

Los diabéticos que eliminaron el trigo de su dieta superaron la enfermedad en tan solo tres meses.

Pese a sus convicciones, el cardiólogo se muestra pesimista sobre la posibilidad de establecer algún tipo de limitación a la producción industrial del grano. **"Económicamente no sería factible porque el trigo tradicional produce menos kilos por hectárea que el transgénico"**. Sin embargo, apela a la concienciación de los consumidores para reducir su consumo. Para animar a dar este paso, Davis sugiere comer "alimentos de verdad", como frutas, carnes, pescados y verduras. Es decir, "los menos susceptibles a sufrir modificaciones genéticas para engordar el agronegocio", pues el 90% del trigo

disponible es éste modificado genéticamente y que en pocos años supondrá el 100% de las cosechas.

En *Wheat Belly*, el médico no deja títere con cabeza al criticar también las lógicas que mueven a los nutricionistas y a los defensores de los alimentos ecológicos. **"Todo lo que se propone es reemplazar la comida basura por otra menos mala.** Esto es como si fumo cigarrillos sin filtro y me paso a otros que sí los tengan porque se consume menos nicotina. Un error porque no dejamos de hacer daño a nuestra salud, simplemente aminoramos parcialmente sus efectos. Lo que yo propongo es modificar radicalmente los hábitos alimenticios dejando de comer este tipo de productos de trigo y ya veremos cómo en un corto periodo de tiempo nuestra salud experimenta un beneficioso cambio".

El sitio web del Dr. Davis es: <http://www.wheatbellyblog.com/>