

EL TRIGO MODERNO ES EL “VENENO CRÓNICO PERFECTO”

Entrevista al doctor William Davis, por Natasha Longo para la revista *PreventDisease*

23 de mayo de 2013

fuelle: http://preventdisease.com/news/13/052213_Modern-Wheat-Is-The-Perfect-Chronic-Poison-Says-Expert.shtml

El cereal más popular del mundo es también el más mortífero para el metabolismo humano. El trigo moderno en realidad no es trigo en absoluto y es un "perfecto veneno crónico", según el Dr. William Davis, un cardiólogo norteamericano, experto sobre el trigo y autor del libro *“Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find your Path Back to Health”*.

“Actualmente se producen aproximadamente 700 millones de toneladas de trigo en todo el mundo, lo que significa que es el segundo cereal más cultivado, después del maíz. Se cultiva en más superficie de tierra que cualquier otro cultivo comercial y es considerado como un alimento básico para los seres humanos.

En algún momento de nuestra historia, este cultivo milenario era nutritivo en algunos aspectos, sin embargo el trigo moderno realmente no es trigo en absoluto. Una vez que la agroindustria se hizo cargo de desarrollar un cultivo de mayor rendimiento, convirtieron el trigo en híbrido a un grado tal, que ha sido completamente transformado, si lo comparamos con su prehistórica configuración genética. En su estado natural, sin refinar, todo el contenido de nutrientes del trigo moderno disminuyó más del 30%, en comparación con su línea genética ancestral. El equilibrio y la relación que la madre naturaleza había creado entre nosotros y el trigo también fue alterado y la digestión y la fisiología humana simplemente no se pueden adaptar lo suficientemente rápido a esos cambios.

Davis dice que el trigo que consumimos hoy en día no es el mismo trigo que tenían nuestros abuelos: "Hoy es una planta de 18 pulgadas (unos 60 cm.) de alta, creada por la investigación genética en los años 60 y 70. Este producto tiene muchas características nuevas que nadie le ha explicado a usted, como por ejemplo, que en él hay una nueva forma de la proteína llamada *gliadina*. No se trata del clásico problema del gluten. Yo no me estoy dirigiendo a las personas con sensibilidad al gluten o con la enfermedad celíaca. Estoy hablando a todo el mundo, porque todo el mundo es susceptible de ingerir, a través de los alimentos que contienen trigo, la proteína *gliadina*, que es un opiáceo. Esta sustancia se une a los receptores opiáceos en el cerebro y en la mayoría de las personas les estimula el apetito, de modo que consumen 440 calorías más de las debidas por día, y eso los 365 días del año”.

Cuando el entrevistador le preguntó si la industria de la agricultura podría volver al cereal que antes producía, el doctor Davis dijo que claro que podría, pero no sería económicamente viable para ellos, ya que rinde menos por hectárea. Sin embargo, Davis dijo que ha comenzado un movimiento de la gente que comienza a apartarse del trigo - y que pierde peso sustancialmente.

"Si tres personas han perdido cinco kilos, se suponía un gran éxito", dijo. "Pero ahora estamos viendo cientos de miles de personas que dejan el trigo y pierden 15, 30 y 50 kilos. Diabéticos que dejan de ser diabéticos; gente con artritis que tienen un alivio significativo. Personas que pierden la inflamación de las piernas, el reflujo ácido, el síndrome de colon irritable, la depresión, y así sucesivamente todos los días".

Para evitar toda la inmensa variedad de productos orientados al trigo, el doctor Davis sugiere comer "comida de verdad", como aguacates, aceitunas, aceite de oliva, carnes, verduras y otros cereales. "Son los alimentos que es menos probable que hayan sido transformados por la agroindustria", dijo. "Ciertamente, no a los granos. Cuando digo granos, por supuesto, me refiero a que más del 90 por ciento de todos los granos que comemos son trigo, no me refiero a la cebada, al centeno ... o al lino. El tema es el trigo”.

El valor nutricional del trigo en su forma actual es prácticamente inexistente

Los llamados expertos en salud alimentaria que siguen promoviendo los beneficios del trigo para la salud están muy mal informados sobre la naturaleza del trigo moderno y su evolución desde el cultivo hasta el consumo. Es sorprendente el número de profesionales de la salud pública que siguen recomendando los productos del trigo, sin una evaluación de las necesidades individuales, sobre todo teniendo en cuenta la cantidad de evidencias con respecto a la falta de nutrición y a los riesgos para la salud de grandes segmentos de la población.

La mayor parte del trigo moderno se procesa extrayendo un 60% del total en forma de harina blanca. Un 60% de extracción - el estándar para la mayoría de los productos de trigo- significa que el 40% del grano de trigo original se elimina. Así que no sólo tenemos una cepa de trigo modificada y hibridada menos saludable, sino que también eliminamos y degradamos aún más su valor nutricional por su procesamiento. Por desgracia, el 40% que se consigue retirar incluye el salvado y el germen del grano de trigo - las partes más ricas en nutrientes. En el proceso de fabricación de este 60% de harina de extracción, más de la mitad de la vitamina B1, B2, B3, E, ácido fólico, calcio, fósforo, zinc, cobre, hierro, y la fibra se pierden. Cualquier alimento elaborado con ese trigo es similar a un veneno para el cuerpo, ya que provoca más riesgos para la salud que beneficios. El cuerpo no reconoce el trigo así procesado como alimento. La absorción de nutrientes de los productos del trigo procesado es por tanto equivalente a casi ningún valor nutricional.

Algunos expertos afirman que cuando se selecciona el 100% de los productos en el trigo integral, el salvado y el germen de trigo se mantendrán en las comidas, y los beneficios para la salud serán impresionantes. Esta es de nuevo una falsedad promovida por la industria del trigo ya que incluso los productos del 100% de trigo integral se basan en cepas modernas de trigo creados por la irradiación de las semillas y de los embriones del trigo con productos químicos, rayos gamma y rayos X de alta dosis para inducir mutaciones. Si usted consume el 10% o 100% del trigo es irrelevante, debido a que aún está consumiendo un grano perjudicial para la salud que de cualquier forma no beneficiará, ni aumentará su salud, incluso ni la mantendrá.

El dr. Marcia Álvarez que está especializado en programas de nutrición para los pacientes obesos, dice que cuando se trata de nutrición, el trigo ha de ser considerado como un grano malo. "Los granos del trigo moderno sin duda podrían ser considerados como la raíz de todos los males en el mundo de la nutrición, ya que causan tantos problemas de salud documentados a través de muchas poblaciones en el mundo y no sólo en el caso de los celíacos." El dr. Álvarez afirmó que el trigo es ahora responsable de más intolerancias que casi cualquier otro alimento en el mundo. "En mi práctica médica de más de dos décadas, he documentado que de cada diez personas con problemas digestivos, obesidad, síndrome de colon irritable, diabetes, artritis e incluso enfermedades del corazón, ocho de cada diez tienen un problema con el trigo. Una vez quitamos el trigo de la dieta, la mayoría de los síntomas desaparecen al cabo de tres a seis meses ", agregó. El dr. Álvarez estima que frente a la próxima afluencia de variedades de trigo genéticamente modificados (GM) existe ya la tendencia actual de eliminación del trigo en muchos países y está surgiendo una reacción popular que hará que en los próximos 20 años, probablemente vamos a ver que el 80% de las personas dejarán su consumo de trigo de cualquier forma.

Se trata realmente de un problema del trigo.

Algunos de los centros de salud, como la Clínica Mayo de Minnesota, abogan por una dieta más equilibrada, pero que sigue incluyendo trigo. Pero el doctor Davis dijo en la entrevista que sólo están ofreciendo una pobre alternativa.

"Todo lo que dicen las indicaciones es reemplazar algo malo, los productos de trigo enriquecidos de color blanco por algo menos malo, los granos integrales, y hay un beneficio para la salud aparente. Vamos a comer un montón de cosas ligeramente menos malas. Así que tomo ... cigarrillos sin filtro y los sustituyo por cigarrillos con filtro, usted acaba fumando tabaco. Esa es la lógica de la nutrición, que es una lógica profundamente defectuosa. ¿Qué pasa si considero el siguiente nivel, y digo: "Vamos a eliminar todo el trigo, ¿qué pasa entonces?"

"Ahí es cuando se ven no meras mejoras en la salud, sino que se ven transformaciones en materia de salud."

Efectos sobre la salud

"Hay una potente sustancia química en el trigo conocida como "*aglutinina del germen de trigo*" (WGA), que es en gran parte responsable de muchos efectos nocivos del trigo moderno, que son generalizados y de difícil diagnóstico. Los investigadores están descubriendo que la aglutinina del trigo moderno es muy diferente de la aglutinina de las cepas antiguas. La aglutinina no sólo nos proporciona una clave para nuestras suposiciones acerca de las causas principales de la intolerancia al trigo, sino que debido al hecho de que se encuentra en concentraciones más altas en el "trigo integral", incluyendo la forma supuestamente superior de germinados, también tira por la borda uno de los carteles de publicidad favoritos de la industria de los alimentos saludables.

Cada grano de trigo contiene aproximadamente un microgramo de aglutinina del germen de trigo (WGA). Incluso en pequeñas cantidades, la aglutinina puede tener efectos profundamente adversos. Puede ser pro-inflamatoria, inmunotóxica, cardiotóxica ... y neurotóxica.

Por debajo del radar de las pruebas serológicas convencionales para detectar anticuerpos contra las diferentes proteínas del gluten y las pruebas genéticas de susceptibilidad a la enfermedad, la aglutinina o "*problema de la lectina*" sigue estando casi completamente a oscuras. Las lectinas, aunque se han encontrado en todos los granos, semillas, legumbres, productos lácteos y en nuestras queridas solanáceas: el tomate y la patata, rara vez se discuten en relación con la salud o la enfermedad, incluso cuando su presencia en nuestra dieta puede reducir en gran medida tanto la calidad como la duración de nuestra vidas. Sin embargo, los expertos en salud descartan la relación entre la enfermedad y el trigo, a pesar de toda la evidencia."

El dr. William Davis ha documentado varios cientos de estudios clínicos sobre los efectos adversos del trigo. Se trata de estudios que documentan los trastornos neurológicos exclusivos del trigo, incluida la ataxia del cerebelo y la demencia, las enfermedades del corazón, la acumulación de grasa visceral y de todas sus consecuencias concomitantes para la salud, el proceso de glicación a través de la *amilopectina A* del trigo que provoca las cataratas, la diabetes y la artritis, entre otros problemas. Hay, de hecho, una gran cantidad de estudios que documentan los efectos adversos, a menudo paralizantes, del consumo de trigo en los seres humanos.

El otro argumento es que la eliminación de trigo "significa dejar de lado una gran cantidad de nutrientes esenciales". Otra falsedad. El dr. Davis afirma que si se reemplaza el trigo con alimentos saludables como vegetales, frutos secos, aceites saludables, carnes, huevos, queso, aguacate y aceitunas, entonces no hay deficiencia de nutrientes que se pueda desarrollar por la eliminación de trigo. El dr. Davis también establece que las personas con enfermedad celíaca pueden requerir una alimentación suplementaria a largo plazo debido a los daños gastrointestinales causados por el trigo.

Las personas con enfermedad celíaca de hecho experimentan todavía deficiencias de múltiples vitaminas y minerales después de eliminar todo el trigo y el gluten de la dieta. Pero esto *no se debe* a una dieta carente de nutrientes valiosos, sino a una curación incompleta del tracto gastrointestinal (tales como el revestimiento del duodeno y del yeyuno). En estas personas, los efectos destructivos del trigo son tan abrumadores que, por desgracia, algunas nunca se curan completamente. Estas personas requieren en efecto un suplemento de vitaminas y de minerales, así como probióticos y suplementos de enzimas pancreáticas para restaurar la flora intestinal.

Debido a las propiedades únicas de la *amilopectina A*, dos rebanadas de pan de trigo entero aumentan más el azúcar en sangre que varias barras de caramelo. Una glucosa alta en la sangre conduce al proceso de *glicación* que, a su vez, causa la artritis (glicación del cartílago), cataratas (glicación de las proteínas del cristalino), la diabetes (glucotoxicidad de las células beta pancreáticas), lipogénesis hepática que aumenta los triglicéridos y, con ello, aumenta el peligro de enfermedades del corazón y aumenta las pequeñas partículas de LDL, lo que lleva a ataques cardíacos. El azúcar alto en la sangre de forma repetitiva que se desarrolla a partir de una dieta rica en cereales, es, en mi opinión, muy destructivo y

conduce al aumento de peso (grasa visceral, específicamente), resistencia a la insulina, resistencia a la leptina (que conduce a la obesidad), y muchos de los problemas de salud que hoy mucha gente experimenta.

La gliadina del trigo se ha asociado con la ataxia del cerebelo, la neuropatía periférica, la encefalopatía del gluten (demencia), los arrebatos de comportamiento en los niños con TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad) y el autismo, y los delirios paranoides y alucinaciones auditivas en las personas con esquizofrenia, efectos severos e incapacitantes para las personas que sufren de estas condiciones.

Según las estadísticas del Centro de la Enfermedad Celíaca de la Universidad de Chicago, un promedio de una de cada 133 personas sanas en los Estados Unidos sufre de enfermedad celíaca (EC). Sin embargo, se estima que de un 20 a un 30 por ciento de la población mundial puede llevar en sí la susceptibilidad genética a la enfermedad celíaca - y la forma de evitar poner en marcha estos genes es evitando el gluten.

Si tenemos en cuenta que la enfermedad celíaca no diagnosticada se asocia con un mayor riesgo de muerte prematura de casi cuatro veces, la gravedad de la sensibilidad a los alimentos se hace muy evidente. El mecanismo de la enfermedad primaria en juego es la inflamación crónica y las enfermedades inflamatorias y degenerativas crónicas son endémicas en las poblaciones que consumen cereales.

Los cambios en el código genético y, con ello, del perfil antigénico, de los cultivos del trigo moderno semi-enano de alto rendimiento que está hoy en el mercado, representan un notable incremento en el potencial celíaco de nuestra nación. Las técnicas de "hibridación", incluyendo la mutagénesis química para inducir mutaciones selectivas, han conducido al desarrollo de cepas únicas, que no se han sometido a pruebas de seguridad para las personas o los animales – simplemente, se han llevado al mercado y se venden.

Opciones libres de trigo

* Tenga en cuenta que muchas de las opciones libres de trigo aún contienen gluten y muchas personas sensibles al trigo pueden todavía experimentar problemas digestivos e hinchazón. Experimente en ver lo que funciona mejor para usted. Se recomienda precaución con cualquier cereal si se le ha diagnosticado intolerancia al gluten.

1. *Cereales*¹: cebada, mijo, avena, arroz, centeno, sorgo, teff y arroz salvaje están en la misma familia de los cereales que el trigo. Todas las harinas molidas a partir de granos de cereales pueden ser utilizadas como un sustituto del trigo. Comúnmente disponibles son la cebada, el trigo sarraceno, el arroz y la harina de centeno. Las harinas menos utilizadas se pueden comprar en internet o en tiendas de alimentos naturales. Nota: las personas con una alergia declarada al gluten deben evitar la cebada, la avena y el centeno.

2. *Los granos no cereales*: amaranto, quinoa y trigo sarraceno son tres semillas parecidas a los cereales pero no están relacionados con los granos de cereales. (A pesar de su nombre, el trigo sarraceno no es un trigo). Es raro que alguien desarrolle una sensibilidad a estos granos no cereales. El amaranto, la quinoa y el trigo sarraceno son libres de gluten y por lo tanto no es adecuado para la fabricación de pan con levadura. Sin embargo, son excelentes para galletas.

1.- Hay que tener en cuenta que el doctor Davis está excluyendo todo tipo de trigo en la dieta, por la razón de que en Estados Unidos la única modalidad de trigo prácticamente disponible hoy en día en el mercado es el trigo moderno genéticamente modificado causante de los problemas que afectan a todo el mundo (trigo harinero, *Triticum aestivum* o *Triticum vulgare*). En España y otros países de Europa se ha conservado el cultivo de especies muy antiguas de trigo como el trigo Espelta (*Triticum spelta*) y el Kamut (*Triticum turgidum*) y es relativamente fácil encontrar excelente pan (e incluso pasta) elaborado con harinas cuyo gluten no presenta los problemas específicos del trigo moderno. De todas formas las personas que son declaradamente intolerantes al gluten o sufren la enfermedad celíaca deben abstenerse de todas las modalidades de trigo, puesto que todas contienen gluten.

3. *Frutos secos*: Cacahuates, almendras, avellanas o nueces hacen de rico sustituto de la harina para galletas y pasteles. Debido a que su contenido en frágiles ácidos grasos les da una breve vida útil, es preferible triturar sus propios frutos secos en un procesador de alimentos justo antes de su uso. La comida de frutos secos requiere un agente de unión tales como los huevos. Debido a que las castañas tienen menos grasa que otros frutos secos, la harina de castaña tiene una vida útil más larga.

4. *Harina de haba*: las judías secas y los garbanzos se pueden moler y se utilizan, en combinación con otras harinas, como una alternativa al trigo. Sin embargo, no siempre se recomienda harina de haba.

5. *Otros Suplentes*: Harina de almidón de patata, polvo de arrurruz y tapioca, son agentes que sustituyen al trigo en salsas y salsas espesantes. En productos horneados estos ingredientes con almidón sirven como un agente de unión.

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