

LA FIEBRE DEL TRIGO (*Triticum fever*)

Artículo publicado el 26/10/2012 por el doctor William Davis, cardiólogo, autor del libro "*Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find your Path Back to Health*" (*Barriga de trigo: Deje el trigo, deje el peso y vuelva a encontrar la salud*).

Fuente: <http://boingboing.net/2011/10/26/triticum-fever-by-dr-william-davis-author-of-wheat-belly.html>

Rápidamente:

Nombre un alimento común, consumido diariamente por la mayoría de la gente, que:

- Aumenta el consumo total de calorías en 400 calorías por día
- Afecta al cerebro humano de manera muy parecida a la morfina
- Tiene un mayor impacto en los niveles de azúcar en la sangre que una barra de chocolate
- Se consume a razón de unos 60 Kgs por persona y año
- Se ha asociado con un aumento de la diabetes tipo 1
- Aumenta tanto la resistencia a la insulina como la resistencia a la leptina, condiciones que conducen a la obesidad.
- Es el único alimento común con su propio ratio de mortalidad

Si pensó que se trata del azúcar o del jarabe de maíz alto en fructosa, está en el camino correcto, pero, no, **ésa no es** la respuesta correcta.

El verdadero culpable: *Triticum aestivum* o trigo moderno, genéticamente modificado por hibridación y otras técnicas hace unos 40 años.

Tenga en cuenta que he dicho trigo "moderno", porque lo que nos están vendiendo hoy las panaderías y supermercados en forma de pan blanco, pan integral, pan de pasas, pasteles de arándanos, pizza, pasta, pan tostado, etc. no es el mismo grano que nuestros abuelos cultivaron. Ni siquiera se le acerca.

El trigo moderno es un producto alterado por miles de manipulaciones genéticas, que consistieron en crudas y a veces extrañas técnicas, un poco anteriores a las técnicas transgénicas que se practican hoy. El resultado: hace 40 años se obtuvo una planta de alto rendimiento, de unos 65 cm. de altura, "semi-enana", que no se asemeja al trigo consumido por nuestros antepasados más que un chimpancé (que comparte el 99% de los mismos genes que nosotros tenemos) se asemeja a un ser humano. Confío en que usted pueda apreciar la diferencia que provoca ese 1%.

Las diferencias externas obvias entre ese trigo y los demás trigos se acompañan de diferencias bioquímicas. Las proteínas del gluten del trigo moderno, por ejemplo, difieren de las proteínas del gluten de trigo que se podían encontrar en tiempos tan recientes como en 1960. Esto probablemente explica por qué la incidencia de la enfermedad celíaca, la enfermedad intestinal devastadora causada por el gluten, se ha cuadruplicado en los últimos 40 años. Por otra parte, toda una serie de enfermedades inflamatorias, desde la artritis reumatoide a la enfermedad inflamatoria intestinal, también están en aumento. Los seres humanos no han cambiado, pero el trigo que consumimos ha cambiado considerablemente.

Barrigas de trigo

Usted habrá oído hablar de la "barriga cervecera", refiriéndose a la protuberancia y la flaccidez del abdomen de una persona que bebe cerveza en exceso. Un vientre de trigo es un abdomen protuberante y flácido que se desarrolla cuando uno se excede en productos de trigo como los panes, las galletas saladas, galletas dulces, tortas, cereales y pasta. Con hoyuelos o suave, melencudo o sin pelo, tenso o flácido, el vientre de trigo aparece en muchas formas, colores y tamaños, tantos como distintos seres humanos existen. Sin embargo, millones de estadounidenses tienen hoy un

vientre de trigo, y las razones metabólicas subyacentes que lo provocan son todas la misma. El trigo contiene un tipo de azúcar llamado *amilopectina A* que aumenta el azúcar en la sangre de una manera extraordinaria. Comer sólo dos rebanadas de pan integral de este trigo puede aumentar el azúcar en la sangre más que dos cucharadas de azúcar puro. Esto conduce a la acumulación de la grasa visceral en el cuerpo, la grasa profunda que rodea a los órganos y que es un hervidero de la actividad inflamatoria. La inflamación, a su vez, conduce a la hipertensión, a las enfermedades del corazón, al cáncer, y otros problemas.

Las personas que consumen trigo son más gordas que las que no comen trigo. ¿Por qué? Uno de los cambios que se han introducido en esta planta es generar una nueva forma de la proteína *gliadina*, exclusiva del trigo, y que se ha obtenida por medio de reingeniería genética. Se ha conseguido aumentar la cantidad de *gliadina* y ha sido modificada su estructura, de tal manera que sirve como un poderoso estimulante del apetito. Cuando usted come trigo, quiere más trigo y de hecho quiere más de todo lo demás – lo que puede provocar un total de 400 calorías más por día. Eso es el equivalente de unos 20 Kgs por año, un potencial aumento de peso aplastante, que se acumula inexorablemente, pese a los esfuerzos de las personas por hacer ejercicio y por reducir otros alimentos - a la vez que se culpan a sí mismos por su falta de disciplina, viendo que la balanza asciende más y más, y su estómago es cada vez más y más grande.

Todo lo cual me lleva a la conclusión de que un consumo de trigo demasiado entusiasta no sólo es una de las causas de la obesidad en este país, *es la principal causa de la obesidad y de la crisis de la diabetes en los Estados Unidos*. Esto explica por qué los atletas modernos, como los jugadores de béisbol y los jugadores de golf, son más gordos que nunca. Cuando uno está siendo aplastado en el asiento 2 x 2 del avión por el hombre de 130 Kgs que ocupa el asiento junto al tuyo, la culpa es del trigo moderno.

Claro, los refrescos azucarados y los estilos de vida sedentarios aumentan el problema. Pero para la gran mayoría de las personas conscientes de la salud que no se entregan a estas obvias malas decisiones, el detonante principal para el aumento de peso es el trigo.

Y en cuanto al consumo de trigo, se trata de algo más que de un problema del peso. También hay componentes del trigo moderno que conducen a la diabetes, a enfermedades del corazón, al daño neurológico - incluyendo demencia e incontinencia - y a innumerables enfermedades de la piel que van desde el acné a la gangrena, pasando por la psoriasis - todos ellos enterrados en ese panecillo de aspecto inocente que comió usted para el desayuno.

A pesar de la desventaja potencial que ya tenemos por una dieta tan cargada de productos de trigo, estamos continuamente bombardeados con mensajes publicitarios de comer más y más de este cereal. El *Departamento de Salud y Servicios Humanos* y el *Departamento de Agricultura de Estados Unidos*, por ejemplo, a través de las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses*, aboga por una dieta dominada por los cereales (que ya es la parte más ancha de la pirámide de alimentos). La *Asociación Dietética Americana*, la *Asociación Americana de Diabetes*, la *Asociación Americana del Corazón*, junto con la *Fundación de Alimentos de Cereales*, el *Consejo de Cereales Enteros*, y los grupos comerciales de la de agricultura y la industria de los alimentos, todos, todos están de acuerdo: Todo el mundo debería comer "cereales enteros más saludables". Esta publicidad incluye a nuestros hijos, a los que se les dice que tienen que hacer cosas como reemplazar la comida rápida por cereales. Estas agencias se desviaron del objetivo original "reducir la grasa y el colesterol", lo que les llevó a un abrazo mayor de todos los alimentos basados en hidratos de carbono, pero sobre todo "granos enteros sanos." Sin darse cuenta, estaban aconsejando un mayor consumo de este trigo semi-enano, de medio metro de altura, creación de la ingeniería genética de los años 60.

Este mensaje de comer más "granos integrales saludables" creo que ha acabado lisiando a los estadounidenses, provocando un ciclo de indefensión entre la saciedad y el hambre, estimulando el apetito a razón de 400 calorías por día y contribuyendo sustancialmente a la actual epidemia de obesidad y de diabetes. Y, oh sí, debemos añadir el crecimiento de las ganancias por millones de dólares al año de la industria de los medicamentos para la diabetes, por no mencionar el aumento de los ingresos para los fabricantes de medicamentos para la hipertensión, el colesterol y la artritis.

Por lo tanto, mi opinión es que la eliminación de todo el trigo moderno de la dieta es una buena idea no sólo para las personas con sensibilidad al gluten, es una decisión inteligente para todo el mundo. Tengo experiencia en mi práctica médica de la prevención de enfermedades del corazón, así como en mi programa *on line* para la prevención y la inversión de las enfermedades del corazón, con varios miles de personas que han hecho precisamente eso y los resultados son poco menos que asombrosos. La pérdida de peso de 15, 25, incluso 35 Kgs. dentro de los primeros seis meses, la reversión de la diabetes y de las condiciones pre-diabéticas, el alivio del edema, de la congestión nasal y del asma; la desaparición del reflujo ácido y de los síntomas del síndrome del intestino irritable, el aumento de la energía general, el estado de ánimo más feliz, el mejor sueño. La gente se siente mejor, se ven mejor a sí mismos, comen menos calorías, sienten menos hambre, son capaces de suspender el uso de muchos medicamentos - sólo mediante la eliminación de un alimento de la dieta - irónicamente, un alimento del que se les ha dicho que deben comer más.

Es imprescindible que rompamos nuestra dependencia del trigo moderno. Se requerirá nada menos que el derrocamiento del dogma nutricional convencional. Habrá batallas para preservar el status quo, la industria del trigo y sus partidarios gritarán y sacarán la garra para mantener su posición, tanto como la industria tabacalera y sus grupos de presión lucharon para mantener su control sobre los fumadores.

Si los beneficios de una dieta libre de trigo suenan difíciles de creer, ¿por qué no lleva usted a cabo su propio pequeño experimento y lo ve por sí mismo? Basta con eliminar todos los alimentos hechos de trigo durante cuatro semanas: nada de pan, pasteles, pizza, galletas saladas, donuts, cereales para el desayuno, pastas, fideos o alimentos procesados que contienen trigo (y hay que tener cuidado al leer las etiquetas, ya que los fabricantes de alimentos les encanta meter un poco de la gliadina del trigo en los alimentos cada vez que quieren estimular el apetito). Eso es mucha tela para cortar, es cierto, pero todavía hay un montón de verdaderos alimentos, ricos en nutrientes como los vegetales, frutas, nueces, queso y productos lácteos, carne, pescado, alimentos de soja, legumbres, aceites como el aceite de oliva, los aguacates, incluso el oscuro chocolate que se puede comer en su lugar. Si después de ese período de 4 semanas usted descubre una nueva claridad mental, un mejor sueño, un alivio del dolor en las articulaciones, los intestinos más felices y una cintura más estrecha, habrá obtenido su propia respuesta.

Dr. William Davis