



La mentira del GLUTEN

Y otros mitos acerca de la alimentación

Alan Levinovitz

*La verdad sobre:

Sal, azúcar, grasa, carbohidratos...
y la última moda, el gluten



ALAN LEVINOVITZ

LA MENTIRA DEL GLUTEN
Y OTROS MITOS ACERCA DE LO QUE COMES



Título original: *The Gluten Lie*

Publicado originalmente en Estados Unidos por Regan Arts

© 2015, Alan Levinovitz

Derechos mundiales exclusivos en español

Publicado mediante acuerdo con Regan Arts LLC

Traducción: Rafael L. Martínez Rodríguez

© 2016, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de CV

Bajo el sello editorial PLANETA MR

Primera edición: abril de 2016

ISBN de la edición original: 978-607-07-3366-6

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Ediciones Temas de Hoy, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.temasdehoy.es

www.planetadelibros.com

ISBN de la edición española: 978-84-9998-544-2

Depósito legal: B. 6.952-2016

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

Printed in Spain - Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Índice

INTRODUCCIÓN. Había una vez una toxina.....	13
CAPÍTULO UNO. La ciencia ficción sigue siendo ficción	27
Los monjes en contra del cereal y los granos	27
Los mitos de la evolución alimentaria	32
CAPÍTULO DOS. La mentira del gluten.....	43
Los mentirosos del gluten	43
Lo que dicen los verdaderos expertos acerca del gluten ..	50
Llegando a la verdad	54
Una breve historia de la enfermedad celiaca (EC) ...	58
¿Sin gluten es... plátanos?.....	60
De tratamiento para la enfermedad celiaca a trata- miento para todo	64
¿Por qué nos tragamos la mentira del gluten?	70

Cuando las mentiras se vuelven realidad	76
<i>Dieta</i> es una palabra de cinco letras	82
Primero un reconocimiento, un reconocimiento co- rrecto	87
CAPÍTULO TRES. La grasa mágica	95
¿Por qué un impuesto a la repostería danesa en Di- namarca?	95
Todo es una mentira grande y gorda	99
El chivo expiatorio	104
¿Por qué la magia tiene sentido?	106
Comer grasa engorda.....	109
Los virtuosos vegetarianos y los crueles carnívoros ..	114
Dietas que cambian, mitos que no cambian	116
Los peligros de la grasa mágica.....	120
CAPÍTULO CUATRO. La locura del azúcar.....	125
¡Entonces, vamos a culpar al azúcar!	125
¿Es Alice Waters el diablo?	128
Dulces mentiras con mucho azúcar	130
La amarga verdad: la ciencia es complicada	133
Si sabe bien, debe de ser malo	137
La invasión del azúcar.....	142
La naturaleza realmente no lo sabe mejor	146
Azúcar: la nueva droga de iniciación.....	152
Sexo y caramelo	155
El fallo de la <i>Big Sugar</i>	156
Puro, blanco y prejuiciado	158
Come azúcar, permanece cuerdo.....	163
CAPÍTULO CINCO. El pecado de la sal	167
¿Cuánto te cuesta ponerle límite a la sal?.....	167

La sal, el enemigo ancestral.....	171
El milagro de lo bajo en sodio	174
Nobles salvajes libres de sal	179
Salvemos a los niños.....	182
El <i>déjà vu</i> del demonio dietético	183
El prejuicio está de regreso.....	185
El dios de <i>Fat City</i>	190
El culto de lo bajo en sal	194
Toda una nación de <i>Arroceros</i>	198
CAPÍTULO SEIS. El mito nutricional de la desintoxicación .	205
¿Tomas elixires mágicos?.....	205
¿Superalimentos? ¡Superestúpidos!	208
Cuento-tipo.....	211
No todo causa (o cura) el cáncer	214
Los mitos son infecciosos.....	217
No eres lo que comes.....	219
Comer en la cuarta dimensión.....	221
¡De prima, un plan de dieta milagro!	226
The <i>UNpacked Diet</i>® (La Dieta DESempaquetada)	229
Desintoxicación en 9 días de <i>UNpacked</i>	230
Paso uno: Sé honesto contigo mismo.....	230
Paso dos: Lee la Dieta <i>UNpacked</i>	230
Paso tres: Desintoxicación en 9 días.....	231
¿Por qué nosotros? ¿Por qué ahora?.....	231
El plástico no es fantástico.....	235
El poliestireno: Un debate acalorado	240
Envuelto en papel de aluminio.....	243
DESempaquetar a futuras generaciones	246
¡DESempaqueta tus kilos, DESempaqueta tu potencial, DESempaqueta tus alimentos!.....	248

The <i>UNpacked Diet</i>® (La Dieta DESempaquetada)	253
Desintoxicación en 9 días de <i>UNpacked</i>	254
Paso uno: Sé honesto contigo mismo.....	254
Paso dos: Lee la Dieta <i>UNpacked</i>	255
Paso tres: Desintoxicación en 9 días.....	255
¿Por qué nosotros? ¿Por qué ahora?	255
El plástico no es fantástico	261
El poliestireno: Un debate acalorado	269
Envuelto en papel de aluminio	273
DESempaquetar a futuras generaciones	278
¡DESempaqueta tus kilos, DESempaqueta tu potencial, DESempaqueta tus alimentos!	280
Agradecimientos	287
Otras lecturas	289
Notas	291

CAPÍTULO UNO

La ciencia ficción sigue siendo ficción

Los monjes en contra del cereal y los granos

Yo soy un estudioso de la religión. Mi trabajo consiste en leer textos sagrados —mitos, historias, mandamientos, profecías—, y de ahí, deducir lo que estos significan y por qué fueron inspiradores. Aunque me especializo en el pensamiento clásico chino, el conocimiento de otras tradiciones enriquece mi trabajo. Esta es una verdad para quienes estudian religión. Si la historia del arca de Noé te desconcierta, te ayudaría examinar mitos similares sobre el diluvio universal, como *La epopeya de Gilgamesh* en Babilonia que finaliza con el arca y el rescate de los animales, o el *Mahabharata* hindú, donde además del rescate de los animales, el héroe salva los cereales y las semillas del mundo. La recurrencia de este relato en

diferentes momentos históricos y sus variaciones culturales, significa que el mito del diluvio universal debe leerse como una metáfora de castigo y purificación divinos, no como un antiguo informe del tiempo. Esto también significa que si surgiera un nuevo mito acerca de algún olvidado diluvio en Norteamérica, es probable que no desperdiciáramos nuestro tiempo buscando los restos de un arca en el Cañón del Colorado.

Es común entender que la religión y la ciencia tienen métodos de explicación separados, y de acuerdo con ello mi conocimiento parece no estar relacionado con la nutrición. Los debates modernos sobre gluten, grasa, azúcar y sal son científicos, no religiosos. Involucran discusiones sobre la flora intestinal y la glucosa, no sobre dioses y demonios, y formulan evidencias a partir de estudios avalados y no de revelaciones divinas.

Una vez tras otra los especialistas a quienes entrevisté para este libro me preguntaron cómo terminé escribiendo sobre un tema tan diferente a los que por lo general estudio. Mi respuesta fue simple: les hablé de los monjes libres-de-cereales de la antigua China. Al igual que todos los gurús de las dietas, aquellos monjes se burlaban de la cultura culinaria de su tiempo. Prometían que una dieta revolucionaria podía curar la enfermedad, con lo que gran cantidad de seguidores rápidamente se convirtieron al culto. Por supuesto, estaban equivocados. Sugerí que la clave para entender y desmitificar las dietas de moda no está en la ciencia, sino en la historia. Una vez que observas los mismos arquetipos en los mitos y las mismas supersticiones, la nueva dietética comienza a parecerse mucho al mito del diluvio universal.

¿Y entonces, qué pasó con los monjes libres-de-cereales? Hace dos mil años, los llamados cinco granos —dos tipos de mijo, cáñamo, arroz y judía— definieron la civilización china. Los historiadores de las cortes tempranas utilizaron la adop-

ción de la agricultura y del cultivo de cereales para distinguir a la gente civilizada de los bárbaros. La poesía devocional compara los cereales con los dioses y los alaba como el fundamento de la vida humana. Evitar los cinco granos era, literalmente, un sacrilegio.

Aun así, una pequeña minoría de practicantes religiosos, los fundadores del taoísmo, escandalizaron a sus contemporáneos al referirse a los cinco granos como «las tijeras que cortan la vida». Según sus enseñanzas radicales, las dietas convencionales chinas «podrían y ensuciaban» los órganos internos y conducían hacia la enfermedad y la muerte temprana. Los monjes aconsejaban a los buscadores de longevidad que adoptaran una dieta de plantas silvestres, complementadas con minerales especiales y con exóticos «elixires», elaborados de acuerdo con fórmulas alquímicas que solo ellos conocían. Los espectaculares resultados de este estricto régimen fue documentado en las biografías de los santos sabios: salud perfecta, juventud eterna, inmortalidad y la capacidad de volar y teletransportarse.

Las gentes de la antigua China no eran estúpidas. Muchos dudaron de los cuentos de los alquimistas voladores que nunca se enfermaban. Pero a pesar de la lógica básica y de la evidencia en contra, la filosofía de los monjes libres-de-granos ganó popularidad. Esto se debe a que entonces, como ahora, el atractivo de las modas dietéticas tiene que ver con los mitos y no con los hechos. En el caso de los taoístas, la prohibición de los granos representó un rechazo a la cultura moderna y la promesa de un retorno al mítico paraíso natural. El sufrimiento, la enfermedad y la muerte eran aspectos que no se podían erradicar del presente; entonces los monjes explicaban sus prácticas dietéticas con una atractiva ficción acerca del paraíso anterior a la agricultura.

Dado que los granos eran el símbolo culinario de la civilización china, los taoístas argumentaron que el rechazo a los granos era la clave para escapar de las enfermedades de la modernidad. Tiempo después, cuando comer carne tomó la simbólica importancia que una vez tuvo el consumo de granos, los tabús de los taoístas cambiaron de los cinco granos a la carne y la sangre. El rechazo al *statu quo* —no a la ciencia— determinó la prohibición alimentaria «del día». Sin embargo, a pesar de que la prohibición específica cambió, el mito arquetípico de la ruta dietética de regreso al paraíso permaneció constante, junto con la falsa promesa de la eterna juventud y de la salud perfecta.

El mito de un paraíso del pasado es una de las creencias más irracionales que reaparece en todas las culturas y generaciones e influye en nuestra actitud hacia la comida. La historia de las prácticas dietéticas está llena de superstición y de pensamiento mágico, desde la comida vegetariana, porque eso era lo que comían Adán y Eva en el Jardín del Edén, hasta el tratamiento de la impotencia con un elixir de pene de tigre. Una vez adoptadas, tales prácticas se convierten en partes importantes de nuestra identidad y, por lo tanto, es difícil cuestionarlas o renunciar a ellas. Son una versión de lo que los economistas llaman «la falacia del coste hundido». Cuando te embarcas en una dieta de eliminación, haces un sacrificio personal junto con una declaración pública de tu decisión. Finalizar la dieta significaría admitir que tu sacrificio fue un desperdicio y que tu decisión estuvo mal tomada; consideraciones desagradables que favorecen continuar con la dieta, aun cuando la evidencia demuestra que es innecesaria.

Rechazar una comida —como los taoístas rechazaron los granos— puede ayudar también a definir que eres miembro

de un grupo superior. Ya hemos visto esto en el predominio intercultural de insultos basados en la alimentación recogidos por los antropólogos: «caníbales», «comedores de cerdo», «comedores de batata», «comedores de tortuga», «comedores de ranas», «comedores de langosta», «comedores de elefante», «comedores de mierda», etcétera. Empezar a comer comida prohibida significa convertirse en miembro del grupo que tú alguna vez definiste como inferior e inmundo.

Lo mejor es pensar que el progreso científico ha tomado las creencias sobre la comida más allá de los mitos y de la superstición. Después de todo, la salubridad de los alimentos se determina actualmente por medio de estudios científicos y no de los textos sagrados, interpretados por gente con bata de laboratorio y no con túnicas sacerdotales. Datos fiables sobre la longevidad han reemplazado las anécdotas de los monjes de larga vida. Cuando autoridades laicas como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA) dictaron límites a la grasa, la sal y el azúcar, nosotros asumimos que esos números reflejaban evidencias basadas en el conocimiento.

En realidad, los hechos científicamente establecidos son solamente uno de los factores que tienen influencia en nuestras decisiones dietéticas. El discurso alimentario de la Norteamérica moderna —tanto el científico como el legal— está lleno de términos del vocabulario moral y religioso: los alimentos son «naturales» o «antinaturales», «buenos» o «malos». Los alimentos malos pueden dañarte, pero son «pecaminosamente» deliciosos; son placeres «culpables». Por otro lado, los alimentos buenos son «totales», «verdaderos» y «limpios»; términos más adecuados para manuales monásticos y tratados filosóficos (¿entonces cuál es, exactamente, la comida *de verdad*?) y no para las discusiones científicas.

Estos términos reflejan la idiosincrasia de nuestras creencias. Una vez, en un mercado de granjeros, pregunté a una vendedora de zumos si podría decirse que eran «procesados» (otro epíteto vago y poco científico arrojado por ahí en las discusiones de la alimentación). Después de un momento de desconcierto, me sorprendió diciendo que la fruta procesada para hacer zumo no da como resultado un alimento procesado. Ella insistió en que solamente las industrias eran capaces de elaborar comida procesada; y no solo eso, sino que el procesamiento no era lo que hacía que algo estuviera procesado, sino la presencia de químicos y aditivos.

¿El polvo de proteína que ella ofrecía contaría como un aditivo químico?, presioné. Una clienta bronceada y demacrada nos interrumpió.

—Es fácil —dijo, mirándome intensamente—; la comida procesada es mala.

La comida procesada es mala. La comida natural es buena. Estos son mantras religiosos. La versión condensada de cuentos de hadas simplistas que dividen los alimentos, y el mundo, de acuerdo con la moral binaria. La ciencia genuina de la nutrición, como toda ciencia, rechaza la *sobresimplificación*. «Natural» y «procesado» no son categorías científicas; tampoco bueno, ni malo. Y son precisamente esas categorías, que no se han cuestionado durante mucho tiempo, las que determinan las decisiones supuestamente científicas de la mayoría de la gente sobre qué comer y cómo hacerlo.

Los mitos de la evolución alimentaria

Las bases no científicas de las creencias alimentarias modernas aparecen en primer lugar en el trabajo de Paul Rozin,

un barbado y sensato psicólogo en la Universidad de Pensilvania. Rozin es mejor conocido por haber acuñado la frase «el dilema del omnívoro» —la cual popularizó en 2006 el escritor sobre alimentación Michael Pollan como título de su *bestseller*— y ha escrito extensamente acerca de la influencia de la superstición en la manera en que percibimos lo que comemos.

«Es un problema inmenso», me dice Rozin, con el aire de exasperación de alguien que debe explicar continuamente una verdad que para él es evidente. «El amor por la naturaleza es como una religión. Puedes demostrar que los pesticidas naturales son más peligrosos que los artificiales, pero eso no importa, nadie te creerá».

La mítica narrativa de la modernidad «antinatural» y de un paraíso del pasado «natural» sigue siendo tan persuasiva como siempre. Las figuras de la religión como Adán y Eva ya no son protagonistas plausibles; entonces, los gurús de la dieta los reemplazan por nuestros ancestros del Paleolítico, anteriores a la agricultura, de cuerpos fuertes que corrían felices por el bosque recolectando bayas y dando lanzazos al jabalí salvaje, sin preocuparse por la diabetes o el autismo. Los alimentos que pertenecen a ese pasado culinario son buenos. Por contraste, los productos de la modernidad —el GMS, los granos y cereales, el jarabe de maíz de alta fructosa, los organismos genéticamente modificados, la comida rápida— son los frutos tóxicos del pecado, las ofertas tentadoras de una deidad temible conocida como la *Big Food* (grandes empresas de alimentación).

La retórica científica disfraza las raíces no científicas de los miedos a la alimentación moderna. Decir que no *evolucionamos* para comer gluten o azúcar procesado *suena* más objetivo que decir que Dios los prohibió. Pero utilizar el lengua-

je científico no garantiza el acceso a las ideas de la ciencia. En el caso de los consejos dietéticos sin fundamento solamente nos deja un nuevo vocabulario con el cual reescribimos los mitos no científicos.

A pesar de que el entrenamiento científico puede vacunar contra el poder de los mitos alimentarios, en modo alguno garantiza la inmunidad. La ciencia es una forma de entender la realidad que se apoya en la observación y la experimentación, en lugar de en los juicios morales y la intuición. Pero la ciencia es puesta en práctica por humanos y los humanos nunca pueden obviar por completo sus motivaciones irracionales. Investigadores y médicos temen la muerte y la enfermedad exactamente igual que cualquiera. Muchos de ellos eligieron sus carreras sin el deseo de salvar a la gente del sufrimiento innecesario. Así pues, cuando los ciudadanos y los responsables políticos claman por soluciones a problemas de salud pública, los expertos en medicina pueden sentirse tentados a llevar sus conocimientos hasta el extremo y exagerar los potenciales efectos de los cambios dietéticos sobre la salud. La perspectiva de sanar al mundo con reglamentaciones dietéticas ha sido siempre enormemente atractiva, en especial cuando tales reglamentaciones cuadran perfectamente con mitos oportunos o con supersticiones intuitivas. El resultado es una ciencia chapucera que identifica la sustancia sospechosa, realiza algunos estudios que confirman lo que se propuso encontrar y listo, nace una normativa nueva, sancionada por los reputados miembros de la comunidad científica. No comas demasiada sal. No comas demasiada grasa. No comas azúcar. No comas gluten.

Por supuesto, cualquiera que preste atención a las noticias sobre salud sabe que no se puede confiar en ellas. En 1984, una emblemática portada de la revista *Time*, represen-

tó una cara triste hecha con dos huevos y una loncha de tocino bajo un rótulo que decía *Colesterol: Y ahora las malas noticias*. Treinta años después, la misma revista, reemplazó la cara triste por unos rizos de mantequilla y cambió el título por *Coma mantequilla*. En un titular del 2012 del periódico *Los Angeles Times*, se lee: «Toda la carne roja es peligrosa». Pero de acuerdo con las noticias sobre salud de la BBC en 2013, la carne grasa está «siendo... satanizada» injustamente. Y *The New York Times* recoge lo siguiente sobre el resveratrol, un compuesto orgánico encontrado en el vino tinto:

2011: «VIDAS MÁS LARGAS PARA LOS RATONES OBESOS»

2012: «LÍMITES AL RESVERATROL CÓMO AYUDA AL METABOLISMO»

2013: «NUEVO OPTIMISMO SOBRE EL RESVERATROL»

2014: «UN INGREDIENTE DEL VINO PUEDE TENER POCOS BENEFICIOS PARA LA SALUD»

Ni los llamados alimentos saludables ofrecen refugio. En 2014, la revista *Vogue* citó al gurú de la dieta paleolítica (*Paleo diet*), Loren Cordain, diciendo que la quinoa «debería evitarse». ¿Entonces, qué comemos? ¿Pan con mantequilla y vino tinto, o quinoa y agua de limón? (cuidado: el agua de limón corroe el esmalte de los dientes).

El problema aquí es que realizar algunos estudios no «prueba» o «demuestra de manera concluyente» *nada*. La ciencia de la buena nutrición, como algunos científicos saben muy bien, depende de la acumulación lenta y constante de información obtenida a partir de muchos, muchos estudios. Estos científicos son altamente escépticos —o deberían serlo— ante los estudios individuales, en parte gracias al celebrado artículo del profesor de Stanford, John P.A. Ioannidis:

«Por qué los hallazgos de la mayoría de las investigaciones publicadas son falsos». La conclusión de Ioannidis, provechosamente resumida en el título de su ensayo, explica lo que ocurre realmente con el flujo constante de desmentidos sobre la mantequilla, el vino o cualquier alimento que aparezca en el último titular: *En realidad, no se está haciendo ningún desmentido, porque desde el principio nada se dio por seguro.*

Como verás en los siguientes capítulos, muchos investigadores admiten fácilmente la incertidumbre acerca de los efectos en la salud del gluten, la grasa, el azúcar y la sal. Estos son los más honestos. Los entusiastas gurús que hablan confidencialmente de la toxicidad del azúcar o de los peligros de los cereales están exagerando las afirmaciones al respecto y la exageración en la ciencia no es más que una mentira. El problema no está en los estudios científicos de nutrición, el problema está en la gente que tergiversa la solidez de sus conclusiones.

Paradójicamente, nuestra fe en la ciencia hace difícil identificar y rechazar las mentiras sobre nutrición. Parece simple estudiar la alimentación. Si pudimos poner a un hombre en la Luna, trasplantar un corazón y manipular el ADN, entonces seguramente podamos descubrir la relación que existe entre comer vegetales y vivir más. No existe una dificultad *obvia* en dilucidar si el vino disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas o si la carne roja incrementa el riesgo de cáncer de colon. Basta con observar a las personas que beben vino o comen carne roja y, después, compararlas con quienes no lo hacen; ¿fácil, no?

De hecho, es probable que no haya rama de la medicina más difícil o complicada que la ciencia de la nutrición, una complejidad que casa con las interminables controversias

acerca de qué y cuánto deberíamos comer. Los estudios de alta calidad sobre las prácticas dietéticas son increíblemente difíciles de diseñar. ¿Cómo hacer un placebo de filete para tu grupo de control? Los estudios sobre el efecto de la dieta en amplias poblaciones no suponen menos dificultad; dependen de la recolección de datos aportados por la misma población, que son notoriamente imprecisos. Y si los datos fueran precisos, bueno, pues entonces solo hay que ajustar la ecuación, excluir una serie de puntos de los datos, aislar un factor diferente y, de pronto, el vegetarianismo pasará de incrementar la longevidad a disminuir la densidad ósea.

En el tratamiento de estos irresolubles problemas del diseño de los estudios y del análisis, los científicos de la nutrición que estudian las «dietas ideales», sorprendentemente, han conseguido progresar muy poco desde los tiempos bíblicos. Según la Biblia hebrea, el profeta Daniel y sus compatriotas israelitas fueron capturados por el rey de Babilonia. Leal a los reglamentos dietéticos de Moisés y temeroso de la deshonra, Daniel solicitó lo que sin duda sería el primer juicio registrado de una dieta de eliminación.

«Por favor, pon a prueba a tus siervos durante diez días», le dice Daniel al guardia. «No nos des ninguna otra cosa más que vegetales para comer y agua para beber. Luego compara nuestra apariencia con la de los jóvenes que comen la comida de la realeza y trata a tus siervos de acuerdo con lo que veas».

El guardia accede. Al terminar los diez días, Daniel y sus amigos «se veían más sanos y mejor nutridos que ninguno de los hombres jóvenes que comían la comida real». (No se especifica si su acné desapareció, pero podemos asumir que sí).

Los vegetarianos anteriores al siglo xx citaban a Daniel como evidencia de la superioridad de su dieta. Los de hoy en

día invocan a gente como el doctor Dean Ornish, un muy conocido defensor del veganismo y la meditación. Ornish ha publicado estudios en prestigiosas revistas médicas sobre cómo su régimen previene el cáncer y las enfermedades del corazón. Agencias de noticias y programas de televisión han informado sobre su enfoque como un método científicamente probado para «revertir el envejecimiento». Ellos creen que su dieta funciona, porque a diferencia de los monjes taoístas y los profetas bíblicos, Ornish es científico y médico. Sin embargo, los estudios de Ornish, pese al pedigrí del autor, adolecen de los mismos problemas de fundamento que la lección de Daniel: un investigador destacado, con una elevada inversión en el éxito de su experimento, la ausencia de un control con placebo y la falta de respuesta por parte de otros investigadores. En ambos casos es imposible distinguir entre el poder verdadero de los vegetales y el efecto de la *creencia* en el poder de los vegetales.

**Una vez tras otra, las dietas científicamente «probadas»
han demostrado ser falsas y tontas.**

Una vez tras otra, las dietas científicamente «probadas», han demostrado ser falsas y tontas. A finales del siglo xx, el gurú de la salud Horace Fletcher popularizó su teoría de la masticación, la cual argumentaba que la buena salud dependía de una dieta baja en proteínas y de masticar cien veces antes de tragar. Obeso a sus cuarenta años, «el Gran Masticador» contó una motivadora historia sobre su drástica pérdida de peso por medio de la masticación. Además, al adelgazar, consiguió estar en buena forma. Para demostrarlo, Fletcher se sometió a exámenes de fuerza en la Universidad de Yale, pruebas en las que el cincuentón supuestamente

superó a los atletas universitarios. Y por si eso no fuera suficiente, envió por correo muestras de sus propias evacuaciones a sus partidarios interesados, la mejor manera de demostrar la pureza de sus «cenizas digestivas», las cuales no eran «más ofensivas que la arcilla húmeda» y no tenían «más olor que una galleta recién horneada». *La naturaleza mortifica a quienes no mastican*, intentó rimar el actual millonario cuya mierda nunca apestó.

Este consejo suena ridículo hoy en día, pero entre quienes lo siguieron están John D. Rockefeller, Franz Kafka y el pionero de la psicología empírica William James. Podría pensarse que los partidarios de esta última tendencia dietética aprendieron de la historia y reconocieron que un día terminarían pareciéndose a los discípulos del Gran Masticador. Pero no lo hicieron. Los estudios siguen apareciendo, los titulares siguen exagerando, los libros dietéticos continúan encabezando las listas de los diez más vendidos y nuestra fe en que la última moda demostrará ser la verdadera permanece inquebrantable.

Lo mismo podríamos decir de nuestra creencia en los demonios dietéticos, como el GMS y el gluten. Estudios sobre salud y estilo de vida realizados a amplias muestras de población han tenido algún éxito; el más notable, el descubrimiento de que los cigarrillos causan cáncer de pulmón. Pero la búsqueda de la relación entre el tabaco y la epidemiología nutricional ha ido francamente mal. En su libro *Hyping Health Risks* («Riesgos de salud exagerados»), el epidemiólogo del cáncer Geoffrey Kabat lo dice abiertamente: «Los frutos maduros, como el cáncer de pulmón relacionado con fumar» ya los hemos identificado. Con la gran mayoría de los otros factores de riesgo —enfatisa Kabat—, existe una «inmensa dificultad (...) para establecer vínculos creíbles».

Comer con moderación ha sido la recomendación permanente del sentido común durante miles de años y a ese sabio consejo ni la religión ni la ciencia han añadido nada reseñable que soporte un escrutinio riguroso. Quien diga lo contrario estará, en el mejor de los casos, exagerando la evidencia; y recuerda que, dentro de la ciencia, la exageración es, de plano, una mentira.

Estas mentiras no solamente son engañosas. Son malas para nuestra cultura y para nuestra salud. Los deseos internos de escapar de la muerte y la enfermedad nos hacen adular servilmente a los evangelistas de las dietas, con sus sonrisas de megavatios y su tableta en los abdominales, cada uno prometiendo una ruta diferente, revolucionaria, «basada en la ciencia», hacia la salud perfecta. Adoptamos un tabú alimentario tras otro, hábito que los psicólogos clínicos condenan porque conduce a una alimentación desordenada. Ciertamente, en 2004, mucho antes de que se hiciera famoso por decir «comed alimentos, no demasiados, plantas en su mayor parte», Michael Pollan clamaba en contra de lo que llamaba «el desorden alimentario nacional» de los norteamericanos. Citando las ridiculeces de la dieta masticatoria de Horace Fletcher, meditó sobre nuestra disposición a adoptar modas y fobias en la comida.

«Lo que llama la atención», escribió Pollan, «es lo poco que se necesita para echar a andar en Norteamérica uno de estos desestabilizadores cambios nutricionales; un estudio científico, una nueva reglamentación gubernamental, un chiflado solitario con una licenciatura en medicina puede alterar la dieta de esta nación de la noche a la mañana». Lamenta la tendencia creciente a elegir la comida por medio de números —calorías, carbohidratos, grasas, la CDR (cantidad diaria recomendada)—en lugar de elegirla con nuestros sentidos. E

imaginó un futuro en el cual la gente juzgue la comida por su sabor, no por su valor médico; donde el consumidor ideal sea un cocinero en casa, no un experto en paleoantropología y en ciencia nutricional.

Ese futuro no podrá darse si pensamos que nuestras alacenas están llenas de demonios dietéticos y asesinos silenciosos. Así pues, tengo la esperanza de que, después de revelarte los mitos y las supersticiones que hay tras los miedos al gluten, a la grasa, al azúcar y a la sal, tendrás menos temor de estos alimentos denigrados y de la comida en general.

Sin miedo no solo será más placentero comer, también puede ser más saludable. Como a Paul Rozin le gusta recordarle a la gente: «Preocuparte por la comida no es bueno para ti». Él sugiere que la causa de que tanto las cinturas como los corazones exploten en Norteamérica no es necesariamente lo que comemos sino *cómo* comemos: ansiosos, obsesionados con la nutrición, contando calorías, escaneando las etiquetas de los alimentos, eliminando algunos para luego atiborrarnos de ellos. Estamos pendientes de lo que sucede dentro de nuestras bocas a costa de descuidar lo que sucede dentro de nuestras mentes, rehuimos la comida basura mientras nos saciamos de mala ciencia.

La ficción, no la comida, es el verdadero demonio. Igual que los mercachifles de nuestro pasado reciente y los monjes anticereales de la antigua China, el último grupo de gurús y de normas gubernamentales contaminan nuestra cultura con nuevas versiones de las mismas falsedades eternas. El gluten pertenece al presente, no al paraíso del pasado. Si comes grasa te convertirás en grasa. El azúcar procesado es «antinatural». La *Big Food* asesina a los niños con alimentos para bebés altos en sodio. Estas falsedades producen una ansiedad paralizante ante la comida y un flujo constante de afir-

maciones contradictorias sobre lo que deberíamos comer, lo que a su vez erosiona la confianza pública en la iniciativa de la ciencia misma.

Ya es suficiente. Con el fin de sanar nuestra cultura debemos actuar en contra de los mitos alimentarios de la dieta estándar norteamericana con las saludables ayudas de la historia y del escepticismo. Estos ingredientes pueden tener un sabor poco conocido al principio, pero no te preocupes, no pasará mucho tiempo para que te sientas como una persona completamente nueva, capaz de reírse del último disparate nutricional y de comer su cena en paz.