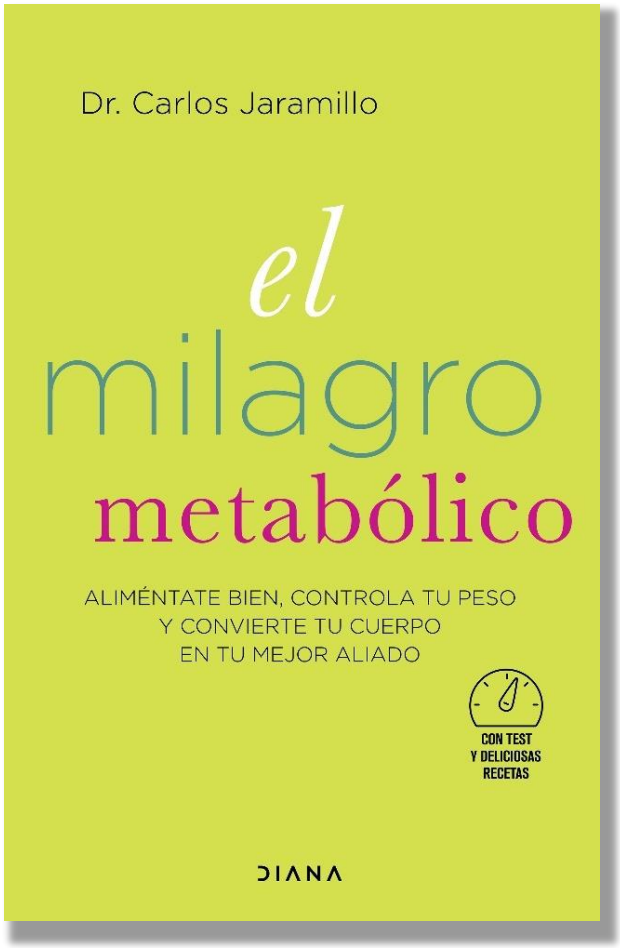
DIANA

Fecha de publicación: 07/01/2021

EL MILAGRO METABÓLICO

ALIMÉNTATE BIEN, CONTROLA TU PESO Y CONVIERTE TU CUERPO EN TU MEJOR ALIADO

DR. CARLOS JARAMILLO



A todos nos gusta comer. Pero algo estamos haciendo mal, y cada día vamos a peor. Confundidos por la industria alimentaria, la publicidad, las *fake news* gastronómicas y los consejos nutricionales de familiares bienintencionados, con cada bocado tomamos decisiones nefastas que nos enferman, nos engordan y nos roban energía. ¿Cómo detener esta espiral? ¿A quién creer y a quién no? ¿Cómo cambiar de hábitos sin volvernos rígidos y aburridos?

En este libro, el célebre doctor **CARLOS JARAMILLO** ofrece respuestas contundentes a esas preguntas y nos enseña que la clave para un peso óptimo y una salud plena está en el metabolismo. Entender qué es, cómo opera y qué podemos hacer para que funcione a nuestro favor es fundamental. Con humor, ciencia y sencillez, el doctor Jaramillo nos propone emprender nuestra propia sanación metabólica a partir de los mejores medicamentos: los alimentos. Si sabemos elegirlos y combinarlos, y entendemos cuándo debemos (o no) incluirlos en nuestra dieta, habremos dado un enorme paso hacia una vida mejor.

«El cuerpo humano se comporta igual que los negocios. La estrategia financiera que te trajo buenos resultados el año pasado, seguramente, no será exitosa dentro de un lustro. Lo mismo sucede con nuestro organismo. Tenías sobrepeso, había un desorden en tu metabolismo, pero comenzaste a aplicar los consejos que leíste en este libro. Te hiciste los análisis, revisaste tus hormonas, cambiaste la dieta —te hiciste amigo de la lechuga—, incluiste grasas saludables, carbohidratos, la proteína justa, y tu vida se transformó y, además, bajaste de peso. Pero al cabo de un tiempo notaste que tu cuerpo empezaba a recuperar algunos kilos. ¿Qué pasó, si habías seguido el plan al pie de la letra y este funcionaba al comienzo? Pasó lo mismo que con la estrategia financiera: al ser siempre la misma, falló».

pp. 251-252

CARLOS JARAMILLO

CARLOS JARAMILLO es médico de la Universidad de La Sabana, Colombia. Estudió en el Instituto de Medicina Funcional (IFM) de Estados Unidos y cursó estudios de posgrado en Fisiología y Bioquímica Clínica en la Universidad de Harvard. Inició su camino en la nutrición de la mano de Stanley Dudrick, su maestro e inspiración en el programa de Nutrición Clínica e Hiperalimentación en la Universidad de Yale. Es fundador del Instituto de Medicina Funcional en Iberoamérica y tiene práctica clínica en Bogotá. Trabaja como docente y conferenciante, y así educa a miles de personas y profesionales de la salud en diversos países hispanos. También es asesor en investigación y desarrollo para empresas multinacionales de alimentos y suplementos.

Su pasión es encontrar la raíz de las enfermedades crónicas para lograr su curación, y su misión, «educar con ciencia» al mayor número de personas posible.

© Karim Estefan

@drcarlosjaramillo
@drcarlosjaramillo
@DrCarlosJaramillo
drcarlosjaramillo.com

SUMARIO

Prólogo
Introducción. La medicina del futuro

PRIMERA PARTE. El problema metabólico
Capítulo 1. La epidemia
Capítulo 2. La gran mentira
Capítulo 3. Lo que nos enferma
Capítulo 4. La ansiedad y la adicción a la comida
Capítulo 5. La inflamación crónica

SEGUNDA PARTE. Los mitos metabólicos
Capítulo 6. Los alimentos
Capítulo 7. La actividad física
Capítulo 8. Las falsas creencias colectivas

TERCERA PARTE. El milagro metabólico
Capítulo 9. ¿Qué comer?
Capítulo 11. ¿Cuándo comer?
Conclusión. Ya sabes la respuesta

Recetas
Referencias
Agradecimientos

EXTRACTO DE LA INTRODUCCIÓN

«Para aliviar los trastornos metabólicos que te causan el sobrepeso, los altos niveles de azúcar en la sangre, el aumento del colesterol y los triglicéridos, entre otros desórdenes que, tristemente, pueden conducirte a un episodio cardiovascular, primero necesitas conocer mejor tu cuerpo. Aquí te presentaré, de una manera sencilla, a muchas de las estrellas principales de la película de tu metabolismo (hormonas, órganos y glándulas), como la insulina, la leptina, el cortisol, el ácido úrico, el hígado, el páncreas, el intestino, el estómago, tu sangre, tu cerebro y la grasa corporal, entre otros; es un reparto muy variado. Si todos estos "actores" tienen un funcionamiento armónico, tu vida será mejor. A todos ellos les aportará armonía tu manera de alimentarte.

Por eso vamos a revisar bien las características y las cualidades de la comida que consumes a diario, los famosísimos macronutrientes: los carbohidratos, las proteínas y las grasas ¡saludables! Y vamos, juntos, a derribar muchas leyendas y mitos que convertimos en verdad a fuerza de repetición como, por ejemplo, que desayunar es la comida más importante del día, que si hacemos ejercicio en ayunas nos "comemos" el músculo, que debemos alimentarnos cada tres horas, que todas las grasas obstruyen las arterias, que es obligatorio tomar leche para que no se rompan nuestros huesos, que tenemos que contar las calorías de cada plato Y aquí empiezo a enfadarme porque, como ya te explicaré bien más adelante, el conteo calórico no sirve para nada Al final, cuando entiendas cuáles son las bondades de los alimentos y cómo afectan positiva o negativamente a tu organismo, pasaremos a revisar los tres pasos más importantes para lograr el milagro metabólico: qué comer (y qué no), cómo mezclar esos alimentos y cuándo comerlos (o cuándo, simplemente, no comer)».

pp. 11-15

EXTRACTOS DEL LIBRO

PRIMERA PARTE

CAPÍTULO 4: LA ANSIEDAD Y LA ADICCIÓN A LA COMIDA

«Al borde de la segunda década del siglo XXI, la mayoría de las personas no sabemos cómo ni qué comer, o no comprendemos por qué todo el día estamos comiendo y, además, por qué queremos hacerlo sin parar. En medio de esos interrogantes no resueltos tenemos al alcance a la peor consejera de todas: la gran industria alimentaria del mundo, que sí nos dice, con su publicitaria sabiduría, qué y cómo comer. Nos bombardea con sus anuncios, promociones, premios y sugerencias. Nos grita: "Prueba esto, no hay riesgo, no tiene grasa, tiene un endulzante artificial y pocas calorías; cómetelo, es fantástico. No te aporta nada, pero sabe bien" Nos estimula todo el tiempo a tomar malas decisiones.

En el camino hacia la adicción a la comida, el azúcar es la primera estrella de la ruta. Debería haber formado parte de la tabla realizada por David Nutt. Si en su análisis la cocaína es la segunda sustancia que genera mayor dependencia en el mundo, con una puntuación de 2,39 sobre 3,0, deberíamos tener mucho más cuidado con el azúcar (el veneno de Occidente) porque provoca más adicción que la cocaína.

[…]

Se suele pensar que las personas comen sin parar porque son "ansiosas"; sin embargo, es la comida la que les está causando la ansiedad. Al elegir los alimentos equivocados, le dan una mala información al cuerpo y provocan un desequilibrio neuroendocrino. Es decir, estimulan de mala manera sus centros cerebrales y las famosas hormonas de las que hablamos en el capítulo anterior. Si activamos de manera desmedida la insulina (que ayuda a que la glucosa entre en nuestras células) y la leptina (que da la señal de "estoy lleno"), llegará el descontrol y todo el tiempo tendremos hambre y ansiedad por seguir comiendo.

[…]

La industria alimentaria lo sabe muy bien: como el azúcar es adictivo, se lo ponen a todo lo que pueden, ya que incentivará a las personas a seguir comiendo. Así se está generando en el mundo un ejército de gente adicta a la comida; son los zombis del hambre, la nueva creación de nuestro siglo; van por ahí caminando lerdos por los pasillos de los supermercados buscando qué devorar. Pero la culpa no es de ellos. Es el resultado del sistema que hemos inventado y aceptado. Es la versión azucarada de *The Walking Dead*».

pp. 88-92

SEGUNDA PARTE

CAPÍTULO 7. LA ACTIVIDAD FÍSICA

«¿Cardio o pesas?

Las dos. Ambas prácticas son muy buenas y cada persona, dependiendo de los resultados que busque, podrá elegir la que más le convenga. No pretendo decirte cuál es la mejor, no hay una "mejor". No se trata de una competición entre los corredores de fondo y los amantes del gimnasio. Voy a darte algunas sugerencias sobre cómo cada una de estas actividades ayuda a nuestro metabolismo.

Si has decidido inclinarte por las rutinas cardiovasculares para recuperar el buen funcionamiento de tu metabolismo, lo más recomendable es evitar las sesiones de "cardio" planas, es decir, aquellos ejercicios que se desarrollan durante un buen período de tiempo, pero que tienen una velocidad e intensidad constantes, sin grandes cambios, como montar en bicicleta o correr. Si lo que buscas es poner en orden tu andamiaje metabólico, te aconsejo seguir la conocida rutina HIIT, o entrenamiento a intervalos de alta intensidad. Se trata, en pocas palabras, de hacer ejercicios muy intensos durante 3 o 5 minutos y luego, durante un minuto, hacer unos de baja intensidad. Ese cambio de ritmo generará variaciones en tu frecuencia cardíaca, y ayudará a tu cuerpo a llegar al proceso de "cetoadaptación" y a mejorar el consumo de oxígeno. Al final, esta sería la verdadera definición de metabolismo.

[…]

Si eliges el levantamiento de pesas orientado a la hipertrofia, tu consumo de oxígeno hará que el proceso de utilización de tu propia grasa como fuente de energía sea muy eficiente, especialmente si lo haces en ayunas. Sobre esta práctica también hay mitos muy simpáticos. La gente suele decir que si tienes grasa y te pones a levantar pesas, esta se va a endurecer en tu cuerpo. ¡Falso! Quienes cuentan con grasa "dura" en su organismo es porque tienen algún desorden en su metabolismo, ocasionado por las hormonas que te presenté al comienzo del libro. De hecho, está demostrado que el levantamiento de pesas es uno de los ejercicios que más ayuda a perder grasa.

Otro beneficio de las pesas en ayunas es que se producirá, de forma natural, la hormona del crecimiento, que es determinante para tener un buen desarrollo corporal. Nuestro cuerpo tiene dos maneras naturales de estimular dicha hormona: la cetosis y el ayuno. La primera es un mecanismo muy útil para enfrentarse a afecciones como el cáncer o las enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson (como ya te he contado). El ayuno, por su parte, y aunque te parezca extraño, ha ayudado a aumentar de peso a cientos de fisicoculturistas que hoy han descubierto en esta práctica una manera sana y natural de crear hormona del crecimiento. Así dejan de lado las inyecciones de hormonas sintéticas que pueden ser inductoras de tumores».

pp. 186-188

TERCERA PARTE

CAPÍTULO 10. CÓMO COMER LO QUE DEBES COMER

«La base de cada plato deben ser los carbohidratos

[P]ara comenzar a corregir tu metabolismo sin píldoras que dejan rastros en tu ropa interior, sin productos de Teletienda, sin recetas milagrosas o productos selváticos preparados por chamanes, hay que comenzar por el cambio de los hábitos alimentarios y por entender que las primeras grandes aliadas serán las verduras. Ese es el inicio. Sin embargo, mientras vamos generando las correcciones adecuadas en tu organismo, es necesario que alejes de tu plato durante un tiempo cereales y almidones como el arroz, la quinoa, la patata, la yuca, el plátano, el boniato, la calabaza, la remolacha y el maíz […] El tiempo que tarde este proceso dependerá de cuán comprometido estés con tus nuevos hábitos. Cuando tus niveles de sangre, tu peso y tu porcentaje de grasa vuelvan a valores normales, habrá llegado la hora de redescubrir los cereales y los almidones. No te apresures.

[C]on la ayuda de tu vista y tu sentido común —que es una app que usamos poco—, calcules que en tu plato haya siempre un 75% de hortalizas. Recuerda esa proporción: las tres cuartas partes de tus comidas deberían ser carbohidratos de origen vegetal. A partir de ellos tu organismo podrá fabricar toda la glucosa que se le antoje, e incluso proteínas, porque las hortalizas están llenas de aminoácidos.

[…]

Asegúrate de consumir la cantidad de proteína adecuada para ti

[P]ara explicar el aporte proteínico en la dieta recurriré a las carnes animales, que forman parte del régimen alimentario de la mayoría de los humanos en el planeta. Y esta vez lo explicaré de una forma más esquemática.

1. Aproximadamente el 25% del peso de las carnes blancas, y cerca del 30% de las carnes rojas, son proteína efectiva. Es decir, si vas a consumir 100 gramos de carnes blancas o mariscos, más o menos 25 gramos de estas serán proteína efectiva. Si se trata de carnes rojas, serán 30 gramos. No son valores absolutos, exactos ni perfectos, pero así te será fácil realizar el cálculo proteínico.

2. Si no tienes mucha actividad física —te levantas, vas al trabajo, de vez en cuando haces ejercicio y no te interesa ser un "musculitos"—, deberías consumir entre 0,8 y 1,0 gramos de proteína por cada kilo de tu peso.

3. Si eres mujer y mides 1,60 metros, tu peso ideal sería —más o menos— 55 kilos; por tanto, deberías consumir 55 gramos de proteína. Te doy un ejemplo de ese consumo: te comes un huevo por la mañana (7 gramos de proteína efectiva), una porción de carne de salmón de 100 gramos en el almuerzo (25 gramos de proteína efectiva) y una porción de pollo de 100 gramos en la cena (25 gramos de proteína efectiva), para un total de 57 gramos de proteína efectiva al día (no importa que la cifra no sea exacta a la de tu peso, que sea cercana es lo importante).

4. Ahora te pregunto: si mides 1,60 metros pero pesas 90 kilogramos, ¿cuánta proteína deberías consumir? En este momento espero que me digas: "Pues los mismos 55 gramos, doctor, porque el aporte proteínico se calcula de acuerdo con el peso ideal, es decir, 55 kilos". Y justo en este instante se me saltan las lágrimas de la felicidad. Tienes toda la razón. Nunca lo olvides: siempre el cálculo de proteína que requiere una persona se realiza sobre la base de su peso ideal y no del que tenga en ese momento

5. Ahora hagamos el mismo ejercicio con un hombre que también tiene una actividad física moderada. Supongamos que tu altura es de 1,85 metro. Por tanto, tu peso ideal sería 80 kilos, más o menos. Esto quiere decir que necesitas un aporte proteínico de 80 gramos. ¿Cómo lo consigues? Digamos que te comes dos huevos por la mañana, que representan 14 gramos de proteína efectiva. En el almuerzo te quedas contento con 120 gramos de carne de res, o 36 gramos de proteína efectiva. En la cena consumes 120 gramos de pato, en una comida especial de celebración, lo que te da un aporte de 30 gramos de proteína efectiva. En total, has tomado 80 gramos de proteína efectiva durante el día, así que perfecto».

pp. 239-242

Para más información

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
especializadas@colaborador.planeta.es