



Sally K.
Norton

Superalimentos **TÓXICOS**

El consumo excesivo
de oxalatos te está
enfermando y no
lo sabes



Superalimentos tóxicos

El consumo excesivo de oxalatos te está
enfermando y no lo sabes

SALLY K. NORTON

Título original: *Toxic Superfoods: How Oxalate Overload Is Making You Sick--and How to Get Better*

© Sally K. Norton, 2022

© de la traducción: Anna Maria Valls Pech, 2023

Esta edición ha sido publicada por acuerdo con Rodale Books, un sello de Random House, una división de Penguin Random House LLC.

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2023

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2023

Depósito legal: B. 12.846-2023

ISBN: 978-84-1344-265-5

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por Romanyà Valls

Impreso en España - *Printed in Spain*

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

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



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

Sumario

Introducción. Cuando lo saludable no lo es	13
--	----

PRIMERA PARTE

Cómo perjudican los oxalatos

1. ¿Alimento saludable o desastre para la salud?	21
2. Los oxalatos son armas para las plantas	31
3. ¿Cuánto es demasiado?	43
4. Delirios tóxicos y tendencias preocupantes	55
5. Las muchas caras de un tóxico	89
6. ¿Por qué no sabemos del exceso de oxalato?.....	97
7. Una variedad desconcertante de síntomas y ninguna prueba adecuada.....	107
8. Cómo tu dieta empeora la sobrecarga de oxalato	119
9. Cómo se acumula el oxalato	133
10. Síntomas y síndromes	147
11. Eliminar los oxalatos del cuerpo.....	175

SEGUNDA PARTE

El programa bajo en oxalato

12. Evaluar tu salud con el oxalato	187
13. Una transición por fases.....	195
14. Modificar tu dieta	211

15. Ayudarte en la recuperación	243
16. Inquebrantable	289
Agradecimientos	297
Recursos	301
Notas	325
Índice analítico	389

¿Alimento saludable o desastre para la salud?

El gran obstáculo para descubrir la configuración de la Tierra, los continentes y los océanos no fue la ignorancia, sino las ilusiones del conocimiento.¹

DANIEL J. BOORSTIN,
Los descubridores, 1983

El actor Liam Hemsworth culpó públicamente a los *smoothies* de espinacas de un episodio de cálculos renales que sufrió en 2019 y que requirió cirugía. A los veintinueve años tuvo que perderse el estreno de una película y una cena de gala por ello. En 2020, en la revista *Men's Health*, Hemsworth afirmó lo siguiente: «En febrero del año pasado me sentía realmente mal y apático, y en general no me encontraba bien. Y entonces tuve una piedra en el riñón. Cada mañana me tomaba cinco puñados de espinacas y después leche de almendras, mantequilla de almendras y también algunas proteínas veganas en un *smoothie*. Y yo pensaba que eso era supersaludable. Así que tuve que reconsiderar qué me estaba haciendo en el cuerpo».^{2,3}

Este libro te invita a hacer justo eso, a reconsiderar tus alimentos «saludables».

Unos niveles relativamente comunes, e incluso moderados, de oxalato en una dieta habitual pueden exacerbar los habituales dolores y molestias de la vida: malestar digestivo, inflamación articular, problemas crónicos en la piel, niebla mental o problemas en

el estado de ánimo, además del deterioro de la salud asociado al envejecimiento «normal». Y entonces aparecen esos dolorosos cálculos en el riñón, que en un 80 por ciento están formados por oxalato, procedente en su mayoría de los alimentos que comemos.⁴

Hemsworth fue uno de los afortunados. Tres semanas después de completar una «limpieza con *smoothies* verdes» de diez días para adelgazar, una mujer de Nueva York con antecedentes de cirugía de derivación gástrica acudió al Nassau University Medical Center, en Long Island, aquejada de náuseas persistentes, debilidad y falta de apetito.⁵ Inmediatamente la sometieron a una dieta baja en oxalato, pero ya era demasiado tarde: sus riñones no se recuperaron y acabó dependiendo de diálisis.

Otro ejemplo similar de insuficiencia renal por consumo de «alimentos saludables» es el de un hombre que también intentaba adelgazar, para ello se hacía zumos de apio, zanahorias, perejil, hojas de remolacha y espinacas. Sus riñones sufrieron una grave afectación. Los médicos de la Clínica Mayo le prescribieron diálisis y una dieta baja en oxalato. Dejó de prepararse esos zumos, pero tardó más de cuatro meses en mejorar su función renal.⁶

Pero no sólo afecta a los riñones: el oxalato dietético puede dañar cualquier sistema orgánico —o todos— y provocar problemas de salud graves y crónicos. No fue una casualidad que los cálculos renales de Hemsworth estuvieran precedidos de malestar, depresión y apatía. Sin embargo, en la mayoría de las revistas médicas en las que se describen crisis de salud por un consumo excesivo de oxalatos no se mencionan los problemas no renales que probablemente también se producen.

Debido a lo fácil que es comer demasiados oxalatos, es posible que ya presentes dolores y molestias ocasionales relacionados con el oxalato en alguna parte de tu cuerpo. ¿Tiendes a tener rigidez en el cuello? En las personas que ingieren un exceso de oxalato en su dieta son típicos los dolores, las contracturas o la rigidez en la parte superior de los hombros o en la parte superior o inferior de la espalda. Algunas personas presentan inflamación articular intermitente o crónica, gota, artritis, síndrome del túnel carpiano o una rigidez más generalizada, acompañada con frecuencia de falta de ánimo.

O quizá tienes lesiones de larga duración o picor, hormigueo o dolor crónico que nunca se resuelve del todo. Los médicos no pueden ayudarte a averiguar qué está pasando; parecen pensar que estás «bastante bien» y que debes de estar viviendo las pequeñas dolencias de la vida. Si algo de esto te suena —si no te encuentras «bien»—, este libro puede ser tu gran oportunidad para cambiar las cosas.

Otros síntomas aparentemente livianos como picor o sequedad en los ojos, ver moscas volantes, sarro excesivo en los dientes, sensibilidad dental, piel sensible o frágil, presión o dolor en la zona lumbar, vejiga urinaria irritable, infecciones urinarias, orinar con frecuencia o turbidez en la orina, también pueden ser indicativos de una sobrecarga de oxalato. El estrés en el hígado por ingerirlo en exceso puede empeorar la sensibilidad química. Los problemas digestivos, como indigestión, reflujo, hinchazón abdominal, excesivos eructos, estreñimiento y síndrome del intestino irritable, son especialmente comunes. Y otros síntomas pueden ser la falta de aliento, los problemas sinusales, las infecciones por levaduras e incluso las manos y los pies fríos.

¿Te has notado especialmente torpe u ocasionalmente con poca coordinación? ¿Tienes espasmos musculares, tics en los ojos, problemas de memoria o para encontrar las palabras exactas, dolor de cabeza, ansiedad o crisis de angustia? Al ser neurotóxicos, los oxalatos pueden penetrar en los nervios y quedarse en ellos. El ácido oxálico se une químicamente al calcio y otros minerales e interfiere en la producción de energía celular. Un consumo constante puede provocar una acumulación de oxalato en el cuerpo *sin* producir síntomas evidentes y, años después, culminar en los llamados «problemas del envejecimiento», como daños en los huesos, dolor crónico y pérdida de visión y de audición. Los depósitos de oxalato también se asocian al deterioro neuronal, que provoca enfermedades como el Parkinson y trastornos de demencia.⁷

No es necesario presentar síntomas para tener una enfermedad, y la toxicidad del oxalato no es una excepción. Sin embargo, existe una amplia gama de posibles síntomas que se pueden producir a consecuencia de la sobrecarga de oxalato y, al final, si seguimos consumiendo estos alimentos, cada uno de nosotros sufrirá su propio subgrupo de síntomas.

Para que te resulte más fácil evaluar tu situación personal, puedes realizar el cuestionario de riesgos, síntomas y exposición (en «Recursos», p. 301) o consultar la **tabla 10.1**, en la que se presentan los diferentes sistemas corporales y los síntomas asociados al exceso de oxalato.

Existen varios factores que aumentan la probabilidad de que tu dieta rica en oxalato pueda provocar una sobrecarga y empieces a presentar diferentes síntomas:

- Una dieta baja en calcio y otros minerales (las dietas sin lácteos y veganas son dos ejemplos).
- Uso frecuente de alimentos irritantes intestinales, como alubias, salvado, granos enteros o quinoa.⁸
- Antecedentes de uso frecuente de antibióticos o medicamentos antifúngicos.
- Uso crónico de antiinflamatorios no esteroideos para el dolor.
- Obesidad o diabetes.
- Enfermedad de Crohn, síndrome del intestino irritable, intestino permeable, sensibilidades alimentarias, cirugía bariátrica o disbiosis intestinal.
- Debilidad u otra enfermedad crónica no causada por los oxalatos.
- Disfunción renal, antecedentes de cálculos renales, antecedentes familiares de enfermedad renal.

Como verás en la segunda parte del libro, probar una dieta baja en oxalato durante unos meses es otra manera de evaluar tu situación personal.

EL DURO CAMINO HACIA LA LUZ

Quizá, igual que yo, siempre has considerado que comías sano, pero comer sano fue lo que a mí me enfermó. Estaba más que agotada, era incapaz de asimilar lo que leía y no podía trabajar. En un estudio del sueño de alta tecnología se demostró que me despertaba veintinueve veces cada hora. La medicación no mejoró nada la

situación. Estaba estancada y nadie podía ayudarme. Tenía problemas con el dolor articular y síntomas de escozor genital, pero no los relacioné con mi agotamiento ni con los problemas de sueño. Fue el escozor genital el que me llevó, en 2009, a The Vulvar Pain Foundation y, bajo el espesor de mi pesada fatiga cerebral, decidí probar la dieta baja en oxalato que me recomendaron, esperando aliviar el dolor genital, sin comprender el posible alcance de los efectos o el largo período necesario para conseguir una recuperación completa del daño producido por los oxalatos.

Debido a mi ignorancia, volví a mis queridos boniatos y al apio y, en 2013, añadí el kiwi a mi dieta en un intento desesperado por resolver mi estreñimiento crónico. Después de tres meses comiendo un kiwi a diario, a veces dos, mi artritis y la rigidez empeoraron, otra vez. Esto me llevó a darme cuenta, de manera impactante, de que el oxalato de mi dieta estaba relacionado con décadas de dolor articular. A regañadientes, finalmente me tomé en serio disminuir su consumo.

Cuando por fin decidí rechazar mis indispensables alimentos ricos en oxalato (en mi caso, principalmente boniatos y acelgas), se produjeron múltiples milagros personales. El trastorno debilitante del sueño desapareció, remitieron las *décadas* de dolor y de problemas articulares y empecé a sentirme más joven. Nunca imaginé que algo así fuera posible. El contraste entre los años de problemas intratables y los beneficios espectaculares, duraderos y totalmente inesperados a raíz del cambio de dieta fue revelador.

Mientras realizaba la investigación que daría lugar a este libro, empecé a dar charlas gratuitas en mi entorno sobre lo que estaba aprendiendo. Esas charlas rápidamente se convirtieron en un grupo de apoyo educacional mensual que continuó durante cinco años y después pasó a realizarse online. Como muchísimas personas querían y necesitaban apoyo continuo y atención personalizada, mi consulta de nutrición se convirtió en una consulta especializada en formación sobre el oxalato. Me sorprendía (y a la vez era algo escéptica) la gran variedad de respuestas curativas que me comunicaban mis «estudiantes». Por ejemplo, veamos la desaparición del picor irresoluble de Barry y del dolor muscular crónico de Amy:

Desde que empecé a eliminar los oxalatos han empezado a mejorar muchas cosas. Lo más importante para mí ha sido una reducción significativa del picor. He sufrido picor durante años y nadie ha podido ayudarme. Siento que ahora lo controlo. Ha sido realmente sorprendente. También me encuentro mucho mejor del estómago. Así que siento que tengo un gran futuro. Gracias principalmente a ti. Eres increíble.

BARRY

Yo sólo quería comentarte lo sorprendida que estoy por el alivio completo del dolor en el psoas. HA DESAPARECIDO. Me condicionó mucho durante tanto tiempo. ¡BENDITA SEAS!

AMY

Mi asombro me resultaba algo confuso, aunque emocionante. De todas las cosas que he aprendido de las historias compartidas por personas afectadas por los oxalatos, la más importante e inesperada fue que no estamos solos, no somos rarezas. Mis investigaciones en la literatura médica me confirmaron la conexión entre el oxalato y muchos problemas de salud. Los oxalatos nos destruyen de formas muy diversas, y ya es hora de darlo a conocer.

MI RELATO ALECCIONADOR DE LA COMIDA SALUDABLE

Durante años he probado todas las dietas imaginables: para mi salud general, para el intestino irritable y la distensión abdominal, para la fatiga, la artritis y los dolores musculares o para el daño irrecuperable en los pies, la osteoporosis y las alergias.

Nunca pensé que hubiera ningún motivo para limitar los oxalatos en mi dieta, y tampoco lo pensaron los incontables médicos y profesionales alternativos de la salud a los que pedí ayuda, en quienes sólo encontré frustración y gastos. Hasta donde sabía, la poco utilizada dieta baja en oxalato era para los pacientes con problemas renales, no para mí, pues aparentemente yo no tenía problemas de riñón. Sin embargo, los indicadores renales en mis análisis de sangre habituales tendían a estar un poco «fuera del intervalo» y durante treinta años mi orina solía estar turbia. Una turbidez crónica

de la orina es un signo visible de niveles altos de cristales de oxalato, una afección llamada *crystaluria*. La orina cargada de cristales es un factor de riesgo de enfermedad renal, aunque llama poco la atención y ningún médico me lo comentó.^{9,10}

Igual que tantos otros, antes de aprender sobre los oxalatos, seguía los consejos de salud dominantes de nuestros tiempos. Suprimí la sal, el trigo, el gluten y el azúcar y añadí más ensaladas, boniatos y *smoothies* ocasionales. Mi estilo de alimentación cambió para adoptar alimentos naturales vegetales. Procurando limitar las carnes rojas y las grasas, compraba en la sección de frutas y verduras, donde «el alimento es medicina». A pesar de toda esta bondad orgánica saludable, con el transcurso de los meses y los años, no obtuve los resultados que esperaba. En vez de ello, mi salud empeoraba. ¿Te suena?

Los problemas de salud por un exceso de oxalatos en nuestro cuerpo pueden empezar sin ningún síntoma. Y peor aún, la sobrecarga de oxalato no tiene que ser silente para ser ignorada. Cuando era vegetariana con veinte años, un médico de la Universidad de Cornell me dijo que tenía gota, un tipo de dolor articular relacionado con la dieta. Me pareció raro, porque en general la gota se asocia al consumo de carne y alcohol, que no estaban en mi dieta. Ni el médico ni yo nos dimos cuenta de que los oxalatos en la dieta potencian las dos características principales de la gota: estrés oxidativo generalizado y cristales que se acumulan en las articulaciones.¹¹ Naturalmente, el médico no mencionó la posibilidad de «gota por oxalato», un subtipo conocido de gota, y no mostró ninguna curiosidad por saber por qué una mujer joven, saludable y vegetariana tenía gota. En aquel momento, de manera inexplicable, no se tenía en consideración la gota por oxalato como posible diagnóstico y ahora se le llama «pseudogota» (o gota no debida al ácido úrico).¹² En un mundo ideal, la gota sería una señal de alerta para preguntar sobre los hábitos dietéticos, incluida la ingesta de oxalato.

Mis episodios de gota eran un elemento relativamente menor en un rompecabezas más profundo de décadas de «problemas en los pies». Un año antes, a los diecinueve, me habían diagnosticado una fractura dolorosa de un hueso del pie y rigidez del dedo gordo. En vez de curarse, el dolor se convirtió en una historia que involu-

cro a ambos pies y años de muletas, sillas de ruedas y médicos que me prescribían inyecciones, Motrin, caros aparatos ortopédicos, cirugía y rehabilitación, que no me solucionaron la dolencia en los pies. Durante años, nunca hubo ni un pensamiento fugaz (por mi parte), ni ningún indicio de ningún profesional sanitario, de que la dieta podía ser un factor en el inicio o la falta de solución. Finalmente, a los veintisiete años dejé las muletas, los aparatos ortopédicos y los analgésicos. Siempre atribuí este progreso a nadar una milla cada día,¹³ y no advertí (hasta ahora) que también me distancié de las verduras y hortalizas: dejé de comer acelgas y, en general, comía menos verdura.

A pesar de dejar atrás la necesidad de llevar muletas y la medicación, el estado de mis pies dejaba bastante que desear. Durante los siguientes veinte años no pude correr ni realizar los saltos o movimientos necesarios para practicar la mayoría de los deportes. ¿Bailar? ¿Usar tacones? Impensable. Ni siquiera podía estar de pie y descalza ante el fregadero de la cocina. Pero súbitamente, a los cincuenta años, unos meses después de adoptar plenamente una dieta baja en oxalatos, todo cambió. En la boda de un sobrino, caminé por el aparcamiento, por calles de la ciudad, subí y bajé escaleras, posé para las fotos y llevé durante siete horas unos tacones de siete centímetros sin dolor. Estaba atónita. Pronto empecé a correr por el asfalto descalza, sin dolor y ningún tipo de problema.

No sólo los médicos no son conscientes de la conexión entre determinados problemas de salud y el oxalato, sino que también su falta de consideración respecto a los síntomas y los diagnósticos equivocados nos llevan a muchos de nosotros a ser inculpadados de enfermedades imaginarias o problemas psicológicos. Esta actitud displicente puede agravarse por el hecho de que se ha documentado que el oxalato tiene efectos neurológicos, que incluyen fragilidad emocional, desánimo, una mayor irritabilidad y ansiedad.

En 1998, en la clínica para estudiantes de la Universidad de Carolina del Norte me dijeron con crueldad que no tenía problemas «reales», sino que claramente necesitaba «atención psicológica», porque una persona que se preguntaba si existía un elemento

dietético o ambiental para los dolores, la fatiga y las sensibilidades alimentarias debía de estar al borde de una crisis de salud mental. Incluso en la Universidad de Cornell, en 1986, no fue el traumatólogo quien me recomendó una baja para operarme del pie, sino la consulta de servicios de salud mental. La falta de conocimiento sobre los oxalatos y sus efectos tóxicos deja a las personas, como fue mi caso en la juventud, destrozadas, bloqueadas y sufriendo.

Infinitas historias de recuperación como la mía o las de Chris, Barry y Amy demuestran el alivio de problemas desconcertantes con sólo poner menos oxalato en el carro de la compra y la licuadora. Ninguno de nosotros sospechaba una conexión ni esperábamos que el cambio en la dieta fuera tan útil, pero así fue.

OCUPARNOS DEL EXCESO DE OXALATO

Si los artículos médicos sobre la intoxicación por oxalato causada por *smoothies* de espinacas o las historias de una recuperación significativa de la salud son impactantes, es porque nos está llegando una historia sesgada e incompleta sobre los alimentos vegetales ricos en oxalato que ignora su potencial perjudicial. En el mundo actual, culpar a las frutas, las verduras y los frutos secos de los problemas de salud suena a blasfemia, pero tal vez se necesite de un poco de rebeldía en una época marcada por el deterioro universal de la salud, con un aumento de los problemas autoinmunitarios y epidémicos por el abuso, el mal uso y la adicción a los analgésicos.

La salud no se conserva pensando ingenuamente que las plantas siempre son benignas. De hecho, las plantas producen toxinas que pueden perjudicarnos, incluso aquéllas que consideramos «comestibles» y «beneficiosas». Debido a que este hecho no se alinea con las teorías nutricionistas actualmente en boga —que promueven los fitonutrientes y la fibra, demonizando las grasas animales—, ignoramos los efectos tóxicos de las plantas, esperando que no tengan mucha importancia.

Yo misma era una ignorante escéptica. Tenía una vida de «comida saludable» programada por profesores, expertos en medicinas alternativas, la moda de los alimentos naturales, revistas y nu-

merosos defensores de la dieta vegetariana y sus libros, por no hablar del imaginario cultural, representado por figuras icónicas como Popeye y sus espinacas... No fue fácil deshacerme de este adoctrinamiento profundamente asentado. Por ello, vamos a examinar más detenidamente la ciencia de los oxalatos para así poder comprender cómo nuestros queridos alimentos vegetales son capaces de causar dicho caos en nuestro cuerpo. En primer lugar, consideremos por qué las plantas contienen oxalatos.