

**PRIMERA PARTE**

LA VANGUARDIA  
DE LA MEDICINA



# 1

## NUTRICIÓN ESPIRITUAL

Qué hermoso día para una epifanía. Estoy en Jackson Hole, Wyoming, a una altitud de 2.000 m, después de recorrer 28 km en bicicleta de montaña. El aire de este prístino entorno está limpio y fresco. Es una cálida tarde de comienzos de verano, y junto con nuevos amigos estoy disfrutando del tiempo libre en uno de los congresos médicos más iluminadores a que he asistido. El tema que trata el congreso es la forma de usar los alimentos para prevenir y sanar la enfermedad, y me siento tan estimulado que no veo las horas de volver a Tucson para comenzar a escribir. Siento inmensos deseos de compartir toda esta nueva y entusiasmante información, que incluye:

- Cómo prevenir y sanar el cáncer con alimentos.
- Cómo tratar la enfermedad cardiaca con alimentos y nutrientes específicos.
- Cómo prevenir y tratar la enfermedad de Alzheimer con alimentos y nutrientes.
- Cómo curar el cansancio crónico con el alimento.
- Cómo restablecer la energía emocional con la dieta y vitaminas.

Resulta que para toda dolencia importante hay una prescripción específica de alimento natural capaz de detener su curso o sanarla. Ésta es la vanguardia de la medicina.

El Buda escribió:

*No corras tras el pasado,  
no busques el futuro.*

*El pasado ya pasó,  
el futuro aún no ha llegado.  
Ve claramente en el lugar  
ese objeto que es el ahora.*

En mi trabajo como médico especializado en medicina integradora he utilizado la nutrición como parte del tratamiento desde hace muchos años. Este tipo de medicina, como seguramente sabes, es el campo naciente que combina lo mejor de la ciencia ortodoxa occidental con terapias antiquísimas como el yoga, la meditación, la nutrición, las medicinas herbolarias y la acupuntura. Dado que combino las medicinas occidental y oriental, muchos de mis pacientes han experimentado recuperaciones inesperadas de enfermedades con las que habían lidiado muchos años. Algunos han considerado milagrosas sus recuperaciones, pero en ellas yo sólo veo el resultado natural de la buena ciencia y el buen sentido común. Lo único que he llegado a creer al participar en esas recuperaciones de mis pacientes, mis compañeros o socios en la curación, es que el cuerpo tiene la capacidad de sanar por sí solo si se le da la oportunidad. El uso de los alimentos como medicina o remedio da a los pacientes la mejor oportunidad de todas.

Una de las principales causas de que mi programa haya tenido tanto éxito es que trata a cada persona como a un ser único. En cada persona que acude a verme tomo en cuenta sus propias características bioquímicas y elaboro un programa para que recupere el máximo de su salud física, mental, emocional y espiritual. Cuando esto ocurre, cuando la persona recupera el equilibrio sanador de su cuerpo, mente y espíritu, piensa que es milagroso. Es la respuesta a sus más fervientes oraciones.

El uso práctico de los principios nutricionales modernos, los que presento en este libro, permite activar la propia fuerza sanadora interior natural y devolver el estado de equilibrio. Puesto que no hay dos pacientes iguales, no hay dos que requieran exactamente la misma terapia. Cuando acude a mí un paciente por dolor, fatiga por agotamiento, pérdida de memoria, convalecencia de cáncer, hipertensión u otra dolencia, siempre pido a mi nutricionista, la doctora Luz-Elena Shearer, que se reúna con nosotros. Trabajando juntos, el paciente, la familia del paciente, Luz y yo, elaboramos una prescripción dietética perfecta basada en las necesidades y

preferencias del paciente. Rarísima vez dos pacientes reciben la misma dieta. En este libro presentaré la información de modo que puedas crearte una experiencia sanadora única para ti.

Lo que se trató en el congreso de Wyoming llevó a un grado superior mi conocimiento y capacidad para contribuir a sanar. Me enteré de las últimas informaciones sobre la prevención y la curación de la enfermedad que afecta el sistema celular utilizando el alimento para mantener la integridad genética. Si has seguido las noticias sobre el genoma humano, probablemente estás al tanto de los grandes avances que promete. Algún día los fármacos o terapias combatirán la enfermedad tratando los genes. Pero yo creo que eso lo podemos hacer ya, usando los alimentos a modo de terapia genética. Mi programa actúa en el cuerpo, cerebro, mente y espíritu; también influye en el plano interior más profundo: el alma. Al fin y al cabo, la mente, el cuerpo y el espíritu están unidos: son uno. La verdadera curación requiere que influyamos en todo ello. Éste es el futuro de la medicina, y estamos juntos en este precioso momento.

## **Nutrición espiritual**

Tal vez eres una de las muchas personas que está al tanto del profundo despertar espiritual que está ocurriendo en el planeta. Lo ves en los últimos libros más vendidos y en los seminarios. Algunos de los oradores más populares de nuestro tiempo aportan un sesgo espiritual a todo lo que dicen y hacen. Tomemos por ejemplo el programa de Oprah Winfrey, el más popular de la televisión diurna, en el que ha presentado a muchos escritores nuevos y portavoces para hablar acerca de los beneficios del estilo de vida espiritual. Cada programa de Oprah termina con una parte llamada «Touching Spirit», que es muy popular y enriquecedora para su público. Los conmueve profundamente.

Este tipo de elevación de la conciencia ha tocado recientemente a una de mis socias en curación, una señora de 40 años llamada Jane, que llevaba muchísimo tiempo buscando la curación de un grave síndrome de cansancio crónico. Había visitado a algunos de los médicos más respetados del país, pero progresaba muy poco. Un famoso médico la visitó quince minutos, echó una somera mirada a sus informes médicos y le dijo

que no veía con optimismo su recuperación. A pesar de esa desagradable experiencia ella continuó buscando curación, o por lo menos a alguien que creyera en su capacidad de sanar. Finalmente la enviaron a mí. Trabajando juntos ella y yo, elaboramos un tratamiento que le devolvió la salud.

Un día quiso hablar acerca de una cosa de la que se había dado cuenta a través de su práctica de meditación y que había visto reforzada por sus viajes por el país. Tenía la impresión de que estaba ocurriendo algo importante en la mente de las personas, pero no lograba concretarlo, definirlo. Me preguntó si yo sabía qué era. Le dije que en mi opinión la situación era algo más que una mera transición de los métodos de tratamiento antiguos a los nuevos. El verdadero cambio que estamos presenciando, le dije, y sigo creyéndolo, está en la forma como vemos el mundo en relación con nosotros mismos.

Ya he escrito acerca de los motivos que hay detrás de este cambio. Como digo en mi libro *La meditación como medicina*,\* estamos entrando en una nueva era, la Era de Acuario. Los cambios de era son fenómenos naturales que ocurren cada 2.000 años. La venida de Jesucristo marcó la transición anterior, de la Era de Aries a la Era de Piscis. Los astrólogos creen que el mundo volvió a cambiar en la medianoche del 11 de noviembre de 1991. En ese momento acabó la Era de Piscis y comenzó la Era de Acuario. Las transiciones astrológicas se caracterizan por tres periodos de siete años que totalizan una cúspide de 21 años. La transición actual acabará el año 2012. Cada fase de siete años trae consigo cambios acelerados. Creo que estarás de acuerdo en que estamos viendo un cambio muy positivo, a medida que las personas toman conciencia de su naturaleza espiritual. Pero también vemos el polo opuesto de ese cambio positivo. Como corolario negativo en esta fase de transición están el terrorismo, el miedo, la violencia y la ira. En el plano médico vemos un aumento de casos de enfermedades como el cansancio crónico y la obesidad, como también un aumento progresivo de algunos tipos de cáncer.

El cambio más importante que vemos en esta Era de Acuario es que gira en torno a la experiencia, más que a la información y sus efectos en nosotros. Por ejemplo, nuestra búsqueda colectiva de información llevó al

\* *La meditación como medicina*, Editorial Diagonal (Grup 62), Barcelona, 2001, 2003.

invento del ordenador personal y a la aparición de Internet. Durante la era de la información, el lema era: «Necesito saber, necesito saber». Si bien continúa siendo útil, ha remitido el deseo de información pura por sí misma, pues hemos comprendido que lo que más necesitamos es experiencia personal útil. Cuando remontamos la ola de los segundos siete años de esta cúspide, ha surgido un nuevo impulso. Ahora el lema es: «Necesito una experiencia». Esto se ve fácilmente en muchos aspectos de la vida moderna, en los programas de televisión que muestran la realidad, los llamados *reality shows*, por ejemplo, y en el aumento de los viajes de aventuras.

Este cambio de modelo se ve con especial claridad en la práctica de la medicina. Dado que los pacientes se han ido desilusionando de la atención médica ofrecida por grandes empresas y seguros médicos, ahora visitan en tropel las consultas de terapeutas de medicinas alternativas. En la década de 1980, muy pocos estadounidenses habían recurrido a terapias alternativas, ya fuera un nutricionista, un terapeuta yóguico, un especialista en meditación, un quiropráctico, un masajista, un acupuntor o un herbolario. Pero según un estudio de Harvard, realizado en 1991, ese año este número había aumentado a un 34 por ciento, y en 1999 más del 50 por ciento de la población había visitado a un terapeuta de medicina alternativa. Y este número va creciendo día a día. Una extrapolación del estudio de Harvard de 1991 estima que sólo en 1990 se hicieron 425 millones de visitas a practicantes de medicinas alternativas. La ramificación económica de este cambio a la medicina integradora es pasmosa; los gastos en terapias no ortodoxas en 1990 fueron de aproximadamente 13.700 millones de dólares, de los cuales tres cuartos los pagaron los pacientes de su bolsillo. Estos costes no pagados por seguros médicos ascienden ahora a 27.000 millones de dólares, según datos de una encuesta publicada recientemente en la *New England Journal of Medicine*.

El motivo de que la gente recurra a la medicina integradora es evidente. Los pacientes anhelan la experiencia de bienestar que produce este tipo de tratamiento. Es lo que yo llamo sensación de curación. Normalmente la persona sale de la consulta de un médico alternativo sintiéndose muchísimo mejor que cuando entró. Sale con esperanza y con la experiencia de felicidad. El terapeuta dedica tiempo de calidad a la persona, le hace preguntas y espera respuestas y reacciones. Según mi experiencia, los mé-

dicos ortodoxos rara vez están «presentes» en el momento de la visita; parecen tener la mente en otra parte. Muchas personas me han dicho que una visita al médico les produce la sensación de ser un número o un archivo, no una persona. No es de extrañar, entonces, que tantos pacientes, incluso de enfermedades crónicas, estén abandonando el sistema. En su mayor parte, la medicina ortodoxa hace poco para proporcionarles una verdadera experiencia sanadora.

No obstante, puesto que los pacientes lo exigen, la medicina ortodoxa se ha visto obligada a introducir técnicas curativas naturales, probadas, en la atención estándar de cirugía, radioterapia y farmacología. De todos modos, todavía falta mucho por andar. Un motivo de que esté atascada la evolución hacia una medicina holística es que se nos ha enseñado a contar con la tecnología en lugar de con nuestro estilo de vida y con nosotros mismos para sanar. Se nos ha enseñado que la salud óptima, la curación a fondo, la satisfacción, la gratificación, la felicidad, e incluso Dios se encuentran fuera. Este concepto de buscar fuera es sencillamente erróneo. Todas las respuestas y soluciones están en el interior. Desde que existe la palabra escrita, santos, sabios, poetas, escritores, filósofos y yoguis han comentado este concepto y compartido esta verdad. Hace unos quinientos años, un gurú indio llamado Arjun esclareció mi interpretación favorita de esta realidad. Lo llamaban el Quinto Maestro, el rey de este mundo y el siguiente. Esto es lo que escribió:

*Todo está dentro del corazón,  
el hogar del yo.  
Fuera no hay nada.  
Aquellos que buscan fuera de sí mismos  
quedan vagando en la duda.*

El gurú Arjun nos dice que la verdad que buscamos está dentro de nosotros, y estoy de acuerdo. Las respuestas a muchos de nuestros mayores deseos, necesidades y anhelos están en nuestro interior. Sólo necesitamos aprender a encontrarlas.

El vehículo más potente para encontrar las respuestas que deseamos es la inteligencia aplicada, que es la combinación de información y experiencia. La inteligencia aplicada produce verdadera sabiduría porque in-



cluye la experiencia, normalmente en un plano profundo. Dado que los tiempos están cambiando, la medicina debe adoptar el cambio. Y lo hará, por un sencillo motivo: nosotros, el pueblo, lo deseamos.

## Adelante hacia el futuro

En su excelente libro *¿Sabemos comer?*, el doctor Andrew Weil expone sus siete principios básicos de la dieta y la salud. Quiero repetírtelos aquí:

- Tenemos que comer para vivir.
- Comer es una importante fuente de placer.
- La comida sana y la comida que da placer no se excluyen mutuamente.
- Comer es una forma importante de relación social.
- Lo que comemos refleja y define nuestra identidad personal y cultural.
- Lo que comemos es un determinante de la salud.
- Cambiar la forma de comer es una estrategia para controlar la enfermedad y recuperar la salud.

Tomado de *Eating Well for Optimal Health*, de Andrew Weil, M.D., *copyright* 2000 by Andrew Weil. Copiado con el permiso de la editorial Alfred A. Knopf. (La traducción está tomada de su versión castellana, *¿Sabemos comer?*, Ediciones Urano, Barcelona, 2001.)

No me cabe duda de que estarás de acuerdo en que estos principios son sensatos y ciertos. No obstante, creo que podemos desarrollar más nuestro enfoque de la alimentación basándonos en nuevos conocimientos. Podemos comenzar con el último principio del doctor Weil y avanzar más allá con nueva intensidad. En las páginas de este libro te demostraré por qué es tan esencialmente importante dejar atrás los hábitos nutricionales del siglo pasado para tomar un rumbo nuevo y diferente. Por ejemplo:

- Explico la actuación del alimento como mensajero a los genes y cómo podemos usar este conocimiento para forjarnos una salud vibrante y curación.

- Ofrezco un curso introductorio sobre la última información científica acerca de por qué el alimento es medicina para el cuerpo, la mente y el espíritu.
- Expongo mis nuevos siete principios para una dieta moderna y sanadora. Doy información sobre los alimentos biológicos u orgánicos, la forma de reconocerlos y dónde encontrarlos. También explico los riesgos de los alimentos manipulados genéticamente y la forma de evitarlos.
- Enseño a desintoxicar el cuerpo, de modo suave y seguro, de los contaminantes ambientales que absorbemos cada día.
- Invito a descubrir nuevas formas de aprovechar alimentos comunes y naturales.
- Doy orientaciones para elaborar dietas especiales para enfermedades concretas.
- Enseño el uso de zumos biológicos como remedios naturales.
- Enseño la forma de instaurar terapias vitamínicas y herbolarias para acelerar la curación.
- Ofrezco innovadoras recetas de comidas sanadoras. Muchas provienen de mi familia. Mi mujer, Kirti, es italiana, y es una cocinera maravillosa. Mi hijo, Sat, es cocinero profesional de alimentos naturales. Mi hija, Hari, es licenciada de la New Mexico School of Natural Therapeutics. Todos ellos han accedido de muy buena gana a hacernos partícipes de sus ideas culinarias. Por último, con las bendiciones de mi maestro Yogi Bhajan y de su talentosa esposa Bibiji, doy instrucciones para preparar recetas para la nutrición espiritual, tomadas de la ancestral tradición sanadora de la terapia nutricional yóguica.

A lo largo del libro se te pedirá realizar diversas tareas con el fin de determinar tu consumo de alimentos y ayudarte a elaborar la mejor dieta para tus dolencias, problemas o preocupaciones. El primer ejercicio interactivo lo encontrarás al final de este capítulo. En diversos momentos te sugeriré también que entres en mi página web, [www.drdharma.com](http://www.drdharma.com), para buscar más información, por ejemplo una lista completa de los alimentos no manipulados genéticamente (no transgénicos), que por la limitación de espacio no he podido incluir en este libro.

## La terapia nutricional yóguica

La terapia nutricional yóguica se originó en India hace más de cinco mil años, y Yogi Bhajan la introdujo en Occidente en 1969. Él ha enseñado estas técnicas avaladas por el tiempo junto con la antiquísima y sagrada ciencia del yoga kundalini y la meditación (que antiguamente era secreta).

La terapia nutricional yóguica difiere de la medicina ayurvédica en que no hace necesario comprender los tres diferentes tipos de cuerpo: *kapha*, *pitta* y *vata*. A menos que te tomes el tiempo para estudiar el ayurveda, o acudas a un terapeuta cualificado y experimentado en esta medicina, que puede ser muy difícil de encontrar, es posible que no logres beneficiarte realmente del método ayurvédico. Pero la curación no tiene por qué ser tan complicada. Todo lo que necesitas saber para restablecer te lo puedes encontrar en este libro. En realidad es muy fácil entender y aplicar la terapia nutricional yóguica.

En esta terapia hay muy poca distinción entre el alimento como nutrición y el alimento como remedio. Este sistema entrelaza aspectos muy desarrollados de curación y cocina. Es un verdadero placer para mi mujer y para mí comer con Yogi Bhajan y Bibiji. Bibiji es una excelente cocinera de alimentos como medicina, y también autora de dos libros de cocina. Gracias principalmente a ella, las comidas en su casa son memorables por lo sabrosas, sanadoras y fáciles de digerir. En una época en que tantas personas desean volver a una manera más natural de vivir, se está popularizando la curación por el alimento. De ahí el dicho de Yogi Bhajan: «Los médicos diagnostican, el alimento cura y Dios sana». Si sigues los consejos que doy en este libro, podrás cosechar los beneficios de la curación nutricional.

### DIARIO DE COMIDAS, EJERCICIO 1

Para ponerte en marcha, durante tres días lleva un diario de lo que comes. Te encantará la información que obtienes respecto a ti mismo. Ésta es la manera perfecta de comenzar el viaje de sanación.

Además de anotar los alimentos que comes, presta atención a cómo te sientes al rato de comer. Contesta a estas preguntas:

1. ¿Te sientes despabilado, con más energía?
2. ¿Te sientes cansado después de comer?
3. ¿Tienes hinchazón o gases en el estómago?
4. ¿Sientes dolor o rigidez en las articulaciones?
5. ¿Cómo duermes? ¿Mejor, peor o igual?
6. ¿Comer te produce ofuscación mental, o te sientes despabilado y alerta?
7. ¿Cómo afecta a tu libido lo que comes?

A continuación una sugerencia para hacer tus anotaciones:

Fecha: \_\_\_\_\_

Desayuno: \_\_\_\_\_

Cómo me sentí: \_\_\_\_\_

Tentempié (si lo hay): \_\_\_\_\_

Comida de mediodía: \_\_\_\_\_

Cómo me sentí: \_\_\_\_\_

Merienda: \_\_\_\_\_

Cena: \_\_\_\_\_

Acaba con un resumen de la experiencia de comer del día.

## 2

### ¿QUÉ SEÑALES ENVIAMOS AL CUERPO?

Yo no conocí a mi padre; cuando mis padres se divorciaron yo era un bebé. Después él se volvió a casar y tuvo un hijo, mi hermanastro David. Sólo nos habíamos visto una vez cuando nos reunimos en un hotel de San Francisco, después de un lapso de casi veinte años. Sentado frente a él me siento impresionado, casi asustado, porque en cierto modo me parece que me estoy mirando en un espejo. Bueno, no exactamente, pues él es más alto y tiene el pelo oscuro, mientras que yo soy rubio. Pero es impresionante, porque gesticula con las manos igual que yo, así que es como si me estuviera mirando en un espejo. Y no sólo eso, sus manos podrían ser las mías, tienen la misma forma. Y esa boca, es mi sonrisa. También descubro que durante todos estos años estaba equivocado respecto a de dónde me viene la sensibilidad. No sé por qué siempre creí que me venía de mi madre. Pero después de pasar un tiempo con David me convencí de que por lo menos en parte me viene de mi padre también. Ésta ha sido una lección de primera mano acerca del poder de nuestros genes.

Si eres como la mayoría de las personas, crees que nuestros genes nos han predeterminado todo. Cuando te miras en el espejo por la mañana tal vez contemplas los ojos de tu madre o la sonrisa de tu padre. Es posible que también estés convencido de que los genes nos han predeterminado las enfermedades que vamos a sufrir. En su libro *Living Downstream*, la doctora Sandra Steingraber explica sus problemas de salud al vivir con un cáncer de vejiga. Dado que su madre, su tío y su abuelo habían muerto de diversos tipos de cáncer, muchas personas que la conocían suponían que había heredado genes cancerígenos; no sabían que era hija adoptiva. Su cáncer, creía ella, estaba causado por la contaminación ambiental a que estuvo expuesta de pequeña. Esto nos recuerda la verdad fundamental acerca de las supues-

tas predisposiciones genéticas: las condiciones externas, las circunstancias a las que están expuestos nuestros genes, contribuyen o bien al máximo de salud, o bien a la enfermedad, envejecimiento acelerado y muerte prematura.

Vivo y trabajo en Tucson. No hace mucho, al abrir nuestro diario, *The Citizen*, leí la historia de Vernon White, que combatió en la guerra de Vietnam a fines de la década de 1960. Junto con otros miles y miles de soldados, Vern estuvo expuesto al infame y muy tóxico herbicida Agent Orange (Agente Naranja), que usaban para despejar espacios para refugio en las espesas selvas. Según el Departamento de Defensa, se arrojaron hasta 72 millones de litros de este herbicida en Vietnam. El Gobierno reconoce que esta toxina es la responsable del cáncer terminal de pulmón que sufre Vern. La exposición al Agente Naranja le dañó irreparablemente los genes, y la consecuencia fue el cáncer. Se ha demostrado que este herbicida es la causa de por lo menos otros diez tipos de cánceres fatales que actúan de la misma manera: dañando los genes.

Si crees que estamos programados por nuestros genes para enfermar de cáncer o no, la triste historia de Vernon White demuestra que no siempre es así. Él tenía genes excelentes, hasta que éstos se encontraron con el herbicida Agente Naranja. El estudio de Estocolmo refuerza este conocimiento. En este estudio se observó durante muchos años a más de mil gemelos idénticos; al final se concluyó que no había ninguna relación entre las enfermedades que contrajeron los gemelos. Uno podía enfermar del corazón y el otro de cáncer.

Hay muchas personas que no saben nada de este tipo de trabajos. Una encuesta reciente realizada por el Instituto de Investigación del Cáncer ilumina este punto. El 86 por ciento de las personas encuestadas creía que los genes causan el cáncer. Pero según los principales investigadores de hoy en día, solamente entre un 10 y un 15 por ciento de los cánceres tienen un origen genético; el resto están causados por una combinación de factores ambientales y de estilo de vida.

## **Cómo afecta la comida a nuestros genes**

La comida está entre los factores más importantes que afectan a los genes y los impulsan hacia el cáncer provocando mutaciones o interrupción de

sus funciones. Es decir, lo que comemos puede o bien prevenir el cáncer y otras enfermedades crónicas, o bien contribuir a causarlos.

Por ejemplo, imagínate que estás en una sala de conferencias y estoy yo en el estrado hablando de los alimentos como medicina. Durante la charla anuncio que tengo a un invitado fuera de la sala; explico que es un hombre de 55 años que trabaja doce horas diarias, come comida basura, fuma dos paquetes de cigarrillos al día, bebe alcohol en exceso, no hace ejercicio, no practica ninguna técnica de control del estrés, no cuenta con ningún sistema de apoyo social ni tiene fe. ¿Se te ocurre que vas a ver a una persona que representa menos edad o más edad de la que tiene? Supondrías que se verá mayor, y casi con certeza tendrías la razón.

Antes de que se presente este invitado anuncio la presencia de otra persona de 55 años. Se trata de un hombre feliz con su vida. Cada mañana al despertar, según dice, «se da un apretón de manos con Dios». Come bien, una dieta principalmente vegetariana, con algo de pescado; le encantan los alimentos biológicos, no fuma ni bebe, juega al tenis cuatro veces a la semana y después hace ejercicio de levantamiento de pesas. Está muy contento con su familia y tiene una vida espiritual fuerte y auténtica. ¿Qué edad te imaginas que representa? Menos de la que tiene, ¿verdad?

Finalmente aparecen los dos hombres y tus dos suposiciones resultan ser las correctas. El primero aparenta 70 años, y el segundo 45. A juzgar por sus apariencias, hay un cuarto de siglo de diferencia entre ellos. El primero ha hecho todo lo que podía para obligar a sus genes a expresarse de modo negativo, mientras el otro ha empujado a sus genes hacia la expresión de la salud y el bienestar óptimos. Los dos han tenido opción, voz y voto en lo que harían o no harían sus genes. Esta misma opción la tienes tú delante.

Dado que comemos con mucha frecuencia, la atención a lo que comemos es la manera más importante de mantener la integridad genética o destruirla. Muchos estudios científicos excelentes subrayan esta verdad fundamentalmente importante. El doctor Richard Weindruch ha realizado estudios sobre la influencia del cambio dietético en los genes. Los resultados se publicaron en 1996 en la revista *Scientific American*. Su artículo, «Nutrient Modulation of Gene Expression», ilustra que sencillamente reduciendo el consumo de calorías totales, la vida de un ratón de laboratorio se podría prolongar en un 30 por ciento. Traducido a la vida humana,

esto significaría prolongar la duración de la vida de 76 años a 93. Estarías muy satisfecho con esa esperanza de vida, ¿verdad? Yo estaría muy contento esperando vivir más de 90 años.

En la rata de laboratorio típica hay 6.347 genes. El doctor Weindruch descubrió que durante el envejecimiento normal, cuando al animal se le permitía comer todo lo que deseaba, un 5 por ciento de sus genes experimentaba un aumento de actividad y otro 5 por ciento una disminución. El 90 por ciento de sus genes no mostraba ningún cambio en el grado de actividad. ¿Te sorprende saber que ese 5 por ciento que aumentaba su actividad eran genes del estrés, y el 5 por ciento que la disminuía eran genes de energía? Esto se asemeja a lo que veo en pacientes que están envejeciendo prematuramente. Se sienten cansados, deprimidos y estresados. Explican que sufren de dolor crónico, artritis, pérdida de memoria y tienen debilitado el sistema inmunitario. Algunos se están recuperando de un cáncer. Desgraciadamente, mientras yo no lo pregunto, rara vez han pensado hasta qué punto su dieta podría ser la causa de muchos de sus síntomas.

En el estudio del doctor Weindruch, las ratas que comían todo lo que querían experimentaron más estrés y menos energía. Lo contrario les ocurrió a las ratas que comían menos, que mantuvieron su bioquímica juvenil incluso mientras envejecían; tenían el pelaje lustroso, seguían activas sexualmente y no tuvieron artritis, cáncer ni pérdida de memoria.

Tal vez no te interese ser capaz de correr por un laberinto a los sesenta años, pero sé que te gustaría tener la mayor cantidad de energía posible, y deseas estar activo en todas las edades y fases de la vida. Simplemente reduciendo el total de calorías y comiendo alimentos mejores puedes enviar señales positivas a tus genes, aumentando así tus posibilidades de tener una vida larga y robusta.

Otros investigadores, muy notablemente el doctor Roy Walford, profesor retirado de la cátedra de patología en la UCLA, han realizado estudios similares en animales más grandes, como los monos, e incluso en seres humanos. Los resultados fueron similares. En el estudio de Walford se comprobó que, teóricamente, una persona puede vivir aproximadamente 120 años sin experimentar un deterioro grave en su calidad de vida. Su investigación en el famoso experimento Biosfera I, que se realizó a unos 80 km de mi ciudad en el desierto, también demostró que una dieta baja



en calorías disminuye la actividad de los genes del colesterol, y por lo tanto reduce los niveles de grasa en la sangre, relacionados con la enfermedad cardíaca.

En calidad de médico especializado en la longevidad del cerebro, puedo decirte que el estudio del doctor Walford tiene también importantes implicaciones para la función cognitiva. Comer bien afecta positivamente a los genes que regulan la producción, la calidad y la cantidad de esas importantes sustancias químicas del cerebro llamadas neurotransmisores, como la serotonina y la dopamina. Así pues, podemos comer para prevenir o detener la pérdida de memoria e influir en el estado de ánimo. Aprovechar el alimento como remedio antienvjecimiento ayuda al cerebro a continuar regenerándose durante todo el tiempo que vivimos. Esto lo he visto muchas veces en mi práctica clínica.

El doctor Walford y los entusiastas de su prolongación de la vida comen aproximadamente entre 1.500 y 2.000 calorías diarias. Esto es menos de lo que acostumbran a comer la mayoría de las personas, pero claro, en Estados Unidos comemos demasiado. Esto se me hace evidente cuando viajo a Europa o Asia, donde las raciones en las horas de comida son mucho más pequeñas que las que servimos aquí, y, en consecuencia, el nivel de obesidad es más bajo. Hace poco vi una fotografía del doctor Walford, y a sus 75 años se ve como mínimo 20 años más joven. Es muy activo físicamente, sale a correr cada día. También es activo intelectualmente, y escribe y habla en público acerca de su trabajo.

La esencia del plan Walford es lo que él llama una subnutrición que no sea mala nutrición. Esto significa ser capaz de disminuir el consumo calórico sin sacrificar la densidad de nutrientes ni los mensajes positivos que el alimento envía a los genes. En este libro, casi todas las recetas de comida como medicina se basan en este concepto. Son, en primer y principal lugar, densas en nutrientes, y muchas de ellas son también bajas en calorías.

Todos los estudios sobre la limitación calórica apuntan a que constantemente les estamos hablando a nuestros genes, y las palabras son los alimentos que comemos. En la superficie de todas nuestras células hay receptores, o asideros químicos y vibratorios. Estos receptores están sintonizados con la inteligencia energética que impregna su entorno, es decir, nuestro cuerpo. Momento a momento, el cuerpo zumba con señales de paz o estrés.

Estas señales pueden ser vibratorias, químicas, nutricionales u hormonales. Al margen de la forma que tomen, se transmiten como parte de la vasta red de inteligencia que une la mente, el cuerpo y el espíritu.

Cuando los receptores de una célula captan un mensaje, la maquinaria interior de la célula responde sintetizando ciertas sustancias químicas llamadas segundos mensajeros. Estos mensajeros, entonces, se comunican con el núcleo del centro de la célula, donde se albergan los genes. Estos genes recogen la señal y, basándose en el mensaje recibido (paz o estrés), sintetizan proteínas, como las enzimas, y otras sustancias químicas como las citocinas y los leucotrienos, que entonces salen de la célula como moléculas mensajeras. Estos nuevos mensajeros químicos se comunican con las demás células del cuerpo. Ésta es la base de la ciencia de la comunicación intercelular, cuyo funcionamiento óptimo es esencial para la salud total y la longevidad.

## **Alimentos sanos, alimentos nocivos, y el cuerpo**

Los diversos componentes de los alimentos, de los que hablaremos más adelante, envían mensajes de salud o enfermedad a nuestros genes. Y ya sea que los oigamos o no, los genes responden. Los sutiles sonidos emitidos desde lo más profundo de nuestros treinta billones de células dicen algo así: «Me gusta lo que ocurre. Esto es fantástico. Continuaré produciendo buenas moléculas y haré de ésta una experiencia dichosa». O, si comemos comida que molesta a los genes, el mensaje interior podría indicar una disfunción, algo así: «Oye, ¿qué pasa? Tengo muchas maneras de expresar mi capacidad, y como estoy tan estresado necesito expresarla en forma de hostilidad. Estoy sitiado. Me han atiborrado de comida basura y no me gusta nada eso. Así pues, voy a poner este cuerpo en estado de alarma. ¡Pulsa las teclas del estrés! ¡Bombea adrenalina y cortisol! ¡Todos a sus puestos de batalla!»

Esta segunda situación, la de elevada excitación crónica, es la que han experimentado muchos de mis pacientes durante años. El estrés crónico produce millones de radicales libres, esos dañinos subproductos del metabolismo. Los radicales libres deterioran el ADN, causando mutaciones genéticas que llevan al cáncer. La señal negativa recibida por el ADN de parte de los radicales libres también puede inducir la producción de otras sustancias químicas, como las prostaglandinas, que generan la inflamación

que lleva a la artritis y a muchas otras enfermedades, entre ellas la de Alzheimer (véase la lista de la página siguiente). Finalmente, esta cascada negativa de alimentos dañinos que produce lesiones celulares también puede afectar a la química de los lípidos, lo que a su vez puede causar la enfermedad cardíaca, que también es una enfermedad de inflamación.

## **ENFERMEDADES GRAVES RELACIONADAS CON INFLAMACIÓN CRÓNICA**

**Cáncer:** En la mayoría de los cánceres se encuentra inflamación crónica.

**Ataque al corazón:** La inflamación crónica lleva a la cardiopatía coronaria.

**Alzheimer:** La inflamación crónica mata las neuronas.

**Accidente cerebrovascular (embolia, derrame, trombosis):** La inflamación crónica favorece la formación de trombos.

**Artritis:** Las citocinas inflamatorias destruyen el cartílago de las articulaciones.

**Insuficiencia renal:** Las moléculas inflamatorias dañan las células renales.

**Asma:** La inflamación cierra las vías aéreas.

**Alergia:** La inflamación induce la reacción autoinmunitaria.

**Pancreatitis:** La inflamación lesiona las células pancreáticas.

**Fibrosis:** Las citocinas inflamatorias atacan al tejido traumatizado.

**Complicaciones quirúrgicas:** Las citocinas inflamatorias impiden la cicatrización.

**Anemia:** La inflamación obstaculiza la producción de glóbulos.

**Fibromialgia:** Inflamación, inflamación, inflamación.

Otros mensajeros intercelulares liberados a causa de la nutrición defectuosa son la hormona del estrés cortisol, las hormonas sexuales estrógeno, testosterona y DHEA (deshidroepiandrosterona), y la insulina, la hormona que controla la tasa de azúcar en la sangre. Estudios científicos han demostrado que estos comunicadores intercelulares pueden mantener el cuerpo en un equilibrio sano o llevar a la enfermedad, según sea la reacción de los genes a la nutrición que reciben de los alimentos que comemos.

*Señales que podrían recibir las células  
por mala comunicación de alimentos dañinos*

<i>Síntoma</i>	<i>Mala comunicación celular</i>
Obesidad	Mensaje de mal almacenamiento de grasas
Intolerancia a la glucosa	Desequilibrio insulínico
Depresión	Disfunción neurotransmisora
Inflamación de articulaciones, músculos u órganos	Mayor producción de proteínas inflamatorias
Trastorno de falta de atención	Neurotransmisores deteriorados
Elevado colesterol LDL («malo»)	Desequilibrio en el metabolismo de las grasas
Exceso de radicales libres dañinos	Aumento de sustancias químicas
Resfriados frecuentes, posible cáncer	Deterioro de sustancias químicas inmunitarias
Dolor de cabeza	Aumento de diversos mediadores químicos
Cansancio crónico	Energía mal regulada
Fibromialgia	Malas señales de dolor
Tomado de <i>Improving Intracellular Communication in Managing Chronic Illness</i> , de Jeffrey S. Bland. Con la autorización del Institute for Functional Medicine, 5800 Southview Drive, Gig Harbor, Washington 98335, detentor del <i>copyright</i> .	

En su libro *Journey Into Healing*, Deepak Chopra escribe:

*El cuerpo no es una escultura congelada.  
Es un río de información;  
un organismo que fluye, capacitado por  
millones de años de inteligencia.  
En cada segundo de nuestra existencia  
estamos creando un nuevo cuerpo.*

El cómo comemos ahora le dice a nuestros genes el tipo de cuerpo que deseamos tener después.

A comienzos del siglo xx, la enfermedad era algo profundo, misterioso y lento. Dado que aún no se habían inventado los antibióticos, eran comunes las enfermedades como la neumonía y la tuberculosis. De hecho, mi abuelo materno murió de neumonía a los 43 años en 1922.

Actualmente la enfermedad se caracteriza por la velocidad, al igual que nuestra sociedad. Hemos desregulado la proliferación celular, a la que llamamos cáncer, y el volumen corporal, al que llamamos obesidad cuando es excesivo. En muchos casos hay una relación probada entre ambos. Por ejemplo, algunos factores de riesgo para el cáncer de colon son la obesidad, el excesivo consumo de carne roja y la falta de ejercicio.

Creo muy firmemente que existe relación entre nuestro mundo acelerado, orientado al nanosegundo, y las enfermedades que predominan hoy en día. Dicho con palabras sencillas, la vida avanza a una velocidad mayor que nunca, y muchas personas aún no han evolucionado hasta el punto de tener sistemas nerviosos lo bastante fuertes para soportarla. Las neuronas tienen que arreglárselas con mucha más información y estimulación que nunca. Tal vez esto no sería tan difícil si uno tuviera el cerebro de Albert Einstein o llevara un superordenador sobre los hombros, pero en general tenemos la misma materia gris que tenían nuestros antepasados hace diez mil o más años.

Ahora tenemos noticias instantáneas, dinero instantáneo, guerra instantánea, comunicación instantánea y gratificación instantánea. Hacemos muchas cosas al mismo tiempo, y a eso lo llamamos multitareas. Tenemos teléfonos fijos, teléfonos móviles, localizadores (búsquedas), correo electrónico, correo normal y ordenadores que caben en una mano. Todos estos aparatos tecnológicos se han inventado para ayudarnos a ser más productivos.

Pero hacernos más productivos nos ha traído una nueva enfermedad de carencia, una que no es curable con vitaminas, nutrientes ni alimento. Sufrimos de grave falta de tiempo libre. La mayoría de los estadounidenses que trabajan sólo tienen unas pocas semanas de vacaciones al año. Esto no se compara con las vacaciones en otros países, principalmente en Europa, donde los trabajadores gozan de seis semanas de vacaciones anuales. Además, la falta de sueño es un problema médico importante. En mi trabajo, es rarísimo un paciente que duerma bien.

Dada nuestra falta de tiempo libre, tomar alimento como medicina pacificadora es de primordial importancia para devolver el equilibrio a nuestra vida. Si constantemente excedemos los límites de nuestro cuerpo en la nutrición, aceleramos el envejecimiento de cuerpo, mente y espíritu. Los alimentos de estrés de alta frecuencia son aquellos que producen una reacción de alarma en el cuerpo (alarmantes); me refiero al azúcar blanco, los alimentos refinados sin fibra, la carne roja, la cafeína, las bebidas alcohólicas y otros cuya lista doy a continuación. Todos ellos producen una señal de estímulo artificial que se transmite a nuestros genes. Los genes reciben la señal de darse prisa, y obedecen. Por desgracia, lo que realmente se da prisa es el desarrollo de la enfermedad e incluso la muerte.

#### ALIMENTOS ALARMANTES

Alimentos blancos (azúcar, harina blanca, pan blanco, pasteles, pastas, leche, arroz blanco)

Alcohol

Edulcorantes artificiales

Queso

Carne roja

Alimentos procesados

Beicon

Salami

Carnes enlatadas

Cerdo

Salchichas de Francfort

Comida rápida

Bebidas gaseosas

Cafeína

Mantequilla

Margarina

Aceites de palma y de coco

Aceites de cártamo, de girasol, de sésamo cocido, de maíz, de soja y de semillas de algodón

Pollo o ave con piel no criados libres

Huevos de estas aves

Todos estos alimentos alarmantes tienen en común un alto contenido graso, que mayoritariamente es de grasa saturada. Las grasas saturadas, como las que se encuentran en la carne roja, tienen mucho que ver con el mayor riesgo de enfermedades como las cardiopatías, el cáncer y el Alzheimer. Está claro que el tipo de grasa que se consume influye de modo importante en la salud y la longevidad. Los alimentos que contienen omega-3 (la grasa «buena»), como el salmón, el atún, el aceite de oliva y el aceite de semilla de lino, inhiben la inflamación. Los alimentos ricos en grasas saturadas estimulan la formación de moléculas inflamatorias; también son muy ricos en calorías débiles en nutrientes, cuando lo que necesitamos para asegurarnos una vida sana y larga son calorías densas en nutrientes.

¿Qué señales le envías a tu cuerpo? ¿Consumes alimentos de alarma que producen un zumbido de falsa energía para sobrevivir al acelerado ritmo de tu vida? Si es así, el legado que estás generando podría incluir enfermedad debido a cómo reaccionan tus genes. Lo bueno es que, con tu dieta, puedes detener el curso del envejecimiento prematuro y el desarrollo de la enfermedad. Hablas con tus genes muchas veces cada día a través de lo que comes. ¿Por qué no enviarles una señal sanadora?

## DIARIO DE COMIDAS, EJERCICIO 2

1. ¿Qué similitudes hay entre los alimentos alarmantes?
2. Después de leer la lista de alimentos alarmantes, observa cuáles tomas más a menudo.
3. Procura eliminar de tu dieta todos los alimentos blancos que puedas.
4. Observa cómo empiezas a sentirte.