

La Dieta del Doctor Atkins: Ataúdes Livianos, Cadáveres Esbeltos

Samuel DuBois

La moda no siempre es mala. Si no hubiera moda, la industria de la ropa tendría que producirla en todos los colores, todos los años. Cuando algo está de moda, esto nos permite conocerlo, y decidir si nos conviene o no.

Parece que está un poco de moda, entre algunos amigos, la dieta de eliminar los carbohidratos de la dieta - la dieta del Dr. Atkins. Las amigas y los amigos más interesantes están siguiendo esta dieta.

Por muchas buenas razones, esta dieta no es una opción saludable. Las nuevas razones que expongo a continuación no agotan el tema. (Al final, presento una alternativa.)

1. Si hago dieta para verme bien, - ¡debería verme bien! (lógico ¿verdad?) Pero te invito a observar la piel y el aspecto general de quienes hacen esta dieta: tienen el cutis un poco amarillo o verde, y envejecen. Ya vamos a ver por qué esto pasa.

2. Para “quemar la grasa”, esta dieta reduce drásticamente el consumo de la energía que normalmente utiliza el cuerpo, que proviene de los carbohidratos. Ya que el cerebro y los glóbulos rojos de la sangre requieren glucosa (de los carbohidratos) para funcionar; el cuerpo (luego de varios días de espera) comienza a descomponer la gordura, produciendo “cuerpos cetónicos” como alimento alternativo para el cerebro y la sangre.

Esto hace que la sangre se ponga ácida. Si estás haciendo esta dieta, te pregunto: ¿te haces un control diario de la acidez de la sangre, con una prueba litmus de tu orina? (El propio Dr. Atkins dice que es peligroso no hacerlo.)

La acidez de la sangre no sólo da un aspecto de poca salud - es una amenaza contra la vida. Se puede morir por un exceso de acidez sanguínea. Y ahí sería “dolor en un ojo ciego”: ¡morir antes de tener el cadáver suficientemente delgado!

3. Esta sangre alterada, así como la sobrecarga de proteínas innecesarias, plantean una nueva situación para el hígado y los riñones.

Entiendo que se dice en chino: Te quiero con todo mi corazón y todo mi hígado”. En quichua, el hígado también es corazón (yana shunku). Es un órgano importante, y también lo son los riñones. Los esquimales (cuando viven en sus glaciales polares) comen casi sólo carne y pescado - y tienen un hígado mucho más grande que el nuestro. (Para los esquimales, entonces, dejamos insubsistente esta objeción contra la dieta - sólo quedan ocho.)

4. El consumo de comidas grasosas, así como la grasa del cuerpo, circulando por la sangre en mayor volumen, tenderán a aumentar el depósito de grasa en las arterias (aterosclerosis). Una arteria dura no deja pasar los nutrientes - y el corazón heroicamente late más fuerte para compensar por esto, aumentando la tensión arterial y, por lo tanto, la probabilidad de un derrame cerebral. (Esta ya es una de las primeras causas de muerte en el Ecuador - ¡sin que se haya generalizado la dieta Atkins!)

Cuando no pasa el oxígeno por los capilares engrasados del cerebro, éste ya no funciona bien: cuerpo esbelto, mente senil.

Don Atkins tiene una supuesta solución: el hígado puede fabricar lecitina (en base a la proteína sobrante). La lecitina emulsiona la grasa (hace gotitas más pequeñas, como cuando se agita un aderezo de aceite con vinagre). Por un lado, esto quiere decir que la grasa puede depositarse en lugares más pequeños (capilares cerebrales) y, por otro, puede depositarse en una capa compuesta por gotitas más minúsculas. ¿Quién quiere experimentar con su cerebro, para ver si esto ayuda a pensar y vivir mejor?

5. Comer “todo menos carbohidrato” no es fácil en un mundo donde casi toda la raza humana come principalmente hidratos de carbono. “No sólo de pan vive la persona” - pero ponte a vivir sin pan.

Entonces, se puede suponer que vendrán momentos en la vida cuando se interrumpe la dieta, y el cuerpo - agradecido - puede dejar de vivir de sólo cuerpos cetónicos e ilusiones, usando la glucosa que necesitaba y añoraba. (¿Por qué el cuerpo da antojos? ¿Qué nos estará tratando de decir?)

Pero ya nos acostumbramos a comer alimentos grasosos - una dieta normal, pero con bastantes grasas, es la mejor forma de volvernos a engordar. (De hecho, para engordar pollos, conviene someterles a períodos cuando no pueden comer - cuando se vuelven a prender las luces, ¡sus cuerpos se aseguran de asimilar mejor la comida!)

De nuevo a la dieta, y de nuevo un cuerpo esbelto y verdusco - hasta el próximo ciclo.

Este ciclo de engordar - hacer dieta - engordar de nuevo - volver a la dieta, etc. es tan característico de la vida norteamericana que ha sido estudiado extensamente. Está recontra-comprobado que la subibaja, gordo-flaco-gordo-flaco ACORTA LA VIDA.

6. La dieta Atkins básicamente prohíbe los carbohidratos. Ya que éstos son el alimento humano fundamental (así lo explica 'Abdu'l-Bahá), ésta dieta representa una restricción drástica.

Cuando comencé a estudiar la nutrición hace unos 30 años, se sabía que había más de 50 nutrientes (vitaminas, minerales, etc.). Ahora, se habla de más de 5.000 fotoquímicas (sustancias presentes en las plantas). Por ejemplo, el color rojo de los tomates (un carotinoide llamado licopeno) previene el cáncer de próstata. (Dejemos los demás 4.999 ejemplos para otro momento.) Mira los ingredientes del frasco de "vitaminas" -- ¿tiene todos los fotoquímicas?

Si restringimos (o realmente casi eliminamos) el consumo de los alimentos naturales - cereales, verduras, leguminosas, frutas - esto nos garantiza una desnutrición sistémica y crónica.

Y regresamos a lo mismo - este régimen ENVEJECE.

7. Una de las razones que los vegetarianos viven mejor, con más vitalidad y más largo es porque consumen los alimentos en su forma original. Esto incluye las partes indigeribles, que en su conjunto se conocen como "fibra". Una dieta baja en fibra tiende a producir - entre otros problemas con la eliminación (como el estreñimiento crónico, las várices anales conocidas como hemorroides, etc.) un problema cada vez más común: el cáncer del colon.

8. Y hablando del cáncer - las toxinas cancerígenas tienden a concentrarse en la cadena alimenticia: por ejemplo, botamos desechos industriales a los ríos y llegan al mar. Son absorbidos por los animales y plantas diminutas (plancton) y los peces pequeños comen el plancton y concentran los tóxicos. Un pez más grande come muchos pececitos - y vuelve a concentrar los venenos, los que pasan al siguiente carnívoro. ¿En qué punto de esta cadena nos conviene buscar nuestra comida?

Si se requieren unos 10 Kg. de balanceado para que el animal aumente un kilo - ¿nos sirve una dieta basada en carnes?

9. Ahora voy a explicar por qué personalmente prefiero una dieta mayormente vegetariana.

Los bahá'ís tenemos que no ser crueles con los animales - ni con la gente. Una dieta sin carbohidratos es cruelmente elitista, y no cabe en este planeta. Atenta contra la vida de la gente más pobre.

La carne cuesta más que los alimentos vegetales - justamente por la ineficiencia de producirla. Si necesito unos 10 Kg. de alimentos para producir un kilo de animal, no sólo que la carne cuesta mucho - también suben los granos. Por la famosa oferta y demanda, mientras más granos compro para criar animales, menos hay para que coma la gente - y más cuestan.

La persona más pobre no sólo que no avanza a comprar carnes - tampoco puede afrontar el mayor costo de los granos, que subieron porque yo como más carne.

El Maestro dice que los bahá'ís amamos a todo el mundo. Y claro que sí amamos, muchísimo - sólo que no lo suficientemente para que nos importen los demás.

¿Qué tal si pienso así? “Yo voy a hacer una dieta que perjudica a los pobres - yo estoy muy gordo, de modo que voy a obligar a comer menos, a la gente que no tiene suficiente para comer - así ¡todos bajamos de peso!”

Podemos pensar que cada individuo tendrá poca influencia o importancia, pero la “papeleta de votación” que siempre vale, es el billete con el que compramos la comida.

La población porcina estadounidense (todos los chanchitos que crían allí) consume suficiente comida PARA DAR DE COMER A LA RAZA HUMANA.

El consumo de carne (imprescindible para la dieta Atkins) también aumenta la destrucción ecológica, como por ejemplo la expansión de la frontera agrícola en el bosque amazónico para poder sembrar más pastizales para la ganadería. También contribuye a la contaminación del agua, el aire y el suelo por la concentración de las poblaciones animales, etc.

En fin, la raza humana viviremos mejor cuando cumplamos con lo que dicen los Escritos Bahá'ís - cuando la dieta humana sea principalmente sin carne.

Queremos “vivir la vida bahá'í” - vivir el futuro. Poner en práctica los principios que permitirán alcanzar la paz, justicia y felicidad que añoramos. Lo que me temo es que, si vivimos el pasado, con una dieta antinatural - no ayudaremos, con nuestro ejemplo, a llegar al futuro, ni tampoco llegaremos nosotros mismos al futuro, porque - con este régimen - el cuerpo no durará mucho, ni habrá quiénes nos lloren, porque habremos ayudado a matar de hambre a mucha gente.

Entonces, ¿qué haremos? Tampoco es saludable la obesidad. ¿Cómo bajamos de gordura sin acortar la vida y reforzar la miseria? Voy a describir dos otras maneras de “quemar la grasa”, pero primero una reflexión:

Bahá'u'lláh nos recomienda evitar que nos hagan los tontos - juguetes en manos de los superficiales. ¿Estamos haciendo la dieta por motivos de salud, o será más

bien para parecernos a alguna imagen ideal, con el cuerpo como los modelos en las propagandas?

Si es por salud, te cuento que vive MUCHO más saludable la persona que está un poco gorda, pero en buen estado físico, que la persona delgada pero que no hace ningún ejercicio.

Además, debemos cuestionar fundamentalmente nuestros valores, si tenemos que parecernos a la 'Barbie' para ser felices. La Manifestación de Dios para esta época nos quiere - ¡te doy un sucre por cada cita de los Escritos Sagrados donde puedas encontrar alguna referencia que condiciona el amor de Dios según si somos sexis o no! Si nuestro amor propio, autoestima, etc. depende del fisicazo, tampoco se remediará con tan sólo un cuerazo de película - depende de la realidad espiritual.

Bien, estamos seguros que nuestra motivación saludable es para mejorar y cuidar la salud - veamos dos formas sostenibles de quemar la grasa:

1. El ser humano sólo puede hacer grasa comiendo grasa. Es imposible aumentar la gordura del cuerpo si uno no consume grasa. (Se creía lo contrario, pero eso es porque hay animales que sí pueden convertir otros alimentos en grasa. Pero el ser humano, no.) Puedo comer mucho, y más calorías de las que necesitaba, pero si no como grasa, no aumentará la gordura - la grasa que aumento es por la grasa que como (no por el pan, sino por la mantequilla en el pan, o la manteca con la cual hicieron el pan).

Pero, por otro lado, necesitamos grasa. El cerebro está hecho de grasa, así como las membranas, las hormonas - las glándulas sebáceas engrasan nuestra piel. Es tan esencial contar con un poquito de grasa (pero un POCO) - y es tan difícil de conseguir la grasa comiendo hojas e insectos, como la raza humana comía durante un millón de años, hasta hace poco - que la Madre Naturaleza nos ha hecho que la grasa sea la parte más deliciosa de la comida, para asegurar que no perdamos la oportunidad de comerla cuando haya.

La Naturaleza es una buena madre, nos quiere bien - pero no nos entiende. Durante toda la existencia de la raza humana, hasta muy pocos años atrás, la gente ha pasado hambres terribles. Era muy necesario tener una reserva de grasa corporal, para poder sobrevivir durante los períodos difíciles. Y los humanos moríamos de viejos a los 30 y pico de años. La Naturaleza no sabe que ya superamos eso. No entiende que ahora podemos vivir cinco veces más. No leyó la profecía de Isaías (sobre nuestros tiempos) de que, cuando alguien muere a los 100 años, lamentaremos una muerte tan prematura. (El Guardián dice lo mismo, hablando de la “prolongación” de la vida.)

‘Abdu’l-Bahá dice que tenemos que quitarle la espada de la mano de la Naturaleza. Entendiendo que la grasa (lácteos, carnes, frituras, nueces) es riquísima, pero que ya no nos hace falta, podemos limitar el consumo de grasa y - ¡oh milagro! - se quemará la grasa, mediante el mantenimiento del cerebro, las membranas, las hormonas, la piel, etc.

Pero hay que hacerlo en serio - recordemos que cada gramo de grasa tiene el doble de calorías que un gramo de proteína o carbohidrato. Comamos legumbres al vapor, leche descremada, ensaladas crudas - no TODO FRITO, como es la dieta común.

Voy a contar el secreto de una abuelita que parece ‘Barbie’: se llama “la dieta secreta”. Se hace dieta, pero sin contar a nadie.

Si estoy haciendo un régimen, y dejo que mi anfitriona lo sepa, tendré que defenderme tenazmente (casi como rechazar el trago en una fiesta). No, pero yo hice esta torta de chocolate para ti - no me vas a despreciar a mí. Entonces, mejor, no digamos a nadie que estamos en dieta. Si nos dan una torta de chocolate, con helado, decimos que muchas gracias, saboreamos exquisitamente un bocado - y nos ponemos a conversar con alguien, y luego nadie nota que nunca terminamos de comer la torta.

Entonces, la primera forma de quemar la grasa es consumir muy poca grasa, y dejar que el cuerpo se abastezca de sus reservas.

2. El otro mecanismo corporal de usar la grasa es gracioso: los músculos queman grasa. Cuando están haciendo ejercicio, los músculos necesitan carbohidratos, para producir la energía del movimiento. Cuando se ha hecho el ejercicio, necesitan un poco de proteína para repararse.

Pero, cuando el músculo está en reposo, quema grasa. Ese es el otro gran secreto para eliminar la grasa en forma saludable. Si hago músculo (haciendo ejercicio), estoy creando el quemador de grasa que necesito para rebajar la gordura.

No importa si hago aeróbicos (que sí aumentan la musculatura, a más de la resistencia cardiovascular) o fisicoculturismo (alzando pesas) o simplemente camino una hora diaria - estaré aumentando la masa muscular, y todo ese músculo quema grasa. (Y, sin quererlo, ¡nos pareceremos más a los modelos en bikini también!) ¡Otra confirmación divina por salir a la enseñanza, a pie!

En su libro sobre cómo vivir más tiempo, nuestro genial amigo, Charles Hornby, lo plantea así: Si, en lugar de morirnos de viejos a los 75 años, duramos fuertes y activos hasta los 100 - ¡serán 25 años más para enseñar la Fe!

La Ciencia y la Religión deben estar de acuerdo. (¡Buen provecho con la dieta secreta!)
