

ENGORDA MUCHO Y AUMENTA LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE

El trigo, ese “veneno cotidiano” que arruina nuestra salud



La producción de cereal se intensificó en los años 60 a partir de los avances genéticos. (Corbis)

[Iván Gil](#)     [23/11/2012](#) (06:00)

Hace unos años, el prestigioso cardiólogo norteamericano **William Davis** comenzó a sospechar de los perjuicios para la salud que provocaba el consumo de trigo y sus derivados. Entonces, comenzó a recomendar a aquellos pacientes que no notaban mejorías tras someterse a sus respectivos tratamientos farmacológicos, que suprimiesen este alimento de sus dietas. Los resultados obtenidos sorprendieron al propio Davis: **“El 70% de los pacientes experimentaron unos beneficios que ni yo mismo me imaginaba**, más allá de una considerable pérdida de peso. En tan solo tres meses sus niveles de azúcar en sangre se redujeron notablemente, incluyendo muchos casos de diabéticos o prediabéticos que dejaron de serlo. Asimismo resultó que aliviaron otras de sus dolencias, como la artritis, la soriasis, la sinusitis crónica o la irritación intestinal”, asegura el cardiólogo.

Tras analizar con sus colegas las historias clínicas de los cientos de pacientes sometidos a este simple tratamiento dietético, Davis publicó un polémico ensayo, titulado [*Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find your Path Back to Health*](#) (Rodale), en el que apoya sus conclusiones con una serie de estudios sobre los negativos efectos del trigo genéticamente modificado, en la salud de los humanos. La publicación ha llevado una fuerte expectación entre el público, teniendo en cuenta de que se trata de un ensayo científico, y solo **dos semanas después de su salida a la venta *Wheat Belly* se coló en la lista los libros más vendidos que elabora el diario *New York Times*.**

Las rotundas tesis de Davis, en las que se relata mediante casos particulares los perniciosos efectos para la salud del consumo “del trigo moderno”, han obligado a los lobistas de la industria alimentaria a mover ficha. **La Grain Food Fundation ha lanzado una campaña para desacreditar los argumentos del cardiólogo norteamericano**, mientras que este les ha devuelto la pelota refutándolos a un debate televisivo, aunque todavía no ha obtenido ninguna respuesta al respecto.



El cardiólogo norteamericano William Davis, autor del polémico ensayo 'Wheat Belly'.

“Para estar sano hay que comer sano”

En *Wheat Belly* Davis establece una relación directa entre el aumento del número de diabéticos y el consumo de cereales sometidos a modificaciones genéticas: **“Dos rebanadas de pan integral aumentan más los niveles de azúcar en sangre que dos barras de caramelo, debido al alto índice glucémico del trigo que se cultiva hoy en día. De este modo, estamos desarrollando una peligrosa**

resistencia a la insulina y, por ende, la diabetes está adquiriendo características de pandemia". Según los cálculos de la OMS y otros organismos oficiales, en las próximas décadas el número de diabéticos rozará los 350 millones de personas en todo el mundo. El consumo de trigo nos hace desarrollar una peligrosa resistencia a la insulina.

Una de las mayores satisfacciones de las que hace gala Davis desde la implantación de este tratamiento estrella en su consulta de cardiología es que **"los únicos ataques al corazón que veo ahora los sufren pacientes nuevos que no conocían la dieta"**. Así, asegura que todas las personas con problemas cardíacos a las que trata "han dejado de sufrir ataques", después de eliminar el trigo de sus dietas, limitar el consumo de carbohidratos, aumentar la ingesta de vitamina D y compaginar con suplementos de yodo.

El extenso recorrido de Davis por las historias clínicas de sus pacientes intenta demostrar que no hay mal que se resista a su tratamiento. "Sobre todo, las patologías modernas más en boga, como la diabetes o el colesterol", añade. **Una cura milagrosa para casi todo tipo de enfermedades que hace desconfiar a buena parte de la comunidad médica.** Sus reacciones han sido de recelo al señalar la falta de evidencias científicas en el libro. Unas acusaciones a las que Davis ha respondido exponiendo su propio caso. "Mis niveles de colesterol en sangre antes de dejar de consumir trigo eran bajos (27 mg/dl), los triglicéridos eran muy altos (350 mg/dl), los niveles de azúcar en sangre rozaban la franja de la diabetes (161 mg/dl) y mi presión arterial era también alta. Todo esto, unido a mi sobrepeso, con una gran acumulación de grasa alrededor de la cintura. Sin embargo, cuando dejé de comer trigo experimenté una rápida reducción de peso, los valores de colesterol se elevaron a 63 mg/dl, los triglicéridos se redujeron a 50 mg/dl, el azúcar en sangre se estabilizó en 84 mg/dl y la presión arterial se situó en una franja normal. **Todo ello sin tomar ni un solo fármaco.** En otras palabras, todo cambió para bien".

"El agronegocio arruina nuestra salud"

La cruzada en solitario de Davis contra este alimento hace hincapié en que **"el auge de patologías comunes anteriormente estabilizadas se debe al consumo de trigo"**, al que se refiere a lo largo de su libro como el "veneno perfecto". Para el cardiólogo, el valor nutricional de los cereales siempre estuvo sobredimensionado, pero fue a raíz de los avances genéticos iniciados en la década de los 60 cuando "se convirtieron en perjudiciales para la salud". Según defiende este, ahora contienen una nueva forma de la proteína llamada gliadina que actúa como un opiáceo. Esta estimularía el apetito, hasta el punto de que "nos hace consumir una media diaria de 440 calorías, por lo que si sumas esta cantidad a los 365 días que tiene un año, el sobrepeso será inevitable".

Los diabéticos que eliminaron el trigo de su dieta superaron la enfermedad en tan solo tres meses.

Pese a sus convicciones, el cardiólogo se muestra pesimista sobre la posibilidad de establecer algún tipo de limitación a la producción industrial del grano. **"Económicamente no sería factible porque el trigo tradicional produce menos kilos por hectárea que el transgénico"**. Sin embargo, apela a la concienciación de los consumidores para reducir su consumo. Para animar a dar este paso, Davis sugiere comer "alimentos de verdad", como frutas, carnes, pescados y verduras. Es decir, "los menos susceptibles a sufrir modificaciones genéticas para engordar el agronegocio", pues el 90% del trigo

disponible es éste modificado genéticamente y que en pocos años supondrá el 100% de las cosechas.

En *Wheat Belly*, el médico no deja títere con cabeza al criticar también las lógicas que mueven a los nutricionistas y a los defensores de los alimentos ecológicos. **"Todo lo que se propone es reemplazar la comida basura por otra menos mala.** Esto es como si fumo cigarrillos sin filtro y me paso a otros que sí los tengan porque se consume menos nicotina. Un error porque no dejamos de hacer daño a nuestra salud, simplemente aminoramos parcialmente sus efectos. Lo que yo propongo es modificar radicalmente los hábitos alimenticios dejando de comer este tipo de productos de trigo y ya veremos cómo en un corto periodo de tiempo nuestra salud experimenta un beneficioso cambio".

El sitio web del Dr. Davis es: <http://www.wheatbellyblog.com/>

EL TRIGO MODERNO ES EL “VENENO CRÓNICO PERFECTO”

Entrevista al doctor William Davis, por Natasha Longo para la revista *PreventDisease*

23 de mayo de 2013

fuelle: http://preventdisease.com/news/13/052213_Modern-Wheat-Is-The-Perfect-Chronic-Poison-Says-Expert.shtml

traducción de los siguientes artículos: Francesc Fígols

El cereal más popular del mundo es también el más mortífero para el metabolismo humano. El trigo moderno en realidad no es trigo en absoluto y es un "perfecto veneno crónico", según el Dr. William Davis, un cardiólogo norteamericano, experto sobre el trigo y autor del libro *“Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find your Path Back to Health”*.

“Actualmente se producen aproximadamente 700 millones de toneladas de trigo en todo el mundo, lo que significa que es el segundo cereal más cultivado, después del maíz. Se cultiva en más superficie de tierra que cualquier otro cultivo comercial y es considerado como un alimento básico para los seres humanos.

En algún momento de nuestra historia, este cultivo milenario era nutritivo en algunos aspectos, sin embargo el trigo moderno realmente no es trigo en absoluto. Una vez que la agroindustria se hizo cargo de desarrollar un cultivo de mayor rendimiento, convirtieron el trigo en híbrido a un grado tal, que ha sido completamente transformado, si lo comparamos con su prehistórica configuración genética. En su estado natural, sin refinar, todo el contenido de nutrientes del trigo moderno disminuyó más del 30%, en comparación con su línea genética ancestral. El equilibrio y la relación que la madre naturaleza había creado entre nosotros y el trigo también fue alterado y la digestión y la fisiología humana simplemente no se pueden adaptar lo suficientemente rápido a esos cambios.

Davis dice que el trigo que consumimos hoy en día no es el mismo trigo que tenían nuestros abuelos: "Hoy es una planta de 18 pulgadas (unos 60 cm.) de alta, creada por la investigación genética en los años 60 y 70. Este producto tiene muchas características nuevas que nadie le ha explicado a usted, como por ejemplo, que en él hay una nueva forma de la proteína llamada *gliadina*. No se trata del clásico problema del gluten. Yo no me estoy dirigiendo a las personas con sensibilidad al gluten o con la enfermedad celíaca. Estoy hablando a todo el mundo, porque todo el mundo es susceptible de ingerir, a través de los alimentos que contienen trigo, la proteína *gliadina*, que es un opiáceo. Esta sustancia se une a los receptores opiáceos en el cerebro y en la mayoría de las personas les estimula el apetito, de modo que consumen 440 calorías más de las debidas por día, y eso los 365 días del año”.

Cuando el entrevistador le preguntó si la industria de la agricultura podría volver al cereal que antes producía, el doctor Davis dijo que claro que podría, pero no sería económicamente viable para ellos, ya que rinde menos por hectárea. Sin embargo, Davis dijo que ha comenzado un movimiento de la gente que comienza a apartarse del trigo - y que pierde peso sustancialmente.

"Si tres personas han perdido cinco kilos, se suponía un gran éxito", dijo. "Pero ahora estamos viendo cientos de miles de personas que dejan el trigo y pierden 15, 30 y 50 kilos. Diabéticos que dejan de ser diabéticos; gente con artritis que tienen un alivio significativo. Personas que pierden la inflamación de las piernas, el reflujo ácido, el síndrome de colon irritable, la depresión, y así sucesivamente todos los días".

Para evitar toda la inmensa variedad de productos orientados al trigo, el doctor Davis sugiere comer "comida de verdad", como aguacates, aceitunas, aceite de oliva, carnes, verduras y otros cereales. "Son los alimentos que es menos probable que hayan sido transformados por la agroindustria", dijo. "Ciertamente, no a los granos. Cuando digo granos, por supuesto, me refiero a que más del 90 por ciento de todos los granos que comemos son trigo, no me refiero a la cebada, al centeno ... o al lino. El tema es el trigo”.

El valor nutricional del trigo en su forma actual es prácticamente inexistente

Los llamados expertos en salud alimentaria que siguen promoviendo los beneficios del trigo para la salud están muy mal informados sobre la naturaleza del trigo moderno y su evolución desde el cultivo hasta el consumo. Es sorprendente el número de profesionales de la salud pública que siguen recomendando los productos del trigo, sin una evaluación de las necesidades individuales, sobre todo teniendo en cuenta la cantidad de evidencias con respecto a la falta de nutrición y a los riesgos para la salud de grandes segmentos de la población.

La mayor parte del trigo moderno se procesa extrayendo un 60% del total en forma de harina blanca. Un 60% de extracción - el estándar para la mayoría de los productos de trigo- significa que el 40% del grano de trigo original se elimina. Así que no sólo tenemos una cepa de trigo modificada y hibridada menos saludable, sino que también eliminamos y degradamos aún más su valor nutricional por su procesamiento. Por desgracia, el 40% que se consigue retirar incluye el salvado y el germen del grano de trigo - las partes más ricas en nutrientes. En el proceso de fabricación de este 60% de harina de extracción, más de la mitad de la vitamina B1, B2, B3, E, ácido fólico, calcio, fósforo, zinc, cobre, hierro, y la fibra se pierden. Cualquier alimento elaborado con ese trigo es similar a un veneno para el cuerpo, ya que provoca más riesgos para la salud que beneficios. El cuerpo no reconoce el trigo así procesado como alimento. La absorción de nutrientes de los productos del trigo procesado es por tanto equivalente a casi ningún valor nutricional.

Algunos expertos afirman que cuando se selecciona el 100% de los productos en el trigo integral, el salvado y el germen de trigo se mantendrán en las comidas, y los beneficios para la salud serán impresionantes. Esta es de nuevo una falsedad promovida por la industria del trigo ya que incluso los productos del 100% de trigo integral se basan en cepas modernas de trigo creados por la irradiación de las semillas y de los embriones del trigo con productos químicos, rayos gamma y rayos X de alta dosis para inducir mutaciones. Si usted consume el 10% o 100% del trigo es irrelevante, debido a que aún está consumiendo un grano perjudicial para la salud que de cualquier forma no beneficiará, ni aumentará su salud, incluso ni la mantendrá.

El dr. Marcia Álvarez que está especializado en programas de nutrición para los pacientes obesos, dice que cuando se trata de nutrición, el trigo ha de ser considerado como un grano malo. "Los granos del trigo moderno sin duda podrían ser considerados como la raíz de todos los males en el mundo de la nutrición, ya que causan tantos problemas de salud documentados a través de muchas poblaciones en el mundo y no sólo en el caso de los celíacos." El dr. Álvarez afirmó que el trigo es ahora responsable de más intolerancias que casi cualquier otro alimento en el mundo. "En mi práctica médica de más de dos décadas, he documentado que de cada diez personas con problemas digestivos, obesidad, síndrome de colon irritable, diabetes, artritis e incluso enfermedades del corazón, ocho de cada diez tienen un problema con el trigo. Una vez quitamos el trigo de la dieta, la mayoría de los síntomas desaparecen al cabo de tres a seis meses ", agregó. El dr. Álvarez estima que frente a la próxima afluencia de variedades de trigo genéticamente modificados (GM) existe ya la tendencia actual de eliminación del trigo en muchos países y está surgiendo una reacción popular que hará que en los próximos 20 años, probablemente vamos a ver que el 80% de las personas dejarán su consumo de trigo de cualquier forma.

Se trata realmente de un problema del trigo.

Algunos de los centros de salud, como la Clínica Mayo de Minnesota, abogan por una dieta más equilibrada, pero que sigue incluyendo trigo. Pero el doctor Davis dijo en la entrevista que sólo están ofreciendo una pobre alternativa.

"Todo lo que dicen las indicaciones es reemplazar algo malo, los productos de trigo enriquecidos de color blanco por algo menos malo, los granos integrales, y hay un beneficio para la salud aparente. Vamos a comer un montón de cosas ligeramente menos malas. Así que tomo ... cigarrillos sin filtro y los sustituyo por cigarrillos con filtro, usted acaba fumando tabaco. Esa es la lógica de la nutrición, que es una lógica

profundamente defectuosa. ¿Qué pasa si considero el siguiente nivel, y digo: "Vamos a eliminar todo el trigo, ¿qué pasa entonces?"

"Ahí es cuando se ven no meras mejoras en la salud, sino que se ven transformaciones en materia de salud."

Efectos sobre la salud

"Hay una potente sustancia química en el trigo conocida como "*aglutinina del germen de trigo*" (WGA), que es en gran parte responsable de muchos efectos nocivos del trigo moderno, que son generalizados y de difícil diagnóstico. Los investigadores están descubriendo que la aglutinina del trigo moderno es muy diferente de la aglutinina de las cepas antiguas. La aglutinina no sólo nos proporciona una clave para nuestras suposiciones acerca de las causas principales de la intolerancia al trigo, sino que debido al hecho de que se encuentra en concentraciones más altas en el "trigo integral", incluyendo la forma supuestamente superior de germinados, también tira por la borda uno de los carteles de publicidad favoritos de la industria de los alimentos saludables.

Cada grano de trigo contiene aproximadamente un microgramo de aglutinina del germen de trigo (WGA). Incluso en pequeñas cantidades, la aglutinina puede tener efectos profundamente adversos. Puede ser pro-inflamatoria, inmunotóxica, cardiotóxica ... y neurotóxica.

Por debajo del radar de las pruebas serológicas convencionales para detectar anticuerpos contra las diferentes proteínas del gluten y las pruebas genéticas de susceptibilidad a la enfermedad, la aglutinina o "*problema de la lectina*" sigue estando casi completamente a oscuras. Las lectinas, aunque se han encontrado en todos los granos, semillas, legumbres, productos lácteos y en nuestras queridas solanáceas: el tomate y la patata, rara vez se discuten en relación con la salud o la enfermedad, incluso cuando su presencia en nuestra dieta puede reducir en gran medida tanto la calidad como la duración de nuestra vidas. Sin embargo, los expertos en salud descartan la relación entre la enfermedad y el trigo, a pesar de toda la evidencia."

El dr. William Davis ha documentado varios cientos de estudios clínicos sobre los efectos adversos del trigo. Se trata de estudios que documentan los trastornos neurológicos exclusivos del trigo, incluida la ataxia del cerebelo y la demencia, las enfermedades del corazón, la acumulación de grasa visceral y de todas sus consecuencias concomitantes para la salud, el proceso de glicación a través de la *amilopectina A* del trigo que provoca las cataratas, la diabetes y la artritis, entre otros problemas. Hay, de hecho, una gran cantidad de estudios que documentan los efectos adversos, a menudo paralizantes, del consumo de trigo en los seres humanos.

El otro argumento es que la eliminación de trigo "significa dejar de lado una gran cantidad de nutrientes esenciales". Otra falsedad. El dr. Davis afirma que si se reemplaza el trigo con alimentos saludables como vegetales, frutos secos, aceites saludables, carnes, huevos, queso, aguacate y aceitunas, entonces no hay deficiencia de nutrientes que se pueda desarrollar por la eliminación de trigo. El dr. Davis también establece que las personas con enfermedad celíaca pueden requerir una alimentación suplementaria a largo plazo debido a los daños gastrointestinales causados por el trigo.

Las personas con enfermedad celíaca de hecho experimentan todavía deficiencias de múltiples vitaminas y minerales después de eliminar todo el trigo y el gluten de la dieta. Pero esto *no se debe* a una dieta carente de nutrientes valiosos, sino a una curación incompleta del tracto gastrointestinal (tales como el revestimiento del duodeno y del yeyuno). En estas personas, los efectos destructivos del trigo son tan abrumadores que, por desgracia, algunas nunca se curan completamente. Estas personas requieren en efecto un suplemento de vitaminas y de minerales, así como probióticos y suplementos de enzimas pancreáticas para restaurar la flora intestinal.

Debido a las propiedades únicas de la *amilopectina A*, dos rebanadas de pan de trigo entero aumentan más el azúcar en sangre que varias barras de caramelo. Una glucosa alta en la sangre conduce al proceso de *glicación* que, a su vez, causa la artritis (glicación del cartílago), cataratas (glicación de las proteínas del cristalino), la diabetes (glucotoxicidad de las células beta pancreáticas), lipogénesis hepática que aumenta los triglicéridos y, con ello, aumenta el peligro de enfermedades del corazón y aumenta las

pequeñas partículas de LDL, lo que lleva a ataques cardíacos. El azúcar alto en la sangre de forma repetitiva que se desarrolla a partir de una dieta rica en cereales, es, en mi opinión, muy destructivo y conduce al aumento de peso (grasa visceral, específicamente), resistencia a la insulina, resistencia a la leptina (que conduce a la obesidad), y muchos de los problemas de salud que hoy mucha gente experimenta.

La gliadina del trigo se ha asociado con la ataxia del cerebelo, la neuropatía periférica, la encefalopatía del gluten (demencia), los arrebatos de comportamiento en los niños con TDAH (trastorno por déficit de atención con hiperactividad) y el autismo, y los delirios paranoides y alucinaciones auditivas en las personas con esquizofrenia, efectos severos e incapacitantes para las personas que sufren de estas condiciones.

Según las estadísticas del Centro de la Enfermedad Celíaca de la Universidad de Chicago, un promedio de una de cada 133 personas sanas en los Estados Unidos sufre de enfermedad celíaca (EC). Sin embargo, se estima que de un 20 a un 30 por ciento de la población mundial puede llevar en sí la susceptibilidad genética a la enfermedad celíaca - y la forma de evitar poner en marcha estos genes es evitando el gluten.

Si tenemos en cuenta que la enfermedad celíaca no diagnosticada se asocia con un mayor riesgo de muerte prematura de casi cuatro veces, la gravedad de la sensibilidad a los alimentos se hace muy evidente. El mecanismo de la enfermedad primaria en juego es la inflamación crónica y las enfermedades inflamatorias y degenerativas crónicas son endémicas en las poblaciones que consumen cereales.

Los cambios en el código genético y, con ello, del perfil antigénico, de los cultivos del trigo moderno semi-enano de alto rendimiento que está hoy en el mercado, representan un notable incremento en el potencial celíaco de nuestra nación. Las técnicas de "hibridación", incluyendo la mutagénesis química para inducir mutaciones selectivas, han conducido al desarrollo de cepas únicas, que no se han sometido a pruebas de seguridad para las personas o los animales – simplemente, se han llevado al mercado y se venden.

Opciones libres de trigo

* Tenga en cuenta que muchas de las opciones libres de trigo aún contienen gluten y muchas personas sensibles al trigo pueden todavía experimentar problemas digestivos e hinchazón. Experimente en ver lo que funciona mejor para usted. Se recomienda precaución con cualquier cereal si se le ha diagnosticado intolerancia al gluten.

1. *Cereales*¹: cebada, mijo, avena, arroz, centeno, sorgo, teff y arroz salvaje están en la misma familia de los cereales que el trigo. Todas las harinas molidas a partir de granos de cereales pueden ser utilizadas como un sustituto del trigo. Comúnmente disponibles son la cebada, el trigo sarraceno, el arroz y la harina de centeno. Las harinas menos utilizadas se pueden comprar en internet o en tiendas de alimentos naturales. Nota: las personas con una alergia declarada al gluten deben evitar la cebada, la avena y el centeno.

2. *Los granos no cereales*: amaranto, quinoa y trigo sarraceno son tres semillas parecidas a los cereales pero no están relacionados con los granos de cereales. (A pesar de su nombre, el trigo sarraceno no es un trigo). Es raro que alguien desarrolle una sensibilidad a estos granos no cereales. El amaranto, la

1.- Hay que tener en cuenta que el doctor Davis está excluyendo todo tipo de trigo en la dieta, por la razón de que en Estados Unidos la única modalidad de trigo prácticamente disponible hoy en día en el mercado es el trigo moderno genéticamente modificado causante de los problemas que afectan a todo el mundo (trigo harinero, *Triticum aestivum* o *Triticum vulgare*). En España y otros países de Europa se ha conservado el cultivo de especies muy antiguas de trigo como el trigo Espelta (*Triticum spelta*) y el Kamut (*Triticum turgidum*) y es relativamente fácil encontrar excelente pan (e incluso pasta) elaborado con harinas cuyo gluten no presenta los problemas específicos del trigo moderno. De todas formas las personas que son declaradamente intolerantes al gluten o sufren la enfermedad celíaca deben abstenerse de todas las modalidades de trigo, puesto que todas contienen gluten.

quinoa y el trigo sarraceno son libres de gluten y por lo tanto no es adecuado para la fabricación de pan con levadura. Sin embargo, son excelentes para galletas.

3. *Frutos secos*: Cacahuètes, almendras, avellanas o nueces hacen de rico sustituto de la harina para galletas y pasteles. Debido a que su contenido en frágiles ácidos grasos les da una breve vida útil, es preferible triturar sus propios frutos secos en un procesador de alimentos justo antes de su uso. La comida de frutos secos requiere un agente de unión tales como los huevos. Debido a que las castañas tienen menos grasa que otros frutos secos, la harina de castaña tiene una vida útil más larga.

4. *Harina de haba*: las judías secas y los garbanzos se pueden moler y se utilizan, en combinación con otras harinas, como una alternativa al trigo. Sin embargo, no siempre se recomienda harina de haba.

5. *Otros Suplentes*: Harina de almidón de patata, polvo de arrurruz y tapioca, son agentes que sustituyen al trigo en salsas y salsas espesantes. En productos horneados estos ingredientes con almidón sirven como un agente de unión.

El sitio web del Dr. Davis es: <http://www.wheatbellyblog.com/>

LA FIEBRE DEL TRIGO (*Triticum fever*)

Artículo publicado el 26/10/2012 por el doctor William Davis, cardiólogo, autor del libro "*Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find your Path Back to Health*" (*Barriga de trigo: Deje el trigo, deje el peso y vuelva a encontrar la salud*).

Fuente: <http://boingboing.net/2011/10/26/triticum-fever-by-dr-william-davis-author-of-wheat-belly.html>

Rápidamente:

Nombre un alimento común, consumido diariamente por la mayoría de la gente, que:

- Aumenta el consumo total de calorías en 400 calorías por día
- Afecta al cerebro humano de manera muy parecida a la morfina
- Tiene un mayor impacto en los niveles de azúcar en la sangre que una barra de chocolate
- Se consume a razón de unos 60 Kgs por persona y año
- Se ha asociado con un aumento de la diabetes tipo 1
- Aumenta tanto la resistencia a la insulina como la resistencia a la leptina, condiciones que conducen a la obesidad.
- Es el único alimento común con su propio ratio de mortalidad

Si pensó que se trata del azúcar o del jarabe de maíz alto en fructosa, está en el camino correcto, pero, no, **ésa no es** la respuesta correcta.

El verdadero culpable: *Triticum aestivum* o trigo moderno, genéticamente modificado por hibridación y otras técnicas hace unos 40 años.

Tenga en cuenta que he dicho trigo "moderno", porque lo que nos están vendiendo hoy las panaderías y supermercados en forma de pan blanco, pan integral, pan de pasas, pasteles de arándanos, pizza, pasta, pan tostado, etc. no es el mismo grano que nuestros abuelos cultivaron. Ni siquiera se le acerca.

El trigo moderno es un producto alterado por miles de manipulaciones genéticas, que consistieron en crudas y a veces extrañas técnicas, un poco anteriores a las técnicas transgénicas que se practican hoy. El resultado: hace 40 años se obtuvo una planta de alto rendimiento, de unos 65 cm. de altura, "semi-enana", que no se asemeja al trigo consumido por nuestros antepasados más que un chimpancé (que comparte el 99% de los mismos genes que nosotros tenemos) se asemeja a un ser humano. Confío en que usted pueda apreciar la diferencia que provoca ese 1%.

Las diferencias externas obvias entre ese trigo y los demás trigos se acompañan de diferencias bioquímicas. Las proteínas del gluten del trigo moderno, por ejemplo, difieren de las proteínas del gluten de trigo que se podían encontrar en tiempos tan recientes como en 1960. Esto probablemente explica por qué la incidencia de la enfermedad celíaca, la enfermedad intestinal devastadora causada por el gluten, se ha cuadruplicado en los últimos 40 años. Por otra parte, toda una serie de enfermedades inflamatorias, desde la artritis reumatoide a la enfermedad inflamatoria intestinal, también están en aumento. Los seres humanos no han cambiado, pero el trigo que consumimos ha cambiado considerablemente.

Barrigas de trigo

Usted habrá oído hablar de la "barriga cervecera", refiriéndose a la protuberancia y la flaccidez del abdomen de una persona que bebe cerveza en exceso. Un vientre de trigo es un abdomen protuberante y flácido que se desarrolla cuando uno se excede en productos de trigo como los panes, las galletas saladas, galletas dulces, tortas, cereales y pasta. Con hoyuelos o suave, melenudo o sin pelo, tenso o flácido, el vientre de trigo aparece en muchas formas, colores y tamaños, tantos como distintos seres humanos existen. Sin embargo, millones de estadounidenses tienen hoy un

vientre de trigo, y las razones metabólicas subyacentes que lo provocan son todas la misma. El trigo contiene un tipo de azúcar llamado *amilopectina A* que aumenta el azúcar en la sangre de una manera extraordinaria. Comer sólo dos rebanadas de pan integral de este trigo puede aumentar el azúcar en la sangre más que dos cucharadas de azúcar puro. Esto conduce a la acumulación de la grasa visceral en el cuerpo, la grasa profunda que rodea a los órganos y que es un hervidero de la actividad inflamatoria. La inflamación, a su vez, conduce a la hipertensión, a las enfermedades del corazón, al cáncer, y otros problemas.

Las personas que consumen trigo son más gordas que las que no comen trigo. ¿Por qué? Uno de los cambios que se han introducido en esta planta es generar una nueva forma de la proteína *gliadina*, exclusiva del trigo, y que se ha obtenida por medio de reingeniería genética. Se ha conseguido aumentar la cantidad de *gliadina* y ha sido modificada su estructura, de tal manera que sirve como un poderoso estimulante del apetito. Cuando usted come trigo, quiere más trigo y de hecho quiere más de todo lo demás – lo que puede provocar un total de 400 calorías más por día. Eso es el equivalente de unos 20 Kgs por año, un potencial aumento de peso aplastante, que se acumula inexorablemente, pese a los esfuerzos de las personas por hacer ejercicio y por reducir otros alimentos - a la vez que se culpan a sí mismos por su falta de disciplina, viendo que la balanza asciende más y más, y su estómago es cada vez más y más grande.

Todo lo cual me lleva a la conclusión de que un consumo de trigo demasiado entusiasta no sólo es una de las causas de la obesidad en este país, *es la principal causa de la obesidad y de la crisis de la diabetes en los Estados Unidos*. Esto explica por qué los atletas modernos, como los jugadores de béisbol y los jugadores de golf, son más gordos que nunca. Cuando uno está siendo aplastado en el asiento 2 x 2 del avión por el hombre de 130 Kgs que ocupa el asiento junto al tuyo, la culpa es del trigo moderno.

Claro, los refrescos azucarados y los estilos de vida sedentarios aumentan el problema. Pero para la gran mayoría de las personas conscientes de la salud que no se entregan a estas obvias malas decisiones, el detonante principal para el aumento de peso es el trigo.

Y en cuanto al consumo de trigo, se trata de algo más que de un problema del peso. También hay componentes del trigo moderno que conducen a la diabetes, a enfermedades del corazón, al daño neurológico - incluyendo demencia e incontinencia - y a innumerables enfermedades de la piel que van desde el acné a la gangrena, pasando por la psoriasis - todos ellos enterrados en ese panecillo de aspecto inocente que comió usted para el desayuno.

A pesar de la desventaja potencial que ya tenemos por una dieta tan cargada de productos de trigo, estamos continuamente bombardeados con mensajes publicitarios de comer más y más de este cereal. El *Departamento de Salud y Servicios Humanos* y el *Departamento de Agricultura de Estados Unidos*, por ejemplo, a través de las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses*, aboga por una dieta dominada por los cereales (que ya es la parte más ancha de la pirámide de alimentos). La *Asociación Dietética Americana*, la *Asociación Americana de Diabetes*, la *Asociación Americana del Corazón*, junto con la *Fundación de Alimentos de Cereales*, el *Consejo de Cereales Enteros*, y los grupos comerciales de la de agricultura y la industria de los alimentos, todos, todos están de acuerdo: Todo el mundo debería comer "cereales enteros más saludables". Esta publicidad incluye a nuestros hijos, a los que se les dice que tienen que hacer cosas como reemplazar la comida rápida por cereales. Estas agencias se desviaron del objetivo original "reducir la grasa y el colesterol", lo que les llevó a un abrazo mayor de todos los alimentos basados en hidratos de carbono, pero sobre todo "granos enteros sanos." Sin darse cuenta, estaban aconsejando un mayor consumo de este trigo semi-enano, de medio metro de altura, creación de la ingeniería genética de los años 60.

Este mensaje de comer más "granos integrales saludables" creo que ha acabado lisiando a los estadounidenses, provocando un ciclo de indefensión entre la saciedad y el hambre, estimulando el apetito a razón de 400 calorías por día y contribuyendo sustancialmente a la actual epidemia de obesidad y de diabetes. Y, oh sí, debemos añadir el crecimiento de las ganancias por millones de dólares al año de la industria de los medicamentos para la diabetes, por no mencionar el aumento de los ingresos para los fabricantes de medicamentos para la hipertensión, el colesterol y la artritis.

Por lo tanto, mi opinión es que la eliminación de todo el trigo moderno de la dieta es una buena idea no sólo para las personas con sensibilidad al gluten, es una decisión inteligente para todo el mundo. Tengo experiencia en mi práctica médica de la prevención de enfermedades del corazón, así como en mi programa *on line* para la prevención y la inversión de las enfermedades del corazón, con varios miles de personas que han hecho precisamente eso y los resultados son poco menos que asombrosos. La pérdida de peso de 15, 25, incluso 35 Kgs. dentro de los primeros seis meses, la reversión de la diabetes y de las condiciones pre-diabéticas, el alivio del edema, de la congestión nasal y del asma; la desaparición del reflujo ácido y de los síntomas del síndrome del intestino irritable, el aumento de la energía general, el estado de ánimo más feliz, el mejor sueño. La gente se siente mejor, se ven mejor a sí mismos, comen menos calorías, sienten menos hambre, son capaces de suspender el uso de muchos medicamentos - sólo mediante la eliminación de un alimento de la dieta - irónicamente, un alimento del que se les ha dicho que deben comer más.

Es imprescindible que rompamos nuestra dependencia del trigo moderno. Se requerirá nada menos que el derrocamiento del dogma nutricional convencional. Habrá batallas para preservar el status quo, la industria del trigo y sus partidarios gritarán y sacarán la garra para mantener su posición, tanto como la industria tabacalera y sus grupos de presión lucharon para mantener su control sobre los fumadores.

Si los beneficios de una dieta libre de trigo suenan difíciles de creer, ¿por qué no lleva usted a cabo su propio pequeño experimento y lo ve por sí mismo? Basta con eliminar todos los alimentos hechos de trigo durante cuatro semanas: nada de pan, pasteles, pizza, galletas saladas, donuts, cereales para el desayuno, pastas, fideos o alimentos procesados que contienen trigo (y hay que tener cuidado al leer las etiquetas, ya que los fabricantes de alimentos les encanta meter un poco de la gliadina del trigo en los alimentos cada vez que quieren estimular el apetito). Eso es mucha tela para cortar, es cierto, pero todavía hay un montón de verdaderos alimentos, ricos en nutrientes como los vegetales, frutas, nueces, queso y productos lácteos, carne, pescado, alimentos de soja, legumbres, aceites como el aceite de oliva, los aguacates, incluso el oscuro chocolate que se puede comer en su lugar. Si después de ese período de 4 semanas usted descubre una nueva claridad mental, un mejor sueño, un alivio del dolor en las articulaciones, los intestinos más felices y una cintura más estrecha, habrá obtenido su propia respuesta.

Dr. William Davis

EL TRIGO MODERNO NO ES "TRANSGÉNICO", PERO.....¹

Artículo publicado el 14 de febrero 2012 por el Dr. Davis, cardiólogo, autor del libro *"Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find your Path Back to Health"*, (*Barriga de trigo: Deje el trigo, deje el peso y vuelva a encontrar la salud*)

Fuente: <http://www.wheatbellyblog.com/2012/02/wheat-is-not-genetically-modified/>

Muy bien. El lobby de la industria del trigo tiene sus lacayos por ahí y en la lucha contra los argumentos de mi libro van diciendo cosas como: "Davis dice que el trigo es transgénico y no lo es. Entonces, ¿cómo podemos creer lo demás que dice?"

"Bueno, nunca he dicho que, según el lenguaje de los genetistas, el trigo sea "transgénico" (GMO o "genetically modified organism"). Permítanme decirlo perfectamente claro: el señor Trigo es bueno para usted: EL TRIGO COMERCIAL MODERNO NO ES TRANSGÉNICO... y nunca he dicho que lo fuera.

La "modificación genética", en la terminología resbaladiza de la ciencia genética, significa que un gen o una secuencia parcial de genes se insertan o se eliminan utilizando la tecnología genética de empalme. Si bien los esfuerzos de investigación actuales continúan trabajando para obtener un trigo genéticamente modificado, por ejemplo, que sea resistente a los herbicidas y que ayude a reducir las consecuencias de la enfermedad celíaca, como tal GMO, ese trigo no se encuentra actualmente en el mercado (todavía).

El trigo moderno comercializado por todo el mundo fue hibridado cruzando diferentes cepas para generar nuevas características; por ejemplo, el 5% de las proteínas generadas en las crías no están presentes en ninguna de las cepas padres; se hicieron cruzamientos repetidos para conseguir un rasgo específico, por ejemplo, la baja estatura; y se hicieron hibridaciones con plantas que no eran trigo (para introducir genes totalmente únicos). También se provocaron mutagénesis por medio de la química, de los rayos gamma y los rayos X, es decir, usando estímulos odiosos para inducir mutaciones que a continuación pudieran propagarse a los descendientes. Así es como se creó el trigo Clearfield de BASF, por ejemplo, mediante la exposición de las semillas y los embriones a la química industrial, al nitruro de sodio, que es altamente tóxico para los seres humanos.

Por definición, la hibridación, el retrocruzamiento, y la inducción de mutaciones son técnicas difíciles de controlar, impredecibles, que generan un montón de resultados inesperados. En resumen, son peor que la modificación transgénica actual. Imaginemos que fuéramos a aplicar técnicas similares de hibridación y mutagénesis a los mamíferos - podríamos encontrarnos con todo tipo de criaturas extrañas y monstruos genéticos en nuestras manos. Desde luego, no soy un defensor de la modificación genética, pero es una pura locura que los apologistas de los agronegocios defiendan el trigo moderno que comemos, por la razón de que aún no ha recibido "modificación transgénica".

Así como los agronegocios están presionando para evitar la verdad en el etiquetado que se propone exigir a los fabricantes de alimentos de modo que incluyan la declaración "transgénico" en los alimentos, con el argumento de que eso no es de nuestra incumbencia, están igualmente enturbiando el agua cuando defienden la variedad semi-enana y de alto rendimiento llamada trigo moderno, creado a través de extensas manipulaciones genéticas, aunque no sea el producto de una "modificación transgénica" como hoy se entiende.

Yo digo "tomate", tú dices "tomaate."

Dr. William Davis

1.- OGM, "organismo genéticamente modificado" es una planta o animal creado a través de las técnicas de empalme de genes de la biotecnología (también llamada ingeniería genética). Esta tecnología experimental fusiona ADN de diferentes especies, con la creación de combinaciones inestables de plantas, animales, genes bacterianos y virales que no pueden ocurrir en la naturaleza o en cruzamiento tradicional. Un caso particular de OGM son los organismos transgénicos, a los que se ha introducido en su genoma uno o varios genes procedentes de una especie diferente.

COMO ACTUA EL GLUTEN DEL TRIGO MODERNO

(extracto del artículo "*What's wrong with wheat?*" publicado en

<http://www.treelight.com/health/nutrition/Wheat.html>

por Eric Armstrong)

¿Por qué el gluten es dañino para usted?

El gluten es una familia de proteínas, incluyendo la gliadina y la glutenina (que han sido las más ampliamente estudiadas en el trigo moderno, *Triticum aestivum*). Son proteínas gruesas y pegajosas que hacen que la masa se pegue cuando se hornea, en vez de desmoronarse. Dado que hay gran cantidad de ellas en el trigo, el trigo es prácticamente el fundamento de la industria de la panificación. Bien por ellos. Pero es malo para usted. El problema es que poco a poco se provocan estragos en sus intestinos.

El gluten causa problemas a las personas que carecen de la capacidad genética para dividirlo en pequeños aminoácidos para que puedan ser absorbidos. Debido a que no se descomponen, el sistema inmunitario los reconoce como "una proteína extraña", y los ataca. En el proceso, la pared intestinal se daña. Es por eso que el gluten actúa como abrasivo intestinal.

¿Cuántas personas están afectadas?

En el último estudio en Estados Unidos, se encontró que una de cada tres personas resulta ser sensible al gluten, a pesar de que no mostraban ningún síntoma en absoluto. Ellos estaban en la fase pre-sintomática. De las personas con algún tipo de trastorno digestivo (gases, ardor de estómago, diarrea, estreñimiento), uno de cada dos resultaron ser sensibles al gluten. Y si algún pariente consanguíneo era sensitivo al gluten, las posibilidades de serlo eran casi una certeza.

Así que vamos a decir que la mitad de las personas en el país tienen algún tipo de problema digestivo (en una estimación muy conservadora). Si los estudios son exactos, entonces la mitad de esas personas son sensibles al gluten (25%), así como una tercera parte de el resto (17%). Eso significaría que alrededor del 42% de la población tiene un problema con el gluten.

Así que hasta la mitad de la población podría verse afectada. Pero no sabemos cuán grande es realmente el problema, porque los médicos no suelen pedir las pruebas para detectarlo. Pero en el DVD, *Unlocking the Mystery of Wheat and Gluten Intolerance*, (*La clave del misterio del trigo y de la intolerancia al gluten*) el Dr. O'Bryan da una conferencia que se compone enteramente de citas de revistas médicas. No hay excusa para el hecho de que los médicos sean por lo general ignorantes sobre este tema, y no hay excusa para no probar la sensibilidad al gluten en cada chequeo médico. Si lo hicieran, tendríamos números precisos en muy poco tiempo.

Cómo el Gluten crea problemas

Los cambios que con el tiempo los alimentos realizan en el cuerpo causan reacciones a veces violentas. Tenga en cuenta que no he dicho "alergias a los alimentos". Una verdadera "alergia" no se desarrolla lentamente con el tiempo. Y la gravedad de los síntomas no dependen de lo mucho que tiene, o de cuánto tiempo usted ha estado expuesto a ello. Cuando usted tiene una verdadera alergia, las cantidades más pequeñas crean una respuesta severa, inmediatamente.

Los granos de gluten no actúan tan dramáticamente. Ellos crean reacciones inmunes que incitan lentamente a erosionar la pared intestinal, creando problemas cada vez más graves durante un largo período de tiempo. Debido a esta respuesta inmune, el gluten actúa como un "abrasivo intestinal". Si se lija la pared intestinal, ésta llega a ser tan delgada que ya no funciona correctamente. El gluten causa una serie de problemas que, en conjunto, se denominan bajo el título *sensibilidad al gluten*, o cuando es severa, se dice que causa una *reacción al gluten*.

Los síntomas tardan tanto en desarrollarse, que de hecho, uno se acostumbra a ellos. "Es así cómo son las cosas", piensas, o bien: "Eso es lo que pasa cuando te haces mayor". Pues uno puede llegar a estar tan acostumbrado a los síntomas que se experimentan como "normales". Así que un gran número de

personas toman aspirina para sus constantes dolores de cabeza, por ejemplo, sin darse cuenta de que su dieta es la causa del problema. Pero puede ser muy bien que usted *no necesite* vivir con los síntomas a que está acostumbrado y que usted *no tenga* que tomar medicamentos para tratarlos.

A medida que el debilitamiento de la pared intestinal progresa, se desarrollan otras "alergias a los alimentos". Por ejemplo, la primera de ellas es típicamente una reacción a la leche, debido a que la enzima lactasa, responsable de la digestión de la lactosa, se produce en las puntas de las vellosidades que recubren los intestinos. Cuando esas vellosidades están erosionadas, el cuerpo se vuelve incapaz de digerir la lactosa.

Conforme pasa el tiempo, se desarrollan otras *sensibilidades a los alimentos*. Finalmente, se adelgaza la pared intestinal hasta el punto que comienza a absorber materiales que deberían haber sido bloqueados (síndrome de *intestino permeable*). Ahí es cuando empiezan los verdaderos problemas. Resumiendo, las reacciones al gluten interfieren con los siguientes sistemas corporales:

- *Producción de lactasa*: Las puntas de las vellosidades producen la enzima que digiere la lactosa de la leche. Ya que ellos son las primeras en desaparecer, el primer síntoma de la intolerancia al gluten acostumbra a ser una "alergia a la leche", que se manifiesta como congestión nasal y goteo post-nasal (también conocido como sinusitis o rinitis) que se produce cada vez que se consume productos lácteos.
- *Producción de Sacarasa*: La enzima sacarasa que digiere el azúcar disminuye. Así que el siguiente síntoma que se experimenta podría manifestarse como problemas de digestión del azúcar (por ejemplo hipoglucemia o intolerancia a la glucosa).
- *Absorción*: A medida que la pared intestinal se degrada aún más, se adelgaza, permitiendo que las proteínas más grandes sean absorbidas, cuando deberían haber sido bloqueadas (*intestino permeable*). Eso puede causar la psoriasis y otros problemas de la piel, así como una respuesta adictiva al gluten.
- *Función inmune*: La carga constante sobre el sistema inmunológico, el cual está encargado de combatir las proteínas extrañas en el tracto digestivo, afecta a su capacidad para hacer su trabajo en otros lugares. Mientras tanto, los senos obstruidos y las paredes intestinales insalubres crean un hogar perfecto para que las bacterias dañinas se multipliquen.
- *Función suprarrenal*: La sobrecarga constante de las glándulas suprarrenales, creada por la inflamación crónica de los intestinos - un fuego que recibe gasolina con cada comida - finalmente conduce a la insuficiencia suprarrenal o incluso al agotamiento suprarrenal. A medida que las glándulas suprarrenales se deterioran, se manifiestan otros muchos síntomas, incluyendo alergias, un lento aumento de peso y una pérdida de energía.

Efectos del gluten en el cuerpo

Usted ya ha visto una lista bastante larga de efectos nocivos. En esta sección se sumergirá un poco más en los mecanismos que causan daño, y añadirá a la lista de efectos indeseables, los siguientes:

- Adicción al gluten
- Barrigón
- Obesidad y "ataques de hambre"
- "Alergias"

Adicción al gluten

Hay estudios que describen la naturaleza adictiva de la comida rápida americana. Esta comida incita a sentimientos de euforia, sólo para crear sentimientos de miseria unas horas más tarde, produciendo la necesidad de otra "solución". No es sorprendente, por lo tanto, encontrar que las hamburguesas utilizan un relleno de trigo, las patatas fritas se recubren con trigo para hacerlas crujientes. El proceso por el cual el trigo se convierte en adictivo opera así:

1. Con el tiempo, la erosión del gluten sobre la pared intestinal produce un "intestino permeable" que deja pasar las proteínas completas, aquellas que deberían haber sido bloqueadas mientras no se hayan descompuesto en aminoácidos.
2. Los glútenes son proteínas de tipo opioide que resisten el proceso digestivo, por lo que no se rompen fácilmente en aminoácidos.

3. Cuando la pared intestinal dañada las deja atravesar intactas, provocan un "gluten alto" que tiene una duración de unas pocas horas, seguido de un choque energético y un antojo de carbohidratos: la próxima "solución".

El proceso es ayudado por la complicidad, por supuesto, de los azúcares y almidones simples que están invariablemente presentes en los productos horneados. Así que cuando usted se está viniendo abajo, deseará aquello que le eleva - algo azucarado y con almidón, como un donut, por ejemplo.

Si todo lo que el azúcar y el almidón provocan fuera hacerle engordar, no sería tan malo. Sin embargo, la naturaleza adictiva del gluten significa que usted no puede ayudarse a sí mismo a base de comer más y más. Lo que lo hace aún más difícil es el hecho de que la mayoría de las personas ni siquiera saben que están luchando contra una adicción real.

Por supuesto, se necesita una buena cantidad de gluten antes de que las paredes intestinales se degraden hasta el punto de que las proteínas no digeridas pueden pasar. Por lo tanto, tarda mucho tiempo. Sin embargo, como el pan y los cereales son una parte fundamental de la dieta de los estadounidenses, las personas que tienen una inclinación genética de sensibilidad al gluten han comenzado a reflejar problemas ya desde la adolescencia.

Barrigón

Los intestinos se hinchan con el agua al mismo tiempo que el cuerpo lucha contra los daños causados por el gluten. Eso crea un "barrigón" o "panza de cerveza" que magnifica la aparición de cualquier grasa que se tenga. En realidad, se trata mucho más de agua que de grasa. Así que recuperar el vientre plano de su juventud podría ser tan simple como eliminar el gluten de su dieta.

La obesidad y los "ataques de hambre"

Tal como las abrasiones intestinales se acumulan, un efecto muy observable es la lenta acumulación de peso, además de un tamaño del estómago que parece fuera de toda proporción respecto al peso que se ha ganado.

Hay una buena probabilidad de que usted sea *sensible al gluten* si ve que está experimentando un aumento de peso lento que parece imparable de mes a mes y de año a año, independientemente de la cantidad de ejercicio. Si esto sólo se detiene cuando se muere literalmente de hambre en alguna u otra dieta, sólo para volver a engordar cuando finalmente usted detiene la dieta, sin duda debe considerarse probado que usted es sensible al gluten.

Usted continua sumando grasa por dos razones:

- La dependencia causada por el gluten causa "ataques de hambre" que no se pueden negar con la pura fuerza de voluntad. Puede intentarlo, pero usted está luchando contra un instinto de supervivencia que se remonta mucho más atrás en el tiempo que usted mismo. Así que usted come en exceso y añade grasa.
- Las glándulas suprarrenales están demasiado ocupadas con la inflamación de los intestinos (o demasiado cansadas de hacer ese trabajo) para poder liberar la hormona que le permitiría quemar grasa (progesterona). Así que lo que usted gana, lo mantiene.

Si se despierta en medio de la noche porque tiene hambre, debe hacerse la prueba de sensibilidad al gluten. Si aumenta de peso lentamente año tras año, debe hacerse la prueba de sensibilidad al gluten. Si aumenta de peso con rapidez de mes a mes, puede que ni siquiera tenga que hacer la prueba. Hay una buena probabilidad de que usted está sufriendo de agotamiento adrenal causado por la intolerancia al gluten. (hablaremos más sobre este tema).

"Alergias"

A medida que la función del tracto intestinal se degrada, usted también puede volverse susceptible a muchos otras "alergias a los alimentos".

En realidad, usted está experimentando una reacción de sensibilidad a los alimentos, pero se siente como una alergia. Al principio, uno piensa que es la gripe. Usted tiene los músculos doloridos y la fatiga masiva que se experimenta cuando se está enfermo. Y su nariz está tapada del todo, también.

Pero después de un tiempo, usted comenzará a notar que se está sintiendo "enfermo" en medio del verano y de la primavera, cuando la temporada de gripe hace tiempo que pasó. Así que empieza a

sospechar de las hierbas y del polen, y de toda cosa natural en el ambiente, sin darse cuenta de que a medida que el revestimiento intestinal se erosiona, usted está reaccionando a más y más de las cosas que usted come.

Usted puede incluso ver una relación de su reacción alérgica con el polen estacional, sin darse cuenta de que el principal culpable es realmente el gluten - especialmente si usted nunca fue alérgico a los pólenes antes, y ahora está experimentando una reacción. Podría ser que los pólenes fueran un estrés menor, soportable dentro de la capacidad normal de su cuerpo, pero en presencia del estrés continuo creado por el gluten, eso le puso a usted "más allá del límite". Al igual que con la obesidad, las glándulas suprarrenales entran en juego aquí. Los mismos cortico-esteroides que se prescriben en los aerosoles nasales son producidos naturalmente por las glándulas suprarrenales. La cantidad que las glándulas suprarrenales pueden producir de ellos determina su capacidad para el manejo de alérgenos. Cuando las glándulas suprarrenales están ocupadas en las tensiones alimentarias, no pueden producir tantos antihistamínicos, como de lo contrario podrían. Así que lo que parece ser una alergia estacional puede muy bien tener una o más reacciones alimentarias en su núcleo.

Con el tiempo, una dieta de eliminación sucesiva de alimentos identificará a los culpables que han estado causando molestias. (Un nutricionista capacitado puede guiarle a través del proceso)

Los sospechosos habituales son:

- productos lácteos
- cítricos
- vinagre
- tomates
- maíz
- soja
- chocolate
- alcohol
- carne de res, carne de cerdo, los huevos, los crustáceos
- la miel, el azúcar
- cacahuetes

La buena noticia es que una vez que haya restaurado los intestinos a plena salud, usted será capaz de volver a agregar en su comida muchas de las cosas que le dan problemas. Pero hasta entonces, hay que evitar los alimentos que contienen gluten, en especial el trigo moderno, durante unos dos o tres meses, y recuperar la flora intestinal, hasta que la pared intestinal sane.

ANATOMÍA DE UN VENENO

Publicado el 17 de marzo 2013, por el Dr. Davis en su web

Hay una cantidad sustancial de estudios científicos dedicados a la caracterización de la *proteína gliadina* en el trigo moderno. Hay miles de versiones de esta molécula, que varían según la secuencia de los aminoácidos. Pero hay secuencias compartidas por la mayoría de las formas de las proteínas *gliadina*. (Estas secuencias también se pueden encontrar en las proteínas del gluten y en la *glutenina* del trigo). La *gliadina* ha sido la destinataria de muchos de los cambios que se han forzado en el trigo moderno, modificado genéticamente para conseguir un alto rendimiento y que sea semi-enano.

Lo que es fascinante es que muchos de los efectos adversos del consumo de estas formas de *gliadina* en los seres humanos han sido investigados hasta en su base estructural:

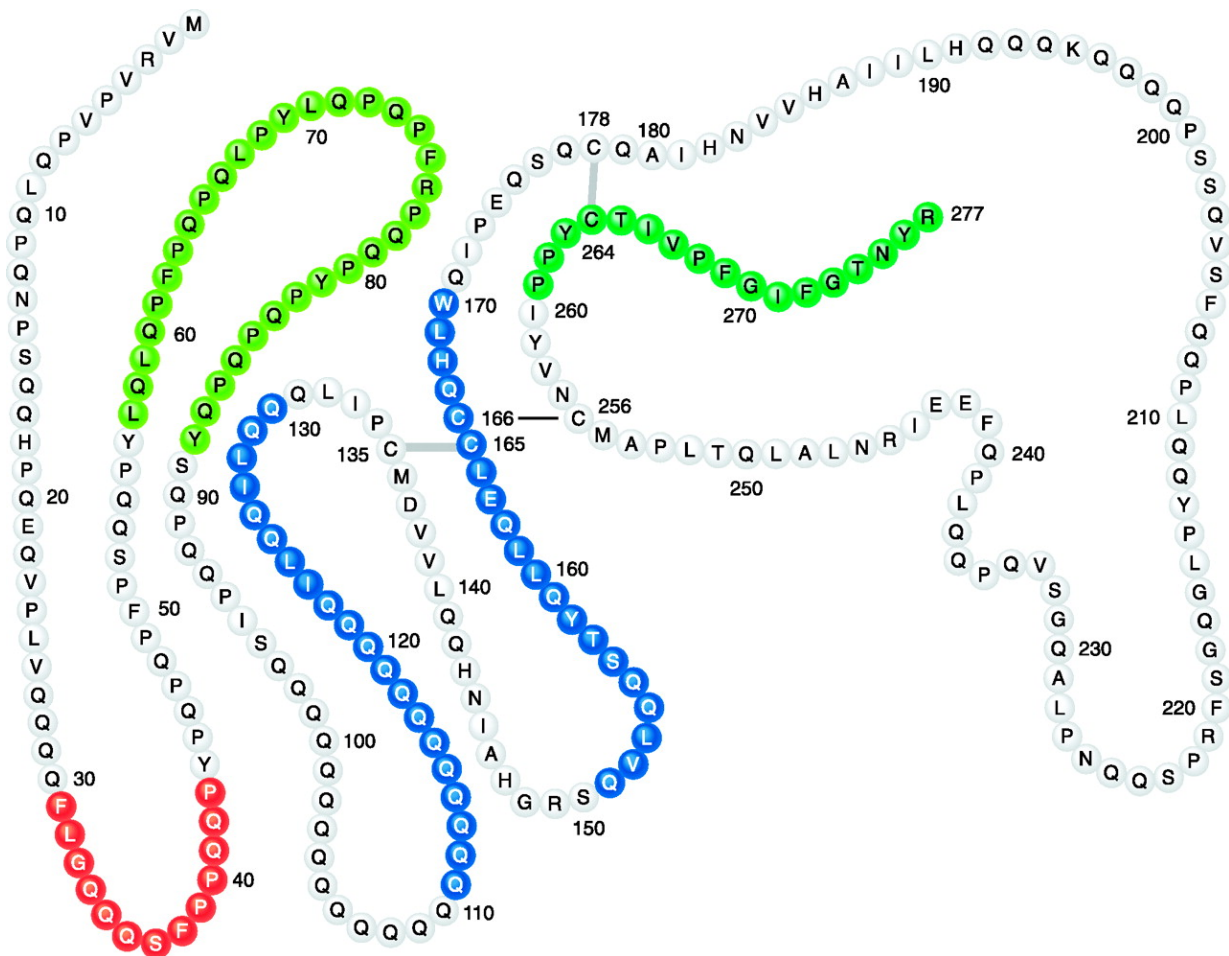


Imagen del mapa obtenido por Fasano, 2013.

Tenga en cuenta lo siguiente en el "mapa" de la *gliadina*:

Rojo = segmento citotóxico directo (destructor de células intestinales)

Verde claro = segmento inmunoestimulante (responsable de la enfermedad celíaca)

Azul = segmento de la permeabilidad intestinal (a través de la activación de la *zonulina*)

Verde oscuro = liberación de la interleucina inflamatoria

También esparcidos por el mapa (aunque no se muestran en el diagrama) están las secuencias 4 y 5 de amino-ácido que, cuando se liberan, se unen a los receptores opiáceos del cerebro, ejerciendo sus múltiples efectos, que difieren dependiendo de la susceptibilidad individual

(estimulación del apetito, obsesiones de ciertos alimentos, ansiedad, "niebla" mental, paranoia, alucinaciones auditivas, desconexión social, explosiones de comportamiento, concentración reducida, trastornos del sueño, depresión, manía).

Destrucción de las células intestinales, estimulación inmune, permeabilidad intestinal, inflamación, opiáceos. . . Y ESO ES SOLO UNA DE LAS PROTEINAS DEL TRIGO MODERNO!