

Dificultades en la transición dietética

La Dieta McDougall se puede resumir en dos frases cortas:

1. La dieta McDougall se basa en almidones (maíz, papas, arroz, etc.) con algunas frutas y vegetales sin almidón (col rizada, brócoli, apio, etc.).
2. La dieta McDougall no contiene alimentos derivados de animales ni aceites vegetales añadidos.

Nuestro primer libro (una libreta anillada) se llamó Making the Change. Mary y yo sabíamos, cuando lo escribimos en 1978, que los "milagros médicos" podrían lograrse mediante un cambio importante en la nutrición de nuestros pacientes. También comprendimos la dificultad de la transición de los alimentos que siempre nos habían gustado a los nuevos alimentos y preparaciones.



Nuestros esfuerzos durante los últimos 40 años han sido desarrollar formas para facilitar esta transición. Esto ha llevado a 13 libros muy vendidos a nivel nacional, 176 boletines mensuales de Internet, cientos de videos, conferencias en todo el mundo, 31 años de programas residenciales, más de 30 vacaciones aventureras, más de 100 seminarios semanales, más de 3,000 recetas, la aplicación McDougall Cookbook App. y mucho más. Nuestros dos esfuerzos más recientes son los videos de "Inicio rápido" y el "Libro ilustrado en color sobre la intoxicación alimentaria" del Dr. McDougall. Todo este material educativo es gratuito en mi sitio web (sin trucos). Use la función de BÚSQUEDA en mi sitio para encontrar las respuestas más específicas que ofrezco sobre diversos problemas que van desde el acné, las hemorroides y las vitaminas.

El resultado de nuestros esfuerzos ha sido que millones de personas han hecho el cambio y han recuperado su salud y apariencia perdidas. (Y la mayoría lo ha logrado con poco o ningún costo para ellos). Esta transición puede ser fácil, pero surgen preguntas en el camino. Me gustaría abordar algunos de los obstáculos comunes que enfrentan las personas.

Preguntas frecuentes

P: "No me gustan ninguno de los alimentos recomendados por McDougall. ¿Qué debo comer?"

R: Por supuesto que no te gustan nuestras comidas; Si lo hiciera, probablemente no estaría teniendo problemas con su salud y peso corporal. Afortunadamente, el cuerpo humano es altamente adaptable y los nuevos alimentos adquieren un atractivo real después de unos cuatro días de alimentación estricta. (Durante este período, y décadas después para muchos de nosotros, comer incluso un pequeño bocado de nuestras comidas favoritas antiguas resultará en un serio reto). Facilite la presión de adaptarse encontrando almidones (maíz, papas, arroz, etc.) que ya uno disfruta. ¿Cuáles han sido los alimentos tradicionales de su familia con los que creció? ¿Italiano? Entonces mira las pastas saludables. Al ser del Oeste, el puré de papas abundaba en la casa McDougall donde crecí. Mis amigos de Japón y China todavía comen grandes cantidades de arroz en cada comida. Así que empieza con lo que ya te gusta.

Agregue sal a la superficie de los alimentos (a menos que esté contraindicado). Este es el ingrediente de sabor que más personas extrañan al cambiar a los alimentos McDougall. En nuestra clínica en Santa Rosa, California, tenemos auténticos saleros en las mesas del comedor. Usa tus especias favoritas. Hay muchas salsas, especias y otros condimentos que son aceptables para la dieta McDougall. Mire en la sección "Enlatados y empaquetados" de mi sitio web para ver los artículos convenientes que pueden ayudarlo.

La satisfacción del apetito es necesaria para el éxito. Entonces coma mas comida ¡El almidón es crucial! Verduras sin almidón (col rizada, brócoli, etc.), aunque son muy buenas para ti, te hacen sentir insatisfecho. La simplicidad es útil: piense en las comidas como: arroz, frijoles y col rizada; batatas y brócoli; papas y repollo; maíz y calabazas; etc. Cuando "hojee" su plato, debería ver que alrededor del 90% de los alimentos son almidones.

P: Comí estrictamente alimentos McDougall la semana pasada y he aumentado 10 libras (4-5 Kg). ¿Que sucede?

R: Esto puede suceder al principio por varias razones. Las personas pueden ganar peso si han estado "haciendo dieta" (restricción seria de alimentos) y ahora se les permite comer todo lo que quieran. Este exceso de comida se corrige solo después de la ganancia inicial. A medida que se satisfaga su apetito (con almidón), consumirá espontáneamente la cantidad correcta de calorías. Su cuerpo se esfuerza instintivamente por sobrevivir, y eso significa que cuando está cargado con todos los alimentos incorrectos (aceite de oliva, chuletas de cerdo, cheesecake, etc.), el exceso de grasa corporal se quema de forma natural.

Las personas que han estado "muertas de hambre" o que han estado siguiendo dietas bajas en carbohidratos (tipo Atkins) también pueden recuperar 10 libras de "reservas de azúcar" (llamadas glucógeno) depositadas en el hígado y los músculos para obtener energía rápidamente. Esto es normal y no tiene ningún efecto negativo en su objetivo final de pérdida permanente de exceso de grasa corporal.

Comer fuera es el mayor reto. Los empleados del restaurante no comprenden "sin aceite".

P: Tengo miedo de dejar mi medicación. ¿Cuál es la alternativa?

R: Tu objetivo es llegar a ser y mantenerte saludable; las personas enfermas toman medicamentos. Mi observación ha sido que la mayoría de los medicamentos que se prescriben a las personas hacen más mal que bien y, en primer lugar, nunca deberían haber sido recomendados, independientemente de su dieta y estilo de vida actuales. Con una mejor alimentación y la consiguiente salud, las indicaciones de la mayoría de los otros medicamentos (presión arterial, azúcar en la sangre, indigestión, estreñimiento, etc.) desaparecen y luego los medicamentos ya no son necesarios.

Los medicamentos deberán reducirse o suspenderse bajo la supervisión de un médico competente. En la mayoría de los casos, considero que es mejor cometer errores al tomar menos en lugar de más cuando se juzgan los efectos inmediatos y a largo plazo sobre la presión arterial y los niveles de azúcar en la sangre. Cuando hago cambios, hago que mis pacientes (en general y cuando sea apropiado) controlen su presión sanguínea aproximadamente dos veces por semana y el azúcar en la sangre no más de una vez al día (en ayunas).

Se necesita tiempo para recuperar la confianza en su salud. Los años de ser diagnosticados como una "persona enferma" y las pruebas y tratamientos que acompañan sus afecciones hacen que las personas se sientan "afectadas". Incluso después de que los números se

vuelvan normales (peso corporal, presiones, azúcares, etc.) y las personas se sientan bien. Es posible que aún se requiera más tiempo para recuperar la confianza en su salud. Espere con interés el día en que se despierte y piense: "No me estoy muriendo de una enfermedad cardíaca". O "Ha pasado más de una semana desde que las palabras 'cáncer de mama' no entran en mi mente".

P: Mi azúcar en la sangre da mucho miedo. ¿Que puedo hacer?

A: Usted debe estar bajo atención médica profesional; Consulte a su médico. La diabetes tipo 2 es 100% curable con la pérdida de peso. La diabetes tipo 1.5 (insuficiencia pancreática parcial) puede requerir un reemplazo de insulina, especialmente si pierde demasiado peso, presenta síntomas (como micción excesiva) o se preocupa por los niveles de azúcar en la sangre. La diabetes tipo 1 siempre requiere una fuente externa de la hormona faltante insulina (inyecciones). Lea atentamente los artículos sobre "El cuidado simple de la diabetes" y "Las últimas estafas de la industria de la diabetes".

De estos artículos aprenderá que el tratamiento agresivo de la diabetes con medicamentos mata, y que su principal foco de atención debe ser la comida. Comparta estos artículos con sus proveedores de atención médica.

P: Detuve mi medicamento para la presión arterial y mi presión arterial es tan alta que tengo dolores de cabeza. ¿Estoy en peligro?

R: Debe ajustar sus medicamentos bajo atención médica profesional. Consulte a su médico. Desafortunadamente, pocos médicos tienen experiencia en reducir o detener los medicamentos. La mayoría de ellos solo saben cómo dirigirlo hacia el producto de marca más nuevo y rentable del que su representante de medicamentos les acaba de hablar.

La presión arterial alta es una "enfermedad silenciosa" y rara vez causa síntomas como dolores de cabeza. Este diagnóstico depende de las lecturas tomadas por una máquina (un tensiómetro).

En general, comienzo con mis pacientes con lecturas de 160/100 mmHg o más (sostenidas durante semanas o meses) por medicamentos. Las lecturas tomadas durante la visita al consultorio de un médico no cuentan porque a menudo reflejan ansiedad: "Síndrome de la bata blanca". Compre un tensiómetro simple en su tienda local y tome lecturas en casa, registre los resultados y discuta estos números con su médico en su próxima visita. Cuando es necesario el tratamiento, uso con mis pacientes un diurético simple llamado "Clortalidona". Lea detenidamente mi artículo "Cómo trato a los pacientes con presión arterial elevada". También tenga en cuenta: el tratamiento excesivo de la presión arterial con medicamentos aumenta su riesgo de morir de un derrame cerebral o un ataque al corazón.

Nuestros resultados, publicados en 1,615 personas, muestran una reducción general de la presión arterial alta (a partir de 160/90 mmHg o más) en 18/11 mmHg en siete días y casi el 90% de los pacientes redujeron o suspendieron sus medicamentos para disminuir la presión arterial.

P: Mis triglicéridos aumentaron aunque estoy obteniendo otros excelentes resultados de la Dieta McDougall. ¿Qué estoy haciendo mal?

R: Los triglicéridos son grasas en la sangre, y estos números pueden variar en 100 puntos en una hora (por ejemplo, después de comer). (Para visualizar mentalmente los triglicéridos, piense en la capa de grasa (triglicéridos) que se acumula en la parte superior de la sopa de pollo refrigerada. La misma capa superior se produce dentro de un tubo de vidrio de su sangre).

Este biomarcador es de bajo valor predictivo para determinar resultados de salud deficientes, y cuando se trata con medicamentos, los daños (más muertes y enfermedades) superan por mucho a los beneficios (números más bajos). Para mis pacientes, detengo los medicamentos (fibratos) que se prescriben comúnmente y están destinados específicamente a reducir los triglicéridos porque tienen efectos secundarios graves y no tienen ningún beneficio en la reducción del riesgo de enfermedad cardiovascular.

Nuestros resultados publicados en 1,615 personas muestran un aumento promedio general de 2 mg / dL de triglicéridos en la sangre en siete días de ingesta sin restricciones de los alimentos McDougall. Aquellos con niveles bajos de triglicéridos (<150 mg / dL) al principio muestran un aumento de 8 mg / dL. Sin embargo, las personas que comienzan con triglicéridos normales altos (150 a 199 mg / dL) muestran una reducción de 11.5 mg / dL. Al comenzar con niveles altos de triglicéridos (200 a 499 mg / dL), la reducción es en promedio de 46 mg / dL, y con triglicéridos muy altos (> 500 mg / dL) la reducción es de 294 mg / dL en siete días.

Debido a que la dieta McDougall permite una cantidad ilimitada de los alimentos correctos (sin control de porciones), los participantes comen mucho, a veces mucho más que nunca. Comer más calorías, especialmente las de los carbohidratos, provoca un aumento temporal de los triglicéridos en algunas personas con valores normales al principio; Eso se espera y no tiene consecuencias negativas para la salud. A medida que se satisface el apetito, las personas naturalmente comen menos volumen y los triglicéridos se normalizan naturalmente. Con el tiempo, junto con la pérdida de peso asociada, aquellos que se adhieren al programa verán sus triglicéridos en valores normales (<200 mg / dL) (en ayunas).

La reducción de los medicamentos para la diabetes puede resultar en un aumento temporal de los triglicéridos. Con el tiempo esto también corrige.

P: Mi colesterol "bueno" (HDL) bajó. Esto no puede ser bueno, ¿no?

R: La lipoproteína de alta densidad (HDL = "colesterol bueno") es solo una fracción medida del colesterol total. Cuando el total disminuye, todas las fracciones (como HDL) también se reducen. Preocuparse por estas fracciones puede causar daño, ya que una solución para aumentar el HDL es comer más colesterol (carne, huevos, etc.). En todo el mundo, las poblaciones de personas con los niveles más bajos de colesterol HDL tienen las tasas más bajas de enfermedad cardíaca porque también comen una mejor dieta (lo que también causa un colesterol total más bajo).

La interpretación errónea de la importancia de elevar el colesterol HDL "bueno" se destaca por la observación de que los medicamentos utilizados para este fin han provocado un aumento de la muerte y, por lo tanto, se han prohibido su venta.

P: Estoy perdiendo demasiado peso. ¿Qué puedo hacer?

R: Yo uso un gráfico de peso que mucha gente considera demasiado bajo; Sin embargo, estos valores no son necesariamente objetivos. Los pasos para agregar más peso corporal comienzan con la adición de panes y otros productos de granos refinados y azúcares concentrados, como frutas secas. El último paso es agregar alimentos vegetales con alto contenido de grasa, como nueces, semillas y aguacates. Con estos alimentos altos en grasa (que consisten en hasta un 90% de calorías de grasa), puedo crear un plan de comidas con un mayor contenido de calorías de lo que la mayoría de las personas ya comen.

P: Tengo anemia (recuento bajo de glóbulos rojos) desde que comencé la dieta. ¿De dónde obtengo el hierro?

R: Este mito de la necesidad de músculo animal para nutrientes como el hierro es simplemente uno de los argumentos de venta de la industria ganadera. Los alimentos vegetales están cargados de minerales, incluido el hierro. Los productos lácteos son en realidad una de las principales causas de la anemia por deficiencia de hierro, ya que prácticamente no contienen hierro y el calcio y el fósforo en la leche impiden la absorción de hierro. Si tiene anemia, insista en que se encuentre la fuente y que su nutricionista no pase por alto causas importantes de la anemia, como el sangrado del tracto gastrointestinal, porque el médico ya concluyó que su problema proviene de su dieta vegana.

También tendrá que superar los problemas de ignorancia de sus amigos, familiares y médicos con respecto a las necesidades de proteínas y calcio si es vegano o incluso ovo-lacto-vegetariano (con lácteos y huevos).

P: Mi doctor dice que debería comer Paleo. ¿Por qué debería escucharte McDougall?

R: Yo, John McDougall, me he ganado el derecho de compartir mi fundada opinión con todos ustedes y de tener el privilegio de cuidar a algunos de ustedes como pacientes. Soy un verdadero médico que ha atendido a más de 10,000 pacientes en los últimos 40 años. Los resultados de aproximadamente 2,500 de mis pacientes han sido publicados en revistas médicas científicas revisadas por otros colegas. Encontrará una explicación más detallada leyendo mi boletín de julio de 2017.

Finalmente, usted no se enfermó ni tuvo sobrepeso de la noche a la mañana. Sea paciente con su curva de aprendizaje y los esfuerzos incansables de su cuerpo para curarse y mantenerse saludable.