

El razonamiento simple resuelve la confusión dietética

Diariamente, me piden que justifique mis recomendaciones para una dieta basada en almidón (maíz, papa, arroz) sobre otras dietas que ofrecen consejos contrarios. (A continuación se muestra una revisión concisa del Plan McDougall). Los efectos de las diferentes dietas son demasiado complejos como para hacer significativas comparaciones. Sin embargo, me gustaría compartir con ustedes algunas de mis oportunidades educativas y profesionales pasadas para que pueda comprender mejor cómo se desarrollaron mis opiniones a lo largo de más de 40 años. El uso de la función "Buscar" en mi sitio web (www.drmcDougall.com) también lo ayudará a encontrar muchos artículos sobre las inquietudes específicas que tengo para con otras dietas populares que quizás haya estado considerando. (Ingrese términos tales como: dieta baja en carbohidratos, dieta baja en grasa, cerebro de pan, vientre de trigo, Atkins, libre de lectinas, dieta densa en nutrientes, dieta vegana y dieta vegetariana).

Entiendo si estás frustrado e inseguro acerca de quién está diciendo la verdad. Nosotros, en los Estados Unidos y en muchas otras partes del mundo, vivimos bajo lo que se llama libertad: libertad de expresión, elección y comercio. Desafortunadamente, este lujo a menudo se traduce en prácticas comerciales no reguladas por parte de las industrias alimentarias (y de todas las demás). Incluso cuando creo que tengo la verdad, e incluso cuando encuentro que los resultados de mi terapia de dieta tienen un éxito constante con mis pacientes, las industrias de carne, lácteos, huevos, pescado y otras industrias alimentarias generalmente ganan "el juego de la información" porque tiene millones de dólares para impulsar sus productos usando la televisión, los periódicos, los libros, la radio e internet. El dicho "todo es justo en el amor y en la guerra" se aplica incluso cuando las víctimas son consumidores y sus familias, con consecuencias tan extremas como la pérdida de vidas.

Cuatro de mis propias experiencias reveladoras:

1. - El Dr. Denis Burkitt, médico, ex jefe de los ministerios de salud de Uganda, África, me explicó, durante una conferencia médica en 1971, que durante un período de 17 años supervisó a 1.000 hospitales y atendió a más de 10 millones de personas, y no vio obesidad ni a nadie que padeciera enfermedades que son epidémicas en todas las regiones modernas del mundo: enfermedades cardíacas, cáncer (de mama, colon y próstata) y artritis, solo para mencionar algunas. Dedique una hora a observar Dr. Burkitt para comprender mejor que ganar peso y desarrollar enfermedades incapacitantes no son procesos de envejecimiento "normales" inevitables, y que una "dieta bien balanceada", como promueven las industrias de carne y lácteos, es mortal.
2. - Mi experiencia personal en el cuidado de 5,000 pacientes hawaianos de plantaciones de azúcar entre 1973 y 1976 me confirmó el papel central que desempeñaba la dieta casi vegana, basada en almidón (sin lácteos y poca carne) en la salud de la población ugandesa del Dr. Burkitt. Durante los tres años que pasé como médico general, observé que mis pacientes ancianos, -en su mayoría los que habían emigrado de Japón, Filipinas, Corea y China, seguían su dieta tradicional de arroz blanco y verduras sin productos lácteos y poca carne- era flaca, fuerte y libre de enfermedades. Mientras que, sus hijos y nietos genéticamente similares, nacidos y criados en Hawái, que rompieron la tradición al adentrarse en la dieta típica estadounidense de carne, queso y otros alimentos chatarra, se volvieron gordos y enfermos.
3. - Walter Kempner, médico, de la Universidad de Duke, "curó" a los pacientes obesos y aquellos "casi muertos" con corazones y riñones deficientes con una dieta de arroz blanco, frutas, jugo de frutas y azúcar. Antes de que yo naciera en 1947, el Dr. Kempner había refutado los conceptos que aún hoy en día muchos médicos y dietistas mantienen como ciertos: "la dieta tiene poco que ver con la enfermedad cardíaca", "la proteína adicional mejora la salud" y " los carbohidratos causan diabetes ". Su trabajo publicado también me mostró el poder de la terapia de dieta y que las deficiencias nutricionales no ocurren con

dietas simples basadas en plantas (incluso cuando consisten principalmente en arroz blanco refinado con la adición de mucha azúcar). Lee por ti mismo la investigación científica clásica publicada por el Dr. Kempner.

4. - Nathan Pritikin, investigador de dietas respetado mundialmente, me confirmó todo lo que había aprendido hasta ahora sobre la dieta humana cuando nos conocimos en 1978. Con una dieta similar a la que siguió la población ugandesa del Dr. Burkitt, Pritikin ayudó a curar a cientos de miles de personas con sobrepeso, gente enferma. Especialmente importante para mí fue su garantía de que el músculo animal (carne) y sus secreciones (leche) no eran esenciales para obtener una cantidad adecuada de proteínas y calcio. Tómame una hora para escucharlo.

El consumo de carne animal agrega más proteínas a su cuerpo, sin embargo, este exceso es innecesario porque se desconoce la deficiencia de proteínas, y en el mundo actual, las enfermedades de exceso de proteínas (como la osteoporosis, cálculos renales, daño renal y hepático) son universales entre mis pacientes. Y sí, el consumo de leche de mamíferos agrega más calcio a la dieta, pero esto también es superfluo porque se desconoce la deficiencia de calcio y la leche es la principal causa de enfermedades cardíacas, obesidad y artritis inflamatoria.

Último paso: cambiando mi mente

Los años de lavado de cerebro de la industria alimentaria, utilizando todos los medios a su disposición, me resultaron difíciles de borrar por completo, incluso después de las cuatro experiencias anteriores. Sin embargo, me quedé con la conclusión de que la mejor dieta para la salud humana y la curación se basaba en los almidones con la adición de algunas verduras y frutas. En los años setenta, esta creencia era una herejía que era punible, al menos, con la pérdida de mi credibilidad en las comunidades médica y dietética. En realidad tenía miedo. Para estar seguro, me pregunté si tal vez debería incluir un poco de leche descremada y pollo sin piel (Nathan Pritikin lo hizo).

Pero tomé la decisión de no comprometer lo que sabía que era necesario para lograr una excelente salud humana. Tomé una posición por el bienestar de mis pacientes. Ahora, 40 años después, las personas más educadas aceptan las verdades científicas sobre las proteínas y el calcio. Sin embargo, los desafíos continúan con los "nuevos descubrimientos que mejoran los diseños básicos de la Naturaleza", que se revelan semanalmente en la sección de novedades en el supermercado y que se ven en los programas populares de televisión. Las noticias venden productos.

En lugar de centrarse en el hecho simple (no alternativo) de que "Es la Comida", se producen epidemias de salud a nivel mundial que involucran a miles de millones de personas y la ira de nuestro planeta. Esto se debe en parte a las distracciones de la dieta, como las dietas bajas en carbohidratos, los organismos modificados genéticamente (OMG), las grasas buenas y las grasas malas, el consumo de pescado y, más recientemente, las lectinas dietéticas, que me obligan a justificar mis recomendaciones. .

Afortunadamente, la base de una educación sólida basada en algunas experiencias reveladoras de la vida real, han facilitado las cosas. Usted también puede terminar con los años de confusión sobre la mejor dieta para usted y su familia si (1) prueba la dieta McDougall y (2) examina los motivos por los que no he cambiado de opinión en 40 años.

Yo (John McDougall, MD) me he ganado el derecho de ayudarlo

Mi profesión de tiempo completo ha sido durante medio siglo la medicina humana, ejerciendo principalmente como especialista certificado en medicina interna (internista). Durante 40 de

esos años, he recetado principalmente dietoterapia, con el objetivo de restaurar la salud de mis pacientes, que incluye eliminar medicamentos innecesarios. Mi ventaja más importante es que soy un verdadero médico y personalmente he atendido a más de 10,000 pacientes (6,000 en un entorno residencial con dieta). Me mantengo en contacto con muchas personas que han seguido mi consejo con éxito desde que abrí mi primera oficina en 1978 en Hawai.

En contraste, muchos "gurús" de la atención médica populares no han recibido educación formal en asuntos de su salud potencialmente peligrosos para la vida. Casi tan preocupantes son los asesores acreditados de salud / dieta que brindan consejos basados únicamente en leer los artículos de investigación de otras personas. La relevancia de su guía debe ubicarse en el contexto de que muchos de ellos no hayan tocado a un paciente desde su entrenamiento dietético o médico.

También he tenido una pasión por leer la literatura médica. Antes de que el acceso se hiciera fácil a través de Internet, me suscribí a 14 revistas médicas mensuales a través de "correo físico". Mary, mi esposa y yo solemos bromear sobre cómo lee novelas de misterio y yo leo artículos de investigación para disfrutar.

He escrito 13 libros muy exitosos a nivel nacional (muchos de ellos coescritos con Mary McDougall).

Mi sitio web, boletines mensuales, seminarios semanales me ayudan a estar en contacto con usted, así como a estar al día con la investigación y la práctica médica y nutricional.

Continúo dando conferencias, dirigiendo seminarios de fin de semana y atendiendo pacientes en el programa residencial McDougall de 10 días en Santa Rosa, California.

Si bien la investigación científica no es uno de mis principales intereses, los beneficios del Programa / Dieta McDougall se han documentado científicamente en casi 2,500 pacientes en revistas científicas / médicas revisadas por pares:

1. Reducción rápida del colesterol sérico y la presión arterial mediante una dieta estrictamente vegetariana de doce días, muy baja en grasas (1995).
2. Efectos de una dieta vegana muy baja en grasa en sujetos con artritis reumatoide (2002).
3. Efectos de 7 días en una dieta vegana baja en grasa ad libitum: cohorte del Programa McDougall (2014).
4. Dieta basada en plantas y baja en grasa para la esclerosis múltiple: un ensayo controlado aleatorio (2016).
5. El estudio BROAD: un ensayo controlado aleatorizado que utiliza una dieta basada en alimentos vegetales integrales para la obesidad, la cardiopatía isquémica o la diabetes (2017).

BREVE RESUMEN DEL PLAN McDOUGALL.

The New York Times National Bestselling Book El Plan McDougall se publicó en 1983 (no ha habido cambios fundamentales en 35 años. Ordenar libro en PDF).

El Plan McDougall lo alienta a adoptar la dieta y el estilo de vida que mejor respalde sus tendencias naturales para curarse y mantenerse saludable. Este estilo de vida de apoyo se basa en los alimentos adecuados, el ejercicio moderado, la luz solar adecuada, el aire puro y el agua, y un entorno cómodo para su bienestar psicológico.

El componente principal, la dieta, se centra en una variedad de alimentos vegetales con almidones como el maíz, las pastas, las papas, el arroz y el trigo, con la adición de frutas y verduras frescas o congeladas. Los alimentos derivados de animales y los productos vegetales

que se refinan o procesan de otra manera no son "sustentadores de la salud" y se colocan en la categoría llamada "exquisiteces". Los alimentos vegetales que también se consideran exquisiteces son aquellos con alto contenido de grasa, como nueces, semillas y aguacates; y alimentos ricos en azúcares simples sin protección: por ejemplo, azúcar de mesa, miel, melaza y jarabe de arce. Estos alimentos deben reservarse para ocasiones especiales y ser consumidos solo por individuos sanos. Hay tipos relativos y grados de nocividad entre las exquisiteces. No se recomiendan porciones para el plan de comidas, excepto que un almidón debe proporcionar la mayoría de las calorías (alrededor del 90% a nivel visual). La cantidad consumida cada día es variable entre los individuos y sus actividades y entornos, y se rige por nuestra altamente eficiente sensación de hambre. Los alimentos que apoyan su salud fácilmente hacen las comidas más interesantes y deliciosas que pueda imaginar.

Las adiciones y modificaciones del plan básico de comidas incluyen:

1. La suplementación de una fuente no animal de vitamina B-12 después de tres años en el plan o si está embarazada o amamantando.
2. La adición de alimentos concentrados en calorías (frutas secas, nueces, semillas) a la dieta básica de individuos sanos con necesidades calóricas inusualmente altas.
3. Eliminación de alimentos que causan reacciones adversas, como alergia, irritación o cualquier otra intolerancia notable.
4. Limitación de alimentos ricos en proteínas (legumbres) a una taza por día para la mayoría de las personas y restricción adicional en personas con ciertas enfermedades (osteoporosis, gota, cálculos renales, insuficiencia hepática o renal).
5. Las frutas pueden tener que ser limitadas en personas que son muy sensibles a los azúcares simples (aquellos con niveles elevados de triglicéridos e hipoglucemia). En general, tres porciones de frutas al día son una cantidad razonable para la mayoría de las personas.
6. Se permite de media a una cucharadita de sal agregada sobre la superficie de los alimentos en la dieta diaria de quienes no padecen afecciones sensibles a la sal (presión arterial alta, enfermedad cardíaca o renal y edema).
7. Los azúcares simples, como el azúcar blanco o marrón, proporcionan placer y se pueden usar con moderación, como una cucharadita para la avena (oatmeal).
8. La intolerancia al gluten se encuentra en menos del 1% de las personas. En este caso, se debe evitar el trigo, la cebada y el centeno.
9. La pérdida de peso se puede mejorar de varias maneras, como incluir de 25 a 50% de los alimentos como vegetales verdes y amarillos sin almidón. Sin embargo, ten cuidado; con muy poco almidón, la satisfacción del deseo de hambre es imposible y la adherencia a este tipo de dieta es casi imposible.
10. Hay excepciones que no están cubiertas completamente en este resumen. Sin embargo, incluso con problemas metabólicos y genéticos muy inusuales, debe considerarse una dieta basada en almidón antes de pasar a la grasa y la proteína como fuentes primarias de energía.

Idealmente, los niños son amamantados únicamente hasta la edad de seis meses, y luego se complementan los alimentos sólidos; pero la leche materna todavía constituye el 50-25% de la dieta del niño hasta los dos años. Después de esta edad, los almidones, las verduras y las frutas satisfacen las necesidades nutricionales básicas.