

THE CARNIVORE DIET



SHAWN BAKER, MD

THE CARNIVORE DIET

Victory Belt Publishing Inc
Las Vegas

Publicado por primera vez en 2019 por Victory Belt Publishing Inc.

Copyright © 2020 Dr. Shawn Baker

Todos los derechos reservados

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o distribuida en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico

o mecánico, o almacenada en una base de datos o sistema de recuperación, sin el permiso previo por escrito del editor.

ISBN-13: 978-1-628603-50-7

La información incluida en este libro es solo para fines educativos. No se pretende ni se supone que sustituya al consejo médico profesional. El lector siempre debe consultar a su proveedor de atención médica para determinar la idoneidad de la información para su propia situación o si tiene alguna pregunta con respecto a una afección médica o un plan de tratamiento. Leer la información de este libro no constituye un problema médico-paciente. Las declaraciones de este libro no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos. Los productos o suplementos de este libro no están destinados a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Los autores y el editor rechazan expresamente su responsabilidad por cualquier efecto adverso que pueda resultar del uso o aplicación de la información contenida en este libro.

Foto del autor por Jasmine Forbes
Diseño de portada de Charisse Reyes
Diseño de interiores por Elita San Juan
Impreso en Canadá
TC 0119

Para Jasmine, quien me ha apoyado en todos los momentos difíciles.

¡Gracias!

Para mis bebés, Saxon, Emmie, Nylah y Chouch. Papi ama
¡tú!

Me gustaría agradecer a las miles de personas que han compartido conmigo sus historias transformadoras de vida. La influencia impulsora detrás de la creación de este libro ha sido el apoyo fenomenal de la comunidad carnívora, cuya creencia en los resultados reales sobre el dogma ha sido increíblemente inspiradora.



MESA DE **CONTENIDO**

[Introducción](#)

[Capítulo 1: Mi historia](#)

[Capítulo 2: ¿Dónde nos equivocamos?](#)

[Capítulo 3: Juego de adivinanzas evolutivas](#)

[Capítulo 4: Abordar las preguntas](#)

[Capítulo 5: La carne, el superalimento](#)

[Capítulo 6: El mito de la bondad vegetal](#)

[Capítulo 7: Deje que la comida sea su medicina y otras herejías](#)

[Capítulo 8: Hagamos esto: Empezando](#)

[Capítulo 9: Estudios de carácter y anecdata](#)

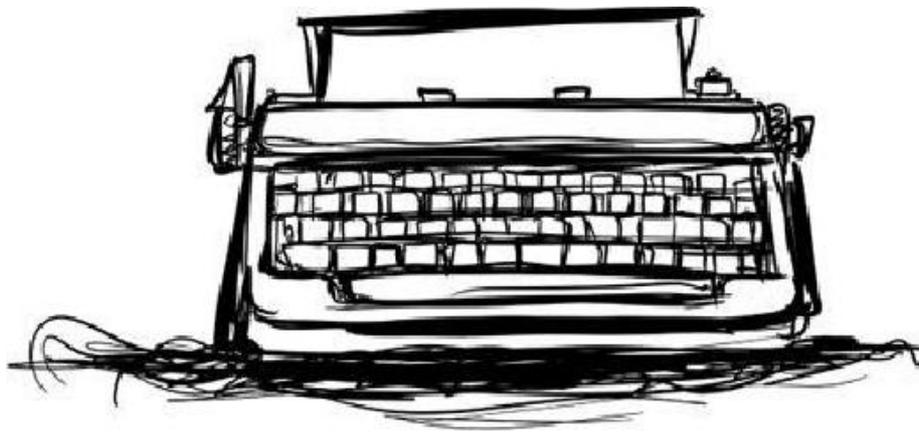
[Capítulo 10: Veganismo: la falsa esperanza](#)

[Capítulo 11: Extremos sueltos y bits impares](#)

[Epílogo](#)

[Apéndice: Hoja de trucos para carnívoros](#)

[Referencias](#)



INTRODUCCIÓN

Si me hubieras preguntado hace cinco años si tenía planes de escribir un libro, especialmente un libro de dieta tonto, te habría dicho que estabas loco. Bueno, aquí estoy, escribiendo un libro de dietas y dando la vuelta a todos los consejos nutricionales que hemos estado siguiendo durante al menos 100 años.

Este libro indudablemente enojará a mucha gente. Los veganos éticos lo odiarán, pero eso no es sorprendente; Yo apoyo el comer carne, mucha carne. Los científicos de la nutrición se sentirán amenazados porque sus consejos van en contra de la sabiduría convencional a la que nos hemos adherido durante un siglo, y condenarán la falta de estudios rigurosos sobre el tema. Sin embargo, las personas que estarán más enojadas son las personas que deciden adoptar la dieta carnívora y luego descubren que todas las cosas que les han alimentado a la fuerza a lo largo de los años son una completa basura.

Cuando empiece a leer este libro, es posible que tenga dudas. ¿La dieta carnívora? ¿Que demonios? ¿Cómo puede alguien pensar que comer un montón de carne no es nada malo para la salud e incluso peor para el planeta? Sin duda, ese es el mensaje que hemos escuchado durante varias generaciones. Pero aquí está la cuestión: ese mensaje no se ha cuestionado en gran medida hasta ahora, y no hay evidencia real que respalde la afirmación de que comer mucha carne es malo para la salud.

Durante los últimos dos años y medio, he sido completamente carnívoro. No he comido ni una sola verdura o fruta. He comido cero cereales integrales y ni un gramo de fibra. Ningún fitonutriente o antioxidante vegetal ha cruzado mis labios. A pesar de no comer estas cosas, no me he muerto ni me he enfermado. De hecho, mi salud ha sido la mejor de todas. Los problemas que asumí eran una consecuencia natural del envejecimiento comenzaron a desaparecer. Mi rendimiento atlético dramáticamente

mejoró hasta el punto de que pude batir tres récords mundiales en remo y vi que mi fuerza mejoraba significativamente.

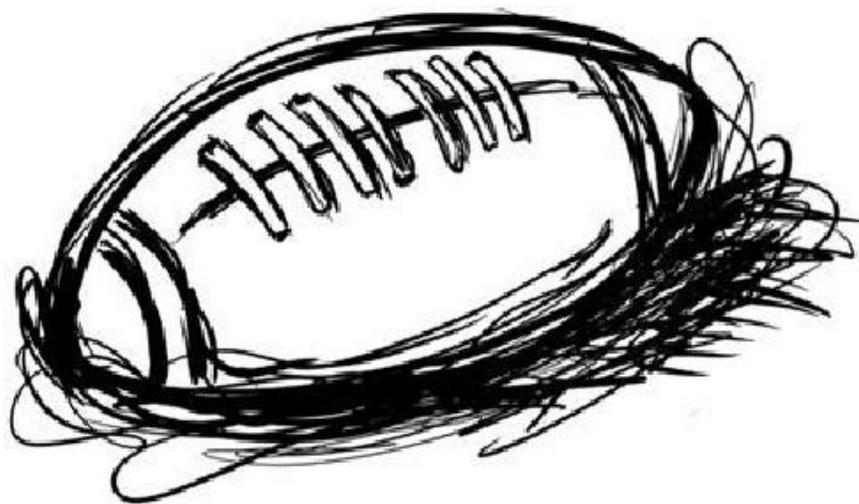
Mi objetivo con este libro no es convencer al mundo entero de que lo que todos necesitamos consumir es una dieta carnívora. De hecho, estoy un poco preocupado de que si demasiadas personas adoptan este estilo de alimentación, cortarán mi suministro de jugosos filetes de costilla. Sin embargo, me siento obligado a concienciar a la gente de esta opción y del éxito que muchos han tenido con este enfoque.

Las personas hacen muchas suposiciones sobre la nutrición que están más arraigadas en creencias que en pruebas sólidas. En consecuencia, hemos visto intentos interminables a lo largo de los años para adaptar el conocimiento y los datos para que se ajusten a esas creencias profundamente arraigadas. Cuando los ensayos producen resultados que van en contra de esas creencias, se descartan y descartan. Afortunadamente, los tiempos están cambiando y la gente comienza a darse cuenta de que los resultados hablan mucho más fuerte que cualquier teoría. Los cimientos de la nutrición se basan en conjeturas y, a medida que salgan a la luz más pruebas, tenemos que trabajar para ajustar nuestras creencias.

Como cualquier libro de dietas estándar en apoyo de un argumento, me refiero a una variedad de estudios científicos, agrego algunos relatos históricos y me meto en una máquina del tiempo para un poco de conjeturas evolutivas. También incluyo algunas historias de experiencias que cambian vidas y triunfos personales, que encuentro al menos tan informativas como muchos estudios científicos. No escribo para los críticos, de los que estoy seguro de que no habrá escasez. Escribo para personas

que quieren cambiar seriamente la dirección de su salud y su vida en general. Algunas personas entenderán de lo que estoy hablando, mientras que otras no (o no pueden). Tengo una tarea muy difícil por delante, sin duda, ¡pero voy a estar silbando mientras trabajo y divirtiéndome en el camino!

CAPÍTULO UNO



MI **HISTORIA**

Antes de entrar en algo de la ciencia y el fundamento de la dieta, tiene sentido hablar sobre quién soy, qué me formó, cómo llegué a experimentar con esta dieta y por qué ahora soy un defensor bastante vocal de ella. . Si no desea leer material autobiográfico, pase al siguiente capítulo. Prometo que no me enojaré.

Bien, ¿por dónde empezar? Crecí en la década de 1970, principalmente viviendo en el área cerca de Chicago, Illinois. Me

inspiré para convertirme en atleta cuando vi a Bruce Jenner ganar el oro para el Decatlón Olímpico en los Juegos Olímpicos de Verano de 1976. Recuerdo haber organizado los Juegos Olímpicos de mi barrio; los ganadores recibieron medallas que hice envolviendo montones de monedas de un centavo en papel de aluminio. Incluimos un "maratón", que consistió en cuatro vueltas alrededor de la cuadra, sprints, un salto de altura en un colchón viejo y un evento de lanzamiento de peso para el que usamos una gran piedra como golpe. Participaron todos los niños del barrio.

Siempre he estado obsesionado con el atletismo y me he esforzado por hacerlo lo mejor que pude. Por alguna razón, terminé siendo bastante alto con 6'5", a pesar de que mi madre y mi padre solo medían 5'1" y 6'1", respectivamente. Ser alto ayuda en ciertos deportes, pero te limita en otros. Ser alto un gimnasta, un jockey o un atleta de CrossFit nunca hubiera estado en las cartas para mí. Yo era un tipo bastante delgado

Cuando estaba creciendo. Cuando comencé la secundaria, pesaba alrededor de 6'1" y pesaba 135 libras, lo que podría considerarse un poco bajo de peso. Sin embargo, incluso con ese bajo peso, tenía un poco de barriga.

¿Qué comía cuando era niño? Prácticamente lo mismo que todos los demás. Para el desayuno tomaría cereales azucarados con leche descremada; Count Chocula, Fruity Pebbles y el buen Cap'n Crunch eran mis favoritos. Las cosas definitivamente sabían bien, y beber la leche con azúcar que se había vuelto de un color extraño era siempre la mejor parte. El almuerzo era a menudo un sándwich con algún tipo de carne, tal vez una pieza de fruta, una barra de granola y tal vez algunas galletas. La cena solía consistir en carne, almidón y verduras estándar. Con frecuencia comía postre. A medida que comencé a hacerme mayor, recuerdo tomar lo que debían ser galones de leche descremada cada semana, para disgusto de mi papá, que volvía a casa después de un largo día de trabajo para encontrar que se había acabado la leche. Ciertamente comí mi porción de papas fritas y helado de vainilla acompañado de pastel de chocolate. De hecho, a veces tomaba una lata de glaseado de pastel y me iba a la ciudad con una cuchara hasta que terminaba todo. (¡Pero no le digas a mi madre!)

Cuando tenía catorce años, comencé a interesarme en el levantamiento de pesas, así que traté de elegir alimentos más saludables. Empecé a triturar grandes cantidades de yogur porque había visto algunos anuncios de televisión geniales que implicaban que los aldeanos rusos vivían mucho tiempo gracias al yogur. Por supuesto, el yogur era bajo en grasa y tenía toneladas de azúcar agregada, pero en ese entonces, el mensaje de los expertos era que deberíamos evitar las grasas en la dieta. El azúcar era una preocupación menor.

A medida que fui creciendo, aprendí más información acerca de cómo obtener grandes y fuertes en su mayoría de las revistas de culturismo. Comencé a buscar proteínas en polvo y suplementos, que asumí que eran los ingredientes clave para hacer que esos tipos increíblemente gigantes y musculosos fueran lo que eran. En retrospectiva, parece obvio que el consumo de drogas era una gran parte del culturismo, pero en ese momento, no lo sabía.

“ Por supuesto, el yogur era bajo en grasa y tenía toneladas de azúcar agregada, pero en ese entonces, el mensaje de los expertos era que deberíamos evitar la grasa. El azúcar era una preocupación menor.

Para cuando estaba terminando la escuela secundaria en el gran estado de Texas, había aumentado alrededor de 195 libras y mi estatura adulta. Según el entrenador de baloncesto, yo era "el niño más fuerte de la escuela". Después de la secundaria, pasé dos años en una universidad local antes de ir a la Universidad de Texas en Austin para obtener mi licenciatura. Cuando cumplí dieciséis años,

Había decidido que debería convertirme en médico porque estaba fascinado por la ciencia e intrigado por el cuerpo humano, así que estudié un plan de estudios de premedicación.

Estaba ocupado manteniendo una vida social y estudiando mientras también trabajaba antes de clases como cargador de camiones para UPS. Incluso con un calendario tan completo, todavía encontré tiempo para entrenar. Descubrí que tenía un talento natural para levantar cosas pesadas y dejarlas. Mi jefe en UPS, Jerry, era básicamente de mi edad y asistía al mismo gimnasio que yo. Dijo que cargaría mis camiones si podía hacer peso muerto con una barra cargada a 455 libras. Tenía diecinueve años en ese momento y nunca había hecho *ningún* peso muerto, y mucho menos las 455 libras en el desafío. Me acerqué a la barra, la agarré y tiré todo lo que pude. Para sorpresa de Jerry y de mí, la barra se desprendió del suelo y la cerré. Levantar esas 455 libras me puso en el camino de una historia de amor de toda la vida con el peso muerto. En el año 2000, finalmente pesqué 772 libras y establecí un récord estadounidense de levantamiento de pesas libre de drogas. (Por cierto, ese hijo de puta Jerry nunca cargó esos camiones por mí).

Me transferí a la Universidad de Texas, donde continué entrenando y estudiando mucho. Obtuve mi título en biología y fui aceptado en la escuela de medicina.

Empiezo mi carrera médica y tomo un desvío

Comencé la escuela de medicina en la rama médica de la Universidad de Texas en Galveston, Texas. Poco después de llegar a Galveston, encontré un gran gimnasio, Sergeant Rock's Gym, que era propiedad de un gato llamado Paul McCartney (no, no el Beatle).

Paul dijo en broma que si deseaba seguir entrenando en su gimnasio, tenía que jugar para el equipo de rugby local.

Convertirme en jugador de rugby resultó ser un evento que me cambió la vida en varios niveles.

Ni siquiera había visto rugby, pero naturalmente lo tomé porque era atlético, grande, fuerte y rápido. Después de una introducción inicial, me enganché. Pronto mi principal interés fue entrenar para el rugby, y las cosas de la escuela de medicina se convirtieron en una prioridad secundaria. Todavía estaba obteniendo notas decentes, pero no me estaba desempeñando al nivel que podría tener si la escuela hubiera sido mi enfoque principal. A medida que me volví más competente en el rugby, comencé a formar parte de algunos equipos estelares y selectos. Pronto estuve viajando por todo el país jugando para el equipo All-Texas y luego para el equipo del Oeste de Estados Unidos.

Debido a mis viajes de rugby, terminé perdiendo uno de los laboratorios de mi clase de farmacología. Tuve la oportunidad de recuperar el laboratorio, pero hice los cálculos para averiguar cómo afectaría mi calificación y me di cuenta de que todavía podía obtener fácilmente una A en la clase, incluso con una puntuación de cero en ese laboratorio en particular. Así que le dije a la secretaria del departamento de farmacología que estaba de acuerdo con omitirlo. Aparentemente, eso no salió muy bien y rápidamente me encontré en período de prueba académica. Aproximadamente en el momento en que esto ocurrió, recibí una oferta para ir a Nueva

Zelanda, la meca del rugby del mundo, para jugar para uno de los equipos de clubes de primer nivel. Después de unos cinco minutos de intensa deliberación, dije: "¡Diablos, sí! Al diablo con esto de la escuela de medicina. Me dirijo a Kiwi-land". Me retiré de la escuela de medicina, para sorpresa de mis profesores, y me dirigí a Nueva Zelanda.

El rugby no es un deporte para mansos. Puede ser salvaje, pero también es bellamente artístico cuando se ejecuta con habilidad. Disfruté mucho de mi tiempo en Nueva Zelanda y no me arrepiento ni por un segundo de mi decisión de abandonar la escuela de medicina para ir allí. Mientras estuve en Nueva Zelanda, tuve todo tipo de trabajos ocasionales, incluido el de basurero, excavador de líneas de gas, esquilador de ovejas, repartidor de lácteos y camarero. Como el "estadounidense importado", a menudo me invitaban a cenar en las casas de la gente, que casi siempre era una especie de plato de cordero servido con una kumara asada, que es

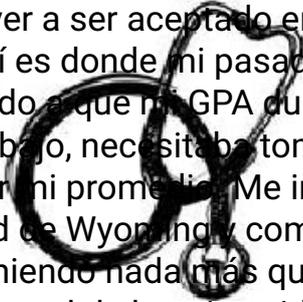
básicamente la versión kiwi de una batata. Comí tanto cordero mientras estuve allí que pasó una década antes de que quisiera volver a comerlo. (Irónicamente, como la carnívora que come dieta que soy ahora, como carne de res todos los días y nunca he perdido el gusto por ella. También disfruto mucho el cordero cuando puedo conseguirlo).

Cuando terminé mi paso por Nueva Zelanda, regresé a Texas. Necesitaba un trabajo y, en ese momento, el ejército tenía uno de los mejores programas de rugby del país, así que me uní a la Fuerza Aérea de los Estados Unidos. Fui a la Escuela de Formación de Oficiales, donde sobresalí y me gradué con distinción. Gané una comisión regular, que es un evento bastante raro para las personas que no se graduaron de la Academia de la Fuerza Aérea. Sin embargo, era demasiado alto para ser piloto y no tenía una visión perfecta, por lo que me enviaron para aprender a lanzar ojivas nucleares unidas a misiles balísticos intercontinentales. Tuve que pasar una serie de pruebas de personalidad y confiabilidad psicológica antes de que me aceptaran y me dieran mi autorización de seguridad de alto secreto.

Después de unos seis meses en California en la Base de la Fuerza Aérea Vandenberg, aprendiendo todas las complejidades del sistema de control de armas nucleares Minuteman III, empaqué y me enviaron a la Base de la Fuerza Aérea FE Warren en Cheyenne, Wyoming. Durante cinco años, trabajé turnos de veinticuatro horas hasta ocho veces al mes para cuidar de hasta 150 ojivas nucleares y practicar

regularmente para la Tercera Guerra Mundial. Fui bastante decente fingiendo lanzar bombas nucleares y fui nombrado Comandante de la Tripulación de Combate de Misiles del año. Finalmente, me convertí en instructor.

Cuando cumplí los veinte, jugar al rugby se volvió menos interesante para mí. Durante un partido contra un equipo de Rusia, uno de los atletas rusos me pateó repetidamente en la cabeza. La sangre brotaba de una de mis orejas, y decidí que era hora de colgar los tacos y buscar una "verdadera carrera". Sorprendentemente, no hubo una gran demanda de oficiales de lanzamiento de armas nucleares en el sector civil. Afortunadamente, pude convencer a los militares para que me pagaran para volver a la escuela de medicina.



Primero, tuve que volver a ser aceptado en la escuela de medicina. Desafortunadamente, aquí es donde mi pasado regresó para mordirme el trasero. Debido a que mi GPA durante mi último semestre de universidad había sido bajo, necesitaba tomar un montón de cursos universitarios para mejorar mi promedio. Me inscribí en educación a distancia en la Universidad de Wyoming y comencé a eliminar clases a un ritmo vertiginoso, obteniendo nada más que sobresalientes, por lo que pude llevar mi GPA general de la universidad nuevamente al "rango aceptable de la escuela de medicina". También tuve que volver a tomar el MCAT, que es la prueba estandarizada para las personas que quieren ir a la escuela de medicina. Afortunadamente, básicamente superé esa prueba, lo que me convirtió en un candidato bastante fuerte para volver a la escuela. Terminé ingresando a la Texas Tech University.

Una vez que regresé a la escuela de medicina, estaba decidido a patear traseros. En ese momento, pesaba alrededor de 285 a 300 libras y era muy bueno para establecer récords de levantamiento de pesas, pero no era bueno para permanecer despierto en clase. Cuando miro hacia atrás en ese momento y considero lo que he aprendido sobre nutrición desde entonces, sospecho fuertemente que una dieta típica basura alta en carbohidratos fue en gran parte responsable de mi somnolencia.

Sin embargo, estudié los libros de texto a fondo y obtuve habitualmente una de las puntuaciones más altas en los exámenes, lo cual es crucial si quieres tener éxito y elegir las especialidades. También tienes que patear traseros durante las rotaciones clínicas.

Tienes que apresurarte y hacer tu trabajo. Ser atleta me dio una ventaja física sobre la competencia porque podía trabajar como un perro sin desgastarme. Tenía el ojo puesto en el premio, y ese premio era una residencia en cirugía ortopédica.

Al final de mis cuatro años en la escuela de medicina, me gradué casi como el mejor de la clase y obtuve mi primera opción de programas de residencia en cirugía ortopédica, que fue en la Universidad de Texas, el mismo lugar del que había abandonado escuela de medicina casi una década antes.

Comencé mi residencia quirúrgica en el centro de atención de quemados pediátricos de los Hospitales Shriner para Niños, que es uno de los hospitales de quemados más grandes y conocidos de los Estados Unidos. ¡Fue en gran parte una experiencia horrible! No tenía ni idea, estaba exhausto y me preguntaba qué estaba haciendo y por qué quería ser cirujano. Estaba de guardia cada tres noches, lo que significaba que era responsable de toda una unidad de cuidados intensivos de niños enfermos y horriblemente quemados, muchos de los cuales estaban al borde de la muerte. Gracias al apoyo de las enfermeras veteranas que

llevaban años trabajando en esta área, logré superarlo a pesar de ser un médico ingenuo e inexperto. Después de esa prueba inicial de fuego, pasé el resto de mi año interno rotando por las diversas subespecialidades quirúrgicas.

Después de cuatro años en la escuela de medicina y cinco largos años de residencia, mi formación finalmente terminó, o al menos eso pensé. Me gradué de mi residencia con numerosos premios y recibí la aprobación que necesitaba para ser liberado por mi cuenta en la naturaleza.

Sería negligente si no mencionara que mi primer hijo nació justo cuando estaba terminando mi residencia. El sajón Michael Baker llegó al mundo en las primeras horas de la mañana del 26 de marzo de 2006. Era un niño sorprendentemente hermoso, ¡y su presencia cambió mi vida para siempre! No fue hasta que cumplió los 18 meses que empezamos a darnos cuenta de que no era exactamente igual que los demás niños. A los tres años, oficialmente le diagnosticaron autismo. Más tarde, dos niñas maravillosas, Emmie y Nylah, se unieron a mi familia; finalmente, nació mi cuarto hijo, Lucas.

Debido a que el tío Sam había pagado mi matrícula en la escuela de medicina, el gobierno quería su libra de carne una vez que estuviera completamente capacitado. A principios de 2006, volví a ingresar a la Fuerza Aérea con el rango de mayor y comencé a practicar ortopedia de rutina en los Estados Unidos. Mi primera cirugía "en solitario" fue un endoscopio de rodilla, algo que había hecho cientos de veces en mi residencia y salió bien. Una vez que tuve esa primera cirugía en mi haber, las cosas comenzaron a seguir un patrón regular y el trabajo fue en gran parte muy agradable. Desafortunadamente, la vida fácil de cuidar a personal militar activo en su mayoría sano y joven y sus familias se detuvo abruptamente en enero de 2007, cuando me enviaron a Afganistán durante seis meses para ocuparme de las víctimas de la guerra.

Zona de guerra

Dicen: "La guerra es el infierno", y tengo que decirte que tienen razón. Durante mi residencia quirúrgica, me había ocupado de las víctimas de accidentes de tren y de las víctimas de la explosión de una refinería. Esos accidentes palidecen en comparación con la cantidad de devastación humana que desatamos unos sobre otros mientras estamos en guerra. No hubo un solo día durante mi estadía en Afganistán en el que no estuviéramos inundados de horribles bajas. Operamos sin parar todos los días, durante todo el día, tomando descansos solo para comer, hacer un poco de ejercicio y dormir cuando había una pausa en la acción por la noche.



Cuando fui al Medio Oriente, estaba a solo seis meses de graduarme de mi residencia en cirugía, y fui empujado a uno de los peores lugares de combate de la Tierra. Mi fantástico colega ortopédico, el Dr. Tom Large (quien también acababa de terminar su residencia), y yo éramos los especialistas en traumatología ortopédica de *toda la* zona de guerra de Afganistán. Vimos todo: fresca trauma de la zona local, de un día trauma que había sido incluido a toda prisa de las bases de operaciones, niños, adultos, soldados estadounidenses, fuerzas de la OTAN hacia delante, Ejército afgano, los buenos, los malos, los prisioneros de guerra, Soldados talibanes y operativos de alto nivel . Cuando tuvimos tiempo, incluso hicimos un trabajo misionero para adultos y niños locales que tenían deformidades en las articulaciones u otros problemas ortopédicos crónicos. Nunca he estado ni volveré a estar tan ocupado como durante ese tiempo. Me gustaría pensar que salí de mi experiencia militar en primera línea sin ninguna cicatriz mental, pero he notado que ahora es visceralmente doloroso para mí ver a la gente lesionarse en películas o programas de televisión, que es algo que nunca solía ocurrir. molestarme.

Al final de mi despliegue, un general de dos estrellas , a quien nunca había visto antes y cuyo nombre no recuerdo, puso una medalla en mi pecho. Me sentí aliviado de volver a casa y feliz de estar fuera de ese lugar. Uno de los otros cirujanos lo resumió así: "Fue una experiencia de un millón de dólares por la que no habría pagado ni un centavo". Honestamente puedo decir que después de esa experiencia, no había nada que pudiera ver que me molestara. La guerra sigue siendo un infierno, pero si tengo algo bueno que decir al respecto es que nos enseña mucho sobre la medicina y, sinceramente, sobre la vida en general.

Cuando llegué a casa, mi hijo Saxon había pasado de ser un bebé a un niño pequeño que lloró cuando me vio bajar del avión. Me tomó varios meses

aclimatarse a la vida en casa, pero finalmente, las cosas comenzaron a normalizarse. Me nombraron jefe de ortopedia en la base de la Fuerza Aérea donde estaba destinado, y luego me trasladaron a otra base donde también me nombraron jefe de ortopedia. Cuando terminaron mis cinco años con la Fuerza Aérea, decidí dejar el ejército y entrar en la práctica civil. Me separé con el rango de teniente coronel.

Ropa civil

La transición de la vida militar a la práctica civil fue bastante fácil. Había estado separada de mi familia durante unos dos años y era agradable estar con ellos con regularidad. Me uní a un pequeño grupo ortopédico de velocidad relativamente baja de solo otros dos médicos. Después de un período inicial de bienvenida, la

administración me pidió que liderara el grupo. Acepté esa responsabilidad y rápidamente ayudé a que el grupo creciera de tres cirujanos de productividad relativamente baja a un grupo más grande de doce proveedores en dos ubicaciones. Teníamos el negocio dominante en nuestro lado de la ciudad y estábamos prosperando.

Además de mis deberes como jefe del grupo, tenía una agenda clínica increíblemente ocupada. Veía habitualmente entre cuarenta y cincuenta pacientes al día y supervisaba a varios asistentes médicos y enfermeras practicantes. El horario de mi sala de operaciones estaba abarrotado y, a menudo, realizaba cerca de 600 cirugías al año, que es aproximadamente el doble del promedio nacional para un ortopedista general. Estaba ocupado, pero mis pacientes en general estaban contentos, los resultados fueron buenos y el hospital estaba satisfecho con los ingresos de mi trabajo y el trabajo del grupo.

Días oscuros y un cambio en la dieta

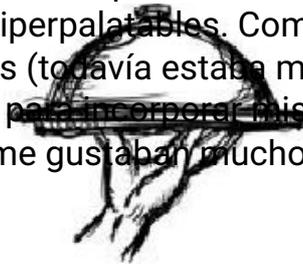
Desafortunadamente, no todo fue perfecto. En 2012, pasé por un divorcio y perdí el contacto diario con mis hijos. Esta fue una de las experiencias más dolorosas con las que me había enfrentado; todavía es doloroso hasta el día de hoy. Sufrí en silencio y dejé que solo algunos de mis amigos más cercanos en el trabajo supieran lo que estaba pasando. Mantuve mi agotador horario de trabajo y comencé a medicarme con ejercicio intenso.

Después de un largo período, me encontré en una nueva relación con una mujer maravillosa e increíblemente solidaria, Jasmine, que me ayudó a recuperarme. Ella sigue colgando fuerte conmigo hoy. (Curiosamente, cuando conocí a Jasmine, era en gran parte vegetariana, lo que me pareció particularmente extraño porque es oriunda de Francia, la tierra de Chateaubriand, mantequilla y crema).

El lado positivo de mis problemas es que comencé a darme cuenta de mi salud. Me acercaba a los cuarenta, pero todavía entrenaba como una bestia. De hecho, recientemente me habían coronado Campeón del Mundo Masters de Highland Games. A pesar de mi considerable fuerza y mis esfuerzos por entrenar, en retrospectiva, puedo

ver que estaba desarrollando síndrome metabólico. De ninguna manera la persona promedio habría llegado a la conclusión de que estaba gorda. Yo era un tipo grande, con unas 280 libras, pero el peso era principalmente músculo, al menos eso es lo que me dije. No dormía bien, roncaba mucho, a menudo estaba cansado y claramente tenía apnea del sueño. Mi presión arterial estaba comenzando a subir y, a medida que pasaba el tiempo, experimentaba más y más dolores y molestias. Como atleta y cirujano exitoso, me costó mucho aceptar que me estaba volviendo poco saludable. Mi filosofía dietética de “come lo que quieras siempre y cuando entrenes lo suficiente” me

había atrapado. Eso sí, nunca comí grandes cantidades de comida chatarra, pero de vez en cuando podía darme atracones de helado, pizza u otros alimentos hiperpalatables. Comí mucha fruta, muchos productos lácteos magros (todavía estaba machacando el yogur) y muchos cereales y pasta ~~para incorporar mis cereales integrales~~. Me encantaba la carne y no me gustaban mucho las verduras. Comí *mucha* comida.



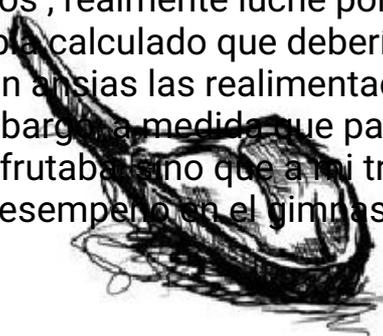
Una vez que me di cuenta de que ya no podía depender solo del ejercicio para mantenerme saludable, decidí hacer un cambio en la dieta. Mi conocimiento de nutrición hasta ese momento consistía en lo que la mayoría de los médicos saben, además de un poco de material que había leído para ayudarme como atleta. Mi primer paso fue reducir las calorías que consumía; Pasé de comer unas 6.000 calorías diarias a unas 3.000. Eliminé la comida chatarra y el azúcar, y comencé a comer muchas verduras de hoja verde, muchos alimentos fibrosos y solo una pequeña cantidad de carne magra como pollo y pescado. Aumenté mi ejercicio y comencé a saltar la cuerda: mil saltos a primera hora de la mañana. En el almuerzo, hice un entrenamiento con pesas. Cuando llegué a casa por la noche, hice otros 1.000 saltos a la cuerda. El peso empezó a perder peso rápidamente ; durante el primer mes bajé 30 libras. Reduje aún más mis calorías y aumenté mi rutina de saltar la cuerda a 2,000 y luego 3,000 saltos por sesión. Durante los siguientes dos meses, bajé 20 libras adicionales para un total de 50 libras en tres meses. Estaba delgado y me veía mucho mejor (a pesar de que las enfermeras dijeron que estaba demasiado delgado). También me moría de hambre constantemente y me sentía miserable.

En este punto, comencé a investigar las dietas estilo Paleo y a experimentar con la modificación de mis hábitos alimenticios de acuerdo con esas pautas. Me sentí mejor. Mi peso se mantuvo bastante estable y comencé a aprender a cocinar recetas Paleo. Leí varios

libros sobre nutrición y se sumergió en libros populares sobre el tema. En algún momento, leí *Buenas calorías, malas calorías* de Gary Taubes y me quedé impresionado por las fallas en nuestra comprensión de la nutrición. El libro de Taubes me hizo cuestionar gran parte del dogma que había aceptado previamente sin pensarlo dos veces. Más tarde leí el libro de Nina Teicholz *The Big Fat Surprise* y quedé igualmente

impresionado por la corrupción que influyó en lo que nos aconsejaban comer. Fui más allá por el agujero del conejo bajo en carbohidratos y leí libros de Stephen Phinney, Jeff Volek, Jimmy Moore y Jason Fung. Finalmente, terminé siguiendo una dieta de estilo cetogénico y, por primera vez, supe lo que era estar libre de hambre.

Me dediqué a la dieta cetogénica, compré libros de recetas y preparé todo tipo de alimentos, incluidos deliciosos postres. Estaba agregando aceite MCT a mi comida con la esperanza de aumentar mis niveles de cetonas. Para mejorar mi rendimiento atlético, empiezo a jugar con las versiones específicas y cíclicas de la dieta cetogénica. En algunos de los días de subida de carbohidratos, realmente luché por tragar todos los carbohidratos que había calculado que debería consumir. Al principio, esperaba con ansias las realimentaciones de carbohidratos. Sin embargo, a medida que pasaba el tiempo, noté que no solo no los disfrutaba sino que a mi tracto gastrointestinal no le gustaban, y mi desempeño en el gimnasio no era notablemente mejor.



Al final, fui una gran defensora de la dieta cetogénica. Incluí carne en mi dieta y, a menudo, llevaba toda mi oficina a comer costillas en el lugar de barbacoa local cuando era el viernes especial. Comí mucho tocino y huevos, pero al mismo tiempo, estaba comiendo enormes ensaladas de espinacas cubiertas con aceite de oliva, nueces, huevos, tocino y algunas bayas.

A medida que mi salud seguía mejorando, comencé a hablar con algunos de mis pacientes obesos sobre la dieta cetogénica. Estaba emocionado de compartir una herramienta que sentí que funcionaría para ellos. Imprimí folletos con tareas de lectura y videos recomendados que explicaban parte de la ciencia detrás de la dieta y cómo implementarla. Para un alto porcentaje de los pacientes a los que les recomendé el cetogénico

dieta, funcionó.

Pronto comencé a ver que muchas de las afecciones ortopédicas que comúnmente había tratado con medicamentos, inyecciones o cirugía comenzaron a resolverse solo con la dieta. Busqué en la literatura para averiguar qué estaba pasando. Desafortunadamente, no existían muchos datos sobre la relación entre la dieta y las condiciones ortopédicas comunes. Encontré un puñado de estudios que examinaron condiciones clínicas que generalmente respaldaban lo que estaba observando en mis pacientes, y también encontré un poco de investigación científica básica que respaldaba mi creciente hipótesis. Con el éxito continuo que estaba viendo, me emocioné más. Le estaba dando volantes a casi todos los pacientes que expresaban el más mínimo interés.

No pude contener mi entusiasmo por los resultados de la dieta. Aunque me encantaba estar en el quirófano, estaba más interesado en ver que mis pacientes mejoraran en todos los aspectos de su salud a medida que cambiaban lo que comían. En lugar de sentirme como un engranaje en el volante, me sentí empoderado. Estaba logrando lo que siempre había esperado cuando soñé con ser médico cuando tenía dieciséis años .

Me reuní con mi administrador principal para hablar sobre los resultados que estaba viendo en mis pacientes, y cortésmente me dijo que era interesante, pero no compartía mi entusiasmo. Comencé a insinuar que me gustaría tener un tiempo dedicado en la clínica para practicar un enfoque de medicina de estilo de vida. Mis sugerencias fueron ignoradas en gran medida. Pensé que este enfoque dietético podría aplicarse al programa de bienestar de los empleados, por lo que programé una reunión con el director del programa. Sin embargo, cuando llegué a su oficina y vi un recipiente gigante de melocotones en su escritorio, me di cuenta de que estaba totalmente de acuerdo con la dieta "basada en plantas" . Efectivamente, no llegué a ninguna parte con ella.

El hospital acababa de contratar a un cirujano bariátrico de tiempo completo con quien me llevaba muy bien. Se suponía que parte del programa bariátrico incluiría una práctica basada en una dieta no operatoria . Esa parte nunca despegó del suelo, aunque la parte quirúrgica avanzaba muy bien. Pregunté si podía realizar la parte dietética a tiempo parcial; la respuesta fue básicamente "No, gracias". Finalmente, frustrado, comencé a cambiar mi horario. En lugar de las habituales visitas de ocho minutos , estaba

pasar cuarenta minutos en la habitación con mis pacientes. En lugar de reservar un montón de cirugías todos los días, comencé a sugerir que tal vez deberíamos postergar la cirugía y probar la dieta y otras modificaciones en el estilo de vida. Mi enfermera imprimía constantemente nuevos folletos porque revisaba una pila completa cada pocos días. Los administradores del hospital me dijeron que no había mucho apetito por todo este estilo de vida en el

departamento de ortopedia. Pero, como jefe del grupo, no me importaba mucho lo que pensarán los administradores y seguí avanzando.

Finalmente, tuve que reunirme con alguien de asuntos del personal médico y esa persona me informó que las políticas habían cambiado recientemente. Durante una auditoría de los registros de mi oficina de varios años antes, el auditor había descubierto que yo entraba en la categoría que podría justificar un proceso de revisión por pares. Me dijeron que otro cirujano ortopédico seleccionaría y revisaría una docena de casos al azar.

Unos meses después, me llamaron de nuevo a la oficina y me dijeron que la revisión de mis casos se había completado y que varios de ellos se consideraron "por debajo del promedio". Pedí ver los casos, pero me dijeron que no me permitían verlos. (Más tarde me enteré de que la política era inexacta; se me debería haber permitido proporcionar una aclaración sobre los casos que se habían revisado). También descubrí que el revisor de mis casos acababa de ser empleado por el grupo rival de Crosstown para mi práctica. Expresé mi preocupación de que se permitiera a un competidor financiero directo revisar mis casos. Los administradores acordaron que podría existir un posible conflicto de intereses y que enviarían mis casos a una empresa de revisión externa independiente. Me dijeron que la mayoría de los problemas identificados eran sobre cómo documenté mis registros, y me tranquilizaron que probablemente no tenía nada de qué preocuparme. Volví a trabajar cuidando pacientes.

Pasaron otros meses y recibí un mensaje del administrador que iba a cancelar la clínica de mi día siguiente y las próximas operaciones; Esa tarde me reuniría con el administrador. Cuando llegué, el administrador me dio una copia del informe del revisor externo, que contenía una breve identificación de los casos que se habían elegido sin más información de identificación o detalles. El informe enumeró varias deficiencias en mi atención y declaró que, en numerosas ocasiones, había realizado una cirugía que no estaba indicada, estaba mal documentada o era problemática. Mientras leía el informe, mi corazón se hundió y caí en un estado de shock. Se me informó que con efecto inmediato, mis privilegios hospitalarios fueron suspendidos provisionalmente en espera de una revisión formal por parte de un comité.

Como puede imaginar, este tipo de revisión es increíblemente estresante y emocionalmente agotador. Al día siguiente, el presidente del personal del hospital, que

sentarme en el comité para determinar mi destino, me preguntó si quería reunirme para desayunar y hablar sobre cualquier inquietud que pudiera tener. Me dijo que basado en ese informe

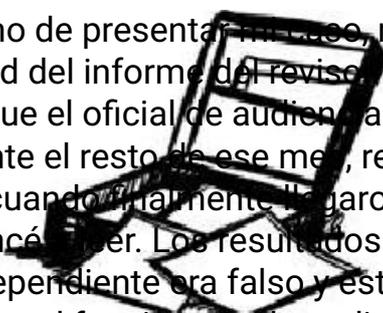
de revisión externa, estaba casi garantizado que sería suspendido formalmente, y sugirió que escribiera una carta al comité y básicamente “cayera en mi espada” con la esperanza de un mejor resultado. Todavía aturdido y en estado de shock, acepté escribir la carta e hice lo que me sugirió, pensando que él tenía mi mejor interés en mente.

Deprimido como el infierno, conduje hasta el Gran Cañón para encontrarme con mi novia. Pasé los siguientes días en un estado parecido a un zombi mientras esperaba que el comité se reuniera. Como era de esperar, el comité emitió el veredicto de suspensión. Me dijeron que era una decisión muy difícil porque todos los miembros que sabían quién era yo y habían trabajado conmigo siempre me habían encontrado muy agradable; nunca habían observado ningún problema con el cuidado de mis pacientes. Sin embargo, el comité estaba integrado por médicos de diversas especialidades no ortopédicas, y se remitieron a la información del informe. Un asesor ortopédico estaba disponible para el comité por conferencia telefónica, pero supe que el asesor era otro miembro de la práctica rival de Crosstown.

Al principio, acepté mi destino y le dije al hospital que no cuestionaría los hallazgos. Pasé las siguientes semanas sentado en casa tratando de averiguar qué diablos iba a hacer con mi vida. Sin embargo, cuando mi estado de shock desapareció, comencé a enojarme. Consulté con un abogado y presenté una solicitud de audiencia imparcial para proceder sin la influencia de competidores financieros directos.

Mi abogado pidió que se nos permitiera acceder a todos los registros que habían sido parte de la revisión en la que se basó la decisión de suspensión. Cuando pude revisar esos registros y el informe, me sorprendió porque pude ver que el revisor independiente había cometido numerosos errores flagrantes y claramente había sido influenciado por el informe original de mi rival de la ciudad; el informe no fue una revisión independiente. Estaba muy molesto, por supuesto, pero al menos se me permitió señalar dónde se habían cometido múltiples errores en el informe.

Cuando finalmente llegó el día de mi audiencia, escuché en silencio mientras el hospital presentaba su caso, lo que minimizaba el hecho de que la revisión externa era la prueba crucial que finalmente hizo que el comité me suspendiera. El hospital afirmó que una vez había usado la palabra *mierda* en un correo electrónico y que los administradores me iban a suspender independientemente del informe externo. Esta afirmación contrastaba completamente con lo que me habían dicho todo el tiempo. Parecía que el hospital sabía que el informe era una basura y estaba tratando de fingir que tenía una relevancia mínima. Estaba muy frustrado por el testimonio.



Cuando fue mi turno de presentar mi caso, mi abogado y yo destruimos la integridad del informe del revisor externo. Al final de la audiencia, me dijeron que el oficial de audiencias generaría un informe a finales de mes. Durante el resto de ese mes, revisé ansiosamente el correo todos los días; cuando finalmente llegaron los resultados, rompí el sobre y comencé a leer. Los resultados admitieron que el informe del revisor independiente era falso y estaba lleno de problemas. Sin embargo, el funcionario de audiencias, a quien nos habíamos opuesto porque se había retirado recientemente del empleo de mi competidor financiero directo, declaró que estaba claro que les había estado dando a mis pacientes "demasiadas opciones" cuando se trataba de determinar sus opciones de tratamiento. . Concluyó que el hospital hizo bien en suspenderme. ¡Todavía estoy asombrado por el concepto de darle a un paciente "demasiadas opciones" cuando se trata de su atención médica!

No hace falta decir que me decepcionó ese resultado. Poco tiempo después, la junta médica estatal se involucró porque el hospital había presentado una denuncia formal. Tenía dos opciones. La primera fue impugnar la denuncia y tener una audiencia a nivel estatal ; sin embargo, podría pasar un año o más antes de la fecha de la audiencia, y reunir mi defensa probablemente sería muy costoso. Ya había pasado casi dos años sin poder obtener ningún ingreso y mis ahorros se habían reducido. Sabía que el hospital continuaría invirtiendo en su interés por la verdad. Así que elegí la segunda opción, que debía evaluarse de forma completamente independiente si renunciaba voluntariamente a mi licencia médica.

Fui a Denver, Colorado, donde una agencia independiente pasó varios días evaluándome mientras trabajaba en una serie de pruebas físicas, mentales y neurocognitivas, entrevistas con varios cirujanos ortopédicos, encuentros simulados con pacientes y una revisión de las historias clínicas de mis pacientes. Al final de la evaluación, me dijeron que la agencia prepararía un informe con los resultados de la evaluación. Cuatro meses después, recibí el informe, que decía que era completamente competente para volver a la práctica lo antes posible. Se me indicó que actualizara algo de educación médica continua porque había estado fuera de la práctica durante más de dos años. Por supuesto, estaba feliz con esos resultados y sentí

algo reivindicado. Mi licencia fue restablecida después de más de tres años y medio de espera.

Me desvíó y me convierto en un verdadero imbécil

Mientras ocurría toda la controversia sobre mi práctica médica, seguí devorando escritos y literatura científica sobre nutrición y estilo de vida. Continué experimentando con mi nutrición y otras prácticas de estilo de vida. A principios de 2016, comencé a interesarme en un grupo de personas que parecían prosperar con una dieta puramente

carnívora. Había visto mejoras en algunas áreas mientras seguía una dieta de estilo cetogénico, pero las personas que seguían esta loca dieta de carne estaban reportando incluso más mejoras con mucha más frecuencia y éxito. ¿Cómo podría ser que las personas que ya habían estado comiendo una dieta baja en carbohidratos o cetogénica y que ya habían eliminado los azúcares, los aceites de semillas y los granos refinados pudieran volverse más saludables al renunciar a las espinacas, el brócoli y la col rizada? No calculó. Todo lo que había leído o escuchado antes era que estos alimentos eran la clave para la salud, y nadie cuestionó la verdad de esa sabiduría. Claro, había oído hablar de sociedades (como los inuit y los masai) que vivían principalmente de carne, pero estas personas hacían esas cosas debido a sus inusuales condiciones de vida. Por supuesto, sabía que se notaba que esas culturas eran excepcionalmente saludables, pero había asumido que su buena salud se debía a la falta de comida chatarra y la inclusión de mucha actividad física.

A medida que me fascinaba cada vez más este fenómeno loco de personas que prosperaban comiendo solo carne, comencé a mirar más profundamente en la literatura disponible. Leí los escritos de Vilhjalmur Stefansson, quien describió cómo pasó más de una década viviendo entre los inuit y comiendo una dieta exclusivamente basada en carne. Afirmó que nunca se sintió mejor que durante ese período. Revisé numerosos estudios revisados por pares que ocurrieron después de que Stefansson accediera a comer solo carne durante un año para demostrarle al mundo científico escéptico que se podía hacer. Vi las conclusiones que indicaban que él y su compañero en el estudio gozaban de excelente salud después del ensayo de un año; estaban libres de cualquier deficiencia o enfermedad.

Reconocí una asombrosa simplicidad en la dieta y pude ver cómo intuitivamente

fácil fue. Vi una comunidad en crecimiento que estaba cansada de la complejidad, la frustración y la futilidad que eran tan comunes con otros consejos nutricionales. Esta idea de una dieta de solo carne se trataba de comer por el bien de la nutrición sin tener en cuenta las presiones sociales, los aspectos de entretenimiento, las adicciones o las expectativas.

Claro, algunas personas que lo probaron tuvieron dificultades para adaptarse, pero muchas se estaban volviendo saludables y

estaban redefiniendo su relación con la comida. Comer se volvió fácil y las ansiedades comenzaron a desaparecer. Por primera vez en sus vidas, las personas estaban experimentando una verdadera satisfacción nutricional y era contagiosa. Yo quería intentarlo. Siempre me había encantado el sabor de la carne, pero en el fondo de mi mente, siempre había sentido un ligero sentimiento de culpa, no porque estuviera comiendo un animal, sino porque me habían dicho que comer mucha carne y no comer grandes cantidades de frutas y verduras eran malas para mí.

A lo largo del verano de 2016, comencé a tener días carnívoros. Comía huevos, tocino, mariscos, filetes y hamburguesas. Disfruté muchísimo; Honestamente, me sentí bastante bien. Algunos días, comía más alimentos “normales” y esos días no me sentía tan bien. Empecé a esperar mis días de carnívoro. Lentamente pasé de tener unos pocos días carnívoros a una semana a la vez. Sorprendentemente, no extrañaba comer otros alimentos. Luego, una semana se convirtió en diez días y luego se extendió a dos semanas. Todo el tiempo me sentí genial.

Hacia fines de 2016, me había vuelto bastante activo en las redes sociales, particularmente en Twitter, y les anuncié a mis seguidores que estaría haciendo un loco desafío carnívoro de treinta días . Un montón de publicaciones humorísticas siguieron a ese anuncio, e incluso hice una encuesta para que la gente pudiera predecir de qué moriría. ¿Me iba a dar escorbuto? ¿Se taponarían mis arterias inmediatamente? ¿Se me caería el colon? Algunas personas tomaron el desafío de los carnívoros conmigo y se divirtieron compartiendo sus resultados. Al final del mes, había sobrevivido y no había desarrollado escorbuto ni ninguna otra enfermedad. Aparte de tener un leve dolor de cabeza durante la primera semana, el mes había ido muy bien y lo había disfrutado bastante.

El día después de que terminó el desafío de treinta días , comí los alimentos que pensé que me había perdido. Tomé algo de fruta, algunas nueces y un par de cosas más, y observé que mi digestión previamente perfecta era algo incómoda. Noté el regreso de un ligero dolor de espalda y no me sentí particularmente satisfecho cuando comí. Mi intención original era limitar mi experimento a solo treinta días, pero descubrí que prefería la forma en que me sentía con la dieta de carne . Al día siguiente, volví a la dieta y seguí hablando de ello en las redes sociales. Aunque seguí mejorando cada semana y comencé a ver que mi fuerza y mi rendimiento atlético se disparaban, muchas personas dijeron que me estaba haciendo daño. No mucho después, comencé a atraer la atención de una multitud de

críticos que eran veganos.

Al principio, involucré a estas personas y traté de tener una discusión inteligente. Pronto me di cuenta de que estas personas estaban completamente comprometidas con una ideología y no se

dejarían influir sin importar los hechos que se les presentaran. Rápidamente me di cuenta de que cuando le pregunté: "¿Comerías carne si mejorara tu salud?" la respuesta siempre fue "¡No!" Para mí, esta respuesta indicó una total irracionalidad; Silenció y eventualmente bloqueé a estas personas en las redes sociales porque interactuar con ellas se convirtió en una gran pérdida de tiempo y energía.

Irónicamente, algunos de ellos finalmente me dijeron que dejaron el veganismo y mejoraron su salud después de seguir mi trabajo.

Mis dos meses con la dieta de solo carne se convirtieron en seis meses, y todavía me criticaban por mi experimento; los críticos dijeron que mis resultados no reflejaban de ninguna manera lo que la mayoría de la gente debería esperar. En este punto, decidí que sería interesante ver si mis resultados realmente estaban aislados o si otras personas podían esperar lo mismo. Realicé otra encuesta en línea para ver si alguien estaría interesado en comer un montón de filetes durante noventa días. A los pocos días, tuve cientos de voluntarios. En ese momento, Matt Maier, otro carnívoro y veterano de la Fuerza Aérea, y yo decidimos organizar un "estudio", aunque no teníamos fondos ni ningún otro apoyo. El "equipo de investigación" estaba formado por nosotros dos haciendo lo que podíamos en nuestro tiempo libre. Creé una página web llamada Nequalsmany.com y recopilamos los nombres de los voluntarios.

En agosto de 2016, varios cientos de personas se habían inscrito para participar y se fueron, comiendo bistecs y hamburguesas, dejando el café y los carbohidratos. Al final de los noventa días, teníamos muchos datos. Nos llevó algo así como seis meses analizarlo y ordenarlo todo. Ningún participante contrajo escorbuto y nadie murió ni tuvo problemas importantes. La gran mayoría de las personas perdió mucho peso y grasa abdominal. La mayoría comía al menos dos libras de carne por día y, subjetivamente, casi todos los participantes vieron mejoras significativas (indigestión, salud de las articulaciones y hábitos de sueño). Es cierto que este pequeño "experimento científico" tenía problemas que podrían llevar a los críticos a desestimar los resultados. Por ejemplo, el estudio tenía un sesgo de selección y de supervivencia, no había un grupo de control y no controlamos lo que comía la gente. Muchos de los resultados fueron subjetivos y varios factores de confusión (como el ejercicio) podrían haber influido en el resultado. El resultado de la prueba, sin embargo, es que un grupo de personas consumió una dieta a base de carne y la gran mayoría de ellos se volvieron más saludables.

Cada vez más gente empezó a darse cuenta de mi trabajo y pronto me pidieron que fuera invitada en podcasts y otras entrevistas. Joe Rogan, quien posiblemente tiene uno de los podcasts más influyentes del mundo, me invitó a su programa. Como resultado, millones de personas se vieron expuestas a la dieta carnívora. Más

Lo vi como una locura, incluido Joe, con toda probabilidad. Más y más veganos empezaron a atacarme; algunos incluso me compararon con Satanás y Hitler. A pesar de las críticas, despegó el interés en mi loca preferencia por la dieta. Traté de acomodar tantas entrevistas como pude y traté de presentar un enfoque justo y no dogmático de la dieta. En los principales medios de comunicación, a menudo se me retrata como un poco loco, si no peligroso. La mayoría de los artículos que incluían mi historia comenzaban con "Dr. Shawn Baker, a quien le revocaron su licencia médica, bla, bla, bla ". El rechazo a la dieta es extremo, por decir lo menos.



Los medios de comunicación mencionan regularmente a dietistas registrados para advertirle de los peligros de intentar una dieta basada en carne . La afirmación es que la dieta es tan absurda que incluso intentarla resultará en una crisis de salud. Los dietistas dicen que si no te mata de inmediato, seguramente te estás condenando a un futuro de enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon y diabetes. No prestan atención a los resultados que muestran que esencialmente todos los factores de riesgo de esos problemas tienden a desaparecer cuando una persona sigue la dieta e ignoran el hecho de que las sociedades que comen dietas basadas en carne están libres de esas enfermedades. Muchas de esas culturas ni siquiera tienen palabras para describir las condiciones. Las personas que siguen la dieta, como Mikhaila Peterson, hija del controvertido psicólogo canadiense Jordan Peterson, fueron acusadas de mentir sobre sus afecciones médicas, y los críticos afirmaron que la única razón por la que las personas se estaban recuperando era porque habían perdido algo de peso. Los carnívoros de larga data (personas que han seguido la dieta durante diez años o más), como Joe, Charlene Andersen y Charles Washington, fueron acusados de mantenerse con vida comiendo en secreto frutas y otros alimentos. Sin duda, comer carne solo no puede ser bueno para nosotros; eso sería un gran desafío para nuestras creencias nutricionales. A pesar de que los humanos han estado comiendo carne desde que existieron, la gente ahora quiere culparlo por nuestra

epidemia de enfermedad.

Cuando un año con la dieta carnívora se convirtió en dos, vi mejoras continuas en mi salud, composición corporal y rendimiento atlético, y miles de personas notaron cambios similares en sí mismas. Todos los días recibía cartas de aliento que incluían historias asombrosas sobre cómo la vida de las personas había cambiado al comer de esta manera. Las personas perdieron peso, redujeron o eliminaron medicamentos y comenzaron a participar nuevamente en la vida. La depresión que había durado décadas se desvaneció y el dolor crónico desapareció. Estaba tan conmovido que comencé otro sitio web llamado Meatheals.com con el carnívoro Michael Goldstein. Comenzamos a recopilar y organizar estas increíbles anécdotas y las clasificamos por condición para facilitar la referencia. Seguimos recibiendo envíos diarios.

Mientras los medios seguían luchando con la dieta carnívora, muchas personas intentaron politizarla alegando que era una dieta de conservadores y neonazis de derecha . A veces, durante las entrevistas, podía sentir que los reporteros intentaban inducirme a confirmar sus sospechas de que yo estaba involucrado en una conspiración de derecha , como si pensaran que diría que cualquiera que coma solo carne debe albergar de alguna manera anti-gay, racista, u otras tendencias intolerantes. Para que conste, no soy ninguna de esas cosas, y he visto a personas de todas las razas, religiones, orientaciones sexuales e inclinaciones políticas adoptar esta dieta con éxito. ¡A un delicioso bistec no le importa por quién votaste!



Espero que haya disfrutado escuchando un poco sobre mi historia. Todos tenemos que escribir nuestras propias historias, y la tuya puede ser muy diferente a la mía. Nadie puede decidir qué es lo correcto para usted; debe tomar esa decisión por su cuenta. Mi única recomendación es que evalúe objetivamente lo que es importante para usted. Base

sus decisiones sobre sus necesidades en lugar de lo que su familia, amigos, médico o la sociedad en general quieren para

usted. Tú eres quien tiene que caminar y dormir en el único cuerpo que tendrás. La forma en que elijas vivir y cuidar ese cuerpo depende de ti. ¿Puede la dieta carnívora servir para algo? No puedo decirlo con certeza, pero el resto de este libro puede ayudar a responder algunas de sus preguntas.



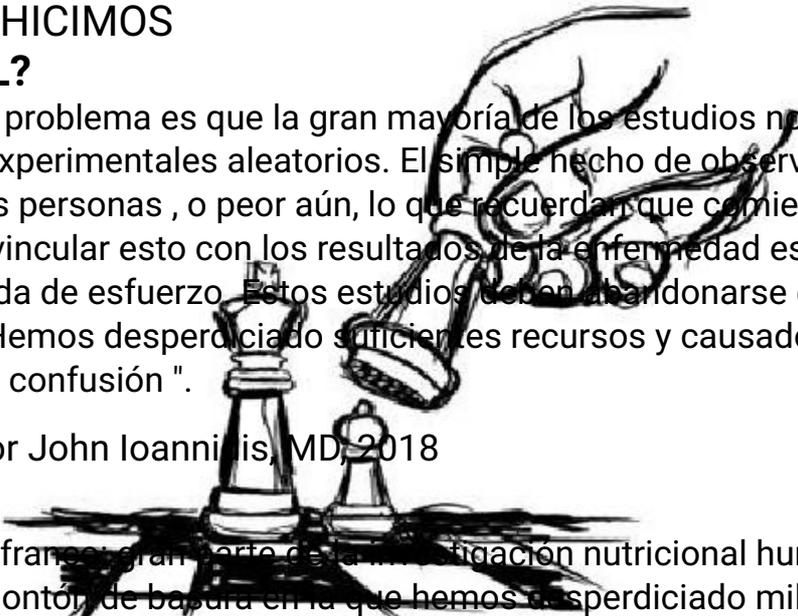
CAPITULO DOS

DONDE HICIMOS

¿IR MAL?

"El mayor problema es que la gran mayoría de los estudios no son diseños experimentales aleatorios. El simple hecho de observar lo que comen las personas, o peor aún, lo que recuerdan que comieron, y tratar de vincular esto con los resultados de la enfermedad es, además, una pérdida de esfuerzo. Estos estudios deben abandonarse en gran medida. Hemos desperdiciado suficientes recursos y causado suficiente confusión".

—Profesor John Ioannidis, MD, 2018



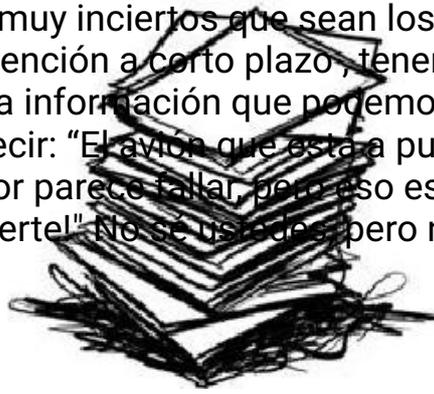
Voy a ser franco: gran parte de la investigación nutricional humana ha sido un montón de basura en la que hemos desperdiciado miles de millones de dólares. El resultado es que todos están gordos, enfermos, débiles, cansados y deprimidos, o están corriendo con calculadoras para rastrear cada bocado de comida que comen. Esa es la forma más educada en que puedo describirlo. Es probable que haya más personas muertas, heridas o psicológicamente dañadas debido a estúpidos consejos nutricionales que en la combinación de todas las guerras que han ocurrido en el último siglo.

Uno de los refranes más escuchados de la intelectualidad investigadora es que es muy difícil (incluso casi imposible) realizar una investigación nutricional verdaderamente significativa en humanos. Es verdad. Para probar a fondo qué dieta es la mejor, necesitaría encerrar a varios pares de gemelos en una sala metabólica durante toda su vida y controlar cada variable para asegurarse de que ingieran las dietas exactas que está probando. Experimentos como esos no serían éticos y nunca se realizarán.

En cambio, a menudo hacemos estudios de población a gran escala en los que les pedimos a las personas que estimen lo que han comido durante los seis meses anteriores. Luego, hacemos todo lo posible para controlar los miles de factores de confusión diferentes del estilo de vida. Cuánto bebe, fuma, usa el cinturón de seguridad, visita al médico, hace ejercicio, pasa tiempo al aire libre, medita o duerme una persona puede afectar la salud de esa persona. Solo podemos adivinar qué efectos tendrán estos tipos de factores de confusión, especialmente porque varían de persona a persona. Podemos hacer estudios con animales, a menudo con ratones o ratas; lamentablemente, muy a menudo, esos resultados son imposibles de extrapolar a los humanos.

Otra alternativa es realizar intervenciones a corto plazo y observar algún marcador de laboratorio proxy que creemos que puede estar (más o menos) relacionado con alguna enfermedad en

algunos casos. Por muy inciertos que sean los estudios en animales y de intervención a corto plazo, tenemos que conformarnos con la información que podemos obtener de ellos. Es un poco como decir: "El avión que está a punto de abordar tiene solo un ala y el motor parece fallar, pero eso es lo mejor que tenemos. ¡Buena suerte!" No sé si volar, pero no me gusta mucho volar en ese avión.



La nutrición es complicada

Parece que aprendemos cosas nuevas cada semana sobre lo complicado que es el metabolismo humano. Cada vez que alguien hace un descubrimiento, especulamos sobre lo que podría significar. Las empresas de suplementos se apresuran a lanzar al mercado el último producto que acompaña a los nuevos conocimientos. La gente compra los suplementos y se pregunta si tienen algún efecto. Pasan unos años; nadie usa los suplementos

más, pero ¿adivinen qué? Alguien hace otro descubrimiento y el ciclo se repite ad infinitum.

Hoy caminamos con dispositivos que nos dicen exactamente cuántos pasos hemos dado y miden todo tipo de variables, incluida la frecuencia cardíaca, los patrones de sueño y la glucosa en sangre. Pasamos horas obsesionados con los macro y micronutrientes. Calculamos nuestras ventanas para comer al minuto más cercano. Estamos optimizados y potenciados por el conocimiento y, durante un breve período, creemos que tenemos una solución. "Se trata de calorías", grita un campamento. "Se trata de carbohidratos e insulina", declara otro. "Solo necesitas la cantidad perfecta de equilibrio y moderación" es el mantra de un tercer campamento. Mientras tanto, todos los demás animales del planeta están pasando el rato, masticando hierba o masticando huesos de cebra o lo que sea. Curiosamente, esas otras especies no están sufriendo ni engordando porque no pueden usar todas estas herramientas y datos de alta tecnología. (El año pasado, le di a mi perro un FitBit por su cumpleaños, pero simplemente lo masticó por un tiempo y luego dejó

de jugar con él. Supongo que no fue lo suficientemente inteligente como para resolverlo).

¿Qué pasaría si, por alguna loca y afortunada coincidencia, los seres humanos también fueran animales, y existiera una dieta que pudieran comer que no implique planificación, cálculo y seguimiento obsesivos? ¿Y si pudiera comer cuando tenga hambre? ¿Qué pasaría si pudiera obtener lo que necesita para mantenerse saludable de los alimentos que consume y pudiera olvidarse de tomar un montón de suplementos para sobrevivir y prosperar? Puede que estés diciendo: "Hombre, estás hablando tonterías, amigo. Los humanos no son animales estúpidos. Además, todo el mundo sabe que debe tomar suplementos. Quiero decir, hubo evolución y esas cosas, ¡así que dejamos de tener que comportarnos como animales! "

Un día en el futuro, cuando todos estemos caminando con nuestros sexy unitards azules o rojos estilo *Star Trek* y charlando en nuestros tricorders y pidiendo nuestra comida al teletransportador, probablemente tendremos acceso a un superalimento delicioso y completamente nutritivo. que está garantizado para satisfacernos y mantenernos saludables, felices y prósperos. Actualmente, estoy haciendo todo lo posible para mantenerme delgado para que un día, cuando use ese uniforme ajustado y pequeño, no tenga la barriga colgando de mi cinturón. (No quiero que el Capitán Kirk piense que necesita enviarme a uno de los equipos visitantes como extra porque estoy fuera de forma. ¡A esos tipos siempre los matan!) Por ahora, sin embargo, ese siglo veintitrés El superalimento mágico no se ha desarrollado. Sin embargo, encuentro que obtengo resultados similares al comer algo que no es tan moderno.

¿Podría ser saludable una dieta que contenga solo un montón de carne? ¿Es una locura total? Si lo intentara, ¿moriría o se enfermaría instantáneamente? ¿La falta de fibra conduciría a un motín inmediato del colon? Quédate y verás.

Ex editora en jefe interina del *New England Journal of Medicine* , Marcia

Se ha citado a Angell, MD, diciendo: "Simplemente no es posible creer gran parte de la investigación clínica que se ha publicado o confiar en el juicio de médicos confiables o en las pautas médicas autorizadas. No me complace esta conclusión, a la que llegué lenta y a regañadientes durante mis dos décadas como editor del *New England Journal of Medicine* ". En "Compañías farmacéuticas y médicos: una historia de corrupción", Angell explica que nuestra evidencia está prácticamente comprada y pagada. Esto incluye las compañías farmacéuticas y los productos farmacéuticos que producen, así como la nutrición. Desafortunadamente, las enfermedades son un gran negocio y no hay mucho dinero en personas sanas.

El Dr. George Lundberg, ex editor del *Journal of the American*

Medical Association, también ha declarado públicamente que nos equivocamos con nuestros consejos nutricionales y la investigación en torno a ellos. Él cree que la demonización de la grasa nunca estuvo justificada y que los datos nunca apoyaron realmente la idea de que la grasa dietética es la mala. Todos los días, más y más personas miran a su alrededor mientras ellos y sus seres queridos continúan enfermando, engordando e infelizmente, y se dan cuenta de que les han vendido una lista de bienes que no vale mucho. Necesitamos reexaminar cómo vemos las cosas.



Viejas suposiciones y nuevas hipótesis

De acuerdo, si la mayor parte de nuestra investigación nutricional no es muy útil y, en conjunto, hemos desperdiciado décadas de tiempo y cantidades incalculables de dinero, ¿qué hacemos ahora? Respuesta: Empezamos de nuevo. ¿Comenzar de nuevo? Sí, descartamos viejas suposiciones no probadas y comenzamos de nuevo. ¿Qué quiero decir con viejas suposiciones? Bien, veamos.

Suposición

Todos los seres humanos prosperan con cualquier dieta que se haya observado históricamente.

Todos los seres humanos necesitan ciertas cantidades mínimas de vitaminas, minerales y otros cofactores independientemente de su dieta.

Los seres humanos funcionan mejor con una dieta muy variada que

Hipótesis alternativa

Para sobrevivir, los humanos comerán todo lo que esté disponible, sea óptimo o no.

El requerimiento de vitaminas, minerales y cofactores varía según la estrategia dietética de una persona.

Los seres humanos funcionan mejor con una dieta de

incluya tantas fuentes diferentes de nutrición como sea posible. Las plantas, en particular las frutas y verduras, son una gran fuente de fitonutrientes, antioxidantes y fibra esencial; por lo tanto, necesitamos comer muchos de ellos.

alta calidad y variedad limitada. No existen requisitos de fitonutrientes, antioxidantes y fibra en nuestras dietas. Son opcionales.

Verá a dónde voy aquí: hemos hecho muchas suposiciones sobre nutrición, pero no las hemos probado formalmente. Asumimos que el consejo es verdadero y, por lo tanto, inexpugnable. Cuando comenzamos de nuevo, debemos probar estas suposiciones. ¿Por qué no hicimos eso en primer lugar?

¡Come tus malditas verduras!

Cuando miramos hacia atrás en la creación de la "ciencia" moderna de la nutrición, podemos ver que las diversas filosofías están influenciadas por las creencias de sus fundadores. Por ejemplo, Lenna Cooper fundó la Asociación Dietética Americana (ahora llamada Academia de Nutrición y Dietética) en 1917. Cooper era miembro de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, que fomenta un estilo de vida vegetariano. Como era de esperar, los defensores de los veganos y vegetarianos a menudo citan estudios realizados en la Universidad de Loma Linda, que cuenta con el apoyo de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.

Cuando le pregunto a alguien cuál es la "verdad" sobre un tema, la persona a menudo

me mira como si fuera una especie de bicho raro. De hecho, puedo ser raro, pero eso no viene al caso, que a menudo no sabemos cuál es la verdad porque consideramos que la "verdad" es lo que más hemos escuchado. Vemos esto en religión, política y nutrición.

Tus padres, sus padres y algunas generaciones de bisabuelos probablemente escucharon el mismo refrán cuando eran niños: "No importa si no te agradan; come tus verduras porque son buenas para ti". Este mantra está en nuestra conciencia colectiva y nunca ha sido desafiado; por lo tanto, ¡debe ser la verdad! Lo interesante es que si se remonta a unos pocos cientos de años, descubrirá que nuestros antepasados pensaban que muchas verduras causaban enfermedades; los invitados se habrían sentido insultados si les hubieran servido verduras en una comida. En gran parte del mundo, las verduras, y especialmente las frutas, rara vez se consumen. No estoy diciendo que las verduras y frutas *siempre* se hayan considerado indeseables, pero la gente a menudo pasaba sin ellas en cantidades significativas. Por supuesto, cuando les explico esto a las personas, a

menudo responden: "¿Ah, sí? Bueno, nuestros antepasados tampoco vivieron mucho".

El tema de la longevidad es probablemente uno de los temas más engañosos en nutrición. A menudo escuchamos acerca de las "zonas azules" y cómo las personas en estas áreas comen de cierta manera que les permite vivir mucho tiempo. También aprendemos que nuestros predecesores prehistóricos vivieron vidas brutales y murieron increíblemente jóvenes. Abordemos primero el asunto de la Zona Azul.

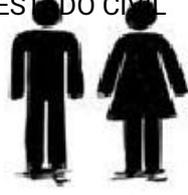
En todo el mundo, grupos de personas han vivido mucho tiempo comiendo

dietas variadas que se centran en las plantas, en la carne y bien equilibradas. Llamamos a estas áreas de vida útil más larga que la media *Zonas Azules*. Desafortunadamente, la dieta es solo uno de los numerosos factores que determinan la esperanza de vida y no se encuentra entre los principales. De hecho, aunque se han identificado algunas Zonas Azules con un alto contenido de plantas, podemos señalar que hay numerosas poblaciones que comen mucha, mucha carne y viven hasta la vejez. Por ejemplo, los residentes de Hong Kong consumen más carne que cualquier otro lugar del mundo. ¿Adivina qué? ¡Viven más que nadie! (Ver [Figura 2.1](#).) ¿Significa esto que comer carne hace que los residentes de Hong Kong vivan mucho tiempo? No, no podemos decir eso más de lo que podemos decir que comer plantas hace que los habitantes de Okinawa vivan mucho tiempo. Otros factores que influyen en la duración de la vida y tienen un mayor impacto en la longevidad que la dieta incluyen la riqueza de la población, la calidad del agua, las tasas de tabaquismo, el acceso a la atención, el saneamiento y las prácticas culturales. Estos factores se encuentran entre las razones por las que los inuit modernos, que viven en la pobreza, fuman a tasas extremadamente altas y tienen un acceso muy limitado a la atención médica y el saneamiento, tienen una esperanza de vida aproximadamente diez años más corta que sus vecinos más ricos de las mismas regiones. Por cierto, la esperanza de vida de los inuit en el siglo XIX era prácticamente igual a la de

el resto del mundo, según datos censales de mediados del siglo XIX.

Factores que afectan la longevidad

ESTADO CIVIL



ETNICIDAD / ESTADO MIGRANTE



GENÉTICA



ESTADO SOCIOECONÓMICO



ESTILO DE VIDA



CONDICIONES PRENATALES Y INFANTILES



EDUCACIÓN



TECNOLOGÍA MEDICA

Aunque es una tontería jugar al juego de la longevidad basado en la dieta, a veces es divertido hacerlo, y créanme, hay personas cuyo sustento depende de ello. Observemos las expectativas de vida de diferentes lugares del mundo y comparémoslas con el consumo de carne vacuna en esas áreas.

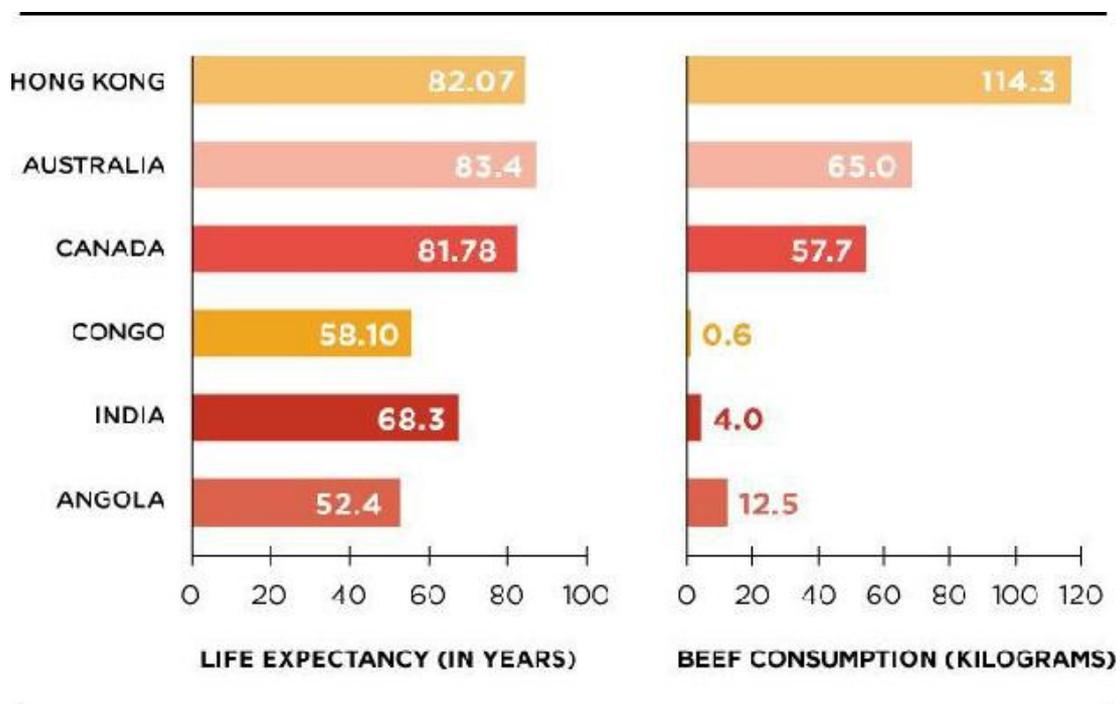


Figura 2.1

Esperanza de vida en años (datos de la ONU 2010-2015) y consumo de carne de res per cápita en 2016 en kilogramos (FAS / USDA)

Con base en estos datos, podríamos decir que las personas que comen al menos 50 kilogramos de carne de res al año viven entre quince y treinta años más que las que comen menos de 15 kilogramos. Por supuesto, cualquiera que tuviera la más mínima curiosidad diría: "Espera un minuto. Comparaste países pobres con países ricos ". Por supuesto, pero luego podría decir que por arte de magia determiné que la riqueza representa un factor de 0,33 y realicé un ajuste arbitrario. Ahora, la "Ventaja de la carne de res" es solo de diez a veinte años. Así es como funciona en Cherry Picking Lane, donde los investigadores usan los bits de datos que necesitan para respaldar sus argumentos. Vemos que eso sucede una y otra vez con todo tipo de estudios de asociación médica y nutricional. Los investigadores tienen sesgos,

miden o seleccionan los datos que quieren y luego hacen los ajustes necesarios según lo consideren oportuno. Usé un ejemplo rudimentario; a menudo se emplean métodos más sofisticados. Dependiendo de las creencias en las que se base el estudio, los resultados casi siempre pueden mostrar lo que ya cree que es cierto. La mayoría de las veces, la investigación se realiza para "probar" una suposición o hipótesis existente en lugar de probarla realmente.

Muchos investigadores honestos y trabajadores tratan de realizar sus estudios sin

sesgo, pero algunos investigadores han publicado muchos estudios mientras tienen sesgos financieros o de creencias conflictivos. El problema es que no sabemos cómo determinar qué estudios estaban libres de sesgos y cuáles no. Solo recientemente se les ha pedido a los investigadores que declaren sesgos. Incluso entonces, la declaración es voluntaria, por lo que a menudo los investigadores no declaran prejuicios basados en creencias (como, "Soy vegano" o "Soy un carnívoro").

Para que conste, estoy decididamente a favor de la carne y probablemente vendería mi alma por un suministro de filetes de por vida. Hablando de eso, me da hambre. Es hora de un descanso de costilla. En el próximo capítulo, hablo de algunas cosas interesantes sobre antropología.

CAPÍTULO TRES



EVOLUTIVO

JUEGO DE ADIVINANZAS

Mientras estoy felizmente sentada aquí con la barriga llena de delicioso y grasoso bistec de costilla y reflexionando sobre cuán primitivamente satisfactoria fue mi comida, no puedo evitar preguntarme por qué es así. Si retrocedemos lo suficiente en nuestra historia, creo que encontraremos pistas sobre este misterio.

Si no cree que los humanos evolucionaron o que la ciencia evolutiva es real, simplemente dé la vuelta y omita este capítulo. Si, como yo, le fascina la información sobre cómo evolucionaron los humanos, investigue y tratemos de entender por qué la carne es tan satisfactoria para nosotros.

El cazador llega antes que el recolector

Imaginemos un prototipo de hombre de las cavernas llamado Urk. Es del tipo fuerte y silencioso, pero no lo confundas con un tonto. Es inteligente e ingenioso, y maneja una tecnología increíblemente simple pero efectiva.



En su excelente libro *The Primal Blueprint*, el autor Mark Sisson usó lo que creo que es el mejor nombre para un prototipo de hombre de las cavernas, Grok, así que tuve que elegir mi opción número dos, Urk. *The Primal Blueprint* es un gran libro sobre el uso del estilo de vida para promover la salud.

No tenemos tecnología de viajes en el tiempo y solo tenemos una cantidad relativamente pequeña de registros fósiles, por lo que cualquier cosa que intentemos concluir sobre Urk y nuestros otros antepasados a partir de los datos limitados que tenemos es, en el mejor de los casos, altamente especulativo. Al igual que cuando confiamos en gran medida en la epidemiología nutricional, este tipo de especulación tiene el potencial de generar problemas. Pero la conclusión es que casi todo es especulación al final, ¡así que adelante con la especulación!



Quizás se pregunte por qué no me salto esta especulación y salte directamente a decirle que debería comerse un maldito bistec y terminar con él. Bueno, primero, la antropología es algo divertido. En segundo lugar, esta información le brinda algo de qué hablar mientras defiende el hecho de que le gusta comer bistecs.

Debido a que solo podemos especular sobre muchos de los detalles de los hábitos de nuestros antepasados, a menudo recurrimos a las tribus modernas de cazadores-recolectores para hacer algunas comparaciones. Eso a veces nos lleva a asumir que necesitamos imitar sus dietas y estilos de vida porque estas personas tienden a estar libres de muchas de las enfermedades que asociamos con el estilo de vida y la dieta occidentales. Aunque a menudo es cierto que estas personas no son obesas ni están enfermas, ocupan una situación ambiental que casi definitivamente no es la que experimentaron la mayoría de nuestros antepasados antiguos, lo que significa que nuestras suposiciones pueden ser erróneas.

La mayoría de las tribus indígenas que aún habitan la tierra están aisladas, principalmente en lugares tropicales. Algunos pueblos indígenas todavía viven en las regiones árticas frías, pero a menudo descartamos a estas personas como no relevantes porque sus hábitos alimenticios tienden a no coincidir con el mantra habitual de comer cinco porciones de frutas y verduras por día. Sin embargo, si miramos las épocas a través de las cuales evolucionó la especie humana, podemos ver que la temperatura promedio de la tierra ha ido aumentando, lo que significa que nuestros antepasados vivían en ambientes más fríos y secos de lo que experimentamos hoy. De hecho, la tierra que habitamos hoy es mucho más cálida y húmeda que en casi cualquier otro momento en que nuestra especie haya vagado por el planeta. (Ver [Figura 3.1](#).)

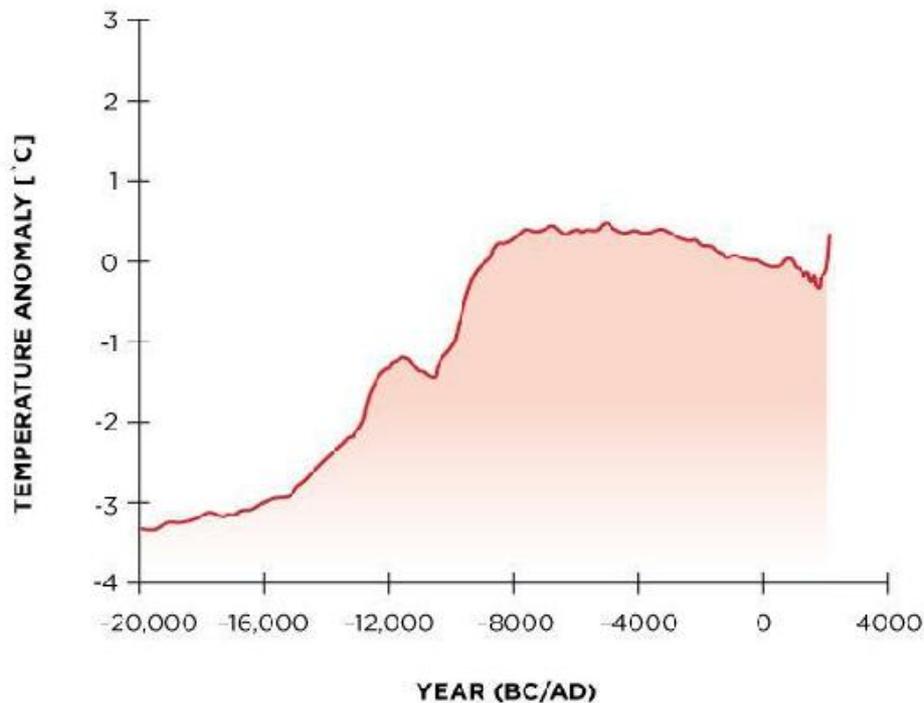


Figura 3.1
Tendencia de la temperatura terrestre

Esta situación más fría y seca del pasado promovió el crecimiento de pastizales más que de bosques tropicales. Los humanos habrían ocupado gran parte de estos pastizales, ¿y sabes qué más vivía allí? ¡Filetes! Los animales de megafauna grandes y masivos como mastodontes, elefantes, mamuts, uros y rinocerontes lanudos se distribuyeron ampliamente por Eurasia y África. La evidencia de que cazamos y comimos estos animales es bastante sólida. Los arqueólogos han encontrado innumerables herramientas de caza en todo el mundo, y el arte más antiguo conocido representa la caza de animales grandes. Es muy probable que estos animales fueran la principal fuente de alimento de los seres humanos y que nuestros antepasados se volvieron muy eficientes para encontrarlos, matarlos y sacrificarlos por la cantidad increíblemente concentrada y masiva de nutrición que proporcionaba la carne. Sorprendentemente, estas bestias gigantes, cuyo tamaño adulto las protegía de la mayoría de los ataques de depredadores, fueron una elección fácil para los primeros humanos y su tecnología básica de armas.

Antes de que el *Homo habilis* fabricara las primeras herramientas de piedra en bruto hace unos 2,8 millones de años y se convirtiera posiblemente en el primer "humano", los primeros homínidos habían sido

merodeando por las sabanas africanas y probando la carne por primera vez. Los científicos postulan que los primeros prehumanos y muchos humanos arcaicos pasaban al menos una parte de su tiempo como

carroñeros. De hecho, una de las cosas notables y únicas de nuestro tracto digestivo humano en comparación con otros primates es nuestro pH gástrico increíblemente ácido. El ácido del estómago en un ser humano normal y sano es de alrededor de 1,1 a 1,5, que es increíblemente ácido y está a la par con animales carroñeros como el buitre y la hiena. Compare ese pH con el de los primates herbívoros, que registran alrededor de 4.0, o incluso con otros depredadores carnívoros, que tienen un pH gástrico de 2 a 3. Mantener esta capacidad súper ácida requiere una cantidad significativa de recursos energéticos, y no es probable que haya ocurrido aleatoriamente en humanos; debe haber una razón para ello. Esa razón es casi con certeza que nuestros antepasados necesitaban lidiar con patógenos que probablemente habrían estado en las fuentes de alimentos (que buscaban). Curiosamente, los conejos, que son herbívoros, también tienen un estómago igualmente ácido, posiblemente porque se dedican a la coprofagia (¡se comen sus propias heces!).

Otra evidencia de que los humanos alguna vez fueron carroñeros proviene de estudios sobre leones africanos, que han revelado que los leones a menudo dejan una cantidad significativa de carne en el cadáver después de haber comido hasta saciarse. A menudo, la cantidad es suficiente para alimentar a varios humanos hambrientos. Los investigadores han grabado imágenes de cazadores africanos indígenas que roban o hurtan en la carne de la caza de un león. Además de la recolección, es muy probable que los primeros humanos también comieran carne que conservaban mediante varios métodos, como secarla al sol, almacenarla bajo el agua o colocarla en la nieve, que aún habría tenido una carga bacteriana significativa.

Uno de los temas más discutidos en los círculos de nutrición es que nuestros antepasados se enfrentaron con frecuencia a períodos de escasez de alimentos. Por lo tanto, los humanos modernos deberíamos ayunar periódicamente durante períodos prolongados para imitar esa situación. Ciertamente, existieron períodos de escasez de alimentos en nuestra historia, y estoy de acuerdo en que una afluencia constante de alimentos cada pocas horas es subóptima para la salud de muchas personas. Sin embargo, no está claro que los primeros humanos, que estaban rodeados de abundantes animales de megafauna y tenían la tecnología para matarlos fácilmente y luego conservar la carne, se quedaran sin comida con frecuencia. Es posible que esa situación haya cambiado cuando todas las criaturas grandes se fueron y nuestros antepasados tuvieron que perseguir animales flacos y relativamente rápidos para tener carne. En ese momento, podrían haber tenido que depender más de las plantas como fuente de alimento, lo que finalmente resultó en el desarrollo de un sistema agrícola. Dado que los animales son más difíciles de atrapar y las plantas están sujetas a la estacionalidad de las temporadas de crecimiento, nuestros antepasados probablemente enfrentaron más períodos de escasez de alimentos. (Ver [figura 3.2](#).)

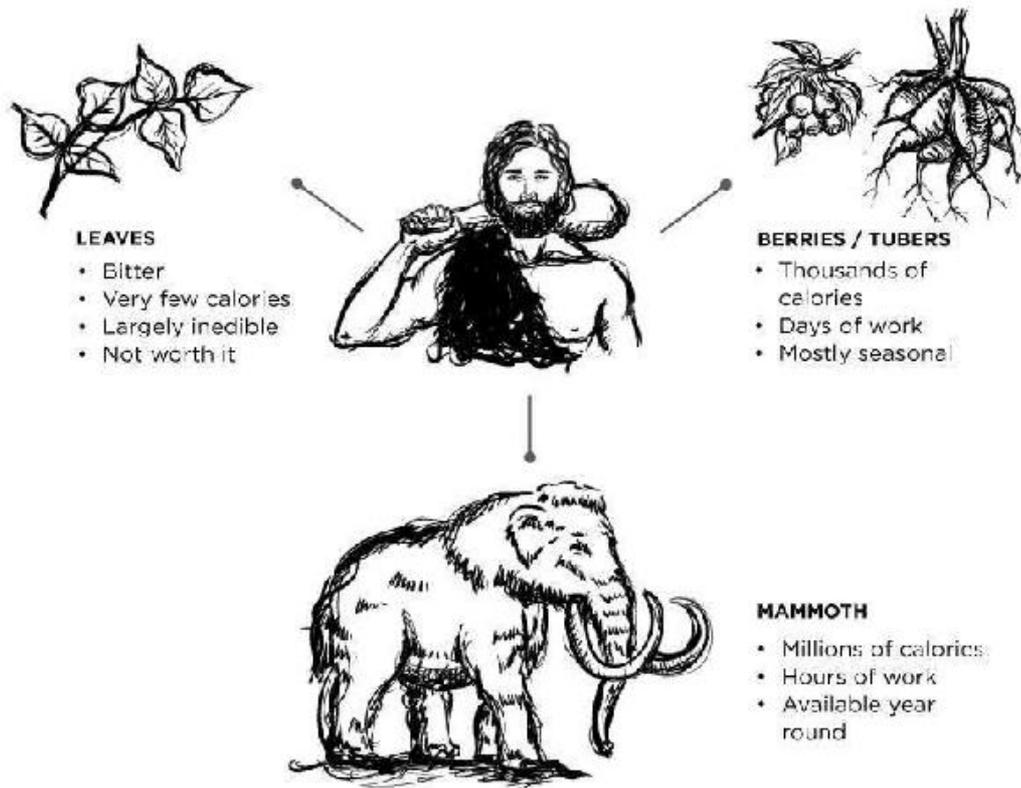


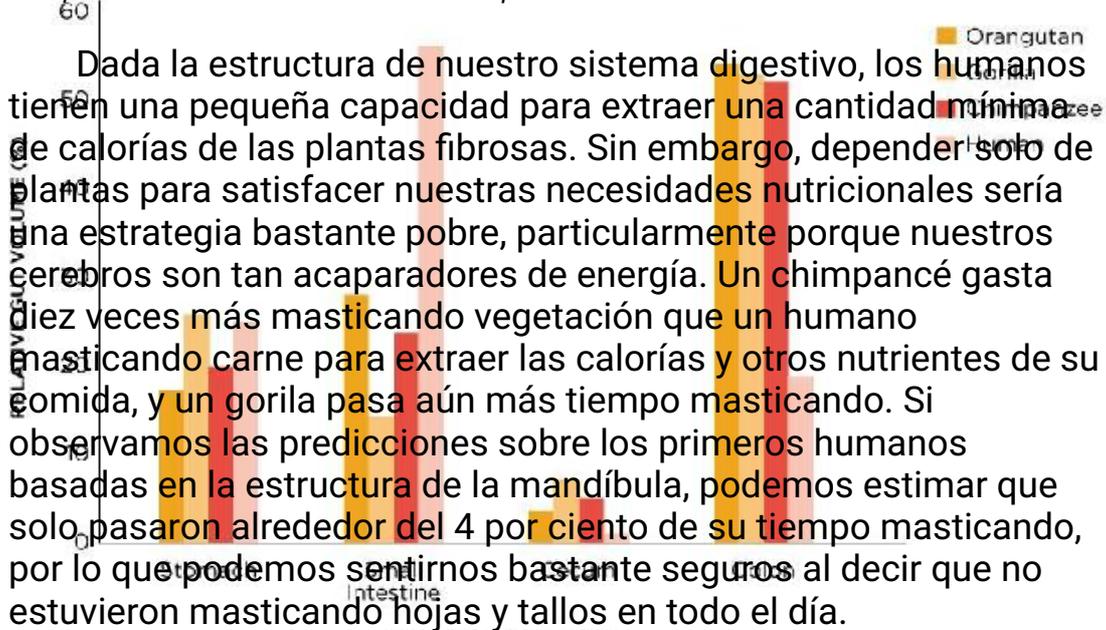
Figura 3.2
Se prefiere la caza a la recolección

Podrías estar diciendo: "Seguramente los humanos habrían comido varias bayas, nueces, tubérculos y otras cosas en el camino". Por supuesto, pero eso no contradice el sentido de una dieta carnívora. El hombre es un omnívoro oportunista y probablemente también un carnívoro facultativo, y la capacidad de extraer algo de nutrición de las plantas fue probablemente una característica conservada de los primeros primates.

Comparemos a los humanos con otros primates para que podamos ver que ha habido un cambio dramático en la composición del sistema gastrointestinal. Un chimpancé, por ejemplo, tiene una proporción dramáticamente mayor de su tracto digestivo dedicada al ciego y el colon y un porcentaje proporcionalmente menor del intestino delgado. El intestino grueso y, en particular, el ciego están especializados para proporcionar fermentación de material vegetal fibroso para obtener ácidos grasos a través de la acción de microbios, y un herbívoro necesita ese tipo de equipo especializado. La capacidad de los humanos para manejar ese nivel de fermentación es dramáticamente menor.

que la de los chimpancés y otros primates. En los seres humanos, el intestino delgado es donde se produce la acción de la digestión y absorción de la carne después de que el poderoso ácido del estómago hace su trabajo más arriba. (Ver [Figura 3.3](#).)

Figura 3.3
Comparación del volumen intestinal entre primates



Dada la estructura de nuestro sistema digestivo, los humanos tienen una pequeña capacidad para extraer una cantidad mínima de calorías de las plantas fibrosas. Sin embargo, depender solo de plantas para satisfacer nuestras necesidades nutricionales sería una estrategia bastante pobre, particularmente porque nuestros cerebros son tan acaparadores de energía. Un chimpancé gasta diez veces más masticando vegetación que un humano masticando carne para extraer las calorías y otros nutrientes de su comida, y un gorila pasa aún más tiempo masticando. Si observamos las predicciones sobre los primeros humanos basadas en la estructura de la mandíbula, podemos estimar que solo pasaron alrededor del 4 por ciento de su tiempo masticando, por lo que podemos sentirnos bastante seguros al decir que no estuvieron masticando hojas y tallos en todo el día.

Si observamos la anatomía del tracto gastrointestinal y comparamos la capacidad fermentativa de los humanos con la de otros animales, encontramos que somos más

similar a los perros y gatos. Estas dramáticas adaptaciones anatómicas probablemente ocurrieron en respuesta a millones de años de exposición dietética a grandes cantidades de carne y cantidades relativamente pequeñas de fibra vegetal.

Cuadro 3.1
Comparación del tracto digestivo humano y animal

Especies Porcentaje del tracto digestivo dedicado a la fermentación de material vegetal

- Oveja 83
- Hoyo de Guinea 80
- Bovinos 75
- Caballo 69
- Gorila 65
- Chimpancé 60
- Conejo 51
- Cerdo 48
- Humano 17
- Gato 16
- Perro 14

Otro error común es que las verduras siempre han formado parte de la dieta humana. (Permítanme aclarar que cuando digo

vegetales , me refiero a las hojas y las partes del tallo de las plantas. Las frutas, las nueces y los tubérculos son un tema diferente). Puede imaginarse que el hombre prehistórico estaba recolectando brócoli silvestre, espinacas constantemente. , o col rizada para acompañar sus bayas, nueces y trozos de carne que rara vez se obtienen.

Si sale y comienza a comer hojas y tallos al azar, Probablemente reciba miradas extrañas de sus vecinos. Más importante aún, es probable que se enferme gravemente. Las plantas se cabrean cuando destruimos esas partes particulares de su anatomía; por lo tanto, protegen esas áreas con químicos tóxicos y de sabor amargo . De hecho, la gran mayoría de las plantas son tóxicas para el consumo humano. Solo a través de miles de años de cultivo hemos podido comer una cantidad significativa de vegetales. Las otras partes de las plantas (frutos, semillas y raíces) tampoco son completamente benignas. Hablaré más sobre estas cosas más adelante, pero por ahora, solo estoy señalando que los tallos y las hojas eran una opción horrible y de sabor amargo que casi no habría producido energía utilizable para nuestro

antepasados prehistóricos, y es muy dudoso que los primeros humanos se hubieran molestado en comer estas plantas excepto en momentos de absoluta desesperación. ¿Te imaginas al pobre tipo que fue seleccionado para ser el catador de plantas en esa situación?



Fitoquímicos, celulosa, fibra, micronutrientes, clorofila, macros: nuestros antepasados no sabían qué era nada de eso y no les importaba menos. Ciertamente no estaban sentados hablando de una dieta equilibrada. ¿Qué estaban buscando? Eso es simple: proteínas y calorías. Sin lugar a dudas, la forma más eficaz de satisfacer esas necesidades era acabar con un animal megafauna grande, graso y lleno de energía. La cantidad de tiempo y esfuerzo necesarios para obtener la misma cantidad de calorías y proteínas de la recolección de nueces, frutas y tubérculos fue mayor al menos en un orden de magnitud. Por otra parte, muchas áreas geográficas no habrían tenido una fiable durante todo el año fuente de nutrición no animal.

La razón por la que conquistamos el planeta fue la ubicuidad de los animales. Humanos

son los depredadores más grandes que jamás hayan pisado la tierra! No somos depredadores exitosos por los dientes puntiagudos, las garras afiladas o la fuerza extrema, sino por nuestro cerebro, que son las mejores armas del planeta. Nuestro dominio del medio ambiente y el uso de herramientas efectivas nos dieron una gran ventaja sobre la competencia y nos permitieron luchar por encima de nuestra categoría de peso. Piénselo: para cada animal que existe, hemos descubierto una manera de comerlo. Los seres humanos comen pájaros, insectos, peces, gatos, perros, tiburones, ballenas, llamas, monos. Tu dilo; seguro que lo hemos comido. Incluso los humanos indígenas de hoy en día que viven en climas muy tropicales donde la fruta y otras plantas comestibles existen continuamente siguen dando prioridad a los animales de caza porque saben que la carne es vital para la supervivencia.

Entre los antropólogos, no hay duda de que los humanos siempre han comido carne; la única pregunta es cuánto comimos. Los investigadores han encontrado evidencia de carnicería desde hace unos pocos millones de años; Los investigadores han encontrado herramientas que fueron claramente diseñadas para la carnicería y la caza, y los fósiles de animales muestran evidencia de marcas de corte asociadas con la actividad humana. Hemos visto innumerables pinturas rupestres y otros artefactos en todo el mundo que representan animales de caza mayor y escenas de caza; están en todos los lugares donde tenemos evidencia de que vivió el hombre. Los datos de radioisótopos estables muestran que en ciertas áreas el hombre era tan carnívoro, o quizás incluso más carnívoro, que otros depredadores como los lobos.

El tamaño del cerebro del *Homo sapiens* alcanzó su punto máximo hace unos 100.000 años en unos 1.500 centímetros cúbicos (cm^3), frente a los 400 cm^3 del *Australopithecus*. La gran mayoría de ese crecimiento cerebral ocurrió cuando el *Homo sapiens* aprendió a explotar la carne para su nutrición, pero mucho antes de que

aprendiéramos a cocinar. Además, recuerde que los primates que comen frutas han existido durante decenas de millones de años, y aunque comen los alimentos más ricos en carbohidratos disponibles, no han logrado ningún aumento significativo en el tamaño del cerebro.

A medida que disminuía el abundante suministro de alimentos de la megafauna, por necesidad, nuestros antepasados tuvieron que depender más de fuentes alternativas de combustible. Algunos investigadores piensan que una reducción gradual de la población de elefantes es una de las presiones críticas que impulsaron muchas de las adaptaciones evolutivas de los humanos. En lugar de cazar una gran megafauna que pudiéramos despachar fácilmente con una lanza, los humanos tuvieron que engordar de fuentes más pequeñas, más rápidas, más ágiles y más difíciles de rastrear. Cazar animales más pequeños requirió esfuerzos cooperativos organizativos más complejos, que probablemente impulsaron desarrollos en el habla y el intelecto. Los humanos se volvieron más delgados y sus esqueletos se adaptaron para soportar carreras de larga distancia y lanzar proyectiles a altas velocidades. Es probable que nuestros antepasados se esforzaran más por extraer la mayor cantidad de energía posible de la grasa de las matanzas de animales, por ejemplo, extrayendo la médula ósea y utilizando toda la grasa en y

alrededor de los órganos.

Los expertos debaten la razón por la que murieron los animales de la megafauna. La mayoría cree que se debió en gran parte a la caza excesiva y otras presiones ambientales impulsadas por los humanos, como lo demuestra el hecho de que en la mayoría de los lugares las especies de megafauna se extinguieron poco después de la *aparición del Homo sapiens*. Alternativamente, algunos expertos afirman que el cambio climático fue un factor importante. Independientemente de la razón, los animales de la megafauna murieron y los humanos han estado bajo una mayor presión para encontrar fuentes alternativas de combustible desde entonces.

Se estima que hace unos 25.000 años, el *Homo sapiens* experimentó una reducción en la robustez, con pérdidas significativas en la altura del esqueleto, el grosor de los huesos e incluso 200 cm³ del tamaño del cerebro. De hecho, una vez que adoptamos por completo la agricultura hace unos 10.000 o 12.000 años, es muy fácil ver la diferencia entre el esqueleto de un llamado cazador-recolector y el esqueleto de un granjero. El primero es mucho más robusto.

¿Qué causaría este retraso en el crecimiento esquelético relativo y la reducción general del tamaño del cerebro? La explicación más probable es una reducción drástica de la nutrición de la población en general. A menudo usamos la altura promedio de una población como una medida aproximada de la adecuación nutricional. Curiosamente, posiblemente los humanos más altos que hayan existido fueron los gravetianos, un grupo que vivió en

Europa central hace unos 30.000 años. Se sabía que eran prodigiosos cazadores de mamuts. La altura media estimada de los machos de este grupo era de alrededor de 6'2 ", que es más alta que la población más alta del mundo actual, que es de alrededor de 6'0".

La agricultura, en particular el cultivo de cereales, permitió en última instancia una fuente de calorías relativamente accesible y barata para alimentar a una población en constante expansión . Nuestros antepasados no realizaron ensayos controlados aleatorios antes de decidir colectivamente aumentar su dependencia de los cereales; en gran parte, no tenían otra opción, y ese ha sido el caso desde entonces. Cuando no haya más carne de mamut y muchas bocas que alimentar, necesitará producir más granos, aprender a cultivar más frutas y eventualmente incluso convertir algunas de esas hojas y tallos tóxicos y de sabor amargo en algo comestible llamado vegetales. Se volvieron mejores y más eficientes en la extracción de energía de los tubérculos, nueces y semillas, por lo que los cultivaron para producir mayores rendimientos de energía, menos material fibroso y menos toxinas, y también descubrieron cómo eliminar o disminuir los químicos tóxicos en esos alimentos a través de ingeniosos métodos de preparación: remojo, brotación, fermentación y cocción. Los alimentos que la gente probablemente había usado con moderación (o nada en absoluto) durante los días de abundante megafauna se convirtieron en opciones de menú frecuentes.

Hoy la situación es aún peor. Ahora tenemos aceites vegetales tóxicos, que

se introdujeron en la dieta humana hace unos 120 años, el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa , los sabores artificiales, los cereales con malvaviscos de colores brillantes, etc. Hemos tratado de reemplazar la nutrición humana fundamental con un flujo constante de nuevos sabores, formas, combinaciones de colores, suplementos y aditivos. Hemos convertido una función humana básica en una forma de entretenimiento y adicción, y ciertamente no somos mejores para eso. Recuerde, los humanos son oportunistas. Si la comida chatarra hubiera estado disponible hace 50.000 años, nuestros antepasados definitivamente también se habrían comido esa basura.

" Si la comida chatarra hubiera estado disponible hace 50.000 años, nuestros antepasados definitivamente también se habrían comido esa basura.

Sin embargo, seguramente somos mejores que esos humildes habitantes de las cavernas, ¿verdad? Todos hemos escuchado las afirmaciones de que el hombre prehistórico vivió una existencia corta y

dolorosa culminada alrededor de los treinta años. Como cirujano ortopédico, a menudo me he preguntado cómo diablos alguien puede saber cuántos años tenía la gente mirando esqueletos de hace 50.000 años. Es bastante fácil identificar la edad aproximada de un niño; si me muestra la radiografía de un niño, generalmente puedo decirle qué edad tiene más o menos un año. Es más difícil de estimar para los adultos. De hecho, muchos antropólogos están de acuerdo en que después de que una persona alcanza cierta edad, no hay una buena manera de identificar la edad basándose solo en el esqueleto, por lo que a menudo dicen de treinta a cuarenta años sin saber exactamente cuánto tiempo vivió alguien. Entonces, es posible que esos primeros humanos llegaran a los setenta o incluso a los ochenta. Suponemos que los patrones de desgaste de los dientes, los huesos y las articulaciones eran los mismos que ahora, y esa suposición ciertamente puede no ser válida. Los datos de mortalidad infantil también son un factor en los datos de esperanza de vida y eso puede sesgar la esperanza de vida promedio. Por ejemplo, digamos que tienes dos esqueletos. Uno tiene dos años y el otro ochenta. Diríamos que la esperanza de vida global de ese grupo era sólo de cuarenta y un años $[(2 + 80 \text{ años}) / 2 \text{ personas} = 41 \text{ años}]$.

Entonces, Urk estaba corriendo con su cerebro relativamente grande, obteniendo mucha comida comiendo animales grandes y llenos de carne grasosa, migrando por todo el mundo, tal vez comiendo una baya aquí y allá, y probablemente prosperando. Desde el punto de vista nutricional, esa misma situación nunca más ha existido en la historia de la humanidad hasta hoy. Ahora, los 25.000 años de relativa sequía animal finalmente se han revertido a través de la eficiencia agrícola moderna y la riqueza de la población. Y aunque ya no podemos obtener carne grasa de mamut, el proxy más cercano que tenemos a escala comercial es la vaca, y nos hemos vuelto muy eficientes en su producción. Sí, es duro hablar de animales como alimento, pero al final eso es lo que

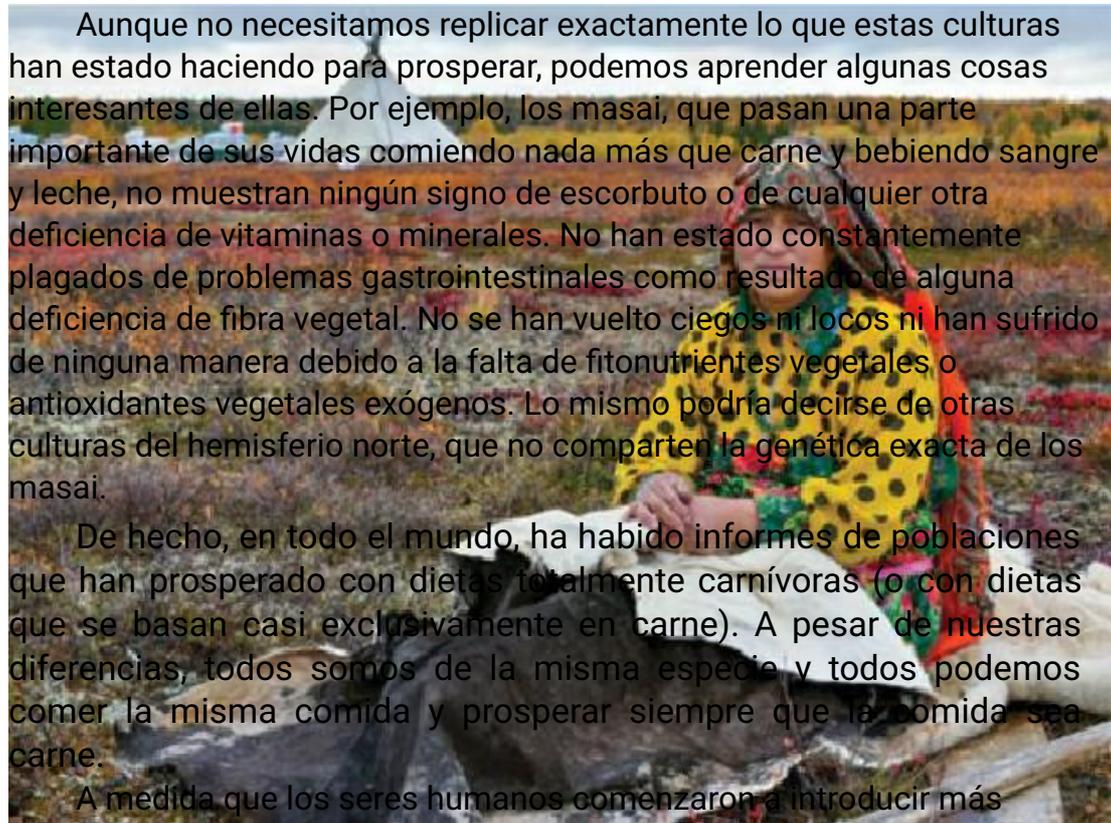
son

Vivimos en un mundo de relativa facilidad y comodidad. Podemos tocar algunos botones en nuestros teléfonos para que la comida aparezca de repente, como por arte de magia. Damos por sentado que podemos obtener alimentos de todo el mundo en cualquier época del año. Estamos acostumbrados a 100 sabores de helado, 25 tipos de papas fritas, fresas del tamaño de nuestros puños y plátanos en enero en Canadá. Esa es la realidad de hoy, pero es lo que nos hemos adaptado a ser, no lo que siempre hemos sido. La triste realidad es que comimos agresivamente a otros animales. Devorábamos su carne todos los días; entendimos quiénes éramos y, sinceramente, es lo que todavía somos.

Pistas históricas

¿Qué nos pueden decir las observaciones sobre poblaciones históricas? Creo que podemos usarlos para hablar de posibilidades, pero es un error pensar que nuestros antepasados hicieron todo a la perfección. Sí, cuando intentamos proporcionar evidencia en apoyo de una dieta carnívora, podemos señalar poblaciones multigeneracionales exitosas como los masai, los inuit y los mongoles. Algunos datos interesantes provienen de relatos de esas culturas, y muchas personas que son defensores vocales de una dieta carnívora señalan a estos pueblos antiguos como prueba de concepto y, a menudo, intentarán emularlos.

¿Pueden los humanos sobrevivir solo con carne? Creo que la respuesta es claramente sí. ¿Existen algunas adaptaciones genéticas especiales o una situación única que permitió que solo ciertas poblaciones lo hicieran? Creo que esa pregunta juega con un sesgo que nos han enseñado a creer sobre la nutrición. Lo vemos todo el tiempo. "La única forma en que los inuit pudieron evitar el escorbuto fue porque todos comieron algunas bayas o muktuk, o comieron carne cruda o muchos órganos. Por lo tanto, también debemos hacer eso ". Muchas de esas suposiciones ni siquiera se aplicaban a todos los inuit, y también es extremadamente fácil señalar a muchas personas hoy en día que no hacen ninguna de esas cosas y, sin embargo, están prosperando (la tuya, por ejemplo).



Aunque no necesitamos replicar exactamente lo que estas culturas han estado haciendo para prosperar, podemos aprender algunas cosas interesantes de ellas. Por ejemplo, los masai, que pasan una parte importante de sus vidas comiendo nada más que carne y bebiendo sangre y leche, no muestran ningún signo de escorbuto o de cualquier otra deficiencia de vitaminas o minerales. No han estado constantemente plagados de problemas gastrointestinales como resultado de alguna deficiencia de fibra vegetal. No se han vuelto ciegos ni locos ni han sufrido de ninguna manera debido a la falta de fitonutrientes vegetales o antioxidantes vegetales exógenos. Lo mismo podría decirse de otras culturas del hemisferio norte, que no comparten la genética exacta de los masai.

De hecho, en todo el mundo, ha habido informes de poblaciones que han prosperado con dietas totalmente carnívoras (o con dietas que se basan casi exclusivamente en carne). A pesar de nuestras diferencias, todos somos de la misma especie y todos podemos comer la misma comida y prosperar siempre que la comida sea carne.

A medida que los seres humanos comenzaron a introducir más variedad en sus dietas, comenzamos a ver algunas diferencias menores en la tolerancia de otros alimentos. Un ejemplo clásico es la intolerancia a la lactosa. La gente a menudo me pregunta sobre la dieta del "tipo de sangre", en la que se supone que debes comer ciertos alimentos según tu tipo de sangre. Yo siempre digo eso

si su sangre es roja, tiene el tipo de sangre adecuado para comer carne. Es así de simple, aunque esa idea va en contra de la tendencia actual de la medicina personalizada basada en la composición genética de cada persona. Todos somos un copo de nieve especial, pero todos somos de la misma especie.

Hablemos de algunos de los grupos dispares de personas que han subsistido en gran medida con carne y han prosperado. Los Yeoman Warders of England, también conocidos como los Beefeaters, fueron los guardianes de la realeza elegidos a mano. Se cree que fueron llamados *Beefeaters* porque recibieron grandes raciones de carne de res, posiblemente como una forma de mejorar su fuerza y resistencia. Durante su expedición para explorar la frontera estadounidense, Lewis y Clark y sus compañeros consumieron cantidades prodigiosas de carne, hasta nueve libras al día, para alimentar sus actividades. Se ha observado que los mongoles rurales tradicionales consumen de manera rutinaria diez libras de carne de una sola vez, y unos pocos juntos podrían consumir una oveja entera en un solo día. El imperio más grande que jamás haya existido fue el de Genghis Kahn. Su ejército, que conquistó vastas extensiones de Asia y Europa, se basó en una dieta que estaba casi completamente basada en la carne.

De manera similar, se sabía que los gauchos del sur de Brasil y Argentina pasaban largos períodos consumiendo dietas solo de carne . En un momento de la antigua Grecia, hubo un pequeño movimiento carnívoro, y algunos de los atletas olímpicos originales usaban dietas a base de carne para sobresalir. Los nenets del norte de Rusia y los sámi del norte de Escandinavia han sobrevivido tradicionalmente casi exclusivamente de renos, aunque los sámi también agregaron pescado y algunas bayas ocasionales a su dieta.



Pioneros en dietas a base de carne

Yo no inventé esta dieta. Aparte de las poblaciones históricas, algunas personas me han precedido al sugerir que una dieta basada en carne es el camino a seguir. El mérito de ser el "inventor" de la dieta probablemente sea para algún tipo de *Australopithecus*

que vivió hace cuatro millones de años , posiblemente el bisabuelo de Urk mil veces eliminado. Más recientemente, sin embargo, algunos médicos y científicos han abogado por una dieta carnívora.

- El Dr. James Salisbury, cuyo legado sigue vivo a través del bistec de Salisbury (de la fama de las cenas de televisión), creía que el tracto digestivo humano era más adecuado para la carne y que los humanos lo hacían mejor evitando frutas, verduras y almidones para evitar que las toxinas causen varios dolencias como enfermedades cardíacas, tumores y problemas de salud mental.

- *La grasa de la tierra* del explorador ártico Vilhjalmur Stefansson se cita a menudo como referencia a favor de las dietas basadas exclusivamente en carne .

- El Dr. Blake Donaldson publicó *Strong Medicine* en 1962. En él, describió cómo utilizó una dieta a base de carne en su práctica durante décadas con notable éxito.

- El gastroenterólogo Walter Voegtlin escribió el libro de 1972 *La dieta de la Edad de Piedra* en el que proclama que cualquier ser humano que no fue capaz de adaptarse para sobrevivir con una dieta de carne grasosa muere rápidamente.

- El Dr. HL Newbold también se centró en un enfoque carnívoro en su libro de 1991 *Type A / Type B Weight Loss Book* .

- Incluso el Dr. Robert Atkins promovió un enfoque que se basaba principalmente en la carne, particularmente durante la "fase de inducción" de su dieta homónima.

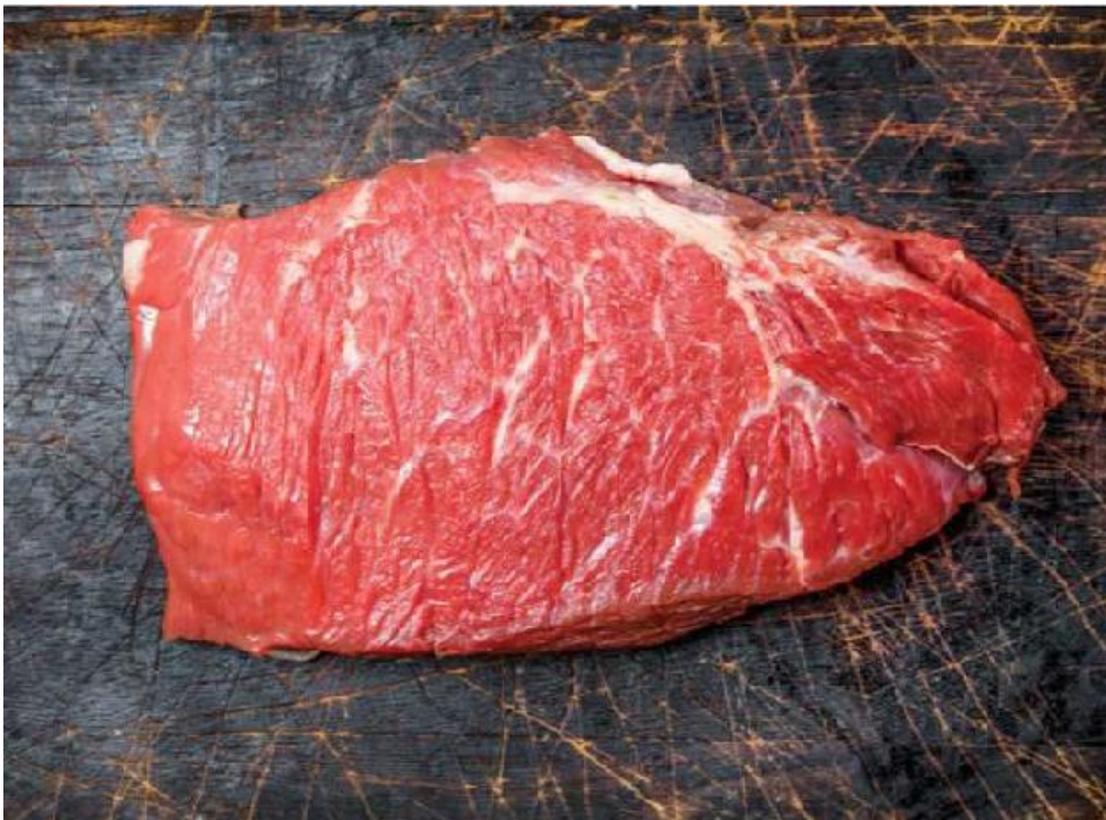
Entonces, de ninguna manera esta dieta carnívora es algo nuevo. Ciertamente, la dieta será etiquetada como caprichosa y muchas personas la probarán antes de decidir que no es para ellos. Pero hay una razón por la que este enfoque sigue apareciendo. Cada vez que reaparece, estamos lidiando con una población cada vez más enferma que la última vez que se prestó atención a la dieta.

Una cosa es significativamente diferente hoy que durante las otras épocas cuando mis predecesores promovieron una dieta a base de carne : ahora tenemos una interconexión como en ningún otro momento en la historia de la humanidad. Hoy, a través del poder de Internet, ya no tenemos que depender de los poderes fácticos para decirnos qué sugieren las investigaciones que debemos hacer. Hoy

podemos acceder instantáneamente a cientos, si no miles, de personas que se encuentran en situaciones similares a la nuestra, y podemos comenzar a concluir lo que puede ser efectivo para nosotros. Las personas que están acostumbradas al método tradicional de recibir información que se distribuye de manera rigurosamente controlada están muy perturbadas por este nuevo paradigma.

Podemos ver resultados reales en personas reales con las que podemos hablar para obtener respuestas a nuestras preguntas. El poder de acumular conocimientos y datos se amplifica exponencialmente en comparación con los medios tradicionales. Cuando algo funciona bien, comienza a extenderse por toda la comunidad. Los primeros usuarios prueban el sistema. Encuentran agujeros y descubren parches para ellos. Este sistema es posiblemente un sistema mucho más eficaz que cualquier otra cosa, y creo que ahora se está aprovechando su potencial. Por supuesto, veremos una gran cantidad de retrocesos y muchos intentos de alarmar y difamar por parte de los principales defensores de la nutrición. Afortunadamente, una población educada está empezando a ver más allá de ese tipo de negativas.

Ahora tómate otro Steak Break. En el próximo capítulo, me meto en algunos de los mitos comunes sobre por qué una dieta como esta es supuestamente peligrosa.



CAPÍTULO CUATRO



DIRECCIONAMIENTO

LAS PREGUNTAS

Cuando me embarqué por primera vez en mi loco viaje hacia la carnivoría, escuché de todo tipo de detractores y profetas de la fatalidad. Siempre decían: "¿Pero qué pasa con el escorbuto u otras deficiencias?" o, "¿Pero qué pasa con las arterias

obstruidas? ¿O qué pasa si no hace caca sin fibra? ¿O qué pasa si tu microbioma se rebela? " Una y otra vez se fue.

Al igual que con las numerosas poblaciones históricas que han vivido este tipo de estilo de vida durante décadas (o más), ninguna de esas cosas me ha sucedido. No se me han caído los dientes a causa del escorbuto, no se me ha atascado el corazón y he estado yendo al baño muy bien. De hecho, mi digestión ha sido la mejor de todas. ¿Cómo puede ser verdad todo esto? Me preguntaba lo mismo. ¡Era casi como si muchas de las enseñanzas nutricionales modernas estuvieran equivocadas!

En este capítulo, repaso algunos de los conceptos erróneos y falacias más comunes acerca de comer una dieta basada exclusivamente en carne y explico por qué algunas de las creencias comunes no se mantienen en la práctica real.

¿Qué pasa con las deficiencias de vitaminas y minerales?

Veamos algo de ciencia que nos ayude a sentirnos bien al examinar lo que podemos observar. ¿Las personas que siguen dietas carnívoras desarrollan escorbuto, que es un resultado mortal de la deficiencia de vitamina C? Básicamente, la respuesta es un rotundo no. La única excepción sería si intentara vivir de una dieta de solo carnes secas y en conserva. Ese tipo de dieta es la razón por la que los marineros británicos desarrollaron escorbuto. Durante meses, vivieron de carnes secas y saladas mientras viajaban por el mar. Los artículos ricos en carbohidratos constituían el resto de sus dietas, y esos alimentos potencialmente empeoraron las cosas.

Tomemos un minuto para discutir qué hace la vitamina C. Tiene numerosos roles en el cuerpo. Una función es ayudar en la síntesis de colágeno, que es una proteína vital que se utiliza estructuralmente en todo el cuerpo. Cuando la síntesis de colágeno disminuye, vemos algunos de los síntomas clásicos del escorbuto, como encías sangrantes, pérdida de dientes, disfunción articular y heridas que no cicatrizan. El cuerpo también usa vitamina C para ayudar a formar carnitina y la vitamina C actúa como un antioxidante que juega un papel en la modulación de nuestro sistema inmunológico. Los seres humanos que tienen deficiencia de vitamina C comienzan a mostrar signos de escorbuto a los pocos meses. Sin embargo, he estado comiendo solo carne durante un par de años y solo me he vuelto más fuerte. A menos que el aumento de la fuerza sea un síntoma del escorbuto poco común y no reconocido anteriormente, no sufro de falta de vitamina C.

Bien, si la vitamina C es necesaria, la carne no contiene vitamina C (al menos según el Departamento de Agricultura de EE. UU.) Y los

humanos no pueden producir vitamina C, ¿qué ocurre? ¿Por qué tantas personas que siguen una dieta basada exclusivamente en carne no caminan sin que se les caigan los dientes? Bueno, hay varias cosas en juego.

Se sabe desde hace más de 100 años que la carne, especialmente la carne fresca, cura y previene el escorbuto. Esta evidencia fue bien documentada entre muchos exploradores árticos del siglo XIX. La carne fresca es la diferencia clave en la dieta de un carnívoro moderno en comparación con la dieta de los marineros británicos, que estaba dominada por la carne seca y salada. Amber O'Hearn, una carnívora brillante desde hace mucho tiempo, investigó la afirmación del USDA de que la carne no tiene vitamina C. Se sorprendió al descubrir que el USDA nunca se había molestado en analizar la vitamina C en la carne. Resulta que la carne contiene una cantidad pequeña pero suficiente de la vitamina, particularmente en el contexto de una dieta completamente carnívora.

La vitamina C ingresa a su cuerpo a través del tracto intestinal. Curiosamente, la glucosa puede competir directamente con la absorción de vitamina C porque comparten un transportador celular. Si hay mucha glucosa en su sistema, la absorción de vitamina C se inhibe efectivamente. En una dieta de solo carne, la glucosa es efectivamente cero en los intestinos; por tanto, la vitamina C se vuelve más disponible. Trabajo interesante

proveniente del grupo Paleo Medicina en Hungría ha demostrado que los niveles séricos de vitamina C son normales en pacientes que siguen una dieta carnívora. De hecho, la vitamina C de origen animal fue más eficaz que la vitamina C de origen vegetal similar para mantener los niveles séricos.

Se cree ampliamente que los antioxidantes dietéticos nos benefician, aunque hay algunos desafíos importantes a esa teoría que discutiré más adelante en este libro. Como mencioné anteriormente, la vitamina C tiene un papel aquí. Es interesante notar que cuando un animal que puede fabricar su propia vitamina C comienza a comer una dieta restringida en carbohidratos, la síntesis de vitamina C del animal disminuye. Es casi como si comer carbohidratos *umentara* los requerimientos de antioxidantes. Aunque los humanos no pueden producir vitamina C como otros animales, en presencia de una dieta baja en carbohidratos, vemos un aumento en algunos de nuestros antioxidantes endógenos (es decir, nuestro cuerpo los produce).

El papel de la vitamina C en la formación de colágeno implica la hidroxilación de los aminoácidos prolina y lisina para formar hidroxiprolina e hidroxilisina, respectivamente. Cuando consume una dieta rica en carne, algunas de esas moléculas se absorben en la forma ya hidroxilada a través de transportadores intestinales

específicos; por lo tanto, es probable que necesite menos vitamina C.

El resultado es que cuando estás en una dieta basada exclusivamente en carne , la absorción de vitamina C es más eficiente y las necesidades de tu cuerpo disminuyen. Obtienes una cantidad suficiente de vitamina de los alimentos (carne) que comes y no tienes escorbuto.

Esto trae a colación un punto interesante. Cuando los funcionarios del USDA propusieron las cantidades diarias recomendadas (RDA), estudiaron principalmente las poblaciones y las personas que consumían dietas ricas en carbohidratos y basadas en granos . En una revisión del Instituto de Medicina de 2007 de la RDA, varios oradores afirmaron que los índices de referencia dietética deberían basarse en un estándar de evidencia más alto que el que se había utilizado para formular las recomendaciones. Básicamente, las RDA son más o menos una suposición, y ciertamente no se formularon evaluando a las personas que consumían dietas bajas en carbohidratos o (¡Dios no lo quiera!) Solo de carne . En consecuencia, no tenemos una idea real de cuáles son los niveles óptimos o incluso suficientes de vitaminas y minerales para varios subconjuntos de personas que hacen dieta. Por ahora, toda la profesión dietética utiliza esta evidencia de baja calidad como base de casi todas las recomendaciones actuales.



Hemos visto evidencia de otras diferencias en los requisitos de algunas vitaminas, minerales y cofactores. Una deficiencia de tiamina, por ejemplo, conduce a una condición llamada *beriberi* , que resulta en una enfermedad cardíaca y neurológica severa. Los investigadores han descubierto que los requisitos de tiamina de un animal varían según el consumo de carbohidratos de ese animal. Este resultado se observó ya a fines del siglo XIX cuando los científicos observaron que los animales alimentados con una dieta baja en carbohidratos no desarrollaron enfermedades en presencia de niveles bajos de tiamina,

pero los animales alimentados con una dieta alta en carbohidratos desarrollaron la enfermedad al mismo nivel bajo en tiamina. niveles.

El magnesio es un mineral crucial para muchas personas fisiológicas funciones. Recientemente, se ha implicado a la deficiencia de magnesio como una fuente potencial de numerosas enfermedades. Curiosamente, el magnesio es un cofactor que participa de manera crucial en el metabolismo de los carbohidratos, y hay algunas investigaciones que muestran una relación entre la glucosa en sangre y los niveles de magnesio. ¿Es posible que se identifique que muchas personas tienen una deficiencia de magnesio debido al aumento de la demanda a través de las altas tasas de ingestión de carbohidratos? Ciertamente es una pregunta interesante, y esa relación explicaría la falta de deficiencias de nutrientes clínicamente relevantes en nuestras observaciones de la población de carnívoros que hacen dieta en la actualidad .

Desafortunadamente, es un desafío hacer evaluaciones sobre las deficiencias de vitaminas o minerales. Podemos buscar síntomas clínicos evidentes y cosas subclínicas más sutiles como falta de energía, sueño o estado de ánimo. Aparte de esos síntomas, a menudo nos limitamos a estudiar las cosas que podemos medir con mayor facilidad, lo que generalmente se reduce a un análisis de sangre. Por todos los miles de millones de dólares que gastamos anualmente en análisis de sangre, la triste realidad es que muchos predicen mal los problemas crónicos. Claro, a veces podemos obtener información importante de un análisis de sangre, pero pensar que un nivel de vitamina C en suero sanguíneo puede decirnos algo específico, como la concentración celular del nivel de vitamina C en nuestra tibia izquierda, es un error. Quizás en estado estable, cuando no se producen cambios ambientales o internos.

ocurriendo, se puede esperar que exista un cierto nivel, pero la verdad es que el tráfico de materiales en la sangre puede variar enormemente. ¿El sueño, el ejercicio, las comidas recientes, la temperatura, la época del año, las lesiones o las enfermedades (sin mencionar miles de otras cosas) afectan esas concentraciones? Es casi seguro que la respuesta es sí. Otra solución para identificar problemas es realizar una biopsia de los tejidos, lo que proporciona una representación mucho mejor del estado nutricional. El problema es que las biopsias a menudo son bastante dolorosas, requieren mucho más riesgo y son caras. Por lo tanto, seguimos confiando en conjeturas poco confiables para tomar muchas de nuestras decisiones sobre cómo abordar los problemas de salud.



Uno de los temas recurrentes del que me gusta hablar es que, a pesar de lo que a mucha gente le gusta proclamar, la ciencia de la nutrición *no* está asentada. (Afirmar que la ciencia está asentada socavaría completamente el concepto básico de ciencia.) Tome esta teoría, por ejemplo: la carne roja causa diabetes. La evidencia en apoyo de esta teoría se basaría en datos de encuestas de población que muestran que las personas que comen más carne roja tienen tasas más altas de diabetes. No hay nada de malo en esa teoría siempre que los datos continúen respaldando esa afirmación. Sin embargo, ¿qué sucede si tiene información contraria, como numerosos relatos de personas que *solo* comen carne roja y notan que su diabetes se resuelve? En este punto, debes ajustar tu hipótesis y modificar tu teoría. Se podría decir que quizás fue algún otro factor común a los consumidores de carne con diabetes lo que causó la enfermedad; en otras palabras, quizás la carne combinada con otra cosa sea la culpable. Desafortunadamente, vivimos en una época en la que industrias y carreras enteras se basan en una hipótesis particular, e incluso frente a evidencia nueva o abrumadora, algunas personas no están dispuestas a revisar o revisar sus supuestos originales. Esta es la naturaleza humana y es de esperar. La parte desafortunada es que esas suposiciones pueden afectar muchas vidas en todo el mundo, y muchos miles de millones de dólares están comprometidos.

Aquí hay una pregunta general para reflexionar antes de continuar: ¿Por qué todos los animales salvajes que comen carne como parte de su dieta no padecen las enfermedades crónicas que padecen los humanos modernos? ¿Cómo puede una fuente de alimento que es omnipresente en todo el reino animal y ha sido consumida claramente por los humanos durante

millones de años ahora de repente son tóxicos solo para los humanos, mientras que todos los demás animales están bien?

¿Qué pasa con el colesterol?

Veamos el colesterol, que ha disfrutado del estatus de supervillano dietético número uno durante al menos los últimos 50 años. Nuestra interpretación de su papel ha experimentado un cambio dramático en las últimas décadas. El hecho de que todavía no estemos seguros de cuáles son las funciones del colesterol y de la importancia que pueden significar los niveles altos y bajos debería indicar que todavía tenemos un largo camino por recorrer para lograr una comprensión total.

La sabiduría común con respecto al colesterol, ya sea colesterol total o LDL, ha sido que si es alto, tiene un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular. Ciertamente, hay una gran cantidad de teoría científica

que lo respalda. Gran parte de la investigación proviene de estudios asociativos que analizan poblaciones y comparan las tasas de enfermedades cardíacas con los niveles de colesterol correspondientes. La evidencia incluye una serie de estudios en animales y los ensayos con fármacos han demostrado que reducir el colesterol puede reducir la incidencia de enfermedades. Muchos de estos estudios se han repetido varias veces con resultados similares; por lo tanto, tal vez la teoría debería mantenerse. De hecho, a menudo, cuando el análisis de sangre de alguien vuelve con un nivel de colesterol elevado, el médico ofrece casi automáticamente un medicamento para reducir el colesterol. Demonios, recuerdo que cuando era estudiante de medicina hace muchos años, a menudo escuchaba a los médicos que me atendían bromear acerca de cómo las estatinas populares para reducir el colesterol Lipitor deberían colocarse en el suministro de agua porque todos los pacientes gordos y perezosos necesitaban tomarlas. Así de común se había vuelto el tratamiento del colesterol alto con medicamentos.

Entonces, permítanme hacer una simple observación sobre las conclusiones que provienen de un estudio asociativo. Supongamos que tiene un estudio que dice que las personas con niveles elevados de colesterol tienen un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. Bastante justo, ciertamente hay datos que lo respaldan. Pero, ¿qué pasa si pregunta: "¿Se mantiene esa asociación en todas las personas en todas las situaciones?" Esa es una pregunta simple, pero genera mucha reflexión y llega al meollo de algunos de los problemas con este tipo de ciencia. Supongamos que pudiera reunir un subconjunto de personas que tienen colesterol elevado pero que también son profundamente sensibles a la insulina; también son muy delgados y tienen niveles bajos de inflamación sistémica y vascular. ¿La asociación aún se mantiene? O si lo hace, ¿es tan pequeño, a la luz de esos otros factores, que se vuelve insignificante?

Usemos algunos números arbitrarios y digamos que el riesgo de enfermedad cardíaca aumenta un 20 por ciento si tiene un LDL superior a 130, pero disminuye un 150 por ciento si su insulina es inferior a 3. La enfermedad cardíaca disminuye otro 85 por ciento si su cintura es más pequeño que su altura, y baja un 120 por ciento más si usted

tiene un nivel de proteína C reactiva (un marcador de inflamación) inferior a 1.0. En esta situación teórica, su riesgo de enfermedad cardíaca sería muy favorable en el panorama general. Ahora, muchos se sentirían tentados a sugerir que deberíamos reducir el riesgo aún más reduciendo el colesterol mediante el uso de drogas o quizás una dieta baja en grasas. Ciertamente, esa estrategia podría ser beneficiosa si todos los demás factores también siguen siendo favorables. Pero, ¿qué pasa si no lo hacen? ¿Qué sucede si seguir la dieta baja en grasas hace que su insulina aumente o su proteína C reactiva aumente? ¿Qué

sucede si toma un medicamento y los efectos secundarios hacen que aumente de peso y su cintura se expanda? Esas son preguntas que debemos hacernos.



Además, tenemos una gran cantidad de evidencia que muestra que el riesgo de enfermedad cardíaca está más influenciado por otros factores, incluidos factores como la hiperinsulinemia, el estado inflamatorio y los niveles de triglicéridos, que por los niveles de colesterol. Un grupo interesante de personas que se ha estudiado son las que tienen una variante genética que conduce a algo llamado *hipercolesterolemia familiar*. Básicamente, muchas de estas personas caminan con niveles de colesterol altísimos, pero no mueren de enfermedades cardíacas con más frecuencia que cualquier otra persona; las personas con esta afección tienen una esperanza de vida normal. Si tienen niveles de insulina desfavorables, la historia es diferente: ciudad de infarto. Esto implica que el colesterol alto por sí solo es insuficiente para causar una enfermedad cardiovascular, lo que no debería sorprendernos porque somos sistemas complejos que se ven afectados por una miríada de variables interrelacionadas.

Dave Feldman, un científico ciudadano maravilloso, ha estado demostrando que nuestros niveles de colesterol pueden cambiar hasta 100 puntos en cuestión de unos días basándose en nada más que lo que esa persona ha comido en los días anteriores. Un estudio interesante muestra que el colesterol aumenta en aproximadamente un 36 por ciento cuando una persona ayuna durante una semana. Ahora, bajo el supuesto de que la carne es mala para nosotros porque puede hacer que el colesterol aumente (lo que puede hacer), ¿eso también significa que no comer nada es igualmente malo para nosotros?

La suposición es que el colesterol bajo siempre es bueno cuando se trata de prevenir enfermedades cardíacas; debido a que la enfermedad cardíaca es nuestra principal causa de muerte, ahí es donde deberíamos centrarnos. Además, tenemos algunos medicamentos geniales que reducen el colesterol y valen miles de millones de dólares. (Pero estoy seguro de que a nadie le preocupaba

el dinero que se obtendría con esos medicamentos, ¿verdad?) Sin embargo, ¿qué pasa con el papel del colesterol fuera de la discusión sobre las enfermedades cardíacas? ¿Qué papel juega en nuestros cuerpos? ¿Qué efecto tiene en cosas como la mortalidad por todas las causas? ¿Qué pasa con enfermedades como el cáncer y ciertas enfermedades neurodegenerativas? Hay libros completos dedicados a este tema, pero lo abordaré brevemente aquí. (Créame, realmente quiero volver a hablar de bistecs, pero necesito al menos mencionar estas cosas).

Todo su cuerpo, cada una de las células que tiene, contiene colesterol. Esa es la principal diferencia entre definir una célula vegetal y una célula animal. (Solía reírme cuando veía anuncios de productos vegetales que señalaban el hecho de que eran "libres de colesterol". Bueno, claro, porque son plantas). Su cerebro usa algo así como el 25 por ciento de la de su cuerpo. colesterol, y muchas de sus hormonas se elaboran a partir de él. El colesterol es parte integral de la estructura de cada célula de su cuerpo. Puede encontrar fácilmente estudios que relacionen el colesterol bajo con la depresión, la violencia, el suicidio y las enfermedades neurodegenerativas. Algunos estudios informan que las personas tienden a morir más jóvenes si tienen el colesterol bajo. Algunos cánceres se han relacionado con niveles bajos de colesterol. Las enfermedades infecciosas pueden ser más difíciles de combatir cuando los niveles de colesterol son bajos.

Si enumera algunos de los principales factores asociativos que se cree que contribuyen a la enfermedad cardíaca, encontrará que el efecto relativo del nivel de colesterol es relativamente más bajo en esa lista. Si luego estratifica esos factores por factores que pueden ajustarse de manera más eficiente con medicamentos en lugar de cambios en el estilo de vida, vería el colesterol en la parte superior de esa lista. No es de sorprender que miles de millones de dólares se hayan centrado en el factor que es modificable por las drogas, mientras que los factores del estilo de vida son en gran medida de boquilla.

Baste decir que no creo que el colesterol bajo sea necesariamente algo bueno. El colesterol alto puede ser problemático en ciertos casos, pero eso no significa necesariamente que siempre lo sea. Algunas personas seguirán preocupadas por esta partícula en particular o esa subfracción particular de este o aquel lípido, y tal vez esa preocupación y el conocimiento que genera conducirán a la respuesta a la inmortalidad. O tal vez simplemente reemplazaremos la enfermedad cardíaca con cáncer, demencia o alguna otra forma igualmente terrible de morir. La conclusión es la siguiente: es probable que usted y yo muramos de una enfermedad cardíaca o cáncer, independientemente de la dieta que elijamos. Por ejemplo, los datos sobre la mortalidad vegana y vegetariana indica el número uno y el número dos asesinos para ese grupo son el cáncer y las enfermedades del corazón. Cardiopatía

mata a mucha gente, y la mayoría de la gente muere con el llamado colesterol normal.

Me entristece ver que casi a diario se examina a tantas personas con una simple prueba anual de lípidos en sangre y luego se les ofrece un medicamento para reducir el colesterol basándose únicamente en esa prueba y sin más investigaciones. La prescripción excesiva de medicamentos para el colesterol se debe en gran medida a la falta de tiempo y educación por parte de los médicos. Literalmente, puede entrar al consultorio de su médico después de haber perdido hasta la última gota de grasa de su cuerpo, sentirse mejor en décadas, tener una presión arterial excelente y marcadores metabólicos perfectos, pero si su análisis de sangre anual revela colesterol alto, todavía salgo de la oficina con una receta para algún medicamento sin más discusión. En mi opinión, eso es inaceptable y es una señal de pereza sistémica. Tenemos que recordar que nuestra fisiología es un sistema increíblemente complejo con mucho más en marcha de lo que podemos esperar descubrir con una instantánea de lo que viaja en nuestra sangre en un instante en particular.

Hoy en día, es alentador ver a más y más pacientes desafiar algunas de las reacciones instintivas de sus médicos, y los pacientes están pidiendo más información. Recuerde que nadie tiene más en juego que usted con respecto a su salud. Sea un dolor en el culo; solicite más detalles y más pruebas. Desafíe a su médico a mejorar su juego. He aprendido más de los pacientes de lo que he aprendido de cualquier libro de texto.

¿Qué hay de hacer caca?

Ahora hablemos de fibra. El mensaje que hemos escuchado durante lo que parecen eones es: "Si no comes fibra, no puedes tener una evacuación intestinal saludable". Nos han dicho que la fibra es esencial para un intestino sano y una digestión saludable; la última palabra es que es necesario para un microbioma saludable. Ciertamente, existen estudios y teorías que apoyan estas afirmaciones, pero puedo señalar fácilmente muchas observaciones que son completamente contrarias a esas teorías.

Por ejemplo, muchos mamíferos carnívoros no tienen ningún problema en tener evacuaciones intestinales normales y regulares en ausencia total o casi completa de fibra. Por ejemplo, mis perros hacen caca en el césped todos los días a pesar de no comer más que carne. (A veces desearía que la falta de fibra les impidiera hacer caca; entonces no siempre tendría que llevar esas pequeñas bolsas negras de caca de perro cada vez que salgo). Sé lo que estás diciendo, y tienes razón: Los humanos no somos perros y no somos carnívoros (tal vez), así que tal vez no deberíamos compararnos con los perros. Pero podemos mirar a numerosas poblaciones humanas que no han tenido dificultades con la eliminación a pesar de vivir con dietas que esencialmente carecen de fibra.



Por ejemplo, no recuerdo que los primeros exploradores del Ártico tuvieran que administrar enemas a las poblaciones inuit cuando llegaron. Quizás el puñado de bayas que los inuit comían ocasionalmente en verano fuera suficiente para mantenerlas regulares durante el resto del año. Sin embargo, en lugar de especular, podemos preguntar a la gente hoy qué sucede cuando se queda sin fibra durante un período prolongado. La respuesta rotunda es que no tienen ningún problema para defecar. Son regulares y cómodos, y la mayoría informa que su función gastrointestinal en general es la mejor que ha tenido en sus vidas. Tenemos estudios que muestran que el estreñimiento crónico se alivia cuando la dieta contiene cero fibra y que las personas que consumen mucha fibra tienen tasas mucho más altas de enfermedad diverticular.

¿Por qué ignoramos estas observaciones y, en cambio, confiamos en ese buen recurso de la epidemiología nutricional? ¿Podría ser porque los orígenes del campo de la nutrición estaban ligados al vegetarianismo y un grupo religioso que comenzó a alimentar a las personas con cereales para curarlas de tener pensamientos sexuales impuros y actuar sobre ellos? Empresas como Kellogg's y otras megaempresas con gran cantidad de cereales siguen influyendo en las organizaciones nutricionales mediante la financiación de la investigación y el apoyo de algunos de los grupos de dietistas. El estribillo es: "Come tu fibra, mantén tu colon agradable y lleno, defeca tres veces al día y alimenta a esas pequeñas bacterias hambrientas de fibra ". He escuchado a varios defensores veganos prominentes afirmar que los humanos deben tener un promedio de tres evacuaciones intestinales por día y deben esperar tirarse pedos con bastante frecuencia porque es una situación normal. Afirman que a los primeros humanos no les importaba expulsar gases porque pasaban mucho tiempo al aire libre. Por lo que puedo decir, sacaron esta teoría de sus traseros veganos. No recibiré premios al final de su vida por haber tenido las deposiciones más grandes (en tamaño o cantidad).

No deberías caminar con las tripas hinchadas y sentir la necesidad de tirarte un pedo todo el día. ¿Por qué diablos habríamos sido diseñados para tener un sistema digestivo que nos causara dolor e incomodidad? La respuesta corta es que no lo fuimos. Uno de los "efectos secundarios" más comunes de una dieta carnívora es la ausencia casi total de gases. Sí, la mayoría de las personas que siguen una dieta a base de carne dejan de tirarse pedos. Yo se algunos

La gente puede encontrar este hecho como una desventaja porque están muy orgullosos del hecho de que pueden nivelar una habitación con relativa facilidad a través de su cañón retro de metano, pero espero que la mayoría de la gente considere que la falta de gas es un activo de la dieta.

Como mencioné anteriormente, la fibra puede reducir el colesterol; eso es genial, pero también mencioné que el colesterol bajo está relacionado con otras afecciones, como la demencia, la depresión y quizás el cáncer. Los seres humanos no pueden digerir la fibra porque nuestro tracto digestivo no fue diseñado para fibra. El hecho de que empujemos alimentos llenos de fibra por nuestro tubo digestivo y algunas bacterias comiencen a crecer y a comerlos no indica de ninguna manera que nuestros cuerpos lo requieran. Piénselo de esta manera: si comenzáramos a comer tierra, tendríamos colon llenos de bacterias que prefieren la suciedad. Y si creyéramos que la suciedad es buena para nosotros, lo más probable es que encontremos algún compuesto producido por esas bacterias que se alimentan de suciedad que nos beneficiaría. Sin embargo, si miramos lo suficiente, también podríamos encontrar compuestos que nos perjudican. Al principio del libro, hablé sobre el sesgo en la investigación, y los estudios sobre la fibra dietética son un lugar donde podemos ver algunos sesgos. Algunos investigadores creen que la fibra es buena para los humanos debido a una epidemiología horrible. Por lo tanto, buscan compuestos beneficiosos que resultan de comer fibra mientras ignoramos los efectos negativos. ¿Alguien puede decir cómo un montón de metano beneficia nuestro colon? ¿Qué pasa con el hecho de que se ha demostrado que el consumo de fibra aumenta las tasas de enfermedad diverticular, o que eliminarlo de la dieta a menudo resuelve el estreñimiento prolongado?

La fibra puede limitar una excursión de glucosa; por ejemplo, si bebe jugo de manzana, verá un pico alto bastante típico en la glucosa en sangre posprandial, que posiblemente sea algo malo. Si comes una manzana rica en fibra, obtienes un pico mucho más bajo. Bien adivina que. Si su dieta es un montón de carne, también evitará grandes picos posprandiales de glucosa. ¿Por qué Urk y el resto de nuestros antepasados devoradores de megafauna se han esforzado por comer un montón de alimentos fibrosos que habrían proporcionado casi ninguna calorías, habrían sido difíciles de digerir y probablemente habrían sabido a cartón? No tenía la Asociación Estadounidense de Diabetes que le dijera que comiera sus cereales integrales y verduras de hoja

saludables para el corazón , que por cierto ni siquiera se habían cultivado todavía. Urk lo estaba viviendo

en la generosidad de la carne deliciosa y grasosa. De vez en cuando pudo haber comido algo un poco dulce, como algunas bayas, pero no puedo verlo saliendo de su camino para masticar raíces súper fibrosas y hojas amargas a menos que esté desesperado. Sé que no lo habría hecho a menos que un dietista demasiado entusiasta me ladrara sobre los fitonutrientes, comer el arco iris y la dieta equilibrada mal definida . ¿Cómo diablos haces una dieta equilibrada cuando estás viviendo una edad de hielo?

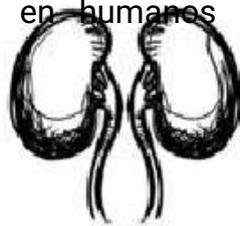
En la película *Jerry Maguire* , es posible que recuerde que el atleta interpretado por el actor Cuba Gooding, Jr. gritó repetidamente: "¡MUESTREME EL DINERO!" durante la negociación de su contrato. Lo menciono aquí porque no veo ninguna evidencia de los informes pesimistas sobre la función intestinal deficiente, el escorbuto y las deficiencias de micronutrientes cuando miro la aplicación del mundo real de la dieta carnívora. Así que tengo que decir: "¡MUESTREME EL DINERO!" a todos los críticos. Los resultados son lo que cuenta. Cuando alguien me dice que la falta de fibra conduce a una mala salud intestinal, yo digo: "¿Cómo? Muéstrame cuáles son las consecuencias clínicas ". Todo lo que veo son personas que informan una digestión enormemente mejorada y, a menudo, afirman que se sienten mejor que se han sentido en sus vidas. Las personas con síndrome del intestino irritable o enfermedad inflamatoria intestinal tienden a mejorar. Si ese es el caso, ¿cómo se traduce eso en un empeoramiento de la salud intestinal? Solo soy un viejo médico tonto, pero eso no parece tener sentido para mí. Mis críticos señalarían que estoy citando anécdotas, lo que implica que si los datos anecdóticos no coinciden con nuestras ideas preconcebidas, esos informes deben descartarse. ¿Qué tal si no descartamos estas cosas y en su lugar escuchamos a nuestros pacientes en lugar de a nuestros patrocinadores farmacéuticos?

Cuanto más aprendo sobre nutrición, más convencido estoy de que tiene su base en la religión tanto como en la ciencia. Piénselo: cuando las personas se apasionan por la dieta, a menudo sienten fuertes emociones culturales y éticas. Constantemente me sorprende cómo ciertos campamentos se arraigan tanto en creencias arraigadas sobre lo que es saludable para comer. Es muy diferente a muchos otros temas. Por ejemplo, si tuviéramos que hablar sobre la ciencia de la construcción de muebles, la mayoría de las personas no se emocionarían demasiado porque muy pocas personas están emocionalmente involucradas en si algo está hecho de cerezo o arce. Pero cuando hablamos de si deberíamos comer un bistec o un gran plato de verduras, la gente se anima mucho.

¿Qué pasa con la salud renal y la gota?

Las personas que están emocionalmente involucradas en evitar las proteínas a menudo afirman que las proteínas dañan los riñones, particularmente cuando esa proteína proviene de animales. ¿De dónde vino esta teoría? No por estudiar a los humanos. En el podcast que comparto con el poseedor del récord mundial de ultra resistencia, Zach Bitter, estaba hablando con el Dr.

Stuart Phillips, uno de los principales expertos en proteínas del mundo, y nos metimos en este tema. La idea errónea sobre este tema se desarrolló a partir de algunos trabajos que los investigadores hicieron con ratas, pero ninguna investigación en humanos ha mostrado los mismos resultados.



La proteína no daña los riñones, pero los riñones dañados tienden a perder proteínas, lo cual contribuye a la confusión sobre la relación entre las proteínas y los riñones. Muchos médicos han aceptado este mito de que la proteína daña los riñones, aunque la afirmación casi no tiene respaldo científico. Al igual que con otros conceptos erróneos, puede observar el tesoro de la epidemiología nutricional y encontrar alguna relación entre una dieta alta en proteínas y una mayor incidencia de enfermedad renal, pero, como siempre, debe hacerse la pregunta: "¿Se aplica a todas las personas en todas las situaciones?" En mi experiencia, las personas que consumen una dieta carnívora rica en proteínas no encuentran que sus riñones estén comprometidos. No estoy diciendo que nadie que siga la dieta carnívora tendrá problemas renales; pueden ocurrir por muchas razones. Pero no creo que una dieta *basada* exclusivamente en carne *cause* problemas renales. Conozco algunos casos en los que la disfunción renal crónica ha comenzado a mejorar para varias personas.

Pongamos esto en perspectiva. Los seres humanos evolucionaron en un entorno en el que comer grandes cantidades de carne probablemente era algo común. Tenemos varios relatos históricos de humanos que consumen grandes cantidades de carne, y esos relatos no muestran evidencia de que las personas hayan experimentado problemas renales. Como mencioné anteriormente, se observó que los exploradores de la expedición de Lewis y Clark comían hasta 9 libras de carne por día. Los consumidores competitivos de hoy en día a veces han comido más de 20 libras de carne de una sola vez sin dañar sus

riñones. Si la proteína realmente dañara nuestros riñones, los humanos no hubieran llegado tan lejos en la historia.

Otro mito común sobre el consumo de carne es que conduce al desarrollo de gota. Esta percepción se remonta a los días en que la gota se consideraba una enfermedad del "hombre rico". Debido a que a las personas económicamente acomodadas se les diagnosticaba gota con más frecuencia que a la población menos acomodada, y a que los ricos también eran las personas que podían permitirse comer carne, se suponía que la carne era la causa de la gota. Sin embargo, ¿qué crees que encontramos cuando miramos a las personas que solo comen carne? No les da gota, y si la tenían antes,

Comienza la dieta carnívora, la gota generalmente desaparece.

Una de las cosas hermosas de una dieta carnívora es que tiende a aclarar algunas cosas. Puede revolcarse en una epidemiología sin sentido o utilizar algunos estudios en animales de aplicación cuestionable para tratar de interpretar algo sobre los efectos de comer carne, o puede tomar la ruta más simple y observar a las personas que solo comen carne. Cuando observamos las poblaciones de carnívoros, como los masai, los mongoles o los sámi, vemos que no hay indicios de que la gota los cojeara. Hoy en día observo habitualmente a personas con gota que siguen una dieta basada exclusivamente en carne; para ellos, la gota se convierte en un recuerdo lejano en unos meses.



Entonces, ¿qué pasa con esos tipos ricos de hace unos cientos de años? ¿Por qué tenían gota? Porque tenían acceso a algo que la gente común no tenía. ¡Azúcar! Los ricos también tenían más acceso al alcohol, y tanto el azúcar como el alcohol son fuertes impulsores de la gota. La visión tradicional de la gota es que es causada por un aumento en el ácido úrico porque podemos ver cristales de ácido úrico cuando observamos el tejido gotoso al microscopio. He atendido a muchos pacientes con gota a lo largo de los años, e incluso he eliminado grandes tofos gotosos (que son básicamente manchas gigantes de depósitos de cristales en la piel que se asemejan a la pasta de dientes cuando se abren) de todas las partes del cuerpo. Ninguno de mis pacientes afectados por la gota ha dicho que sea un carnívoro puro. Sabemos que las purinas se forman a medida que los alimentos se descomponen y pueden conducir a una mayor producción de ácido úrico. La carne suele tener un alto contenido de purinas, por lo que los

expertos concluyeron que la carne era la causa de la enfermedad del rico. El problema es que la *mayoría de los* alimentos producen purinas y los niveles altos de ácido úrico no siempre conducen a la gota. Como ocurre con todas las cosas, el camino hacia la gota no es una ruta sencilla. ¿Es el ácido úrico un problema mayor cuando existe un estado inflamatorio subyacente? Si es así, ¿qué impulsa la inflamación? ¿Qué pasa con la hiperinsulinemia (exceso de insulina)? Debido al complejo sistema que comprende el cuerpo humano, tenemos que analizar cuestiones como la gota desde todos los ángulos.

La fructosa es un componente vital del azúcar de mesa y constituye el 50 por ciento de la molécula de sacarosa; el otro 50 por ciento es glucosa. Hemos visto que a medida que aumenta el consumo de fructosa, también aumenta la incidencia de gota. Casualmente, los marcadores de inflamación y los niveles de ácido úrico también aumentan a medida que se consume fructosa.

aumenta. El alcohol es otro contribuyente importante a niveles más altos de ácido úrico. Al igual que la fructosa, un mayor consumo de alcohol tiende a aumentar la incidencia de gota.

Una advertencia es que si alguien ya tiene gota o está fuertemente predispuesto a ella, esa persona puede experimentar un brote durante la fase de transición a una dieta cetogénica o carnívora. El ataque de asma es probablemente el resultado de un estado inflamado preexistentes combinado con entrar en un estado de cetosis nutricional, o que es porque una elevación de ácido úrico transitoria es una razón probable para el corto plazo ocurrencia de la gota. Después de que una persona ha pasado por completo a una dieta basada exclusivamente en carne, la gota generalmente desaparece para siempre.

¿Y el cáncer?

Algunos investigadores han dicho que la carne roja conduce al cáncer de colon. En 2015, la Organización Mundial de la Salud (OMS) proclamó que la carne roja era un carcinógeno de clase 2 y que la carne procesada era un carcinógeno de clase 1, lo que la coloca en la misma categoría que fumar cigarrillos en términos de riesgo de desarrollar cáncer de colon. El nivel de riesgo relativo fue de alrededor del 17 por ciento para la carne roja y del 18 por ciento para la carne procesada.

Científicos de todo el mundo han criticado esta proclamación por varias razones. Observadores independientes del proceso que utilizó la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) para informar la declaración de la OMS han señalado que no fue una decisión de consenso porque aproximadamente el 30 por ciento de los participantes no estuvo de acuerdo. Se consideraron unos 800 estudios, pero solo unos 50 se consideraron dignos de respaldar la

posición de que la carne causa cáncer; los otros estudios se descartaron por diversas razones.

La Dra. Georgia Ede ha hecho un trabajo notable al clasificar los mismos datos que citó la IARC, y ha determinado que la evidencia que respalda la afirmación de que la carne causa cáncer parece ser bastante decepcionante. Puede encontrar la crítica del Dr. Ede en DiagnosisDiet.com, y vale la pena leerla. Para resumir, sus hallazgos muestran que la gran mayoría de los datos provienen de la epidemiología, que siempre agrupa a los verdaderos consumidores de carne con aquellas personas que comen basura como hamburguesas, batidos y papas fritas. Gran parte de la otra investigación se basó en estudios con ratas en los que los animales se criaron genéticamente para desarrollar cáncer, se les administró un fármaco que inducía el cáncer y luego se les alimentó con carne y un poco de comida tóxica para ratas. Este tipo de estudios apenas son aplicables a un ser humano normal que come una dieta saludable que incluya carne, y los estudios de ninguna manera representan con precisión los hábitos de un ser humano puramente carnívoro. Entre esos estudios en ratas y ratones había una mayoría que no apoyaba la hipótesis de que la carne causa cáncer, e incluso existe un estudio que concluye que el tocino es relativamente protector contra el cáncer de colon. El Dr. David Klurfeld, quien fue uno de los miembros del panel de IARC, ha

hablado recientemente sobre el proceso. Le preocupaba bastante que se descartaran las pruebas contradictorias y que un gran porcentaje de los panelistas fueran veganos o vegetarianos, pero no revelaron esa información en la revisión.



RIESGO RELATIVO Y RIESGO REAL

Usaré un ejemplo para poner en perspectiva el riesgo relativo y el riesgo real. Si las probabilidades de que una persona sea alcanzada por un rayo van de una en un millón a dos en un millón a medida que aumenta la altura, el *riesgo relativo* se ha duplicado (aumentado en un 100%), y eso suena un poco aterrador. Sin embargo, si observamos el aumento en el *riesgo real*, la diferencia solo es mayor en uno más en un millón, o el 0,00001 por ciento, lo que no da tanto miedo.

Supongamos que la evidencia débil que utilizó la OMS fue suficiente para sugerir un aumento del riesgo relativo real de cáncer del 18 por ciento. Qué significa eso? Bueno, el riesgo de por vida generalmente aceptado de desarrollar cáncer de colon es de alrededor del 4 por ciento. Si la OMS está en lo cierto, ese riesgo se eleva al 5 por ciento. En otras palabras, según los datos que respaldan la afirmación de la OMS, hay un enorme aumento del 1 por ciento en el riesgo absoluto. Este es uno de los juegos de números

estadísticos clásicos que se usa para asustar a la gente de consumir algo que a alguien no le gusta por varias razones. Como siempre, el consumo de carne no es el único factor de riesgo de desarrollar cáncer; también podríamos mirar cosas como hiperinsulinemia, obesidad abdominal e inflamación crónica (y podríamos pintar una imagen mucho más aterradora).

A mi modo de ver, hay dos enfoques posibles para el decreto de la OMS: puede cuestionar los hallazgos de la OMS debido a la falta de ciencia que los respalda, o puede poner los hallazgos en contexto con otros factores para determinar su riesgo general. Las personas que siguen una dieta carnívora a menudo informan un estado de insulina muy mejorado, niveles más bajos de obesidad abdominal y una inflamación significativamente reducida. Cuando reúne todo el paquete, encuentra que el riesgo general de cáncer de colon probablemente disminuya para las personas que siguen una dieta carnívora. Recuerde: cuando hablamos de datos asociativos, siempre debe preguntarse: "¿Esto se aplica a todas las personas en todas las situaciones?" Las ratas que han sido criadas genéticamente para desarrollar cáncer y que han recibido un medicamento que promueve el cáncer no deben perseguir un bolo de comida para ratas tóxica con un bistec. De manera similar, las personas que se pasan la vida comiendo azúcar, aceites vegetales y granos refinados y se vuelven resistentes a la insulina y obesas pueden querer evitar las hamburguesas triples de tocino con papas fritas y un batido.

Contradiendo a la OMS

En Asia, la carne roja y la carne procesada (cocida o cruda) básicamente no tiene asociación con el cáncer colorrectal. ¿Es la carne en ese continente mágicamente diferente a la de América del Norte? No es probable, especialmente porque gran parte de la carne roja de Asia se importa de Estados Unidos. ¿Tienen los asiáticos genes especiales de resistencia a la carne? Eso tampoco es probable porque cuando los asiáticos emigran a los Estados Unidos, la probabilidad de que se enfermen, engorden y desarrollen cáncer aumenta. En cambio, quizás la mayor incidencia de cáncer colorrectal en Norteamérica tenga que ver con la basura que comemos con nuestra carne y no con la carne en sí.

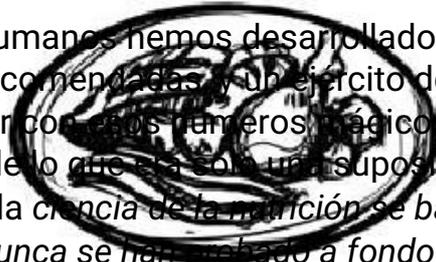
(Nota: solo alrededor de 4.500 millones de personas viven en Asia, por lo que estoy seguro de que está bien ignorar sus datos).

¿Qué hay de mantener una nutrición adecuada?

El objetivo final de la nutrición tiene una simple explicación doble: nos proporciona energía y nos proporciona componentes estructurales para construir y mantener nuestras células de origen animal. No necesitamos nada de una planta para lograr ninguno de esos objetivos. Todo lo que necesitan las células animales se encuentra en otras células animales. Es tan simple como eso. No necesitas un montón de clorofila o fibra vegetal no digerible. Los antioxidantes vegetales, que apenas podemos absorber, tampoco son necesarios. Solo necesitas células animales, ¡eso es todo! Los nutrientes que usan las células

animales también se encuentran en las células de otros animales que usan esos mismos nutrientes. La cantidad que necesita varía solo por cantidad, no por calidad. Sorprendentemente, puede obtener la cantidad correcta de nutrientes porque tiene algo llamado *apetito* que le permite saber cuándo necesita comer más. Es tan simple como eso, y todos los demás animales del planeta usan el mismo sistema de retroalimentación.

Pero los seres humanos hemos desarrollado cosas como las cantidades diarias recomendadas y un ejercito de dietistas nos enseña cómo cumplir con esos números mágicos, aunque fueron formulados a partir de lo que era solo una suposición. Seguiré reiterando un punto: *la ciencia de la nutrición se basa en suposiciones fundamentales que nunca se han probado a fondo*. La dieta de los carnívoros está desafiando directamente algunas de esas suposiciones no probadas, por lo que estamos obteniendo nueva evidencia sobre esas teorías todo el tiempo.



Por ejemplo, veamos cómo la dieta carnívora desafía las suposiciones sobre los antioxidantes. Siempre se nos anima a comer alimentos que

tienen un alto contenido de antioxidantes, pero ¿sabías que se forman de forma endógena en el cuerpo humano? Los antioxidantes que produce nuestro cuerpo funcionan muy bien para los humanos. Las plantas también producen antioxidantes, que funcionan bien para las plantas. Es posible que se sorprenda al saber que los antioxidantes vegetales son básicamente inútiles en términos de la función del cuerpo humano. Así es. ¡Todo el dinero que hemos gastado a lo largo de los años para pagar el último alimento maravilloso con infusión de bayas ha sido una gran pérdida de dinero! De hecho, algunos estudios indican que los antioxidantes vegetales son potencialmente dañinos para los humanos. Otros estudios han demostrado que aumentamos nuestra producción endógena de antioxidantes a medida que adoptamos dietas bajas en carbohidratos, por lo que si queremos más antioxidantes, todo lo que tenemos que hacer es comer menos carbohidratos o incluso hacer ejercicio.

Uno de los fragmentos de propaganda más inquietantes sobre el consumo de carne es que reduce la vida útil. Esta falacia es ampliamente promovida por los defensores veganos que tienen una fuerte inclinación por distorsionar la ciencia o seleccionar

estudios para respaldar sus creencias éticas. Casi invariablemente, citan algún estudio epidemiológico que claramente no puede probar nada más allá de una asociación débil. Entre sus favoritos están los estudios que provienen de la Universidad de Loma Linda y el sistema de salud adventista, cuyos cimientos están indisolublemente ligados a una filosofía religiosa que promueve el vegetarianismo. ¿Posible sesgo o conflicto de intereses? Yo digo: "¡Diablos, sí!" Podemos encontrar fácilmente varios estudios recientes que no muestran diferencias en la esperanza de vida entre las personas que evitan la carne y las que la disfrutan.

Podemos observar dos poblaciones y encontrar dos resultados muy diferentes. Los dos grupos incluyen a los inuit históricos, que estaban en gran parte libres de enfermedades pero tenían una vida más corta que sus vecinos no indígenas y los ciudadanos de la ciudad-estado de Hong Kong, que comen (con mucho) la mayor cantidad de carne de cualquier centro de población importante en el mundo y se encuentran entre las personas más longevas del planeta. Los inuit viven en condiciones de pobreza extrema y hacinamiento, y tienen altas tasas de tabaquismo, que son dos factores que contribuyen a una esperanza de vida más corta. Por el contrario, los ciudadanos de Hong Kong viven en una zona de enorme riqueza y seguridad. La larga vida de los residentes de Hong Kong no prueba que la carne haga que las personas tengan longevidad, pero definitivamente hace que sea difícil decir que la carne acorta la vida. La lección aquí es que la riqueza conduce a una larga vida; la pobreza, no la carne, lo acorta.

Podría ser que una dieta basada en carne resulte en una mayor longevidad o una mejor salud independientemente de otros factores? Bien, ciertamente podríamos hacer esa hipótesis basándonos en varias observaciones. Sabemos que la carnosina, que es un

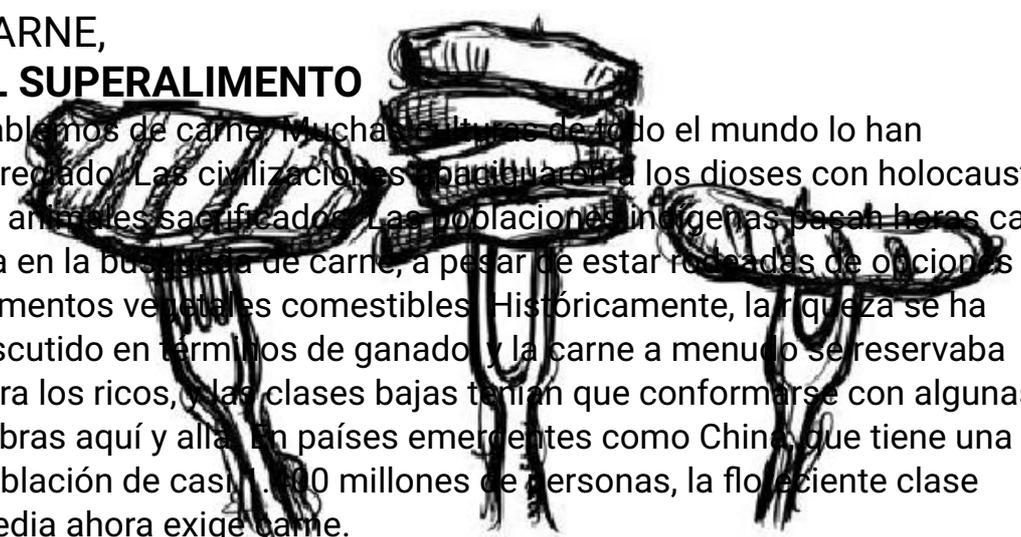
molécula en abundante suministro en la carne, es quizás la sustancia más poderosa para reducir el estrés oxidativo y prevenir la formación de algo llamado productos finales de glicación avanzada (AGE), que están asociados con el envejecimiento. Un interesante estudio publicado en *Nutrition Journal* en 2016 analizó la longitud de los telómeros y descubrió que la carne roja era el único alimento que tenía un efecto favorable sobre los telómeros. Los telómeros son una parte de los extremos de nuestras cadenas de ADN que, según algunos investigadores, son una medida del envejecimiento celular. Además, los investigadores han identificado una relación entre la fuerza y la duración de la salud y la esperanza de vida. Una dieta rica en proteínas animales ayuda a mantener y desarrollar la fuerza. En términos de salud metabólica general, nuevamente vemos el efecto de la insulina en numerosas enfermedades del estilo de vida y, a través de estudios de laboratorio sobre la regresión de estados patológicos, está quedando claro que las dietas basadas exclusivamente en carne están mejorando dramáticamente la función de la insulina.

Uno de los intentos más cómicos y desesperados para disuadir a las personas de comer animales es una campaña reciente lanzada por Personas por el Tratamiento Ético de los Animales (PETA) que afirmaba que comer carne conduce a la impotencia y la ruina de la vida sexual. Esta idea es particularmente divertida porque, en todo caso, sucede exactamente lo contrario. Podemos mirar a los hermanos Kellogg a fines del siglo XIX, quienes intentaron prohibir a las personas comer carne porque se sabía que conducía a comportamientos lujuriosos. Lo que era verdad entonces sigue siéndolo hoy; Veo un flujo continuo de hombres y mujeres que informan haber sobrealimentado la libido y la función sexual después de adoptar una dieta carnívora. Esta falacia, una vez más, se relaciona con la epidemiología inútil en la que la multitud de "hamburguesas, batidos y papas fritas" se combina con un comedor de carne saludable. Cuando miramos a los consumidores de comida chatarra que consumen la dieta estadounidense estándar, vemos problemas vasculares. Y muchos consumidores de carne también tienden a comer tanto la basura como la carne. Es tan simple como eso. Come carne y nada de basura (como un verdadero carnívoro), y las cosas van muy bien. Come carne más chatarra (o, peor aún, come solo chatarra) y las cosas van mal.



CAPITULO CINCO

CARNE, EL SUPERALIMENTO



Hablemos de carne. Muchas culturas de todo el mundo lo han apreciado. Las civilizaciones antiguas ofrecían a los dioses con holocaustos de animales sacrificados. Las poblaciones indígenas basan horas cada día en la búsqueda de carne, a pesar de estar rodeadas de opciones de alimentos vegetales comestibles. Históricamente, la riqueza se ha discutido en términos de ganado y la carne a menudo se reservaba para los ricos, las clases bajas tenían que conformarse con algunas sobras aquí y allá. En países emergentes como China que tiene una población de casi 1.400 millones de personas, la floreciente clase media ahora exige carne.

¿Por qué la carne es un alimento básico en todas las culturas? La vida humana lo exige. Es uno de

nuestras necesidades más primitivas. Comer carne es tan vital para nuestra supervivencia como respirar. Si no proporcionamos a nuestros cuerpos un suministro regular, entonces nuestros cuerpos comienzan a canibalizar nuestros tejidos para compensar el déficit. A medida que algunas personas envejecen, pierden la capacidad de masticar y luego se vuelven incapaces de digerir la carne correctamente. Ahí es cuando comienza la reabsorción lenta de los tejidos corporales y comenzamos a ver problemas como la sarcopenia, que es la pérdida de masa muscular. Perdemos masa ósea, que es aproximadamente un 40 por ciento de proteína. Nuestra producción de hormonas vitales, neurotransmisores y funciones celulares básicas comienza a fallar. Con el tiempo, nuestra propia existencia se convierte en un dolor, debilidad y desesperación diarios. A menudo pasamos una parte importante de nuestra vida con pastillas para controlar los síntomas y ayudas funcionales para ayudarnos a navegar las actividades diarias, y gastamos vastos recursos en atención médica que a menudo es mínimamente efectiva.

Las personas que han adoptado dietas basadas exclusivamente en carne a menudo informan que se sienten dos o tres décadas más jóvenes. Sus dolores crónicos desaparecen, su deseo de vivir regresa y sus enfermedades se resuelven o remiten. Para algunas personas, los cambios han sido francamente milagrosos. Las personas que han

renunciado a la vida y sufren depresión crónica han experimentado cambios profundos en sus estados mentales. Por primera vez en la memoria, descubren que son felices y esperan la vida. Hablemos de por qué pueden ocurrir estos cambios.

La carne ofrece una gran cantidad de nutrición, a pesar de que es vilipendiada por tener colesterol y grasas saturadas (que son componentes vitales del cuerpo humano). Como señalé en un capítulo anterior, la carne está hecha básicamente de la misma materia de la que estamos hechos. Sé que este concepto es novedoso para muchas personas, pero pensemos en él por un minuto e ignoremos lo que "sabemos" basado en la epidemiología y el sistema de RDA altamente defectuoso. Si desea construir un automóvil y tiene acceso a una pila de piezas de automóvil o una pila de computadoras, ¿de cuál sacaría sus suministros? Además, ¿tiene sentido suponer que todas las células de nuestro cuerpo requieren las mismas vitaminas, minerales, grasas y aminoácidos esenciales, o es más probable que las células del hígado requieran ciertos nutrientes, mientras que las células musculares tienen un conjunto de requisitos completamente diferente? ? Todas las células necesitan lo mismo básico. Por lo tanto, si todas las células requieren esos nutrientes, podemos concluir que todas las células también contienen esos nutrientes. No necesito comer células especializadas para alimentar las células de mi cuerpo. Puedo tomar todos los nutrientes de un bife de costilla, que se compone de un montón de células animales, y luego convertirlas en lo que mi cuerpo necesite. Esta es, con mucho, la forma más eficaz de alimentar a mi cuerpo siempre que coma lo suficiente. Sí, tenemos una capacidad limitada para convertir el material de las plantas en lo que necesitamos, pero el proceso es mucho menos eficiente que extraer nutrientes de la carne y tiene algunos inconvenientes, que abordaré en el próximo capítulo.

La carne es rica en varios compuestos únicos que se encuentran exclusivamente, o casi

exclusivamente, en alimentos de origen animal. Estos compuestos incluyen carnitina, carnosina, creatina, taurina, retinol y vitaminas B12, D3 y K2. Estos compuestos ofrecen enormes beneficios.

Carnosina

La carnosina es una molécula de dipéptido (lo que significa que tiene dos aminoácidos) que es tremendamente eficaz para prevenir la glicación y actúa para eliminar los radicales libres de oxígeno. Puede quelar (o unirse a) iones metálicos y parece prevenir el acortamiento de los telómeros. Las propiedades antiglicantes de la carnosina pueden ayudar a mitigar el desarrollo de enfermedades como la enfermedad de Alzheimer, la aterosclerosis y la enfermedad renal. La carnosina se absorbe en su estado intacto en el sistema digestivo y se

transporta a través de un transportador de dipéptidos. Los niveles musculares de carnosina son significativamente más altos en las personas que comen carne en comparación con los niveles de sus homólogos vegetarianos. Según algunos informes, la carnosina puede ser una de las moléculas antienvjecimiento más potentes conocidas.

La glicación ocurre cuando una molécula de azúcar (a menudo glucosa o fructosa) se adhiere a otra estructura; a menudo se adhiere a las proteínas, pero también a las grasas y al ácido nucleico que se encuentran en el ADN. Una vez que se adhiere la molécula de azúcar, puede causar que la estructura se distorsione y pierda su fuerza y función normales.

Carnitina

Al igual que la carnosina, la carnitina se encuentra casi exclusivamente en productos animales, especialmente carnes rojas. En comparaciones entre los que comen carne y los que no comen carne, los niveles de carnitina son más altos en los que comen carne. La carnitina tiene varios efectos potencialmente beneficiosos para prevenir y mejorar enfermedades. Se ha demostrado que ayuda con la anemia, particularmente en la anemia asociada con disfunción renal. Parece mejorar el uso de glucosa por parte del cuerpo y puede reducir los efectos de la neuropatía periférica diabética. En pacientes con ataque cardíaco, la carnitina se ha utilizado para prevenir la isquemia en el músculo cardíaco, e incluso se ha demostrado que ayuda a resolver la infertilidad masculina mediante una mejora en la calidad del espermatozoides. Además, la carnitina juega un papel metabólico crucial en el transporte de ácidos grasos libres a través de la membrana mitocondrial para la producción de energía. La carnitina es un componente vital, y podemos sintetizarla a partir del aminoácido lisina, que también obtenemos al consumir productos animales.



Un estudio publicado en la revista *Urology* en 2004, en el que se compararon los efectos de la carnitina con los efectos de la testosterona, encontró que la carnitina era superior para promover una mejor capacidad de erección que la testosterona. Quizás esta sea una de las razones por las que muchos hombres reportan una mejora en la capacidad sexual y la libido cuando siguen una dieta carnívora.

Una preocupación acerca de la carnitina es que ciertas bacterias intestinales pueden convertirla en una sustancia llamada trimetilamina (TMA), que luego potencialmente puede convertirse en la forma oxidada en el hígado llamada N-óxido de trimetilamina (TMAO). En estudios con

animales, TMAO se ha asociado con tasas más altas de aterosclerosis, y un estudio observó que los humanos con niveles altos tienen un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. Algunos críticos de este estudio, incluido el Dr. Georgia Ede, sostienen que los ratones genéticamente alterados fueron alimentados con una forma suplementaria de carnitina que no está en la carne, y las personas con niveles más altos de TMAO tenían dietas desconocidas. Entonces, básicamente, no tenemos idea de si los consumidores de carne, y especialmente los que hacen dieta carnívoros, tienen niveles anormalmente altos de TMAO o si TMAO tiene un papel causal o es un espectador asociativo. Además, se ha demostrado que el pescado y las verduras, que tradicionalmente se han considerado como alimentos "buenos", también provocan un aumento en los niveles de TMAO, que es algo que socava todo el argumento de que "la carne es mala debido al TMAO".

Creatina

La creatina, un suplemento que los atletas usan comúnmente y uno de los pocos que se ha encontrado que es beneficioso después de ser probado rigurosamente, es otro producto que se encuentra solo en la carne. Los carnívoros registran niveles más altos de creatina, y cuando los vegetarianos complementan la creatina, experimentan una mejor función cognitiva. También es interesante notar que los pacientes con enfermedad de Alzheimer tienen niveles más bajos de creatina. Los pacientes con insuficiencia cardíaca que reciben creatina han mostrado un mejor rendimiento general, y los diabéticos tipo 2 que se suplementan con creatina tienen un mejor control glucémico, particularmente cuando también hacen ejercicio.

Taurina

La taurina se encuentra en altos niveles tanto en la carne como en el pescado, pero lamentablemente está ausente en una dieta basada en plantas. Como era de esperar, los niveles de taurina son significativamente más bajos entre los humanos herbívoros. En estudios con animales, se ha demostrado que la taurina reduce la ansiedad. Quizás esa sea una de las razones por las que muchas personas que siguen una dieta carnívora informan una sensación de calma y una resolución de la ansiedad.

La taurina es similar a la carnosina y se ha demostrado que inhibe la glicación. Sus

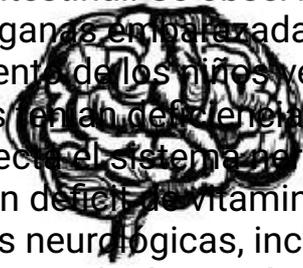
también un poderoso antioxidante. Alguna evidencia sugiere que la taurina contribuye a prevenir el desarrollo de la enfermedad renal diabética.

Zinc

Aunque el zinc no es exclusivo de los productos animales, se encuentra en una cantidad mucho mayor y es más biodisponible en la carne, y numerosas plantas que contienen fitatos interfieren con la absorción del zinc. En consecuencia, los niveles de zinc son bastante bajos en personas que hacen dieta vegana y vegetariana. La deficiencia de zinc se ha asociado con una capacidad de aprendizaje deficiente, apatía y problemas de conducta en los niños. En los hombres adultos, los niveles bajos de zinc se asocian con disfunción eréctil y disminución del recuento de espermatozoides. El zinc también es esencial en la formación de insulina y se ha demostrado que mejora el control glucémico entre algunos diabéticos. El zinc parece tener un efecto protector en la prevención de la enfermedad de las arterias coronarias y la miocardiopatía. El zinc está involucrado en una gran cantidad de procesos metabólicos en todo el cuerpo, y ser deficiente en zinc no es algo bueno.

Vitamina B12

La vitamina B12, también conocida como cobalamina, se encuentra exclusivamente en productos animales, y los expertos aconsejan a las personas que se abstienen de comer carne que la complementen. Una de las causas más comunes de deficiencia es la malabsorción gastrointestinal. Se observó que hasta el 62 por ciento de las mujeres veganas embarazadas tenían deficiencia de B12, y hasta el 86 por ciento de los niños veganos y el 90 por ciento de los ancianos veganos tenían deficiencia de B12. La deficiencia de B12 generalmente afecta el sistema nervioso y puede causar problemas de anemia. Un déficit de vitamina B12 se ha asociado con varias enfermedades neurológicas, incluida la demencia; también está relacionado con la depresión. Sé que comer un filete grande y jugoso siempre me hace feliz. ¡Quizás sea de toda la B12 que estoy obteniendo!



Hierro hemo

El hierro hemo es otro mineral que se encuentra en abundancia en la carne roja, pero que no se encuentra en fuentes distintas de la carne. Como era de esperar, un estudio de 2015 de mujeres vegetarianas vio un

tasa porcentual de algún grado de anemia por deficiencia de hierro, que era más del doble de la tasa de deficiencia en sus homólogos omnívoros. Ciertas plantas, como las verduras de hoja verde, la soja y las lentejas, contienen hierro no hemo, pero esas plantas también pueden contener compuestos como fitatos y oxalatos que limitan la absorción de hierro. Las funciones del hierro son múltiples; Algunos de los aspectos más destacados son la formación de glóbulos rojos, el transporte de oxígeno, el apoyo a la función inmunológica, el apoyo a la cognición y la asistencia con el metabolismo energético.

Se ha demostrado que la deficiencia de hierro da como resultado deficiencias en la cognición y el estado de salud mental y una sensación de fatiga general. Se ha demostrado que esos síntomas mejoran con la suplementación. El nivel bajo de hierro se ha asociado con un empeoramiento del control glucémico y se ha demostrado que es un factor que aumenta el riesgo de varios tipos de cáncer, como el de páncreas y el de riñón. Por el contrario, las reservas excesivas de hierro, que es una situación mucho menos frecuente, pueden asociarse con varias medidas de resultado negativas. La inflamación y el síndrome metabólico parecen predisponer a las personas a la sobrecarga de hierro y estas afecciones se asocian con frecuencia entre sí. Hasta ahora, la mayoría de las observaciones anecdóticas de carnívoros estrictos muestran que sus marcadores inflamatorios son típicamente muy bajos, sus marcadores metabólicos son muy favorables y sus estados de hierro generalmente se encuentran en el rango normal, a pesar de su ingestión de grandes cantidades de hierro hemo.

En promedio, las personas que incluyen carne en sus dietas generalmente tienen un mejor estado de vitaminas y minerales que las que no lo hacen, y la gran mayoría de los problemas de deficiencia nutricional se encuentran en partes del mundo donde el acceso a la carne es escaso. En lugares empobrecidos donde la carne es abundante, no es común ver deficiencias nutricionales, mientras que en las áreas más pobres donde las personas dependen de una dieta basada en plantas, los residentes con frecuencia sufren de retraso en el crecimiento y tienen numerosos síndromes de deficiencias nutricionales.

CAPITULO SEIS



EL MITO DE **BONDAD DE LA PLANTA**

La creencia de que las frutas y verduras son buenas para nosotros se basa en la fe más que en la ciencia. Nuestros padres nos han dicho a todos que comamos nuestras verduras porque son buenas para nosotros. Cuestionar ese consejo de los padres es profundamente preocupante para la mayoría de las personas. ¿Por qué nuestros padres nos obligarían a comer verduras si no nos estuvieran haciendo saludables? Muchos de nosotros recordamos que Popeye solía tomar latas de espinacas para obtener súper fuerza antes de ir a la batalla contra su némesis, Bluto, que solo le dio más peso a la posición de nuestros padres sobre las verduras.



Las plantas han estado en el planeta durante aproximadamente 700 millones de años, y han estado luchando con éxito contra varios hongos, insectos y otros animales desde entonces.

antes de que llegaran los humanos hace unos 3 millones de años. Las plantas han desarrollado todo tipo de estrategias de defensa para asegurar la supervivencia de su especie, incluido un elaborado sistema de defensas químicas. Si tú y yo (o quizás nuestro antepasado, el bueno de Urk) fuéramos a caminar por el desierto y comenzáramos a

comer plantas al azar, muy rápidamente nos encontraríamos muy enfermos o muertos. De las aproximadamente 400.000 especies de plantas de la Tierra, solo una pequeña fracción son comestibles para los humanos. Entre las plantas comestibles, normalmente solo una parte de la planta es segura para comer; el resto suele ser perjudicial para los seres humanos. Incluso hoy en día, las intoxicaciones por plantas siguen siendo eventos relativamente comunes.

La mayoría de los productos que vemos en el supermercado no tienen absolutamente ningún parecido con las plantas que hubieran estado disponibles para Urk y sus pares hace 50.000 años. Básicamente, las verduras crucíferas no existían, y Urk habría evitado las verduras de hoja debido a su sabor extremadamente amargo. Los tubérculos y otros "órganos de almacenamiento subterráneo" almidonados no eran particularmente sabrosos y habrían estado compuestos principalmente de material fibroso y resistente. Las nueces y las semillas están bien protegidas físicamente por una cáscara exterior resistente o, más sutilmente, por defensas químicas tóxicas. Las nueces o los frijoles sin procesar pueden estar entre los alimentos de origen vegetal más mortíferos que existen. Las plantas son especialmente protectoras de su descendencia. Las frutas que comemos hoy han sido manipuladas hasta el punto de que el Urk prehistórico no las reconocería.

A medida que los animales de la megafauna comenzaron a morir, a partir de hace unos 25.000 años, los humanos se volvieron cada vez más dependientes de obtener energía de animales más pequeños y menos grasos. Necesitaban otras formas de complementar esa energía, por lo que los humanos aprendieron a explotar un número cada vez mayor de plantas. Frutas, nueces y semillas, que han proporcionado la mayoría de la explosión para el dólar calórico, era probable que algunos de los primeros *go-a* las plantas. Nuestros antepasados probablemente trabajaron a través de miles de generaciones de experimentación cuidadosa para separar las plantas en "eso te matará", "te enfermarás un poco" y "me parece bien y no sabe tan mal". "Categorías.

A medida que pasaba el tiempo, más personas consumían estos alimentos con mayor frecuencia y volumen; eventualmente, la agricultura y la domesticación del grano dieron como resultado un cambio total en la nutrición e hicieron posible el desarrollo de comunidades más estabilizadas. El estilo de vida nómada o pastoral comenzó a ser reemplazado por aldeas, pueblos y ciudades. Durante este tiempo, cuando las plantas se hibridaban, cultivaban y procesaban para volverlas más comestibles, no se estaban realizando ensayos controlados aleatorios para determinar su seguridad a largo plazo. Si nadie se enfermaba gravemente, esa planta se consideraba aceptable para su uso como alimento.

Sabemos que las plantas están llenas de químicos, muchos de los cuales sirven como

pesticidas. Si tuviéramos que introducir esos mismos pesticidas vegetales naturales en el mercado hoy y someterlos a rigurosas pruebas de toxicidad, muchos de esos productos químicos no se permitirían en el mercado. Sin embargo, debido a que no existe una organización reguladora real que examine las "sustancias naturales" en los alimentos, no solemos preocuparnos por eso.

No estoy diciendo que los investigadores nunca hayan estudiado estos compuestos vegetales de origen natural en frutas y verduras cotidianas. De hecho, existen numerosos estudios sobre este tema. En 1990, el famoso investigador de la toxicología profesor Bruce Ames investigó el uso de pesticidas en la producción de alimentos y en comparación a los plaguicidas fabricados de origen natural en plantas químicas pesticidas. Sorprendentemente, Ames descubrió que el 99,9 por ciento de los pesticidas que consumimos en volumen proviene de las propias plantas. Cuando examinó algunos de estos compuestos con más detalle, se demostró que la mayoría causa cáncer en modelos animales. No debemos huir de todas las frutas y verduras debido al riesgo potencial de cáncer. Sin embargo, nos muestra que hay muchos químicos en los alimentos vegetales que comemos, y muchos de ellos tienen un efecto potencialmente negativo. La consideración del riesgo potencial de los químicos defensivos de las plantas está fuera de los riesgos más comúnmente aceptados asociados con el exceso de azúcar, granos refinados y aceites de semillas, que cada vez más personas aceptan como problemáticos. A medida que observamos un número creciente de personas que experimentan una mejora dramática en cosas como enfermedades autoinmunes, trastornos de salud mental y enfermedades gastrointestinales crónicas cuando eliminan por completo las plantas de sus dietas, resulta bastante fácil preguntarse si algunas de las sustancias químicas potencialmente nocivas en las plantas puede tener un papel en nuestros problemas incluso con exposición crónica a dosis bajas. Debido a que rara vez (si es que alguna vez) probamos esos tipos de efectos, es posible que tengamos que esperar un buen tiempo para encontrar respuestas a esas preguntas. Mientras tanto, tenemos una lista cada vez mayor de las llamadas "enfermedades idiopáticas", lo que básicamente significa que no tenemos ni idea de qué está causando el problema, por lo que culpamos a la mala suerte, la genética o quizás al estrés.

Para ser justos, los investigadores han realizado bastantes estudios epidemiológicos que indican que comer más frutas, verduras y fibra se asocia con efectos favorables

resultados de salud de la población. Incluso hay algunos juicios intervencionistas que indican lo mismo. ¿Hay algo de cierto en eso? Ciertamente, pero no responde a la pregunta que nos hacemos, que es si los alimentos de origen vegetal son inherentemente buenos y necesarios. Cuando examina los estudios, los investigadores siempre han evaluado una dieta mixta, a menudo la dieta estadounidense estándar, por lo que han analizado los efectos de agregar frutas y verduras a la otra basura que muchas personas comen. Claro, si el resultado es que come menos basura procesada, aceitosa y azucarada porque está comiendo más frutas y verduras, entonces esperaríamos ver un beneficio. ¿Hay estudios que comparen una dieta basada exclusivamente en carne o carne con una dieta más basada en plantas? No, nadie ha hecho eso nunca. Entonces, todo lo que podemos asumir es que comer frutas y verduras es mejor que comer una dieta mixta que incluya rosquillas y papas fritas. ¡Vaya, qué revelación! Me alegro de que los dólares de mis impuestos fueran allí.

Plantas que libran una guerra química



La lista de sustancias químicas que se encuentran en las plantas que consumimos comúnmente es extensa y no voy a enumerarlas todas. Sin embargo, estoy cubriendo algunos de los más comunes para poder hablar sobre los efectos potenciales y documentados. Recuerde, los investigadores han estudiado muchos de estos compuestos con capacidades limitadas y es probable que nunca sepamos todas las interacciones y problemas potenciales que pueden estar relacionados con ellos. También es importante tener en cuenta que, aunque un compuesto en particular puede causar un problema importante en una persona, es posible que otra persona no experimente ningún problema obvio.

Oxalatos

Los oxalatos, que se encuentran comúnmente en las verduras de hoja verde, algunas frutas, nueces, semillas e incluso en las papas fritas, son un antinutriente bastante común. Pueden provocar problemas médicos, especialmente cuando las personas los ingieren en dosis más altas. Uno de los problemas más comunes son los cálculos renales, que a menudo se componen de oxalatos. Los cristales de oxalato en el cuerpo pueden volverse muy parecidos a agujas y algunas investigaciones los han asociado con irritación gastrointestinal. Los cristales pueden provocar fugas

síndrome intestinal y potencialmente puede conducir a problemas autoinmunes. Curiosamente, los oxalatos se encuentran a menudo en los alimentos que encontramos en las dietas cetogénicas típicas (por ejemplo, verduras de hoja verde, harina de almendras y chocolate amargo). Cuando deja de comer todos esos alimentos a la vez, a veces puede experimentar el síndrome de descarga de oxalato, que puede manifestarse de varias maneras, que incluyen erupciones cutáneas, dolor en las articulaciones y trastornos gastrointestinales.

Lectinas

Las lectinas, recientemente popularizadas por el libro del Dr. Steven Gundry, *The Plant Paradox*, son un compuesto vegetal bastante ubicuo, pero están particularmente concentradas en cosas como granos, nueces, maíz, quinua, frutas, solanáceas, aceites vegetales, legumbres, frijoles. y calabaza. El problema con las lectinas es que pueden conducir a una situación de intestino permeable y probablemente contribuir a todos los posibles efectos posteriores del intestino permeable.

Glicoalcaloides

Los glicoalcaloides se encuentran en plantas de solanáceas como papas, tomates, berenjenas y pimientos. La evidencia limitada sugiere que estos compuestos tienen una conexión con el síndrome del intestino permeable y problemas autoinmunes como la psoriasis. Se ha informado que los alimentos que contienen glicoalcaloides, en particular las verduras solanáceas, empeoran los síntomas del síndrome del intestino irritable (SII).

Bociógenos

Los bociógenos son sustancias que pueden interferir con la función de la tiroides. La disfunción tiroidea es particularmente común entre las mujeres, y algunos investigadores creen que las altas cantidades de alimentos que contienen bocio pueden influir. Los alimentos como la soja y las verduras crucíferas tienden a tener un alto contenido de estas sustancias. Quizás todos esos años de obligarnos a tragar brócoli y coliflor no fueron buenos para nuestra tiroides.

Glucósidos cianogénicos

Los glucósidos cianogénicos se encuentran en alimentos comunes como almendras, linaza, linaza, habas, mandioca y ciertas frutas de hueso (como cerezas, melocotones y ciruelas). Las intoxicaciones por cianuro pueden ocurrir y ocurren, comúnmente con el consumo de raíz de yuca; a veces la muerte es el resultado de una intoxicación. Se postula que la exposición

crónica a los cianuros contribuye a enfermedades crónicas como el deterioro de la tiroides.

función y alteraciones neurológicas.

Ácido fítico

El ácido fítico se encuentra en granos, semillas, nueces y legumbres. Puede provocar deficiencias de minerales, en particular deficiencia de zinc, calcio, magnesio y hierro. Las deficiencias en estos minerales pueden provocar una serie de problemas potenciales, que incluyen enfermedades cardíacas, depresión, infertilidad, impotencia, pérdida de cabello y función inmunológica comprometida. En el lado beneficioso, se ha demostrado que el ácido fítico reduce la glucosa en sangre y reduce potencialmente la formación de cálculos renales.



Inhibidores de la proteasa

Los inhibidores de proteasa se encuentran en la mayoría de las legumbres, particularmente en la soja; cereales; frutas como kiwi, piña, papaya, plátanos, higos y manzanas; y verduras como repollo, patatas, tomates y pepinos. Los inhibidores de proteasa interfieren con la actividad de las enzimas involucradas en la digestión de proteínas, como la tripsina, y en estudios con animales, se ha demostrado que conducen a un crecimiento deficiente en los sujetos. Por el contrario, existe alguna evidencia que demuestra que estos compuestos pueden tener un papel positivo en la limitación del cáncer.

Flavonoides

Los flavonoides, que son responsables de algunos de los pigmentos que se encuentran en las plantas, se encuentran comúnmente en los cítricos, el cacao, los arándanos, el perejil, las cebollas y los plátanos. Son potencialmente beneficiosos en niveles bajos, pero en dosis más altas, se ha observado que causan mutaciones genéticas, oxidación que conduce a la producción de radicales libres e inhibición de hormonas.

Saponinas

Las saponinas se encuentran en legumbres, frijoles, ajo, brotes de alfalfa, guisantes, yuca y espárragos. Se ha demostrado que causan trastornos digestivos, problemas de tiroides y daño a los glóbulos rojos. ¡Ciertamente divertido!

Salicilatos

Los salicilatos se encuentran en muchas frutas y verduras y en algunas especias. A menudo son responsables de reacciones de sensibilidad que pueden desencadenar asma, inflamación intestinal y diarrea.

La presunta inocencia de las plantas

Fácilmente hay docenas de otros compuestos químicos en las plantas, y es la misma canción y baile. Una planta produce una sustancia química; el químico causa problemas en algunos casos pero en otros casos tiene un efecto beneficioso. En los estudios de los productos químicos, a menudo vemos un sesgo de confirmación para respaldar la epidemiología (y lo que nuestros padres siempre nos han dicho) sobre los beneficios de las verduras y las frutas. He leído innumerables estudios sobre este tema y es casi cómico ver que casi todos los artículos comienzan con: "Todos sabemos que las personas que comen frutas y verduras son saludables". Luego, el autor continúa describiendo un estudio sobre algún compuesto vegetal aislado que muestra por qué las frutas y verduras son buenas para nosotros. Estos investigadores no están probando una hipótesis; simplemente están tratando de confirmarlo. Por lo tanto, tenemos informes de que las verduras crucíferas previenen el cáncer, aunque tenemos datos que muestran que puede aumentar o disminuir la aparición de cáncer. Sin embargo, debido a que la epidemiología existente dice que las verduras crucíferas *previenen el* cáncer, favorecemos los datos positivos y tendemos a ignorar los datos negativos.

Si creía que beber gasolina era algo bueno, tal vez porque mi abuelo me dijo que era algo bueno, y también realizamos un pequeño estudio epidemiológico que mostró que las personas que ingirieron gasolina tenían menos incidencia de muerte relacionada con el cáncer, yo estoy seguro de que podría diseñar otro estudio para apoyar esa conclusión. Por ejemplo, podría tomar fácilmente células cancerosas cultivadas y luego exponerlas a varias dosis de gasolina hasta encontrar una que inhibiera el crecimiento de las células cancerosas. Voilà, ahora tenemos un método mecánico para demostrar que beber gasolina es saludable y puede reducir las tasas de cáncer. Estas situaciones abundan en la literatura. Alguien mira un compuesto aislado en un escenario aislado, que luego se extrapola a toda la fisiología humana para respaldar una afirmación epidemiológica.



Existe una pequeña cantidad de estudios que analizan los alimentos vegetales integrales y sus efectos sobre la fisiología humana o el proceso de la enfermedad. Una vez más, le doy crédito a la Dra. Georgia Ede por trabajar arduamente para buscar en la literatura sobre este tema y resumirla en su artículo sobre vegetales en su sitio web, Diagnosis: Diet. Hay alrededor de dos docenas de estudios que analizan ensayos reales en humanos en los que se examinaron frutas o verduras en su forma completa en lugar de un compuesto vegetal aislado que se investiga en un estudio epidemiológico o de cultivo celular o animal. El resultado general de estos estudios es que las frutas y verduras enteras muestran un beneficio limitado o nulo. En algunos casos, los efectos son levemente perjudiciales, y las verduras son peores que las frutas.

La ciencia de la nutrición sigue cometiendo los mismos errores una y otra vez; confiamos en gran medida en la epidemiología y luego simplemente intentamos utilizar más estudios para confirmar los hallazgos en lugar de refutarlos. Si observa un estudio epidemiológico que muestra que las personas que comen más frutas y verduras parecen saludables, fácilmente podría concluir que comer alimentos de origen vegetal es algo saludable. Esa es una conclusión muy lógica y nadie te culparía por haberla hecho. Sin embargo, si hace algunas preguntas diferentes, las cosas se ponen más interesantes. Digamos que las personas que comen frutas y verduras evitan comer bocadillos, rosquillas y refrescos. Quizás fumen menos, beban menos alcohol, usan el cinturón de seguridad, hacen más ejercicio, tienen más riqueza y pueden vivir en una zona más agradable. Todas estas cosas, y probablemente docenas de otras, contribuyen a lo que se conoce como el "sesgo del usuario saludable". En otras palabras, si su estilo de vida en general tiende a ser saludable, qué parte de las mejoras observadas en los resultados de salud se pueden atribuir a los otros factores en comparación con el único alimento en particular que se está estudiando. El epidemiólogo intentará controlar estos otros factores, pero en realidad solo está adivinando cuánto contribuye cada factor.

Ya he mencionado algunos ejemplos evidentes de situaciones en las que la epidemiología sugiere una cosa, pero la vida real sugiere otra. Por ejemplo, la carne es supuestamente mala para nosotros y acortará nuestras vidas, sin embargo, la población de Hong Kong come más carne que cualquier otra población del mundo, y también viven más tiempo. Esta observación desencadena los gritos inmediatos de "Pero no

fumar tanto; son ricos; hacen ejercicio ", etc., y está bien que la gente haga esos argumentos. Sin embargo, cuando hacemos el mismo argumento de que las frutas y verduras son malas para nosotros, tendemos a escuchar el silencio de esas mismas personas. La nutrición es como la política y la gente lucha duro por su equipo. Los resultados que no confirman un sesgo en particular se ignoran o descartan rápidamente. Cuestionar el dogma actual a menudo se encuentra con ira y una deferencia casi religiosa hacia la autoridad y el "consenso"; sin embargo, aquellas preguntas que desafían el status quo deben ser aceptadas en una verdadera comunidad científica.

Es herético sugerir que las frutas y verduras son cualquier cosa menos bondad, arco iris y unicornios. Sí, reconocemos que pueden tener sustancias químicas que pueden causar problemas, pero, caramba, todavía decimos que debes comer tus cinco (no, espera, ahora son diez) porciones por día.

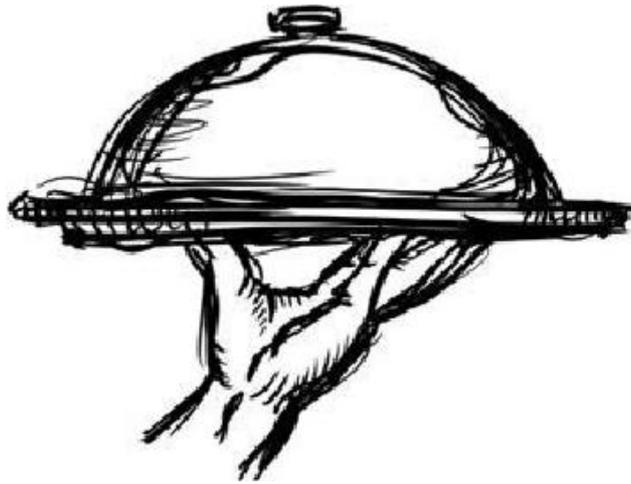
ISLANDIA

Islandia, una isla helada de temibles vikingos, tiene una población de solo unas 300.000 personas. Históricamente, se han basado en gran medida en una dieta basada en animales porque las frutas y verduras simplemente no crecen en ese clima. Islandia ha producido nueve ganadores del concurso World's Strongest Man. El único otro país con más ganadores es Estados Unidos, que cuenta con once campeones y una población 1000 veces mayor que Islandia. Las mujeres islandesas también han ganado cuatro de los doce títulos de CrossFit. A pesar de que tradicionalmente tiene poco acceso a frutas y verduras, Islandia se encuentra entre los líderes mundiales en hombres centenarios per cápita. ¿Qué dice la producción islandesa de personas fuertes y centenarias sobre nuestra creencia de que hay que comer una cierta cantidad de verduras y frutas al día para estar sano?

Rápido, dime qué fruta, verdura u otra planta es un requisito absolutamente esencial para la vida humana. Si puede pensar en uno, me gustaría saber si crece durante todo el año y en todas partes del mundo. Si tenemos requisitos esenciales para ellos, y que NO TE-nos habríamos tenido un acceso limitado a ellos aproximadamente el 99 por ciento de nuestro tiempo en la Tierra como una especie. Dado eso, ¿por qué tiene sentido recomendar que comamos grandes cantidades de frutas y verduras todos los días?

Los humanos sobrevivieron a una Edad de Hielo, lo que significa que el hábitat de nuestros antepasados era como Islandia, no Costa Rica. Si estamos dispuestos a dejar de lado nuestra arrogancia sobre cuánto creemos saber y aplicar algunas observaciones de sentido común, podemos ver cuán poco práctica es una dieta llena de fibra no digerible y fitonutrientes no esenciales. Necesitamos grasas, proteínas y algunas vitaminas y minerales. No necesitamos otros nutrientes para vivir o, diré yo, para prosperar. Requerimos cero carbohidratos, cero fitoquímicos y cero fibra.

CAPITULO SIETE



QUE LA COMIDA SEA TU MEDICINA Y OTRAS HEREJÍAS

En este punto, debería quedar claro que creo que la nutrición juega un papel tremendo en el desarrollo, prevención y mitigación de casi todas las enfermedades crónicas comunes. Si la nutrición afecta la enfermedad, como creo que lo hace, entonces ¿qué sucede cuando cientos de miles de personas intentan utilizar un esquema nutricional selecto para solucionar un problema crónico? Bueno, ciertamente se creará un montón de ruido en la comunidad médica, y habrá un suministro interminable de prejuicios y muchos datos confusos. Suena como el sistema que tenemos. Sin embargo, creo que eventualmente alguna señal se elevará por encima del ruido y la crema se elevará hasta la parte superior. La gente dejará de lado lo que no funciona y lo reemplazará con lo que sí funciona.

En este capítulo, discuto algunas de las condiciones médicas que he encontrado que responden favorablemente a una dieta basada en carne . Por alguna razón, parece que pensamos que la presencia de una enfermedad significa automáticamente que necesitamos algún medicamento y que es imposible que algo tan sencillo como la comida contribuya a muchas de nuestras enfermedades. Estoy continuamente impresionado por la creciente lista de condiciones que descubrimos que se alivian con un cambio en la dieta. A menudo son idiopáticos (no tenemos ni idea de qué los causa) o trastornos autoinmunes. Sorprendentemente, incluso algunos trastornos genéticos se alivian con cambios en la dieta.

La dieta de los carnívoros y las enfermedades crónicas

Sé por años de cuidar a los pacientes que la mayoría de las enfermedades crónicas no desaparecen; en cambio, empeoran

lentamente con el tiempo. También admito que soy parcial, como cualquier otro ser humano del planeta. Creo firmemente que una dieta basada en carne puede ayudar a aliviar los problemas causados por enfermedades crónicas. He tenido la suerte de tener miles de personas que han compartido sus historias de sus experiencias al seguir una dieta carnívora. Las cosas que me cuentan me han sorprendido, en el buen sentido. La gente me ha hablado de una gran cantidad de afecciones que se han resuelto por completo o han mejorado significativamente cuando han seguido una dieta carnívora. He aquí una muestra:

TDAH	Trastorno bipolar	Caries dental
Dependencia al alcohol	Hierve	Depresión
Amenorrea	Bulimia	Dermatofibroma
Anemia	Candidiasis	Diabetes mellitus
Angina de pecho	Síndrome del túnel carpiano	Diverticulitis
Espondilitis anquilosante	Colelitiasis	Diverticulosis
Ansiedad	Bronquitis crónica	Contractura de Dupuy
Artritis	Síndrome de fatiga crónica	Eczema
Asma	EPOC	Síndrome de Ehlers-Da
Pie de atleta	Dependencia de la cocaína	Epicondilitis
Dermatitis atópica	Colitis	Epilepsia
Autismo	enfermedad de Crohn	Disfunción eréctil
Hígado graso	Síndrome del intestino irritable	Rosácea
Fibromialgia	Reumatoide juvenil	Ciática
Flotadores	artritis	Esclerodermia
Gerd	Queloides	Sinovitis
Gingivitis	Lipoma	Lupus sistémico eritematoso
Gota	enfermedad de Lyme	Tinnitus
Tiroiditis de Hashimoto	La enfermedad de Meniere	Tricotilomanía
Dolor de cabeza / migraña	Narcolepsia	Dedo en gatillo
Hemorroides	Nefrolitiasis	Colitis ulcerosa
Hidradenitis supurativa	Neuropatía	
	enfermedad de Parkinson	

Hipertensión	SOP
Hipertrigliceridemia	Psoriasis / artritis psoriásica
Hipotiroidismo	Tendinitis del cuádriceps
Resistencia a la insulina	Artritis reumatoide

Podría seguir y seguir con la lista, pero quería darles una muestra de todas las dolencias que parecen responder positivamente a la dieta carnívora. Para ser claros, estoy hablando de informes anecdóticos de personas que

han informado sobre su progreso y reconozco que hay varios problemas con datos anecdóticos como este. (Y los críticos de este tipo de datos no escasean). La gente proporciona informes anecdóticos sobre todo tipo de cosas, como que han visto ovnis o que la Virgen María les ha hablado a través de un trozo de madera. Informan que han visto Bigfoot y el Yeti, o que han curado su cáncer con brujería. Sin embargo, el hecho de que algunas anécdotas parezcan extravagantes no significa que todas sean completamente inútiles, y la mayoría de las teorías comienzan con una anécdota o una observación que alguien decide investigar con un estudio bien planificado .

Veamos un ejemplo del camino típico que sigue un problema crónico. El dolor de rodilla es bueno. Una persona puede comenzar con una leve irritación en la rodilla que ocurre después de un evento o actividad en particular. Con un poco de descanso y quizás con algunos antiinflamatorios, el problema desaparece. Sin embargo, unos años más tarde, el dolor regresa y se convierte en un problema diario. Quizás el médico le recete alguna terapia y sugiera probar un ciclo más largo de medicamentos. El dolor vuelve a ser manejable, pero nunca desaparece realmente; todavía está dando vueltas en el fondo. Una década después, el dolor se vuelve muy limitante; la rodilla comienza a hincharse y la rigidez comienza a ser cada vez más común. Las imágenes pueden revelar algunos cartílagos dañados y quizás un trozo de menisco desgarrado. Ahora el médico sugiere una cirugía artroscópica para "limpiar las cosas", aunque los beneficios de dicha cirugía a menudo son mínimos. El paciente recibe algunos meses de alivio, pero la rodilla sigue doliendo, hinchándose y limitando las actividades de la persona. A veces, el médico administra cortisona o inyecciones de viscosuplementación. Al igual que los otros tratamientos, las inyecciones brindan una ayuda mínima o nula como solución a largo plazo. Básicamente, el paciente espera hasta que la rodilla se pone tan mal que reemplazar la articulación es la mejor solución. Algunas personas con problemas de rodillas confían en una inyección de células madre o una inyección de plasma rico en plaquetas (PRP). Estos tipos de tratamientos a menudo prometen la luna según la ciencia más reciente, pero no cumplen la promesa. Incluso después de que se reemplaza la rodilla, la mayoría de las personas continúan experimentando dolor crónico en la rodilla, aunque a un nivel más bajo que antes de la cirugía.

¿Por qué todos esos tratamientos tienen un resultado tan pobre? La artritis es tanto una condición inflamatoria biológica como un fenómeno mecánico. Cuando no se ocupa de la parte biológica, arreglar la parte mecánica es como instalar alfombras nuevas para sus pisos mientras su casa está en llamas. Debe abordar la condición inflamatoria para ver un alivio a largo plazo . He visto a innumerables personas que esencialmente

han resuelto su dolor artrítico mediante la adopción de una dieta carnívora, y a menudo ocurre a las pocas semanas de realizar el cambio en la dieta. Incluso he conocido a personas que cancelaron cirugías de reemplazo articular porque sus articulaciones habían dejado de doler por completo. Según la ciencia médica convencional, eso no es lo que se supone que debe suceder. Estos resultados son muy inusuales y, si eres como yo, deberías levantar una ceja con escepticismo.

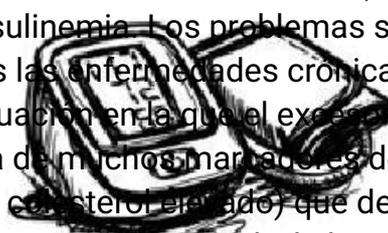
Eso es exactamente lo que hice. Comencé a rastrear y consolidar estos "milagros". Me asocié con un individuo de ideas afines llamado Matt Maier, y comenzamos a organizar estos datos a través de un pequeño esfuerzo en línea. En 2017, varios cientos de personas participaron en lo que llamamos un proyecto N es igual a muchos, que era informal pero aún un poco más estructurado que recopilar algunas anécdotas al azar. De los varios cientos de personas que completaron noventa días de una dieta carnívora, encontramos a través de la junta mejoras en la percepción subjetiva de salud de las articulaciones, la salud intestinal, la salud sexual, estado de ánimo, la salud de la piel, la energía y la capacidad de ejercicio. Vimos una pérdida de peso promedio de alrededor de 30 libras, una reducción de la circunferencia de la cintura de 3 pulgadas y una frecuencia cardíaca en reposo que fue 8 puntos más baja que al comienzo de la prueba. Reconozco que hay todo tipo de problemas potenciales con este tipo de "estudio" y reconozco plenamente las limitaciones. Aún así, estudios como este nos brindan un punto de partida para llevar a más estudios a medida que crece el interés en este tema.

No soy el único que está empezando a investigar la relación entre una dieta totalmente de origen animal y la resolución de enfermedades. El Dr. Csaba Toth es un médico de un pequeño grupo médico en Hungría, donde han tratado a varios miles de pacientes utilizando lo que ellos llaman una dieta cetogénica paleolítica. Básicamente, esta dieta es puramente animal; incluye carnes con porcentajes relativamente altos de grasas y alguna carne de órganos ocasional.

Recientemente hablé con el Dr. Toth y me contó sobre el trabajo que él y sus colegas están haciendo para abordar la dieta y la permeabilidad intestinal. Usan una sustancia llamada polietilenglicol para determinar la permeabilidad intestinal de un paciente. Cuando nuestra permeabilidad intestinal es alta, somos susceptibles de desarrollar lo que llamamos un "intestino permeable", que es un problema que ahora se cree que está involucrado en varios estados de enfermedad. El intestino permeable y los problemas autoinmunes están altamente correlacionados. El Dr. Toth ha descubierto que cambiar los componentes de la dieta afecta notablemente la permeabilidad intestinal y las cosas más problemáticas que

ingerir son aceites vegetales, medicamentos y suplementos. El segundo grupo más problemático incluye los cereales, las legumbres, las solanáceas, los lácteos y los edulcorantes. El Dr. Toth ha descubierto que cuando una persona sigue una dieta a base de carne, la permeabilidad intestinal se normaliza completamente, los marcadores de inflamación (como el factor de necrosis tumoral [TNF] alfa y la interleucina 6 [IL-6]) disminuyen y los síntomas autoinmunes comienzan a resolver. Entre las muchas afecciones que la práctica del Dr. Toth trata con éxito se encuentran la enfermedad de Crohn, la colitis ulcerosa, el síndrome del intestino irritable (SII), la tiroiditis de Hashimoto, la diabetes tipo 1 y tipo 2, la esclerodermia y el lupus eritematoso sistémico (LES). Tienen varios informes de casos en la literatura y muchos de los pacientes de la clínica son médicos.

Los factores de riesgo de enfermedades comunes que son universalmente problemáticas incluyen cosas como la obesidad (especialmente la obesidad abdominal o visceral), la hipertensión, la inflamación y la hiperinsulinemia. Los problemas se consideran factores de riesgo con casi todas las enfermedades crónicas que se me ocurren. No conozco ninguna situación en la que el exceso de grasa abdominal sea algo bueno. A diferencia de muchos marcadores de laboratorio de enfermedades (como el colesterol elevado) que deben considerarse en contexto, cosas como la grasa abdominal y la baja sensibilidad a la insulina son malas independientemente del contexto.



Uno de los patrones más llamativos que veo cuando las personas se embarcan en una dieta carnívora es una reducción de la presión arterial, la resistencia a la insulina, la inflamación y la grasa corporal. En general, mejorar todos estos factores reduce el riesgo de casi cualquier enfermedad. ¿Cardiopatía? Sí. ¿Cáncer? Sí. ¿Demencia? Sí. ¿Depresión? Sí. La lista sigue y sigue. Hay todo tipo de gemidos y crujir de dientes sobre cómo comer carne roja aumenta el riesgo absoluto de cáncer de colon en un uno por ciento (del 4 al 5 por ciento). Pero si observa los datos sobre los efectos de reducir su obesidad abdominal o mejorar su sensibilidad a la insulina, puede comenzar a poner las cosas en perspectiva con el panorama general. En pocas palabras, reducir la grasa abdominal mejora casi todas las enfermedades crónicas que conocemos. Recuerde, nada actúa de forma aislada; tienes que considerar el paquete completo. Como dije antes, al interpretar asociaciones de datos de población a gran escala, debe preguntarse si la asociación es válida para todas las personas en todas las situaciones.

Casi todos los datos de salud y nutrición que hemos obtenido durante el último siglo provienen de la observación de poblaciones de personas que consumen la mayoría de sus calorías de una dieta cargada de carbohidratos . ¿Son los rangos de referencia normales aplicables a alguien con una dieta baja en carbohidratos o una dieta carnívora? La respuesta es que simplemente no lo sabemos porque esos estudios aún no se han realizado.

Ciertamente no deberíamos aceptar "Simplemente no sabemos" como respuesta final. Afortunadamente, estamos comenzando a ver que surgen algunos patrones comunes a medida que más y más personas se sienten cómodas en el espacio bajo en carbohidratos, cetogénico y carnívoro. A menudo vemos elevaciones en el colesterol total y LDL; ese patrón suele ir acompañado de niveles bajos de triglicéridos, proporciones favorables de triglicéridos / HDL, buen estado de la insulina, presión arterial baja y niveles bajos de inflamación. ¿Deberíamos considerar esto como una variante normal, o deberíamos seguir corriendo asustados y empezar a machacar las estatinas para reducir las cifras de colesterol total y LDL? Muchas personas están comenzando a desafiar la creencia generalizada de que el colesterol alto conduce a enfermedades cardíacas, y ahora estamos comenzando a ver ejemplos de personas que viven en un estado constante de colesterol más alto de lo normal, pero cuyas arterias están perfectamente limpias cuando se examinan. Recientemente me hicieron una prueba de las arterias coronarias con algo llamado escaneo de calcio en las arterias coronarias, que muchos creen que es una de las mejores pruebas para determinar el riesgo cardíaco. Mi puntaje fue un cero perfecto a pesar de que he tenido niveles elevados de LDL y colesterol total durante muchos años y he estado comiendo un promedio de cuatro libras de carne roja por día durante varios años. Una vez más, este fenómeno de colesterol alto con ausencia de enfermedad cardiovascular merece más estudios y un seguimiento a largo plazo , pero hasta que las personas realmente lo prueben, los datos a largo plazo nunca llegarán.

¿Parece aterrador que algunas personas tiran los dados para ser conejillos de indias al probar la dieta carnívora sin tener una investigación que respalde las afirmaciones? Yo diría que la mayor parte de la sociedad occidental ha sido conejillos de indias involuntarios en un experimento gigante y fallido bajo en grasas que nos ha dejado más gordos y enfermos que en cualquier otro momento de nuestra existencia. Incluso podríamos argumentar que la introducción de cereales en nuestras dietas a gran escala hace unos 10.000 años fue otro gran experimento fallido.

La hormona tiroidea es otro ejemplo en el que los números de referencia de niveles "normales" no siempre coinciden con los rangos estándar. Mucha gente critica el hecho de que las dietas bajas en carbohidratos están asociadas con niveles más bajos de hormona tiroidea circulante, lo que a menudo lleva a las personas a promover la realimentación regular con grandes dosis de carbohidratos para "rescatar" la función tiroidea. Desafortunadamente, tenemos

demasiadas personas que tienen un poco de conocimiento sobre las pruebas de laboratorio para la hormona tiroidea y han establecido un "normal"

rango de referencia, pero estas personas no entienden lo que significa el contexto clínico de la información. Los niveles bajos de hormona tiroidea pueden ser completamente normales siempre que la función clínica (la energía de una persona, el estado de ánimo, el estado de la piel, etc.) esté bien. La hormona tiroidea, particularmente la T3, parece no ser tan necesaria cuando una persona restringe los carbohidratos. A menudo, las personas con dietas bajas en carbohidratos pueden tener un nivel de T3 circulante más bajo, pero siguen siendo completamente normales en términos de función clínica y no necesitan tomar pastillas o ingerir más carbohidratos. En otras palabras, no necesita tomar una pastilla para un síntoma que no tiene solo por los números en una prueba de laboratorio.

El caso de la dieta carnívora como "tratamiento"

Los tres problemas principales que he observado que mejoran con una dieta carnívora son el dolor en las articulaciones, la salud digestiva y la salud mental. La razón probable de esto es que estos problemas se encuentran entre las dolencias más comunes. A los trastornos de salud mental a menudo se les da un lugar especial en el panorama de las enfermedades humanas, probablemente debido a la confusión emocional asociada con ellos. Sin embargo, los problemas de salud mental son solo enfermedades como con la diabetes y la artritis. Dado eso, nadie debería molestarse cuando alguien sugiere que la nutrición puede desempeñar un papel en el desarrollo o mitigación de estas enfermedades, pero algunas personas sí lo hacen. ¿Por qué se considera radical sugerir que una dieta de aceite de semillas procesadas, granos y oxalatos está relacionada con la depresión? Simplemente no entiendo esa reacción.



Permítanme ofrecer un ejemplo de la conexión entre la dieta y la salud mental a partir de mi experiencia personal. En el verano de 2018, visité a mi hermana y a mi sobrina pequeña. Mi hermana acababa de pasar por un divorcio y estaba haciendo lo mejor que podía con las circunstancias. Su hija, para decirlo diplomáticamente, no era la niña más educada del

planeta. De todos modos, observé mucha tensión en la casa y le pregunté a mi hermana si consideraría cambiar su dieta. Ella estaba a favor de intentarlo. A pesar de que compró productos que eran orgánicos y naturales, todavía estaban procesados y azucarados, así que nos deshicimos de toda la comida chatarra en

la casa. Mi sobrina, que tenía nueve años en ese momento, no estaba contenta de vernos tirar toda la comida; y ella estaba en el suelo rodando y gritando (lo que muestra la naturaleza adictiva de algunos de estos alimentos exquisitamente diseñados). Me complace informar que desde que mi hermana cambió su enfoque para comprar y cocinar alimentos, el comportamiento de mi sobrina ha cambiado por completo. Incluir más productos de origen animal y poca o ninguna comida modificada en sus dietas fue una intervención conductual extremadamente poderosa.

Los exámenes de pacientes deprimidos muestran que a menudo sufren niveles más bajos de carnitina que las personas que no padecen depresión. Tal vez recuerde de mi discusión anterior en el libro que los humanos pueden producir carnitina, pero cuando comemos carne, nuestros niveles tienden a aumentar. Es posible que los niveles más altos de carnitina sean la razón por la que muchas personas notan una mejora en el estado de ánimo después de comer un buen bistec. Los niveles bajos de colesterol también se asocian con tasas más altas de depresión, así como violencia y suicidio. La hiperinsulinemia se ha asociado con algunos trastornos de salud mental y, en mis estudios informales, hemos visto que consumir una dieta carnívora suele ser muy eficaz para mejorar el estado de la insulina. Los problemas intestinales y la inflamación son otras dolencias que están muy asociadas con el estado de salud mental. Adivina qué: una dieta carnívora también ayuda en esas áreas. En 1933, el destacado activista de la naturaleza Robert Marshall escribió en su libro *Arctic Village* que las personas con las que vivía, que sobrevivían a base de carne de caribú en las remotas tierras salvajes del norte de Alaska, eran la civilización más feliz que jamás había conocido. Tenía un paciente que había pasado dieciocho años viviendo de la tierra y sobreviviendo principalmente con carne de caribú en la remota Alaska. Incluso hay una película sobre su experiencia: *El año del caribú*. Tenía ochenta y tres años cuando la conocí, y me dijo que lo más feliz que había sido y la mejor salud que había experimentado fue durante ese tiempo en Alaska.

Los propagandistas veganos a menudo afirman que la carne es inflamatoria y, para respaldar sus afirmaciones sobre la inflamación, a veces citan un estudio que utilizó una situación aislada en la que la carne no era la única variable. Tenemos que recordar que la fisiología humana es un sistema increíblemente complejo, y no se puede realizar una prueba de

laboratorio aislada o un estudio de cultivo celular y extrapolarlo a todo el sistema. La mejor manera de ver si la carne es inflamatoria para el cuerpo humano es alimentarla, y nada más, a los humanos durante un período prolongado para averiguar qué sucede a través de la evaluación clínica y de laboratorio. (Ver [Figura 7.1](#) .) Al contrario de lo que los veganos quisieran que creyéramos, a medida que más y más personas prueban la dieta carnívora, tenemos más evidencia de que la carne es en gran medida una dieta antiinflamatoria .



Carnivore Elimination

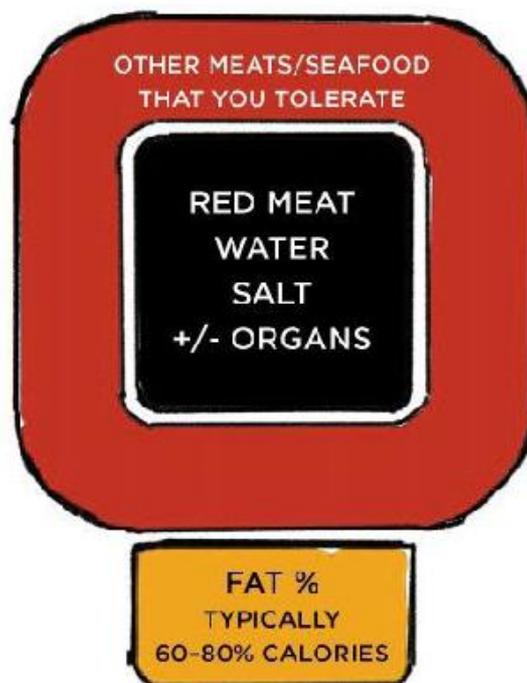


Figura 7.1
Mitigación de
enfermedades

Las enfermedades autoinmunes están estrechamente relacionadas con problemas gastrointestinales y el aumento de la permeabilidad intestinal puede ser uno de los principales culpables. Algunos de

la literatura reciente sobre este tema se centra en la alteración del microbioma, a menudo mediante el uso de probióticos, para afectar la permeabilidad intestinal. Esta técnica generalmente ha tenido poco éxito porque el microbioma responde increíblemente a la dieta, y si la dieta no se altera, entonces el cambio en el microbioma inducido por los probióticos probablemente será de corta duración en el mejor de los casos. Como mencioné anteriormente, algunos de los componentes comunes de los alimentos que parecen causar problemas de permeabilidad intestinal son los aceites vegetales, medicamentos y suplementos, legumbres, cereales, lácteos y edulcorantes. La dieta carnívora prácticamente excluye todos estos elementos, excepto los lácteos limitados ocasionales para aquellos que pueden tolerarlos. Es interesante notar que muchas personas ven una resolución de una variedad de condiciones autoinmunes cuando excluyen esos elementos de sus dietas.

Aparte de los beneficios que tiene una dieta carnívora sobre la artritis autoinmune, parece que un número bastante alto de personas también reportan una mejoría en la osteoartritis más común. La sabiduría convencional ha sido que la osteoartritis es un problema mecánico y una enfermedad de "desgaste". Estudios recientes indican que la fisiopatología de la osteoartritis tiene un componente de inflamación mucho mayor de lo que se pensaba anteriormente, y quizás también tenga una relación con la permeabilidad intestinal. Un estudio reciente en animales ha mostrado un vínculo entre el consumo de carbohidratos como un posible agente etiológico en la osteoartritis. Entonces, debo una disculpa a todos los pacientes a quienes no les creí cuando solían decirme que comer ciertos alimentos les dolía las articulaciones.

TOLERANCIA SOLAR

Uno de los efectos secundarios inusuales de una dieta carnívora parece ser un mayor nivel de tolerancia al sol para muchos, pero no todos, los seguidores de la dieta. Se ha postulado un posible vínculo entre una disminución en el consumo de grasas omega-6 como posible mecanismo. Sabemos que el hombre prehistórico no caminaba con sombreros para el sol y se aplicaba protector solar SPF 50 cada vez que salía, por lo que quizás fue la dieta a base de carne lo que lo ayudó a protegerse de los peligros de una exposición excesiva al sol.

Las condiciones comunes como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y la obesidad a menudo mejoran con una dieta carnívora. Estas mismas condiciones a veces mejoran con otras dietas bajas en carbohidratos y bajas en calorías. Una disminución de la inflamación vascular probablemente contribuya a mejorar la presión arterial; A menudo, las

personas que tienen presión arterial alta ven una mejoría a las pocas semanas de ajustar sus dietas. La estabilización de la glucosa en sangre ocurre típicamente durante varios meses. Si observamos las lecturas de glucosa en sangre posprandial de carnívoros a largo plazo, tienden a ser muy estables sin elevaciones significativas, lo que contrasta con lo que vemos con la mayoría de los diabéticos, que a menudo tienen variaciones bastante amplias en sus cifras de glucosa en sangre. Asimismo, la sensibilidad general a la insulina parece mejorar bastante

consistentemente basado en la observación de personas que hacen dieta carnívora a largo plazo que han compartido sus datos.



La obesidad y la dieta carnívora

La obesidad es probablemente mi tema menos favorito para hablar, no porque sea tan polémico sino porque, en mi opinión, se malinterpreta. Antes de hablar sobre los mecanismos por los cuales una dieta carnívora puede ayudar a las personas a perder peso, permítanme explicar por qué creo que no entendemos bien la obesidad.

En mi opinión, el problema central de la obesidad es la desnutrición. Todos podemos señalar a niños hambrientos que son lamentablemente delgados y están de acuerdo en que están desnutridos, pero cuando miramos a una persona con obesidad mórbida, la desnutrición no viene inmediatamente a la mente. Si miramos más allá de la mirada de enzimas metabólicas e interacciones hormonales que cambian constantemente y los problemas del equilibrio de calorías y la química del cerebro, podemos enfocarnos en el simple hecho de que si el cuerpo no recibe la nutrición adecuada, surgirán problemas con todo el cuerpo. sistemas de los que he hablado hasta ahora en este capítulo.

Los obesos suelen estar repletos de calorías, pero carecen de nutrientes. Si se alimenta con carbohidratos de baja calidad que son ricos en energía pero bajos en nutrientes (micronutrientes, grasas esenciales y aminoácidos), no estará satisfecho. Su hambre no se calmará y eventualmente caerá presa de los antojos de más y más comida. Si continúa consumiendo alimentos de baja calidad, que es aproximadamente el 90 por ciento de lo que está disponible

actualmente, comerá cada vez más calorías y continuará sufriendo de lo que se convierten en antojos irresistibles. Con el tiempo, terminas con un metabolismo que no funciona muy bien, un sistema hormonal que no es óptimo y un caso grave de adicción a los carbohidratos.

Muchas personas no creen que la comida sea adictiva, pero tenemos amplia evidencia para demostrar que ciertos alimentos estimulan el cerebro de formas muy similares a otras drogas recreativas o recetadas adictivas conocidas. Las personas a menudo enmascaran esa adicción alegando que son "amantes de la comida" o convirtiéndose en deportistas prolíficos para compensar la adicción a la comida. El tópico común de "todas las cosas con moderación" es

a menudo es solo una excusa para conseguir un poco de comida adictiva en el esófago.

¿Las personas pierden peso porque reducen calorías con la dieta carnívora? Sí, para algunas personas eso ciertamente es lo que ocurre. La carne tiende a ser bastante satisfactoria y saciante para la mayoría de las personas. Muchas personas luchan por comer mucha carne, especialmente cuando comienzan la dieta carnívora, y definitivamente pierden peso. A menudo, la pérdida de peso temprana se debe a la pérdida del peso del agua, especialmente si una persona está cambiando de una dieta alta en carbohidratos. Los carbohidratos estimulan la insulina en su mayor grado, lo que hace que los riñones se aferren al líquido que a menudo se almacena con glucógeno.



AYUDA CON OTRAS ADICCIONES

Algunas personas que han cambiado a una dieta carnívora han descubierto que una vez que se han adaptado y han superado los antojos de alimentos adictivos, han sido menos propensos a caer en otras adicciones, como el alcohol y los cigarrillos. Muchas personas han podido dejar de usar esas cosas por completo.

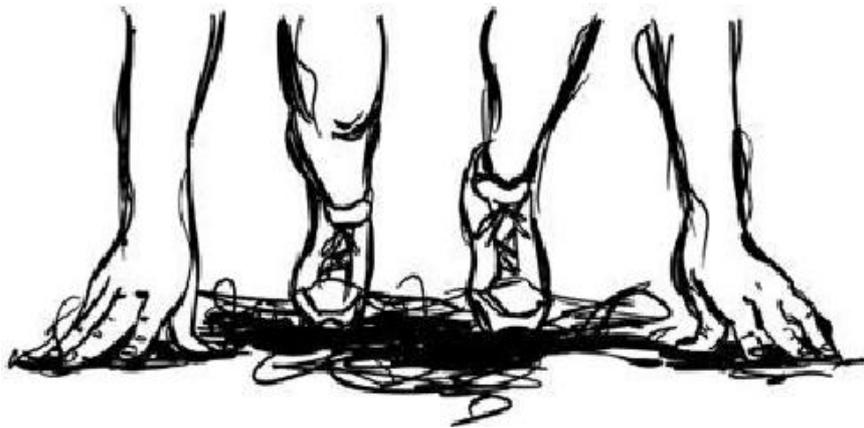
Algunas personas juran que con una dieta carnívora, comen mucho más que antes, pero aún así perdieron peso. Quizás el aumento drástico de la proteína juega un papel porque la proteína es extremadamente difícil de convertir en grasa corporal, y numerosos estudios de sobrealimentación de proteínas lo confirman. ¿Es posible que un cambio en las hormonas debido a un sustrato alimentario diferente desempeñe un papel en el impacto de la saciedad o en la regulación positiva de la tasa metabólica? Ciertamente, este es un tema muy debatido y no pretendo saber de manera concluyente cuál es la respuesta. Sé que mi cuerpo maneja el gasto de energía de formas sobre las que no tengo control voluntario. La cantidad de calor que produzco depende del entorno en el que me

encuentre, de la actividad en la que participe y tal vez del combustible que esté usando. Muchas personas informan que se sienten más energizadas con la dieta carnívora a medida que desaparecen los dolores y molestias, y a menudo sienten el deseo de moverse un poco más a menudo. En última instancia, no creo que el mecanismo exacto importe mucho en el gran esquema de las cosas. Cuando le damos a nuestro cuerpo la nutrición correcta, nuestra salud comienza a prosperar, y ahí es donde está el premio.

Vuelvo al tema de la composición corporal en el próximo capítulo, donde hablo sobre cómo implementar y mantener la dieta, cómo controlar si está funcionando para usted y qué tipo de cambios puede ver cuando deja que la carne sea el centro de tu dieta.



CAPITULO OCHO



HAGÁMOSLO: **EMPEZANDO**

Ahora que le he hablado de los beneficios de la dieta carnívora y he abordado algunos de los aspectos científicos detrás de ella, quiero ver cómo puede implementarla en su vida. Si tuviera que describir una estrategia dietética a mi perro, tomaría unos cinco segundos. Yo diría: "Toma, come esto", y eso sería todo lo que necesita para prosperar y ser feliz. Los seres humanos, por otro lado, parece que necesitan mucho más agarre de la mano. Si tuviera que darle el tipo de explicación que le daría a mi perro, diría algo así como: "Solo come un maldito bistec; repita cuando tenga hambre ". De hecho, podría resumir todo este libro con esa última oración, pero sé que a la mayoría de las personas les gusta un poco más de información, así que les daré más detalles.

Uno de los conceptos más difíciles de entender sobre la dieta de los carnívoros es lo simple que es. ¿Necesitas realizar un seguimiento de macros o calorías? ¿Necesita pesar sus alimentos y calcular las cantidades de micronutrientes? ¿Necesita estar conectado a monitores de sangre diarios y verificar los resultados de su laboratorio cada pocos meses? Yo

diría que no necesitas hacer nada de eso. Si una dieta requiere un seguimiento y un cálculo constantes, se puede decir que no es una dieta muy buena o sostenible.

Un gran error sobre la dieta carnívora es que es una forma de perder peso. Ciertamente, la pérdida de peso puede ocurrir y ocurre con frecuencia, pero no está garantizada. Algunas personas incluso aumentan de grasa corporal. Mencioné en el [Capítulo 7](#) que la desnutrición es un gran problema porque la gente tiende a comer rica en energía pero pobre en nutrientes; esta dieta tiende a corregir ese desequilibrio. Si aborda esta dieta con el enfoque de pesar

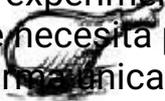
una cierta cantidad o que se ajuste a un cierto tamaño de jeans, entonces probablemente tendrá problemas. No es que esas cosas no sucedan, pero son secundarias a las mejoras en la nutrición. La nutrición precede a la salud; la salud precede a la recomposición corporal. Claro, siempre puede perder peso a través de una variedad de esquemas. Reducir las calorías es un enfoque común, y ciertamente puede ser efectivo a corto plazo y si desea perder peso lo más rápido posible. Para perder peso, es probable que existan mejores métodos que una dieta carnívora, particularmente cuando una persona la implementa de la manera que creo que debería hacerse. Por lo tanto, si su único objetivo es perder peso y no le preocupa mejorar aspectos de su salud y nutrición, es posible que le sirva mejor si elige otro plan.

¿Cómo debo abordar la dieta carnívora?

Aquí hay algunas reglas simples para comenzar:



1. Tome un día a la vez. No se está comprometiendo con una cadena perpetua cuando comienza una dieta carnívora y no se está uniendo a una carrera. ¡Disfruta la vida! Cada día es una nueva oportunidad para aprender y experimentar. Esta experiencia debe consistir en descubrir qué se necesita para sentirse y funcionar lo mejor posible. No hay una forma única de seguir el plan, pero hay caminos comunes. Recuerde que el fracaso precede al éxito, así que no se castigue por ningún error.



2. Disfrute del proceso. A menudo le digo a la gente que cuente cuántas comidas disfrutan después de comenzar la dieta carnívora.

Debería disfrutar la mayoría de sus comidas. Si no disfruta de lo que come, nunca se quedará con una dieta a largo plazo. Aprender a cocinar y preparar carne puede ser un proceso maravillosamente agradable. Cuando empiece, la variedad puede ser su amiga, así que experimente con sus elecciones.

Hay miles de cortes y tipos de productos animales diferentes para disfrutar. Descubra lo que le gusta y lo que no le gusta. Si te encanta el filete de costilla y quieres comerlo veinte días seguidos, hazlo; no hay nada de malo en hacer eso. ¿Son las vísceras algo que te gusta? ¡Cavar en! Si no es así, no se preocupe. Si te gusta sazonar

tu carne, tenla. ¿Quieres agregar un poco de queso encima de tu hamburguesa? Por favor, hazlo. La transición a la dieta debería ser una experiencia agradable.



3. Come lo suficiente. La gran mayoría de los problemas que ocurren con la transición son el resultado de no comer lo suficiente. Muchas personas tienen antecedentes de restricción de calorías o macronutrientes, y ese hábito a menudo es difícil de romper. Ese estilo de alimentación conduce a un apetito mal regulado y mucha ansiedad. (Seguiré repitiendo esta idea: si controlas constantemente tu apetito, *no* serás feliz). ¿Por qué crees que los humanos, o cualquier otro animal, tiene apetito? ¿Está solo para torturarte, hacerte más duro o darte más fuerza de voluntad? ¡No! Es una respuesta fisiológica a una necesidad homeostática. ¡Cuando tengas hambre, deberías comer! (Sorprendente, lo sé.) Sin embargo, piénselo en el contexto de cualquier otra función fisiológica. Cuando necesitas aire, respiras. Es tan simple como eso, y comer para satisfacer el hambre puede ser lo mismo. Cuando esté comiendo una dieta apropiada para su especie, encontrará que una vez que esté saludable, su apetito estará muy bien regulado. (Hablo más sobre el calificativo de "una vez que esté sano" más adelante en este capítulo cuando hablo de las formas en que puede modificar la dieta de los carnívoros una vez que se haya adaptado completamente a ella). Mientras se adapta a la dieta, coma hasta que esté lleno y repita tantas veces como sea necesario para mantenerse fuera de los cupcakes. Si intenta limitar su consumo, rápidamente caerá presa de viejos hábitos y antojos. Es un mundo difícil y la tentación está en todas partes; pocas personas tienen la disciplina mental para resistir cuando la fisiología no es favorable. Apile la baraja a su favor y manténgase constantemente saciado de carne. Pronto tus antojos pasarán de un irresistible viento huracanado a una pequeña brisa.

4. No hagas comparaciones. Sus resultados son *sus* resultados y pueden ser diferentes a los de otra persona. Compararse constantemente con los demás es un camino rápido hacia la miseria. Sea objetivo sobre quién es usted, dónde está comenzando y qué es importante para usted. Eres más que un número en una escala o una colección de valores de laboratorio. Su fisiología es dinámica y única en su entorno. Si,

todos somos humanos y compartimos la misma fisiología básica. Aunque existen muchos puntos en común, muchas variables influyen en lo que te hace ser quien eres. La gente tiende a obsesionarse con la imagen corporal. Los seres humanos no evolucionaron como modelos de fitness o culturistas, y el deseo de lucir de cierta manera nos ha dado una visión distorsionada de lo que puede ser óptimo en lo que respecta a la salud y la función. Si tiene objetivos principalmente estéticos, una dieta carnívora puede ser una herramienta para llegar a donde quiere estar, pero mucho, mucho más entra en ese proceso que simplemente ponerse saludable. En lugar de enfocarse en el aspecto físico externo, concéntrese en el objetivo más simple de restaurar la salud normal, que es algo que pocas personas disfrutan en estos días. Reflexione por qué está considerando un cambio en la dieta y qué espera lograr tanto a corto como a largo plazo, y tenga en cuenta esos objetivos personales a medida que avanza en su viaje.

5. Estás comiendo por ti . La presión para encajar socialmente a veces puede ser enorme, y muchas personas colapsan con una dieta para no decepcionar a un amigo o ser querido. Las personas que realmente se preocupan por ti entenderán que te estás embarcando en una prueba para mejorar algún aspecto de tu ser y respetarán lo que estás haciendo. No debería tener que defender sus elecciones dietéticas, pero desafortunadamente, a veces es inevitable. Si alguien le pregunta sobre su hamburguesa sin pan, todo lo que tiene que decir es: "Es lo que quiero comer".

6. Concéntrese en la fiesta. Una tendencia actualmente popular es pasar largos períodos sin comer. Las ventanas de alimentación con restricciones de tiempo , el ayuno intermitente y el ayuno prolongado están

muy de moda. La base de este movimiento es la literatura reciente que demuestra que un período prolongado sin alimentos inicia un proceso llamado *autofagia* en el que las células reciclan componentes celulares dañados o que no funcionan en ausencia de una nutrición reciente. Como dije en la regla 3, necesitas comer lo suficiente, y me refiero tanto a la frecuencia como a la cantidad. Después de un tiempo con la dieta carnívora, la mayoría de las personas tienden a seguir un patrón de ingesta de alimentos.

poco frecuente. Normalmente como una o dos veces al día, pero eso supone que he comido lo suficiente como para no tener hambre entre las comidas. Si se concentra en la deliciosa comida y se asegura de obtener suficiente, no necesitará configurar un cronómetro para indicarle cuándo volver a comer. Cuando no comes lo suficiente, tu cuerpo te lo hará saber y debes escuchar. Un tema común con la dieta carnívora, como habrás notado, es dejar que las cosas sucedan. Tu cuerpo sabe cómo cuidarse a sí mismo. Si está hambriento durante tres días seguidos, no tenga miedo de satisfacer esa necesidad. Las cosas se nivelarán eventualmente. Con el tiempo, aprende a tener poder sobre la comida y comprende lo que significa la nutrición en lugar de ser un esclavo de las convenciones o la adicción a la comida.

7. No todo está relacionado con la dieta. A medida que se sintoniza más con la forma en que responde a los alimentos, particularmente cuando su dieta comienza a hacerse más estrecha, a veces es fácil caer en la trampa de analizar cada problema relacionado con la salud y tratar de atribuirlo a la dieta. La dieta es muy importante y no puedo exagerar su efecto en su salud. Sin embargo, preocuparse constantemente por cada imperfección, eructo o estornudo no es productivo y lo convertirá en un hipocondríaco miserable. Sucederán cosas, muchas buenas, algunas malas. Algunos estarán relacionados con la dieta; muchos no lo harán. Tomar el panorama general de vista y aprender a relajarse. Pon tu energía en pensar: "¿Cómo se compara mi salud con la de hace tres meses?" en lugar de pensar: "¿Cómo se compara mi salud con la de ayer?"

¿Qué debería comer?

Estoy seguro de que has estado pensando: "¿Qué comida puedo comer?" Generalmente, si un alimento proviene de un animal, se puede comer: ternera, cordero, pollo, pavo, venado, bisonte, pescado, mariscos, cerdo, caribú, ballena, tiburón, elefante, serpiente, cocodrilo, lo que sea. La

mayoría de las personas que siguen una dieta carnívora limitan lo que comen a los animales que están disponibles en la misma región geográfica donde viven. Los huevos funcionan para muchas personas, pero son problemáticos para otras. Te recomiendo que uses huevos como guarnición, quizás en la forma clásica de bistec y huevos para el desayuno. Como huevos de vez en cuando, a menudo cuando estoy de viaje. En general, son alimentos ricos en nutrientes y, si los tolera, son una buena adición a sus comidas.

Los lácteos son impredecibles. A algunas personas les va mal, tal vez por intolerancia a la lactosa o por alguna otra sensibilidad. Otras personas descubren que pueden manipular productos lácteos no bovinos, como los lácteos de oveja o cabra. Otras personas afirman

hacerlo mejor con lácteos crudos o lácteos A2 (lácteos que contienen solo beta-caseína A2). Recuerde: como muchos alimentos vegetales, los lácteos fueron una adición relativamente tardía a la dieta humana. Si tiene problemas de salud, le recomiendo encarecidamente que considere renunciar a los productos lácteos durante al menos un período de prueba.

Aparte de las diferentes tolerancias para los diversos tipos de lácteos, las personas a veces descubren que toleran algunos estilos de lácteos mejor que otros. Por ejemplo, muchas personas toleran los quesos duros mejor que los quesos más blandos o la leche. Algunas personas no toleran el queso o la leche, pero la mantequilla y especialmente el ghee no les causan ningún problema. Los productos lácteos fermentados, como el kéfir y el yogur, pueden estar bien para algunas personas pero causar problemas a otras. Si opta por utilizar estos productos, no utilice las variedades con saborizantes o azúcares añadidos. No estoy convencido de que siempre deba elegir productos con alto contenido de grasa en lugar de otros productos; depende de los ingredientes. Si la comida incluye muchos chicles, estabilizadores o edulcorantes, generalmente la evito.

La gente me pregunta a menudo sobre los aceites de cocina. Mi respuesta simple es que debes usar grasas animales, punto. Use mantequilla, manteca, manteca de cerdo, sebo, sebo, grasa de pato, etc. Los aceites vegetales son generalmente basura para nosotros; no hay necesidad de ellos. Y, sinceramente, las grasas animales saben y se cocinan mejor de todos modos. Mis disculpas a las personas cetogénicas en la audiencia, pero les sugiero que se deshagan del aceite de coco, el aceite MCT, el aceite de aguacate y el aceite de oliva. Aunque estos aceites son generalmente mejores opciones que los aceites de maíz, soja y canola, aún pueden contener compuestos que podrían ser problemáticos, por ejemplo, salicilatos en el aceite de coco, que causan sarpullido, malestar digestivo, dolores de cabeza o

hinchazón en algunas personas. . Aquí hay un truco que uso a menudo cuando cocino: Caliente una sartén. Toque el borde graso de la carne que estoy cocinando con la sartén hasta que la grasa se derrita. Al hacer esto, obtengo una buena capa de grasa para cocinar la carne.

Las especias y condimentos son útiles, especialmente para las personas que están en transición a la dieta carnívora. A muchas personas les va bien con las especias y los condimentos a largo plazo, aunque muchas personas tienden a encontrarlos menos deseables con el tiempo. A menudo solo uso sal en mis filetes, y estoy bastante contento con eso. A veces agrego algo de picante a las carnes y considero que la comida es una ocasión especial. Le sugiero que evite las salsas que están muy mezcladas con azúcar, aceites vegetales, soja, gluten, MSG y otros ingredientes que pueden causar problemas. Si desea agregar sabor a sus carnes, la mejor opción es hacer unciones caseras, mezclas de especias o adobos. Cocinar con hierbas o verduras también puede agregar un sabor agradable, pero debes ser objetivo sobre cómo te afectan y eliminar cualquier cosa que cause un problema.

Figura 8.1
Comenzando a la transición a carnívoro

¿Qué debo beber?

Todos los animales del planeta beben agua; funciona bien para la hidratación. El setenta por ciento de su cuerpo esta compuesto de agua. Es todo lo que necesitas para beber y, a medida que te desconectes del azúcar y los edulcorantes artificiales, llegarás a disfrutarlo. Si quieres volverte loco, consigue un poco de agua con gas. Aunque puede sentir que podría morir al principio, realmente no perecerá si no tiene algún tipo de bebida dulce. El agua, es buena. ¡Bébelo!

¿Qué pasa con el caldo de huesos, el alcohol y el caldo de huesos está bien. Contiene algunas cosas buenas para satisfacer su impulso de beber algo caliente o



sazonado. Sin embargo, beber caldo de huesos no es crucial para el éxito de la dieta carnívora. No necesitas beberlo a menos que quieras. Puede obtener todos los nutrientes que necesita sin él, pero si lo disfruta o se beneficia de él, siéntase libre de disfrutarlo.

El alcohol no es un alimento saludable. No te hará vivir más y no te hará más resistente. Cuando esté decidiendo si consumir alcohol o saltarlo, comprenda que el etanol es tóxico. De vez en cuando, tomo una copa de vino tinto o dos. Por lo general, puedo esperar que mi sueño sea menos reparador y mi rendimiento deportivo a menudo se ve un poco afectado al día siguiente. Ninguno de los dos temas es el fin del mundo; lo importante es que entiendo cuáles son las consecuencias negativas de tomar el vino y las tengo en cuenta cuando tomo mi decisión. La mayoría de las personas que llevan una dieta carnívora durante un período prolongado informan que su deseo de beber alcohol disminuye drásticamente. La cerveza y, ciertamente, las bebidas mezcladas azucaradas son más negativas que un vino seco o un licor destilado. Algunas personas incluso tienen problemas con los granos que se destilan para hacer el licor.

El café es algo con lo que tengo poca experiencia. He probado algunas tazas aquí y allá durante décadas, pero nunca las he disfrutado. Quizás, si eres un amante del café, mi inexperiencia sea motivo suficiente para que dejes de escucharme. Muchas personas encuentran el café increíblemente satisfactorio y, a menudo, lo convierten en una experiencia ritual.



La información sobre el café también se aplica al té.

La ciencia sobre si el café es bueno o malo para nosotros cambia continuamente. La cafeína tiene algunos efectos en nuestra fisiología y

actúa como estimulante del sistema nervioso central. También afecta el sistema nervioso simpático y se ha demostrado que ayuda en el rendimiento deportivo. Sin embargo, la investigación ha descubierto que provoca alteraciones del sueño y puede afectar negativamente la motilidad gastrointestinal y la secreción de ácido gástrico. Algunas personas encuentran que la cafeína actúa para desregular el apetito, a menudo suprimiéndolo. Puede interferir con la absorción de nutrientes y minerales. Sin embargo, es muy probable que para la mayoría de las personas la cafeína tenga un impacto mínimo en el gran esquema de las cosas. Mi sugerencia es que no intente dejar el café o la cafeína durante las fases iniciales de la dieta. Una vez que se haya adaptado a sus nuevos hábitos alimenticios, pruébelo si es algo que desea asumir.

¿Cuánto debo comer?

Esta pregunta es quizás más común que cualquier otra pregunta que reciba. Mi respuesta inteligente a menudo es: "Suficiente". Aunque eso pueda sonar frívolo, es realmente una respuesta muy honesta y simple. Pero, ¿cómo sabes qué es suficiente?

Voy a tirar algunos números generales; no tome esto como un evangelio. Simplemente les estoy dando algunas cifras iniciales aproximadas; no son cifras concretas que hay que aplicar:

- **Machos:** alrededor de 2 libras de carne por día
- **Hembras:** alrededor de 1,5 libras de carne por día

Cuando comience por primera vez, apunte a la cantidad sugerida y luego ajuste según sea necesario. Por ejemplo, muchas hembras pequeñas pueden guardar de 4 a 5 libras de carne en un día sin problemas. No creo que debas alejarte de esa cantidad si tu apetito te lleva allí por un tiempo. La mayoría de las veces, las hembras tienen una larga historia de restricción dietética y calórica o de nutrientes, y tienen que ponerse al día para reponer sus cuerpos con nutrientes.

Recuerde, la proteína se usa para construir huesos, órganos internos, músculos y piel. Si esos tejidos se agotan, se necesita mucha comida para que vuelvan a funcionar normalmente. Además, recuerde que la pérdida de peso no es el objetivo a corto plazo de la dieta carnívora; en cambio, recupere la salud y deje de sentir la ansiedad constante creada por las fluctuaciones de peso diarias. Simplemente relájese y disfrute de la libertad de comer. Si come y descubre que todavía tiene hambre, coma más. Si encuentra que su energía o rendimiento están rezagados, coma más. Si encuentra que su estado de ánimo es bajo, coma más. El típico mordisco en el estómago y la sensación de hambre de "tengo que comer algo en los próximos cinco segundos o alguien va a salir lastimado" desaparecerán. El hambre a

menudo se convierte en una señal sutil de que tal vez debería comer algo pronto en lugar de ser un signo de crisis celular de agotamiento inminente de glucosa.

¿Con qué frecuencia debo comer?

Al principio, la frecuencia de las comidas debe ser la necesaria para mantenerse satisfecho. ¿Tiene hambre una hora después de tirar un bistec porterhouse de 24 onzas ? Encienda otro bistec o alinee una libra de tocino. Haz lo que sea necesario para saciar tu apetito. Derrota a los demonios ansiosos y aprende a llenarte de nutrición, no de entretenimiento. Con el tiempo, encontrará que sus antojos disminuirán; eventualmente, probablemente desaparecerán. En ese momento, verá la aparición de un apetito regular y bien regulado que satisface sus necesidades nutricionales.

Sé que sigo repitiendo esto una y otra vez, pero la dieta carnívora no es un esquema de pérdida de peso rápida . Tratar de solucionar un problema de desnutrición muriendo de hambre es una receta para el desastre. Si su objetivo es perder 20 libras y, en cambio, gana 5, pero ahora disfruta de la vida, no tiene dolor de espalda y ya no es un esclavo de los alimentos procesados, está mucho mejor con las 5 libras de más por ahora.

¿Cómo es un plan de comidas?

Quizás se esté preguntando cómo son algunas comidas típicas para

Day	dinner	meal	snack
1	Eggs and bacon	New York strip steak	Homemade jerky
2	Salmon	Rib-eye steak	Hard-boiled eggs
3	Hamburger patties with cheese	Chicken thighs	Pork rinds
4	T-bone steak and eggs	Lamb chops	Pemmican
5	Brisket	Liver	Cheese
6	Sardines and burger patties	Pork shoulder	Leftover steak
7	Rib-eye steak	Rib-eye steak	Bacon

Los alimentos son cosas bastante simples y él come sus comidas con la frecuencia que necesita y en la cantidad necesaria para mantenerse satisfecho. Si tiene antojo por algo dulce, podría conquistarlo con unos trozos de tocino ya cocido o algún bistec

previamente cortado . Como dije antes, es mucho mejor comer en exceso al principio que comer muy poco. A menudo le digo a la gente: "Come carne como si fuera tu trabajo". Con el tiempo, comer carne será más como un pasatiempo, pero al principio, es posible que tengas que atacarlo con más disciplina.

¿Cómo definimos la salud?

Hablemos de salud por un minuto. ¿Cómo lo definimos? ¿Es algo que su médico determina tomando un poco de sangre y revisando una radiografía? ¿O la *salud* se define con mayor precisión como ausencia de enfermedad? Piense en cuando era joven. Con suerte, estaba lleno de energía, la vida era divertida y estaba libre de dolor en las articulaciones, problemas digestivos y problemas de la piel. Esperamos que con la edad

viene el dolor y la discapacidad. Vemos que nuestros compañeros tienen presión arterial alta, dolor de espalda y rodillas y demasiada grasa corporal. A menudo, están deprimidos y toman numerosos medicamentos o suplementos. Estas condiciones se convierten en la nueva normalidad, y la situación es esperada e incuestionable.

La medicina moderna ha tenido algunos beneficios positivos asombrosos para la sociedad. La atención aguda suele ser excelente y ha salvado y prolongado innumerables vidas. Desafortunadamente, nuestro historial con el manejo de enfermedades crónicas ha sido en gran parte un fracaso abismal. Claro, podemos disminuir un poco los síntomas. Un médico puede darle una pastilla para aliviar el dolor (hasta que desaparezca la dosis). Si tiene presión arterial alta, hay una pastilla para bajarla. Si tiene diabetes, no hay problema; tenemos pastillas e inyecciones listas para ti. ¿Sentirse deprimido? Sí, hay una pastilla para eso. ¿Esa píldora acabó con tu deseo sexual? Esta bien. Tenemos otras pastillas que se encargan de eso. Y así continúa.

Creo que este ciclo es trágico y refleja mal mi profesión. A veces escucho a los políticos debatir las diversas formas de pagar por el creciente desastre sanitario. En lugar de preocuparnos por eso, ¿qué tal si dejamos de enfermar a tanta gente? Deja de alimentarlos con basura; que *no* crece una población sana en barras de granola, aceite de soja, y los plátanos. Los seres humanos prosperan con la carne; es *que* simple. Si vamos a tener una población sana, debemos centrarnos en la verdadera salud en lugar de en el manejo de las enfermedades. No damos más que palabras al concepto de prevención. Se gastan miles de millones de dólares en productos farmacéuticos y tecnología para poner costosos vendajes de alta tecnología en enfermedades. La prevención recibe una miseria en el gasto, y nadie recibe un reembolso que valga la pena por concentrarse en ella.

Probablemente podría despotricar sobre este tema lo suficiente como para llenar un libro completo, así que debería volver a definir la salud. Esta es *mi* opinión, y creo que mucha gente estará de acuerdo: cuando estoy sano, estoy libre de dolor y mis procesos fisiológicos funcionan como se diseñaron con eficiencia y sin problemas. Mi energía es buena, mi estado de ánimo es estable y, en general, estoy feliz y esperanzado. Mi piel no tiene picazón, grietas ni erupciones. Mi deseo y capacidad de ejercicio son buenos. Mis articulaciones y músculos funcionan bien y no me duelen. Mi libido es buena, al igual que mi función sexual. Mi composición corporal está dentro de un rango saludable y puedo mantener ese rango sin tener hambre constantemente. Estoy seguro de que también podría agregar otras ideas a esta lista, pero creo que he expresado mi punto general.

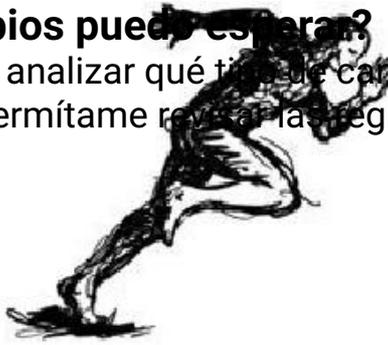
El récord de velocidad de 100 metros para la categoría masculina de 85 años es de unos 15 segundos. Si alineo cincuenta machos que abarcan un rango de edades y les pido que corran 100 metros, los que pueden hacerlo en menos de 15 segundos tienen muchas más probabilidades de vivir más que los que no pueden. Creo que esto es bastante obvio para la mayoría de la gente, pero merece más investigación.

La mayoría de las personas que "aprobarían" esta prueba serían más jóvenes, y eso tiene sentido. Es probable que las personas más jóvenes vivan más que las personas mayores porque tienden a tener una menor carga de morbilidad. Pero, ¿y si tuviéramos un veinteañero que pudiera ejecutarlo en 22 segundos y uno de cuarenta que pudiera hacerlo en 12 segundos?

¿Qué diferencias hay entre ellos? Para correr rápido, no puedes ser demasiado obeso y tienes que tener una composición corporal bastante decente. Tus músculos deben ser lo suficientemente fuertes para impulsar tu peso corporal por la pista. El dolor en las articulaciones u otros problemas en las articulaciones lo retrasarán. Si su capacidad cardiorrespiratoria se ve comprometida, es probable que se desvanezca a la mitad de la carrera. Si su flexibilidad es deficiente, es probable que no tenga el rango de movimiento necesario para alcanzar la velocidad suficiente. Cuando nos adentramos en la naturaleza y vemos cómo los depredadores matan a una presa, los animales que suelen ser víctimas son los lentos, los heridos o los débiles. Por lo general, los seres humanos no necesitan preocuparse por ser devorados por un oso, pero de todos modos, volverse lentos, débiles o con alguna discapacidad física acelera nuestra desaparición. En lugar de huir de un oso, huimos de cáncer, enfermedad cardíaca o demencia.

¿Qué tipo de cambios pueden esperarse?

Antes de comenzar a analizar qué tipo de cambios pueden ocurrir en su salud, permítame revisar las reglas básicas para principiantes:



Comer carne a la saciedad, repita como necesario.

Utilice una variedad de alimentos de origen animal, como huevos y lácteos según sea necesario.



Disfrutar sus comidas.



No lo subas de comer.



Temporada la carne según sea necesario para mantener la meta es nutrición, no un número arbitrario en la escala es apetecible.



Guarde su balanza y calculadora. los meta es nutrición, no un número arbitrario en la escala es apetecible. o una talla de vestido específica.

Aquí hay un par de pensamientos que no dije antes, pero son tan importantes como los demás:



No te castigues si salirse del plan.



No te estreses por detalles minuciosos.

Ahora, probablemente se esté preguntando qué tipo de problemas puede encontrar durante la transición, y necesita saber qué hacer al respecto. La transición de una cosa a otra puede resultar difícil. No importa por dónde empiece ni adónde vaya. Los cambios en las relaciones, los trabajos y las situaciones familiares son un desafío, y la dieta es la misma. El período de transición es un momento estresante para su fisiología y, a menudo, los problemas pueden manifestarse de varias maneras. Una nueva dieta, independientemente de su composición, afecta la función intestinal, provoca una respuesta al

estrés e induce algunos cambios metabólicos. Pero puedo darle algunas ideas sobre qué esperar y cómo manejar cualquier problema.

Fatiga

Uno de los problemas más comunes del período de transición a una dieta carnívora es la fatiga, el letargo o la falta de energía. A medida que aumente su maquinaria metabólica para lidiar con una nueva fuente de combustible, inicialmente será bastante ineficiente. Su capacidad para extraer toda la nutrición de la carne puede verse comprometida. Muchas personas sufren de disminución de la producción de ácido estomacal u otras enfermedades digestivas, y esos problemas pueden tardar un tiempo en resolverse después de la transición a una dieta carnívora. Mientras

su cuerpo trabaja para resolver esos problemas, puede encontrar que no puede comer tanto como necesita, o tal vez comerá bastante pero no lo absorberá por completo. Ya sea que esté comiendo poco o no haciendo uso de todo lo que come, la falta de calorías adecuadas y otros nutrientes puede provocar poca energía o fatiga. Comer más es la solución más útil para esto, y es lo que sugiero como primera línea de tratamiento. Aumentar la frecuencia de las comidas y agregar sal a su dieta a menudo le permite comer un poco más. Para algunas personas, las enzimas digestivas, como lipasas, proteasas o suplementos de HCl, ayudan con el período de transición. La mayoría de las personas pueden suspenderlos después de algunas semanas.



Movimientos intestinales

La malabsorción, típicamente de grasa, a menudo puede manifestarse como esteatorrea o heces blandas y grasas. A medida que pasa a la dieta carnívora, su microbioma experimenta un cambio en su composición. Las bacterias mágicas amantes de la fibra en su intestino mueren y son reemplazadas por bacterias amantes de la carne. Uno de los problemas digestivos más comunes cuando ocurre esto no es el estreñimiento sino la diarrea.

El estreñimiento es la incapacidad de tener una evacuación completa de las heces del intestino delgado. En otras palabras, tiene un montón de materia fecal en su colon y no puede pasarla. Esto es lo contrario de lo que

suele ocurrir en una dieta carnívora. Es posible que haya escuchado el mito de que la carne se pudre en el colon, pero lo que en realidad ocurre es que la carne se absorbe casi por completo en el intestino delgado y solo queda una pequeña cantidad de líquido para ingresar al intestino grueso. Los investigadores han confirmado este proceso a través de estudios de pacientes con ileostomía a quienes se les extirpó el colon por diversas enfermedades.

La mayoría de las personas que siguen una dieta alta en fibra están acostumbradas a evacuar el intestino a diario (y a menudo varias veces al día). Seguir una dieta carnívora reducirá drásticamente el volumen de desechos que produce y probablemente conducirá a deposiciones menos frecuentes. ¡Piense en todo el dinero que ahorrará en agua y papel higiénico! Lo que muchas personas confunden con estreñimiento, especialmente al principio de la dieta, es

simplemente una reducción drástica del desperdicio. En lugar de ver la mitad de las frutas y verduras orgánicas que pagó un precio superior por ir al baño como fibra no digerible, ahora producirá una pequeña fracción de desechos. Si está acostumbrado a ir al baño todos los días o a una determinada hora todos los días y descubre que con una dieta carnívora no sale nada, puede pensar que está estreñado. Realmente, sin embargo, su hábito está cambiando porque no hay mucho en su colon. Aún puede esconderse en el baño y consultar las últimas actualizaciones en las redes sociales, pero es posible que no produzca nada mientras esté allí. No es raro que las personas pasen varios días (y quizás una semana o más) sin defecar. Si no siente molestias o dolor cuando defeca, no tiene nada de qué preocuparse. Algunas personas encuentran que agregar un poco más de grasa en la dieta o evitar los lácteos puede ayudar a que las cosas se muevan un poco más rápido. ¿Puedes sufrir de estreñimiento verdadero mientras sigues la dieta carnívora? Claro, pero no es común y, a veces, es el resultado de un problema de electrolitos que ha causado una alteración de la motilidad intestinal. Puede ser útil agregar grasas, líquidos y, a veces, electrolitos.

Como mencioné anteriormente, para las personas que siguen una dieta carnívora, la diarrea es un problema más común que el estreñimiento. Varios factores contribuyen al problema. Además de almacenar material de desecho, el colon tiene un papel muy importante en la absorción de líquidos y electrolitos de sus desechos. Cuando sigue una dieta alta en fibra, la cantidad relativa de líquido que ingresa al colon es baja en comparación con la cantidad de material sólido. Cuando sigues una dieta carnívora, esa situación se invierte. Ahora su colon, que se ha acostumbrado a lidiar con una cantidad relativamente pequeña de líquido que sale del intestino delgado, necesita adaptarse para recibir material que es casi completamente líquido. Esta situación es un poco como un boxeador que ha estado sentado en el sofá

durante un año y de repente tiene que prepararse para una pelea; le toma un tiempo recuperar la forma. Su colon tiene que aumentar su capacidad para manejar una mayor cantidad de líquido de lo que solía. La mayoría de las veces, este problema se resolverá por sí solo si le da tiempo. Sin embargo, si desea minimizar la posibilidad de experimentar el problema, las cosas en la dieta carnívora que tienen más probabilidades de contribuir a la diarrea son los huevos, la carne de cerdo y demasiada o muy poca grasa. A veces, ciertas especias, salsas o adobos causan problemas. Algunas personas poco a poco dejar de depender de la fibra durante un período en lugar de cambiar en un lleno-en ritmo dieta carnívora, y la más gradual permite a los dos puntos para ajustar sin producir diarrea.

ERGE y vesícula biliar

El trastorno por reflujo gastroesofágico (ERGE) es una afección común para muchos

personas. En la mayoría de los casos, la dieta carnívora parece solucionar este problema. Sin embargo, algunas personas encuentran que la dieta empeora el reflujo o que se presentan náuseas u otros tipos de dispepsia.



Para algunas personas, la grasa, o quizás la carne en general, es difícil de digerir. Las estrategias para lidiar con este problema incluyen reducir un poco el contenido de grasa y agregar temporalmente ayudas digestivas a medida que atraviesa el período de transición. Los suplementos de ácido clorhídrico (más comúnmente betaína HCl) o un suplemento de bilis (como bilis de buey) pueden ser efectivos. Algunas personas notan que no beber agua durante las comidas puede ayudar; la teoría es que el agua en el estómago diluye el ácido del estómago y disminuye la acidez del estómago, lo que conduce a una digestión difícil. Algunas personas han observado que agregar sal a su dieta también ayuda con los síntomas del reflujo.

Mientras estamos en este tema general, quiero señalar que muchas personas que no tienen vesícula biliar se las arreglan bastante bien con una dieta carnívora. La vesícula biliar almacena bilis, que actúa como detergente para emulsionar las grasas y facilitar

la digestión en el intestino delgado. Sin una vesícula biliar, el hígado aún produce bilis, pero la bilis no se libera en forma de bolo en respuesta a una comida grasosa, como lo haría en presencia de una vesícula biliar en funcionamiento. Curiosamente, el conducto biliar común a menudo se expande de forma crónica después de la extracción de la vesícula biliar y puede "almacenar" un poco de bilis para su liberación, algo así como una mini vesícula biliar. Las personas a las que se les ha extirpado la vesícula biliar a menudo utilizan inicialmente lipasas y suplementos biliares, limitan la grasa o comen comidas más pequeñas y más frecuentes a medida que pasan a la dieta carnívora.

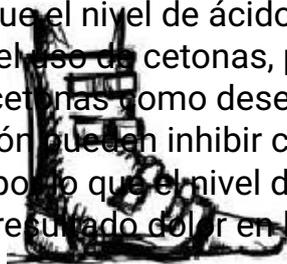
OTRAS PREOCUPACIONES DEL SISTEMA DIGESTIVO

Los ex pacientes con bypass bariátrico y gástrico son otros grupos especiales de personas que pueden tener que modificar la frecuencia de las comidas y el tamaño de las porciones. Conozco a numerosas personas que han realizado con éxito una dieta carnívora después de una cirugía bariátrica. En algunos casos, una persona que se ha sometido a una cirugía bariátrica necesita complementar ciertos nutrientes porque algunos tipos de cirugía resultan en la pérdida de cierta capacidad de absorción. Si se ha sometido a una cirugía bariátrica, es posible que tenga un riesgo adicional de deficiencia de vitaminas o minerales y necesite un suplemento.

Los pacientes que han tenido resecciones intestinales inferiores debido a afecciones como la enfermedad de Crohn, la colitis ulcerosa o el cáncer a menudo informan una función excelente mientras adoptan una dieta completamente carnívora. Las personas con enfermedades activas o afecciones como el síndrome del intestino irritable pueden tener una transición tumultuosa a la dieta carnívora. Sin embargo, generalmente notan una mejora general gradual y constante, aunque pueden pasar muchos meses hasta que las cosas se suavizan.

Dolor articular y gota

Para la gran mayoría de los carnívoros convertidos, el dolor en las articulaciones u otro dolor musculoesquelético disminuye o desaparece por completo. Un pequeño subconjunto de personas informa un aumento temporal del dolor cuando comienzan la dieta por primera vez. Una posible razón de este fenómeno de más dolor son los niveles más altos de ácido úrico. Sabemos que los niveles elevados de ácido úrico están asociados con la gota, y una dieta que pone a alguien en cetosis a veces puede conducir a un aumento de los niveles de ácido úrico. Es probable que el nivel de ácido úrico aumente porque el cuerpo no es eficiente en el uso de cetonas, por lo que durante un tiempo, se excretan más cetonas como desechos en la orina. Las cetonas que excreta el riñón pueden inhibir competitivamente la excreción de ácido úrico, por lo que el nivel de ácido úrico aumenta y potencialmente da como resultado dolor en las articulaciones u otros dolores.



Con el tiempo, su cuerpo se vuelve más eficiente en el uso de las cetonas que produce y tiende a no desperdiciar tanto en la orina. Los niveles de ácido úrico a menudo se normalizan y el dolor articular desaparece. De hecho, la gran mayoría de los que sufren de gota que siguen una dieta carnívora a largo plazo encuentran que sus síntomas de gota desaparecen. Recuerde, los inuit, los masai y otras tribus dependientes de la carne no eran conocidos por tener problemas de gota. Históricamente, las personas con gota han sido ricas y se han entregado al azúcar, el alcohol y la carne. La eliminación del azúcar y el alcohol de la dieta parece contribuir en gran medida a eliminar la gota. Si está predispuesto a sufrir ataques de gota, una estrategia que puede utilizar durante un período de transición es tomar medicamentos profilácticamente para tratar la gota durante el período de transición.



Las personas a menudo informan un cambio en su respiración. Esto se debe a que la acetona se puede desperdiciar a través del aliento cuando está presente en niveles relativamente altos y el olor puede ser perceptible. Este problema tiende a desaparecer a medida que el cuerpo se adapta mejor al uso de cetonas.

Condiciones de la piel

Algunas personas informan que desarrollan un sarpullido a medida que pasan a la dieta carnívora, pero la incidencia parece bastante rara. Es probable que los problemas de la piel estén relacionados con la eliminación de cetonas (como describo en la sección anterior). En este caso, el cuerpo excreta las cetonas a través de la piel, lo que provoca una respuesta de irritación. Las afecciones de la piel generalmente se resuelven con el tiempo a medida que el cuerpo se vuelve más eficiente con el uso de cetonas.

Dolores de cabeza

Un problema de la fase de transición que traté fueron los dolores de cabeza. Lo más probable es que los dolores de cabeza estén relacionados con cambios de líquidos y electrolitos que ocurren a medida que su cuerpo se adapta al nuevo régimen alimenticio. En mi caso, los dolores de cabeza fueron esporádicos y muy leves; Los tuve de vez en cuando durante unos diez días. Para aquellos que experimentan dolores de cabeza cuando comienzan la dieta carnívora, recomiendo comer más y aumentar la ingesta de líquidos y

electrolitos. Incluso si no modifica sus hábitos, los dolores de cabeza generalmente pasan con bastante rapidez.

Calambres musculares

Los calambres musculares son otra ocurrencia bastante común que parece surgir con cierta regularidad entre las personas que hacen dieta carnívoras. Los problemas de hidratación o electrolitos pueden estar en juego aquí. Para la mayoría de las personas, los calambres desaparecen con más tiempo en la dieta. Llevo casi dos años siguiendo la dieta, y tengo algún calambre muscular ocasional, pero casi siempre puedo relacionarlo con haber hecho mucho ejercicio y sin comer en un momento adecuado en relación a mi ejercicio. Comer relativamente poco después de hacer ejercicio, al menos en unas pocas horas, a veces puede

ayudar a reducir la aparición de calambres musculares.

Algunas personas encuentran útil la suplementación con electrolitos, pero otras ven pocos beneficios en ella. Las personas han intentado agregar sal común (cloruro de sodio), potasio y magnesio y han encontrado resultados variables. Algunas personas se sumergen en sales de Epsom para aliviar los calambres musculares.

Si experimenta calambres, lo primero que le sugiero que haga es observar su ingesta total de alimentos para asegurarse de que sea adecuada. Más allá de eso, puede agregar varios electrolitos en forma de sal (como Redmond Real Salt) o suplemento de electrolitos. Algunas personas que hacen ejercicio encuentran que la suplementación con electrolitos antes de hacer ejercicio es una estrategia eficaz. Curiosamente, muchas personas que hacen dieta carnívora a largo plazo no contienen sal añadida en absoluto en sus dietas, y aparentemente les va muy bien. Debido a que la sal puede actuar como estimulante del apetito y provocar una alimentación excesiva, le recomiendo que use sal según sea necesario, utilizando el sabor como guía.

Cetosis

Si ha realizado alguna investigación sobre las dietas cetogénicas u otras dietas bajas en carbohidratos, probablemente haya oído hablar de la cetosis, así que permítame hablar un poco sobre esto y cómo se relaciona con la dieta carnívora.

El objetivo de la dieta carnívora no es alcanzar un estado de cetosis constante, y manipular artificialmente las proporciones de grasas no es parte del programa. Muchas personas, si no la mayoría, que miden sus cetonas en sangre notan que se produce una cantidad moderada de cetonas, y la cantidad suele ser mayor que el umbral teórico de "cetosis nutricional", que es de 0,5 milimoles por decilitro de sangre. Creo que es contraproducente medir las cetonas porque generalmente conduce a una ansiedad innecesaria y una pérdida de dinero que de otro modo podría gastar en alimentos.

Si tiene una afección médica que requiere que mantenga un nivel mínimo de cetonas, se encuentra en una situación diferente. Sin embargo, para la mayoría de la gente, recomiendo guardar tanto el monitor de cetonas como la báscula. Medir las cetonas, especialmente si proviene de una dieta cetogénica, puede alejarlo de comer suficientes proteínas o lo lleva a atiborrarse de grasas agregadas innecesarias, y ninguna de esas situaciones es deseable. Nuestros antepasados prosperaron con una dieta carnívora sin preocuparse por los niveles de cetonas, y usted también puede hacerlo. Recuerde, su objetivo final es estar en una posición en la que el apetito y la alimentación estén naturalmente controlados, y no esté limitado por un número arbitrario o una ventana de ayuno predeterminada.

Nivel de energía

Muchas personas dicen que notan un aumento general de su energía y capacidad de trabajo o ejercicio. Este aumento en el nivel de energía a menudo se produce incluso cuando la cantidad de sueño disminuye. Las personas a menudo afirman que tienen un sueño muy reparador, pero la cantidad total de sueño que obtienen disminuye. Es posible que se despierten antes de que suene la alarma, pero se sientan descansados y listos para comenzar. Mi volumen de sueño se redujo en aproximadamente un 15 por ciento, pero no experimenté ninguna pérdida de energía o rendimiento. Quizás las personas que siguen la dieta carnívora requieren menos horas de sueño porque tienen mejores materiales con los que reparar sus cuerpos y es posible que sufran menos golpes metabólicos.

Sin embargo, no todo el mundo tiene inmediatamente un sueño reparador y profundo tan pronto como se hace la transición a la dieta carnívora. Algunas personas tienen dificultades para dormir, especialmente al principio. Algunas personas sienten la necesidad de orinar y les despierta por la noche. Comer más proteínas puede requerir más agua para procesar los alimentos, lo que puede provocar un aumento de la sed. Beber más para satisfacer la sed conduce a un aumento de la micción. La ingestión de sal probablemente también juega un papel aquí. Una estrategia que puede ayudar es mover la última comida del día a un horario más temprano (si ese plan es práctico para su horario y lo permite su apetito). Una gran cantidad de investigaciones emergentes en biología circadiana indican que comer la mayor parte de nuestros alimentos durante las horas del día puede ser beneficioso. Modular la ingesta de sal podría ser otra estrategia para prevenir cambios de líquidos durante la noche.

Otras personas tienen una sensación de demasiada energía que las mantiene despiertas y conectadas. Es importante emplear prácticas estándar de higiene del sueño. Aquí hay algunas pautas:

No ejercicio dentro de unos pocos días antes de ir a la cama. La luz artificial, particularmente la luz

de las horas de sueño planificado, se cree que produce alteraciones del sueño.



Duerme en un fresco ambiente.



No beba alcohol.

ENFRIAMIENTO

A menudo tomo una ducha fría una hora antes de acostarme porque puede ayudarme a bajar la temperatura corporal central. Una temperatura corporal central más baja es una de las señales que nuestro cuerpo usa para indicar que estamos listos para dormir.

¿Cómo hago la transición a la dieta?

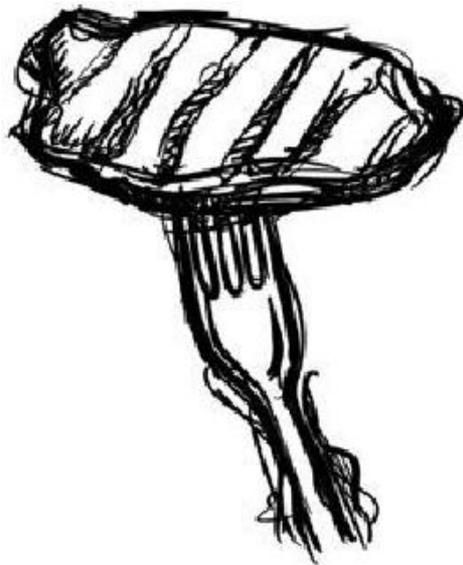
Ahora estoy listo para brindarles más detalles sobre las estrategias comunes para hacer la transición a la dieta. Hay pros y contras de estos métodos, y ninguna solución se adapta a todos. Su dieta inicial puede ayudar a determinar qué método desea seguir.

Carnívoro de núcleo duro

Este método es prácticamente una gota directa en la forma más pura de la dieta. Si te vuelves carnívoro empedernido, vas directo a la carne y al agua todo el tiempo desde el principio. Muchos carnívoros a largo plazo recomiendan utilizar esta técnica, que es análoga a quitarse un vendaje arrancándolo rápidamente. Puede haber más molestias a corto plazo, pero el proceso general a menudo es más rápido que comenzar la dieta.

Con este método, el primer día, comienzas a comer nada más que carne y no bebes más que agua, y repites hasta que te hayas adaptado. Este enfoque funciona mejor para personas muy motivadas y para aquellos que están en transición de una dieta cetogénica basada principalmente en animales (porque ya están bastante acostumbrados a alimentarse de grasas).

La desventaja de este enfoque de pavo frío para muchas personas es que los síntomas asociados con la transición pueden ser más graves que con un cambio más gradual. En consecuencia, algunas personas renuncian porque la transición es demasiado difícil.



Carb Paso-Down Estrategias

Si proviene de un entorno con muchos carbohidratos, una buena estrategia puede ser adoptar primero una dieta baja en carbohidratos durante al menos varias semanas antes de pasar a una dieta carnívora completa.

Si ha seguido una dieta estadounidense estándar, que es alta en carbohidratos, y ha estado tomando medicamentos para tratar la presión arterial alta, la diabetes, el dolor crónico o la depresión, debe visitar a su

médico para analizar los posibles cambios en los medicamentos que podría tener que ocurrir a medida que cambia su dieta. Usaré los medicamentos para la presión arterial como ejemplo: muchas personas encuentran que los medicamentos para tratar la presión arterial pueden provocar una presión arterial peligrosamente baja a medida que su cuerpo se adapta porque la dieta puede normalizar la presión arterial. El resultado es que la medicación se vuelve innecesaria o debe reducirse. El cuerpo puede hacer ajustes similares para otros tipos de dolencias, y es importante que usted y su médico corrijan su medicación según sea necesario.

Transición de carnívoros de seis semanas

SEMANA	3 COMIDAS COMPLETAS DE CARNÍVORO
1	8 COMIDAS COMPLETAS DE CARNÍVORO
SEMANA	REDUCEN LA FIBRA DIETÉTICA EN UN 25%
2	10 COMIDAS COMPLETAS DE CARNIVORE INCLUYENDO 2 DÍAS COMPLETOS DE CARNIVORE
Semana 3	
SEMANA 4	5 DÍAS DE CARNÍVORO COMPLETO
Semana 5	REDUCIR LA FIBRA DIETÉTICA EN 50% 85% SEMANA DE CARNÍVORO COMPLETA
Semana 6	TODAS LAS COMIDAS DE CARNÍVORO COMPLETO PERO 2 REDUCIRAN LA FIBRA DIETÉTICA EN 75% 100% SEMANA CARNÍVORO NO MÁS FIBRA DIETÉTICA

Para algunas personas, una buena estrategia de transición es incluir más comidas a base de carne gradualmente con el tiempo. Un ejemplo de programa es distribuir tres comidas a base de carne durante la primera semana. La próxima semana aumenta a ocho comidas carnívoras. En la tercera semana, pruebe dos días con comidas a base de carne y distribuya diez comidas carnívoras los otros días. En la cuarta semana, debería poder manejar cinco días de comidas carnívoras, y para la quinta semana, todas menos dos de sus comidas serán carne. En la semana seis, se completará su transición a carnívoro completo. Alternativamente, puede establecer desafíos a corto plazo para volverse carnívoro completo tres días a la semana. El próximo desafío es pasar una semana completa comiendo solo carne. El tercer desafío es durar dos semanas; finalmente, intentas volverte carnívoro durante treinta días seguidos. Este método es más o menos lo que usé, y fue un proceso bastante sencillo.

La tercera técnica para una transición gradual es eliminar las verduras y el almidón de su plato a medida que aumenta la cantidad de carne que come cada día.

Un inconveniente de estas técnicas graduales es que, durante algún tiempo, todavía tiene acceso a alimentos adictivos o problemáticos, lo que puede dificultar que deje de lado esas cosas. Es como hacer que un alcohólico deje de beber solo bebiendo alcohol dos veces por semana. Sin embargo, mientras continúe acercándose a una dieta completamente carnívora, es probable que se sienta mejor y esos antojos disminuirán con el tiempo. Además, la retirada gradual de alimentos ricos en fibra u oxalato podría facilitar la transición. Al reducir gradualmente la fibra de su dieta, su colon puede adaptarse mejor para poder absorber líquidos y minerales de manera eficiente. Reducir gradualmente los alimentos ricos en oxalato puede ayudarlo a evitar una posible precipitación rápida de cristales de oxalato en las articulaciones, la piel u otros tejidos.

LA FASE PRINCIPIANTE

¿Cuánto dura la fase de principiantes? Puede variar, pero aquí hay algunos signos que lo identifican como un carnívoro experimentado en lugar de un principiante:

- La comida ya no lo gobierna y ya no la ve como una forma de entretenimiento. En cambio, es una forma de nutrición profundamente satisfactoria.

- No tiene ningún problema en dejar pasar un alimento que anteriormente era uno de sus favoritos.
- Puede salir socialmente y no ceder a la presión de comer algo solo para satisfacer a otra persona.
- Nada más que la carne parece comida.

Para algunas personas, estos signos son evidentes a los pocos meses. Otras personas necesitan años para alcanzar todos estos hitos.

¿Puedo modificar la dieta?

Hay muchas formas de modificar cualquier dieta. Los defensores puristas de cualquier dieta desaconsejan desviarse del plan, pero algunas personas siempre harán ajustes.

Muchas personas pueden pasar años (tal vez incluso décadas o toda la vida) comiendo hasta la saciedad y viviendo principalmente con cortes de carne grasos mientras se sienten tan felices y saludables como pueden ser. Algunas personas pueden desviarse de la dieta carnívora solo para descubrir que necesitan mantenerse en línea con la dieta para evitar una recaída en los malos hábitos o para evitar que regresen los devastadores problemas de salud. Es probable que la mayoría de las personas que prueben esta dieta no sigan siendo puramente carnívoras. Muchos irán a la deriva entre la dieta carnívora y una dieta más estándar; incluso pueden rondar alrededor de carnívoros

o casi carnívoros durante gran parte de sus vidas porque se dan cuenta de que obtienen los mejores beneficios de salud y rendimiento cuanto más cerca están de ser puramente carnívoros, pero no serán 100% carnívoros el 100% del tiempo.

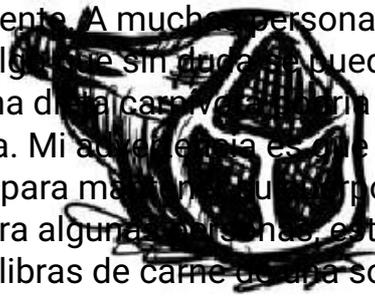
A diferencia de los defensores del veganismo, que a menudo tienen razones éticas para seguir una dieta basada exclusivamente en plantas, las personas que siguen la dieta carnívora lo hacen por motivos de salud y rendimiento. Las personas que siguen esta dieta no están tratando de salvar el brócoli de la extinción ni creen que están haciendo del mundo un lugar mejor. No es una religión ni una secta; es simplemente una forma de tratar de ser más saludable y obtener una nutrición óptima. Muchas personas usan la dieta carnívora para resolver problemas de salud y solucionar problemas, particularmente con su función intestinal, de modo que puedan regresar gradualmente otros alimentos a sus dietas sin efectos nocivos. Otras personas usan una dieta carnívora estricta como una herramienta ocasional, y algunas otras pueden encontrar que se sienten óptimas si son "en su mayoría carnívoros".

Generalmente no recomiendo que juegues con la dieta carnívora hasta que hayas conquistado todos los demonios que te mantendrían en la fase de principiante. Sugiero que todos pasen al menos unos meses siendo completamente carnívoros antes de jugar con otras cosas. Cuando esté listo para comenzar a jugar un poco con la dieta, puede usar las estrategias comunes de retoques en las siguientes secciones.

Ayuno intermitente

El ayuno intermitente es un intento de cortar el apetito y puede tener beneficios con la dieta carnívora, pero también puede provocar problemas. Debido a que muchas personas llegan a la dieta carnívora con un trasfondo de restricción calórica, negar intencionalmente la comida del cuerpo puede llevar a algunas personas a comportamientos poco saludables debido al hambre excesiva, y creo que a las personas les va mejor cuando no estamos comiendo

bocadillos constantemente. A muchas personas les gusta comer una comida al día, que es algo que se puede hacer con una dieta carnívora. De hecho, una dieta carnívora podría ser la dieta que más se presta a esta estrategia. Mi argumento es que debería poder darse un festín adecuadamente para mantener un ayuno durante las próximas 24 horas sin comer. Para algunas personas, esto puede significar comer dos, tres o más libras de carne de una sola vez cuando solo comen una comida al día.



Si su objetivo es perder peso, o está tratando de adelgazar más allá de un nivel normal de grasa corporal (que es del 10 al 15 por ciento para los hombres y del 18 al 24 por ciento para las mujeres), entonces el ayuno intermitente puede ser útil.

Me parece que pasar mucho más de 24 horas sin comer es contraproducente a largo plazo con esta dieta en particular. Cuando comemos alimentos subóptimos o potencialmente tóxicos, a menudo es útil darle un descanso a nuestro cuerpo. Pero la dieta de los carnívoros no incluye ese tipo de alimentos. Entonces, si ya no consume alimentos potencialmente dañinos, es probable que los beneficios del ayuno prolongado disminuyan, excepto en casos inusuales.



No he visto ningún dato de estudios de animales carnívoros que muestren

beneficiarse del ayuno o la restricción calórica. Específicamente, es poco probable que los atletas se beneficien del ayuno prolongado, especialmente durante los períodos de competencia. Le sugiero que tenga cuidado al combinar el ayuno intermitente con la dieta carnívora.

Biología circadiana

La biología circadiana se ocupa de algunas de las variaciones que afectan a nuestra fisiología según el momento del día en que ocurren. A menudo se observa que los trabajadores del turno de noche tienen peores indicadores de salud y una salud a largo plazo que las personas que trabajan durante el día. Existe una creciente evidencia que indica que comer durante el día puede ser preferible a comer por la noche. Además, muchas personas informan que duermen mejor cuando su última comida del día no está cerca de la hora de acostarse, y un mejor sueño da como resultado varios otros cambios positivos.

Si tiene cierto control sobre cuándo come, un cambio a la alimentación durante el día puede producir un beneficio moderado. La realidad es que debe comer cuando tenga hambre, y su horario de trabajo a menudo dicta cuándo puede comer. Si es posible, podría ser beneficioso cambiar los horarios de las comidas. Lo más probable es que su cuerpo se adapte a su nuevo horario y su hambre comenzará a coincidir con los horarios para comer que ha seleccionado.



Ciclos de macronutrientes

Algunas personas logran alterar su composición corporal mediante el ciclo de los macronutrientes de grasa y proteína. Alternan días en los que ingieren más proteínas con días en los que comen más grasas. Por ejemplo, una persona podría aumentar las proteínas en un 20 por ciento durante tres o cuatro días y luego aumentar la grasa durante uno o dos días.

Puede realizar este tipo de ciclo de macronutrientes en la dieta carnívora comiendo cortes de carne más magros y luego ciclando los cortes más grasos. Recuerde que cuando trabaja conscientemente para alterar el porcentaje de grasa corporal por debajo de los niveles normales, las cosas se vuelven menos intuitivas. Sin embargo, si realiza cambios lentos y sutiles, su cuerpo generalmente puede tolerarlos bastante bien.

Calorías y metabolismo

¿Importan las calorías? Ellos si. Si quema más calorías de las que ingiere, pierde masa. Entonces, ¿cómo controlas cuántas calorías quemas? Además, ¿qué afecta su apetito y cuántas calorías ingiere?

Este tema es objeto de mucho debate, con defensores vehementes de ambos lados del tema. ¿Puede limitar conscientemente su ingesta calórica y aumentar su nivel de actividad? Por supuesto, y puede ser una estrategia eficaz a corto plazo. Vemos la evidencia todo el tiempo en la comunidad del fitness. ¿Hay alimentos que sean inherentemente más saciantes que otros? Una vez más, la respuesta es sí, y la industria alimentaria es muy consciente de este hecho, como lo demuestra el número cada vez mayor de alimentos muy sabrosos pero, en última instancia, insatisfactorios que se producen y comercializan en gran medida. ¿Pueden diferentes personas

comer una cantidad idéntica de calorías y ganar o perder diferentes cantidades de peso? Sí, por supuesto, y una persona incluso puede ver diferencias de un momento a otro. Por ejemplo, compare una versión más joven de usted mismo con la versión actual. ¿Quién podría comer más calorías sin aumentar de peso? Lo más probable es que fuera tu versión más joven.

Figura 8.2

Composition of Body Composition

(not recommended until well adapted to diet)

¿Tenemos la capacidad de cambiar nuestra eficiencia metabólica? Creo que la respuesta es que sí y también creo que una dieta carnívora fomenta algo de esa capacidad. Los beneficios de la dieta carnívora sobre el metabolismo probablemente se deban a mejoras en la sensibilidad a la insulina, mejoras en otras hormonas y mejoras celulares y mitocondriales. Si una persona que cambia a la dieta carnívora consume los alimentos y mantener un peso saludable, similar a cuando era joven, es probablemente metabólicamente normal. Un reciente estudio de Harvard demostró que la gente que consume alrededor de 250 calorías adicionales por día en una dieta baja en carbohidratos en comparación con una dieta alta en carbohidratos y no recuperar el peso perdido previamente. Además, numerosos estudios demuestran que a medida que aumenta el consumo de proteínas, también lo hace la tasa metabólica.

A menudo veo a personas que siguen la dieta carnívora diciendo que están comiendo muchas más calorías en la carne de las que comían en total antes, pero aún así están perdiendo peso. No dudo que esto pueda ocurrir; probablemente tenga que ver con mejoras en algunas de las ineficiencias del cuerpo. Además, la proteína es particularmente difícil de convertir en grasa metabólicamente. La densidad mitocondrial se puede mejorar mediante la dieta, el ejercicio, la alimentación poco frecuente y otros métodos. Tener más mitocondrias generalmente significa una mejor eficiencia y salud metabólica. Si está empeñado en llegar a un nivel muy bajo de grasa corporal, entonces una combinación de macronutrientes cíclicos y una ligera disminución calórica o un aumento en la actividad puede ser útil.

Un apetito fuerte es una buena señal de salud, especialmente cuando no conduce a un aumento de la grasa corporal. Una vez que una persona alcanza este nivel de normalidad metabólica, creo que vemos una mayor alineación con lo que vemos en la comunidad atlética y del fitness, con una respuesta más predecible a las composiciones de macronutrientes y la ingesta calórica.

Figura 8.3
Reintroducción de alimentos a los carnívoros

Uso esporádico de la dieta carnívora

Para algunas personas, particularmente aquellas que no tienen dificultades significativas con adicciones a la comida, antojos o problemas importantes de salud, seguir cíclicamente la dieta carnívora podría ser una excelente opción. Esta dieta funciona bien como dieta de eliminación. Las personas que tienen problemas con la sensibilidad a los alimentos o la salud intestinal y cambian a la dieta carnívora probablemente habrán eliminado el alimento problemático. Cuando esas sensibilidades se han resuelto después de que una persona ha estado en una dieta carnívora durante algún tiempo, la persona a menudo puede comenzar a comer otros alimentos sin efectos nocivos. Si estás en esta categoría de personas, eso es genial; la policía carnívora no te perseguirá y te dirá que te alejes del arándano o del chocolate amargo. Sin embargo, debes ser honesto contigo mismo. Tenga en cuenta que ninguno de los otros alimentos es necesario para una vida sana. La carne es la base de tu nutrición. Si opta por añadir otro tipo de alimento a su dieta, debe ser muy objetivo sobre su efecto.



Figura 8.4
Reintroducción de alimentos

Le recomiendo que se ciña a los alimentos de un solo ingrediente al reintroducir elementos en su dieta. Intente comer una cosa y luego espere varios días para evaluar el efecto de esa comida. Es muy posible que se necesiten tres o más intentos para tener una idea clara de lo que sucede. Algunos efectos gastrointestinales adversos pueden simplemente reflejar un microbioma gastrointestinal mal preparado.

Por ejemplo, digamos que ha sido un carnívoro estricto durante seis meses y se ha ocupado de todos sus problemas de salud. En este punto, le gustaría probar ocasionalmente algunas bayas. Le sugiero que coma una pequeña cantidad un día; anote objetivamente cualquier resultado negativo o positivo de ese ensayo. Espere tres o cuatro días y luego repita el proceso. Compare los resultados de los dos intentos. Si parece tolerar las bayas, puede jugar con la cantidad. Puede encontrar que una pequeña cantidad está bien, pero una cantidad mayor es problemática.

En la mayoría de los casos, las personas que han sido carnívoras estrictas durante un período prolongado se vuelven bastante buenas para evaluar los efectos de la dieta en su salud, estado de ánimo, piel, dolor en las articulaciones, digestión, etc. Después de varias semanas o meses de pruebas con diferentes alimentos, debe tener una lista de alimentos deseables y saludables (o al menos neutrales para la salud) que puede usar como parte de su dieta de manera regular o cíclica. Si pasan seis meses y te encuentras un poco peor por el desgaste, puedes restablecer una línea de base volviendo a ser un carnívoro estricto. Sorprendentemente, la mayoría de las personas que se desvían de una dieta carnívora estricta tienden a permanecer bastante cerca del plan porque comprenden lo poderosa y satisfactoria que es la nutrición. En otras palabras, es muy poco probable que un carnívoro estricto eventualmente termine siendo vegano, aunque a menudo ocurre lo contrario.

¿Debo monitorear los marcadores de salud?

A menudo, cuando las personas siguen algún tipo de dieta baja en carbohidratos, se concentran en controlar ciertas cosas mediante análisis de sangre para tener una idea de los efectos de la dieta. Los análisis de sangre proporcionan algunos datos y, a menudo, pueden ayudar a solucionar problemas de salud problemáticos. Antes de entrar en algunas de las observaciones comunes que he hecho sobre las personas que hacen dieta carnívoras, permítanme poner algunas cosas en perspectiva.

Cuando le extraen sangre, su contenido es representativo de lo que se transporta a través de su sangre durante ese momento exacto en el tiempo. Muchas, si no la mayoría, de las cosas que se pueden medir en la sangre pueden cambiar semanalmente, diariamente, cada hora e incluso momentáneamente. Por ejemplo, el colesterol en sangre puede cambiar drásticamente en unos pocos días, las hormonas pueden cambiar cada hora y las enzimas hepáticas o los marcadores inflamatorios pueden subir o bajar según la actividad reciente o los niveles de ejercicio. Los valores de laboratorio pueden verse afectados significativamente por muchas cosas,

incluido el estrés, el sueño, la enfermedad, la actividad, el ejercicio, el clima, la temperatura,

hora del día y época del año. Por lo tanto, tratar de atribuir una lectura de laboratorio en particular exclusivamente a la dieta puede resultar problemático. Recuerde que los humanos son sistemas complejos, y si se enfoca en una variable aislada de un solo o incluso de algunos estudios de laboratorio, a menudo se pierde el bosque por los árboles. No estoy diciendo que deba ignorar ningún valor de laboratorio en particular; en su lugar, debería mirarlos en el contexto de todo el sistema.

Por ejemplo, digamos que mi glucosa está en un rango normal. Eso puede ser algo bueno, pero puede significar que estoy produciendo demasiada insulina para mantenerla normal. ¿Cómo sabría o qué me llevaría a sospechar que estaba elevado? ¿Qué pistas basadas en el sistema podrían darme una pista para buscar más? También debo considerar si mi presión arterial está un poco alta, si tengo demasiada barriga colgando sobre la parte superior de mis jeans o si mi estado de ánimo es malo.

Así como las cantidades diarias recomendadas de alimentos basados en la ciencia de la nutrición se basaron en una población que posiblemente estaba enferma por comer una dieta alta en carbohidratos y basada en granos, muchos de los rangos de referencia de laboratorio comunes se basaron en esa misma población. Realmente no tenemos un buen conjunto de rangos de referencia para las poblaciones que siguen dietas bajas en carbohidratos y carnívoras. Con esto en mente, quiero compartir algunas de las áreas donde los laboratorios para personas que hacen dieta carnívoras pueden diferir de la población general.

Lípidos en sangre

Los lípidos en sangre probablemente sean los que más preocupen tanto a los pacientes como a sus médicos. En primer lugar, los niveles de lípidos en sangre son dinámicos; pueden variar de forma bastante significativa en cuestión de unos pocos días. Su colesterol total el miércoles puede ser notablemente diferente el martes siguiente. Supongamos que los números que obtiene representan un promedio diario. (Sin embargo, esta suposición probablemente sea falsa). Cuando observamos el número de lípidos de una persona que hace dieta carnívora, a menudo vemos un colesterol total y LDL elevado; este no es siempre el caso y, a menudo, el colesterol LDL / total permanecerá prácticamente sin cambios o incluso más bajo. Después de haber seguido la dieta carnívora durante un año, mis análisis de LDL y colesterol total no eran muy diferentes de lo que habían sido varios años antes, cuando seguía una dieta mucho más alta en carbohidratos.

Mi colesterol total era de aproximadamente 200 y mi LDL estaba alrededor de 140.

Especialmente durante un período de pérdida de peso, la cantidad de lípidos en sangre puede variar

porque forman parte de un sistema de suministro y equilibrio energético general. En otras palabras, sus lípidos en sangre pueden reflejar las necesidades energéticas agudas de sus tejidos periféricos. Si su sistema está bien abastecido de energía (está en un estado alimentado), su hígado está menos obligado a enviar más energía a través de los lípidos sanguíneos. Ver un nivel alto de colesterol puede ser desconcertante porque tradicionalmente hemos pensado que el colesterol alto es un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular en la población general. Esta teoría se basó en grandes encuestas de población, y la pregunta a la que no tenemos respuesta es si se aplica por igual a todas las poblaciones, en particular a las personas que por lo demás son objetivamente muy saludables.

Otro hallazgo común entre las personas que hacen dieta carnívora es una tendencia general hacia el HDL elevado, el llamado colesterol bueno y, en general, los triglicéridos más bajos. En general, se cree que las HDL más altas y los triglicéridos más bajos representan una mejora en el riesgo cardiovascular, pero esto no es absoluto, particularmente con respecto a las HDL. Como ya mencioné, es importante que se dé cuenta de que los grandes cambios de energía y la pérdida de peso pueden ser responsables de números inesperados, como triglicéridos más altos de lo esperado, particularmente al comienzo de una transición a la dieta carnívora. A menudo sugiero que las personas esperen seis meses o más antes de hacerse los análisis de laboratorio de rutina después de comenzar la dieta, a menos que haya una razón convincente para hacerlo antes, como para tratar una enfermedad.

Puede realizar un análisis de lípidos más avanzado para obtener más información sobre el recuento, el tamaño y las partículas especializadas de las partículas de lípidos. Sin embargo, hay que recordar que estas cosas son dinámicas y, a menudo, cambian, y los investigadores están debatiendo su importancia.

La medición de las proporciones de los paneles de lípidos tradicionales se puede utilizar para estratificar el riesgo, y la mayoría de la gente reconoce ahora que estas proporciones tienden a ser más útiles para identificar el riesgo, al menos en la población general, que simplemente mirar una sola lectura de LDL o colesterol total. Si pensamos en el cuerpo como un sistema, entonces podemos empezar a entender mejor cómo van las cosas. Otro marcador que a algunos

les gusta usar y creen que refleja el sistema de lípidos es algo llamado *colesterol remanente*, que se calcula determinando el colesterol total y restando tanto el HDL como el LDL para producir el remanente. Generalmente, cuanto menor sea el número de colesterol remanente, mejor. Las proporciones de triglicéridos / HDL también son un marcador a tener en cuenta, y muchos encuentran que este es un mejor marcador de riesgo cardiovascular que una sola lectura de LDL.



Glucosa

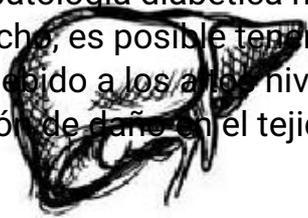
El control de la glucosa es importante y, en términos generales, una dieta carnívora tiende a conducir a niveles de glucosa muy bien controlados. Si va a hablar sobre la glucosa, definitivamente debe conocer su estado de insulina. Cuando observa una lectura de glucosa en sangre aisladamente, omite una parte importante de la historia del control del azúcar en sangre, la diabetes potencial y otros riesgos de enfermedades crónicas. Si va a preocuparse por una enfermedad cardíaca, la sensibilidad a la insulina es uno de los factores de riesgo modificables más importantes que puede preocuparle. Está a la altura de fumar, y es mucho más importante que los niveles relativos de colesterol. Puede usar un nivel de insulina en ayunas con un nivel de glucosa en ayunas para calcular algo llamado puntuación HOMA-IR, que es una de varias medidas razonables de sensibilidad a la insulina. Una vez más, cuanto menor sea este número, mejor. Solo tenga en cuenta que, como todos los laboratorios, tanto la glucosa como la insulina pueden variar diariamente o cada hora.

Otras formas de calcular la sensibilidad a la insulina incluyen un índice de triglicéridos / glucosa y una puntuación LPIR utilizando una combinación de cálculos avanzados de pruebas de lipoproteínas. Una medida aproximada razonable de la sensibilidad a la insulina es una simple relación de medición de la cintura a la altura.

En general, una dieta carnívora tiende a mejorar la sensibilidad a la insulina a largo plazo, sin importar cuál de estos métodos utilice para evaluarla. La glucosa tiende a permanecer estable para las personas que siguen una dieta carnívora porque la glucosa que usa el cuerpo no se ingiere; se produce principalmente a partir de proteínas, una pequeña cantidad de grasa y algunas otras fuentes, como el lactato, a través de un proceso generalmente descrito como gluconeogénesis. Uno de los conceptos erróneos más comunes con respecto a la gluconeogénesis es que está impulsada por el sustrato, es decir, si hay una gran cantidad de proteína, se producirá una gran cantidad de glucosa. En la práctica, eso tiende a no suceder, y lo que vemos es que la gluconeogénesis es principalmente un proceso impulsado por la demanda, por lo que el suministro de glucosa coincide con la demanda. La gluconeogénesis es probablemente la manera más precisa de la regulación de glucosa de control, y en el largo plazo, que conduce a bien controlada y estable

números de glucosa en sangre. Las personas con diabetes tipo 1 y tipo 2 también notan que, a largo plazo, tienden a ver un excelente control de la glucosa en sangre, aunque pueden pasar algunos meses hasta que el nivel se normalice.

Una cosa que quiero señalar es que algunas personas verán con el tiempo que su concentración promedio de glucosa aumenta ligeramente, pero permanece estable en ese nivel más alto. Esta es otra razón para observar la relación con la insulina en esta circunstancia porque cada vez está más claro que la insulina puede estar impulsando la fisiopatología diabética más de lo que impulsa la glucosa en sangre. De hecho, es posible tener cifras de glucosa en sangre "normales", pero debido a los altos niveles de insulina podemos comenzar a ver la aparición de daño en el tejido diabético.



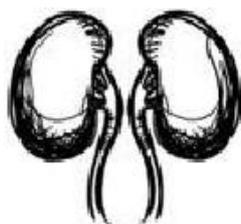
La función hepática

Los estudios de la función hepática tienden a ser normales para las personas que siguen una dieta carnívora, y la suposición de que el aumento de proteínas daña el hígado se basa en una falacia. NAFLD (enfermedad del hígado graso no alcohólico) es un diagnóstico cada vez más común. Afortunadamente, sabemos por observaciones de poblaciones de carnívoros y extrapolando datos de estudios bajos en carbohidratos que una dieta carnívora tiende a mejorar este problema. Las pruebas de función hepática pueden estar ligeramente

elevadas por varias razones, y si las va a evaluar, debe conocer las razones benignas de su elevación. Una de las razones más comunes es el ejercicio intenso reciente, que puede resultar en ligeras elevaciones de estas enzimas durante hasta una semana.

Inflamación

De manera similar, los marcadores de inflamación, como la proteína C reactiva, pueden mostrar una elevación transitoria después del ejercicio u otras tensiones agudas en el cuerpo. Este marcador y otros laboratorios de inflamación se pueden utilizar como factores de riesgo para predecir el potencial cardiovascular o de otras enfermedades. Una vez más, parece que una dieta carnívora tiende a producir niveles bajos de marcadores inflamatorios.



Función del riñón

La función renal es a menudo una preocupación con las dietas ricas en proteínas, pero la preocupación proviene de datos de estudios en animales que no se han replicado con humanos. En general, el consenso es que las dietas ricas en proteínas no dañan los riñones. A algunas personas todavía les preocupa que un riñón ya dañado falle más rápidamente en presencia de niveles más altos de proteína, pero esos datos son, en el mejor de los casos, escasos. Tenemos algunos informes de mejoría de la función renal en personas que han seguido una dieta carnívora. Si tiene la función renal comprometida y le preocupa que consumir demasiadas proteínas mientras lleva una dieta carnívora podría ser problemático, vale la pena hacer un seguimiento de la función a lo largo del tiempo.

Como parte de la discusión sobre la función renal, quiero hablar sobre un par de pruebas de laboratorio que podríamos esperar que estuvieran elevadas, pero que probablemente no indiquen un problema. El nitrógeno ureico en sangre (BUN) a menudo se eleva con una dieta rica en proteínas, pero eso no significa que haya ningún problema con la función renal. Es muy probable que este resultado sea una consecuencia normal de un elevado contenido de proteínas en la dieta. Si existe algún otro motivo de preocupación, como dolor o disminución

de la TFG (tasa de filtración glomerular), puede realizar pruebas más formales. Lo mismo se aplica al nivel de creatinina sérica, que también puede estar ligeramente elevado por razones similares.

Niveles hormonales

La función de la tiroides generalmente mejora con una dieta carnívora, y hemos observado mejoras en problemas relacionados con la autoinmunidad, como la tiroiditis de Hashimoto. Una cosa interesante a tener en cuenta es que la hormona tiroidea, en particular los niveles de T3, pueden parecer bajos, pero se observa que la función clínica es buena. Es probable que esto represente una disminución de los requisitos de circulación de la hormona o un aumento de la sensibilidad del receptor. Por lo tanto, no debería necesitar un suplemento en ausencia de una necesidad clínica.

De manera similar, cuando las personas siguen una dieta carnívora, las hormonas reproductivas tienden a normalizarse y funcionar de manera óptima. Es muy importante considerar la función clínica cuando evaluamos niveles hormonales particulares. La mayoría de las mujeres informan una mejor regularidad del ciclo menstrual y la resolución de cosas como amenorrea o

dismenorrea (períodos dolorosos o ausencia de períodos).

Además, muchas mujeres han visto la resolución del síndrome de ovario poliquístico (SOP) y la restauración de la fertilidad.

Tanto hombres como mujeres notan mejoras en la libido y la función clínica de la testosterona cuando siguen una dieta carnívora, particularmente después de haber pasado de la fase de adaptación. Muchos hombres han informado de un aumento en los niveles séricos de testosterona, aunque no siempre es así. Sin embargo, en general, la función clínica de la testosterona tiende a mejorar y hay mejoras asociadas en el estado de ánimo, la función sexual, las erecciones matutinas, la capacidad de ejercicio, la recuperación del ejercicio y la composición corporal.

Niveles de hierro

Otra preocupación teórica que parece no tener cabida en la práctica del mundo real son las preocupaciones sobre la sobrecarga de hierro. La deficiencia de hierro es uno de los problemas de deficiencia más comunes en el mundo, y una dieta carnívora es sin duda la forma más eficaz de prevenir ese problema porque es tremendamente alta en hierro hemo biodisponible. Por otro lado, demasiado hierro, especialmente cuando se almacena en cantidades excesivas en el tejido, se ha asociado con algunos problemas de salud, como diabetes, enfermedades cardíacas o enfermedades del hígado.

Afortunadamente, los niveles excesivos de hierro no parecen ocurrir en un grado significativo en una dieta carnívora. Es probable que la enfermedad metabólica subyacente y los estados inflamatorios contribuyan al almacenamiento excesivo de hierro. En general, una dieta carnívora tiende a mejorar esas condiciones, y esa puede ser la razón por la que los altos niveles de almacenamiento evaluados por la ferritina sérica no parecen ser un problema, a pesar de que las personas que hacen dieta carnívoras tienen una ingesta relativamente alta de hierro.

Una excepción involucra a las personas que se ven afectadas por la hemocromatosis hereditaria, que puede provocar problemas con el almacenamiento de hierro. Hasta el momento, no he visto a nadie con esa condición que haya tenido problemas con la dieta. Sin embargo, si padece hemocromatosis hereditaria, vale la pena controlarlo de cerca. Hacer donaciones de sangre puede ser una estrategia para compensar el problema si el beneficio general de la dieta es positivo para usted.

Marcadores de salud varios

En general, puede esperar que los recuentos de glóbulos rojos y blancos caigan dentro de los rangos normales. Sin embargo, puede ver recuentos de glóbulos blancos ligeramente más bajos, lo que puede estar asociado con un estado inflamatorio generalmente más bajo.

Niveles de electrolitos séricos, como sodio, potasio, cloruro, calcio,

y magnesio, tienden a ser normales. Nuestros cuerpos hacen un buen trabajo al mantenerlos en rangos fisiológicos bastante estrechos.



Algunas personas expresan su preocupación de que una dieta carnívora pueda conducir a un ambiente ácido, pero el pH de nuestra sangre se controla agresivamente y se regula de manera muy estricta. Mientras tengamos pulmones y riñones en funcionamiento, podemos mantener el pH de nuestra sangre justo donde debe estar, independientemente de la dieta. Las preocupaciones sobre los ácidos que lixivian minerales de nuestros huesos con fines de amortiguación son infundadas. Las dietas ricas en proteínas finalmente conducen a una

mejor salud ósea a largo plazo , especialmente porque nuestros huesos contienen aproximadamente un 40 por ciento de proteínas.

Aunque me refiero al tema de las preocupaciones infundadas, la creencia de que un tipo de sangre en particular se presta mejor al consumo de carne no tiene fundamento. He encuestado a cientos de personas que hacen dieta de carnívoros y las que lo hacen con éxito no tienen un tipo de sangre específico en común. En gran medida, la frecuencia de los tipos de sangre de los carnívoros que hacen dieta con éxito ocurre con la misma frecuencia relativa que ocurre en la población general. Básicamente, si su tipo de sangre es rojo, puede prosperar con éxito con la carne. Comer carne es una capacidad conservada que comparten todos los humanos y que probablemente se remonta a muchos millones de años.

Un par de otras situaciones genéticas que pueden hacer que las personas se preocupen por la idoneidad de la dieta son cuestiones del estado del gen APOE4, que se ha asociado con la incidencia de la demencia de Alzheimer, y el estado del gen MTHFR, que interfiere con la capacidad de una persona para convertirse homocisteína en metionina. Ambas condiciones no son tan infrecuentes, por lo que es poco probable que comer carne en un entorno de salud metabólica normal conduzca a un resultado negativo a largo plazo en estas situaciones. La monitorización de cosas como los niveles de homocisteína en el caso de MTHFR y la sensibilidad a la insulina basada en el estado de APOE4 son probablemente estrategias razonables.

¿Para quién es segura la dieta?

¿Puede una mujer tener un embarazo normal con una dieta completamente carnívora? La respuesta corta es sí. Hay innumerables ejemplos de mujeres que han hecho eso en

Los tiempos modernos, y por supuesto, sabemos que durante miles de años, las mujeres lo hicieron. Ciertamente tiene sentido que su obstetra esté al tanto de su dieta para que pueda agregar cualquier suplemento recomendado u otros alimentos que necesite durante su embarazo. Después de que nace el bebé, la lactancia generalmente parece ir bien y los problemas con la lactancia no parecen ser comunes. Si está en medio de un embarazo, un cambio dietético abrupto puede ser estresante. Te recomiendo que hagas un cambio gradual si planeas seguir el camino hacia la dieta carnívora.

Los niños también pueden seguir la dieta carnívora. Ciertamente, habrían históricamente siguió este estilo de alimentación. Los niños no tienen requisitos nutricionales diferentes a los de los adultos. En otras palabras, los niños necesitan las mismas cosas esenciales que nosotros.

Los niños pueden comenzar la dieta carnívora tan pronto como estén listos para dejar la leche materna. Pueden comenzar por la dentición de los huesos y comer carnes finamente cortadas o en puré. Por supuesto, debe estar atento y tener cuidado para asegurarse de que no se produzca asfixia.

A menudo es difícil controlar la dieta de los niños mientras interactúan con sus compañeros y, sinceramente, los niños deberían poder elegir lo que comen; eventualmente, tomarán sus propias decisiones de todos modos. Ayuda a educarlos desde el principio sobre los beneficios y los problemas potenciales de la elección de alimentos. A veces, mis hijos eligen ser completamente carnívoros, y ciertamente no desaconsejo esta práctica. Me aseguro de que siempre tengan acceso a una gran cantidad de platos de carne bien preparados, a los que dan prioridad sobre otros alimentos. Si quieren comer algo más, como frutas, verduras u otros alimentos integrales similares, después de haber comido su carne, no los desanimó. Limito o trato de evitar exponerlos a alimentos procesados, azucarados, aceites vegetales y productos de granos refinados. Cuando van a fiestas de cumpleaños u otros eventos de "comida chatarra", normalmente los envío con el estómago lleno para minimizar la tentación de comer un montón de basura. Otras familias tienen niños que siguen siendo completamente carnívoros, y los niños parecen estar muy bien.

¿Cómo se desempeñan los atletas con una dieta carnívora? Una vez más, la respuesta parece ser que prosperan. Por ejemplo, el atleta de clase mundial Owen Franks, que jugó para el equipo de rugby All Blacks de Nueva Zelanda, ha adoptado una dieta carnívora. Ha visto mejorar su nivel de rendimiento y ha notado mayores niveles de fuerza y masa corporal magra. Mi rendimiento atlético ha mejorado de manera bastante significativa y he podido establecer tres récords mundiales de maestros de remo indoor y seis récords estadounidenses desde que soy completamente carnívoro.

Numerosos atletas de alto nivel, incluidos atletas olímpicos, se han puesto en contacto conmigo de una variedad de deportes, incluido el levantamiento de pesas, el levantamiento de pesas y las artes marciales mixtas.

artes, jiu-jitsu, CrossFit, ciclismo, maratón, béisbol, remo, lanzamiento de peso y rugby. Todos los atletas que han hecho la transición a la dieta carnívora informan una mejora significativa en el rendimiento general, una mejor recuperación y una rápida curación de las lesiones. Dicho esto, durante el período de transición, algunos atletas notan una caída en el rendimiento, que a menudo se relaciona con comer poco o debido a la necesidad de adaptarse a la dieta. Esta fase puede durar de varias semanas a varios meses; la duración depende en cierta medida del deporte y de la estrategia dietética previa del atleta. Por ejemplo, una persona que proviene de una dieta alta en carbohidratos y se dedica a un deporte de alta

demanda glucolítica como el CrossFit o el ciclismo puede tardar más en adaptarse que otros atletas. Una persona que anteriormente estaba en una dieta cetogénica y compite en levantamiento de pesas podría tener una transición más fácil.



¿Qué pasa con la controversia de una dieta basada exclusivamente en carnes ?

Incluso en lo que podría decirse que es la dieta más simple que haya existido, todavía existe cierta controversia. Entre los temas que más debate generan están las vísceras, comer carne cruda y la superioridad de la carne terminada en pasto . En el panorama general, estos son problemas menores cuando los compara con los problemas con casi cualquier otra dieta estándar. Ciertamente no descarto la idea de que para ciertas personas estas variables pueden marcar una diferencia notable (ya sea buena o mala), pero no veo suficiente evidencia para hacer una recomendación general para todos.

Carnes de órganos

Las vísceras son una fuente de alimentos extremadamente rica en nutrientes . Es poco probable que cualquier otro alimento pueda igualar la carne de órganos como el hígado de res en cuanto a densidad de nutrientes y biodisponibilidad general. Si su nutrición es deficiente, la carne de órganos puede ser una herramienta tremenda para recuperar la velocidad. No veo ningún inconveniente importante en agregar vísceras a su dieta. Sin embargo, tampoco puedo decir que sean imprescindibles para

todas las personas en todo momento.

Mucha gente señala que algunas poblaciones tradicionales apreciaban las vísceras y siempre comían "de la nariz a la cola". En muchos casos, se pensaba que los órganos tenían una capacidad especial para restaurar la salud, por lo que estaban reservados para los enfermos o los miembros mayores del grupo. Muchas culturas tienen recetas elaboradas para estos alimentos, que se consideran manjares. Sin embargo, también hubo sociedades en las que las vísceras o los despojos no se consideraban deseables. Fueron

desechados o entregados a los miembros más pobres de la población. Entonces, podemos preguntarnos si las culturas que históricamente han usado órganos lo hicieron debido a la escasez de alimentos o porque tenían un verdadero deseo de comer las vísceras para su beneficio para la salud. Creo que esa pregunta está abierta a debate.



Muchas personas encuentran que los órganos son desagradables y, en presencia de suficientes opciones, muchos los renuncian. Solo puedo adivinar lo que podrían haber hecho los humanos prehistóricos. Si los órganos fueran desagradables para ellos y tuvieran mucha otra carne, como varios miles de libras de carne de mamut, ¿se habrían saltado los órganos? Si los humanos comenzaron a buscar detrás de otros depredadores, lo cual es ciertamente plausible, entonces es muy probable que en su mayoría tuvieran que conformarse con los cuartos traseros y otros restos con alguna posibilidad de que desarrollar herramientas eventualmente les permitiera acceder a la médula y quizás al cerebro de los animales para aumentar las calorías de grasa. Esta es una pregunta que probablemente sea imposible de responder.

Sin embargo, puedo decirles esto: muchos carnívoros de hoy en día se están volviendo saludables, revirtiendo enfermedades y prosperando sin comer una cantidad significativa de vísceras. La conclusión es que si le gustan los órganos, debería tenerlos. Si nunca los ha probado, probablemente debería ver cómo le gustan. Si no los encuentra agradables y goza de buena salud, no puedo pensar en una buena razón por la que debería agregarlos a su dieta.

Carne cruda

Según la evidencia más confiable que tenemos, los expertos creen que los humanos comenzaron a cocinar hace unos 400.000 años. Algunas personas afirman que podríamos haber tenido el control del fuego desde hace 1,5 millones de años, pero la evidencia de que

apoya esa afirmación no es muy sólida. Además, tenemos evidencia bastante decente de que la carne cruda todavía se consumía con frecuencia incluso después de que los humanos aprovecharon el poder del fuego. Incluso hoy en día, las personas en muchas partes del mundo suelen comer carne cruda.

En todo el mundo se sirven platos como el carpaccio de ternera y el steak tartar, y el sushi y el sashimi también son populares. Entre las tribus indígenas del norte, no es raro que las personas coman carne directamente de un cadáver recién sacrificado. No debemos perder de vista el hecho de que durante nuestra evolución, comer carne cruda era una realidad, y tenemos un estómago increíblemente ácido para hacer frente a la descomposición de la carne cruda.

¿Comer carne cruda confiere alguna ventaja especial? Ciertamente, algunos defensores de comer carne cruda informan una digestión más fácil y menores requisitos de cantidades de alimentos porque la saciedad con carne cruda es mejor que con la cocida. Estas personas generalmente creen que su salud ha mejorado, debe sopesar estos beneficios frente a los posibles riesgos de contaminación. Esos riesgos, aunque ciertamente reales, probablemente estén exagerados, especialmente si presta mucha atención al abastecimiento.

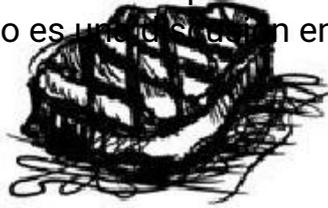
¿La carne cruda proporciona acceso a una mayor nutrición o la cocina la hace más accesible? Creo que este es un tema debatible, pero déjeme decir lo obvio: si la comida es desagradable para usted, obtendrá precisamente cero nutrición porque no la comerá. Aparte de eso, conozco a varias personas que han consumido carnes crudas durante largos períodos y no han notado ningún beneficio sobre las carnes cocidas. Por el contrario, conozco a otras personas que afirman que la carne cruda es superior para ellos. Hice una breve prueba de carne cruda y encontré que era más abundante pero no particularmente apetitosa. Dicho esto, parece que muchos carnívoros a largo plazo descubren que con el tiempo comienzan a preferir comer carne menos cocida. Mi conclusión es que debes decidir cuál es tu preferencia.

Carne de res terminada con pasto

El tema más polémico y lleno de emociones parece ser la controversia sobre la elección entre la carne de res terminada con pasto y la carne de res criada convencionalmente. A partir de una

Desde el punto de vista del gusto, parece que lo que estás acostumbrado hace la mayor diferencia. La mayor parte de la carne de

res en los Estados Unidos se cría de manera convencional y se termina por un corto tiempo con una mezcla de forraje y grano. Esto le da a la carne un sabor distintivo y, a menudo, produce un producto veteadado de grasa más significativo que muchos prefieren. Las personas que se crían donde se emplea típicamente una técnica de acabado de pastos a menudo manifiestan una preferencia por ese sabor. Voy a discutir más sobre el impacto ambiental en un capítulo posterior, pero diré que no es un asunto en blanco y negro muy clara .



¿Cuáles son algunas de las diferencias nutricionales conocidos en la hierba con acabado de carne de vacuno en comparación con su grano acabado rival? En promedio, la carne de res terminada con pasto tiende a contener una proporción de ácidos grasos omega-3 a omega-6 ligeramente más favorable porque es más rica en omega-3. Los ácidos grasos omega-6 se consumen en exceso en la dieta estadounidense estándar y probablemente contribuyan a algunos problemas de salud crónicos. Las personas ingieren la gran mayoría de los ácidos grasos omega-6 a través de alimentos procesados que contienen altos niveles de aceites vegetales llenos de omega-6 . Las cantidades absolutas de grasas omega-6 en la carne de res terminada con pasto o grano es muy baja y es poco probable que represente un problema, particularmente en comparación con otras fuentes.

Otra diferencia es que la carne terminada con pasto tiene niveles más altos de CLA (ácido linoleico conjugado) que la carne terminada en grano . Se cree que el CLA es beneficioso para prevenir el síndrome metabólico y posiblemente tiene algunas propiedades anticancerígenas. La carne de res terminada con pasto también tiene un contenido ligeramente más alto de vitamina E y vitamina A y tiene más ácido alfa-linolénico .

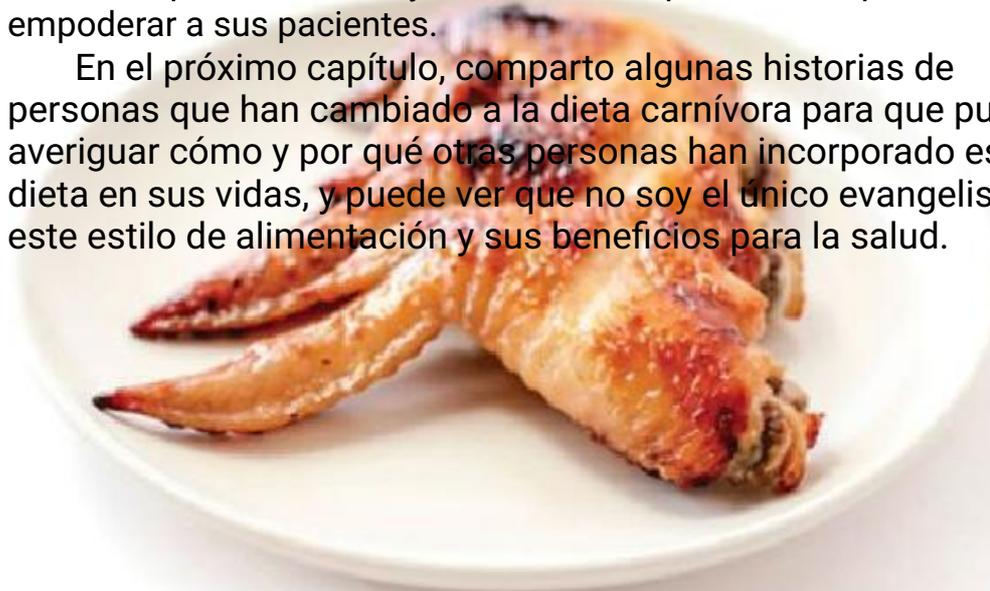
El resultado es que la carne de res terminada con pasto es ciertamente más rica en varios nutrientes que pueden considerarse beneficiosos. ¿Eso confiere un beneficio para la salud humana? Diría que en este punto la respuesta es no, o al menos no lo sabemos todavía. En uno de los pocos estudios en humanos publicados en 2010, la hamburguesa terminada con pasto , que tendía a tener una proporción más alta de grasas saturadas y grasas monoinsaturadas , produjo un resultado ligeramente inferior en marcadores de HDL y triglicéridos que la carne de res terminada con granos . Sin embargo, ese es solo un estudio y hay muy

pocos datos disponibles. Cuando miramos las poblaciones carnívoras actuales, no parece haber ninguna

Diferencia en la eficacia de la mejora de la salud o la mitigación de enfermedades entre la carne de vacuno terminada con pasto y la carne terminada con grano . Ciertamente, algunas personas dicen que parecen sentirse mejor con productos terminados en grano o pasto , pero no ha surgido un patrón claro que me permita dar un respaldo general de cualquier manera. Solo puedo decir que la carne de res, independientemente del método de acabado, es un alimento saludable superior en comparación con casi cualquier otro alimento disponible.

Hay muchas preguntas y opiniones diferentes sobre la dieta de los carnívoros. El resultado es que debes hacer lo que funcione para ti. Para algunos, esta dieta no será un buen enfoque. Algunas personas están tan ligadas metabólicamente a los carbohidratos que no toleran una transición abrupta y, en última instancia, es posible que no sea factible en absoluto. Si tiene inquietudes o problemas médicos, involucre a su médico. No todos los médicos apoyarán esta dieta, aunque cada vez hay más médicos que están dispuestos a empoderar a sus pacientes.

En el próximo capítulo, comparto algunas historias de personas que han cambiado a la dieta carnívora para que pueda averiguar cómo y por qué otras personas han incorporado esta dieta en sus vidas, y puede ver que no soy el único evangelista de este estilo de alimentación y sus beneficios para la salud.



CAPITULO NUEVE

ESTUDIOS DE CARACTERES Y ANECDATA



Todo el motivo de este libro y el aumento de la popularidad de esta dieta se debe al poder de la historia. Seamos sinceros; Puede leer estudio tras estudio, aprender todo tipo de hechos científicos y memorizar tanta fisiología como desee, pero la acción a menudo no ocurre sin inspiración. Leer u oír las historias de personas que tienen experiencia en la vida real con la dieta carnívora y los beneficios que han cosechado al haberla consumido puede ser mucho más esclarecedor que todas las investigaciones científicas del mundo.

En este capítulo, describo cuatro personajes de muestra para resumir algunas de las características y antecedentes de las personas que han gravitado hacia la dieta carnívora. Luego ofrezco algunas anécdotas de personas reales que han aceptado dejarme compartir las historias convincentes de sus luchas en la vida real .

Descripciones de personajes

Los equipos de marketing a veces crean personajes de compradores, que son descripciones de personajes de la persona que puede ser el cliente ideal de la empresa. También podríamos llamar a estas "personas simuladas". He creado algunas personas para ilustrar las formas en que las personas implementan la dieta y obtienen beneficios de ella. Aunque estas historias son ficticias, las he creado a partir de composiciones de personas reales.

Big Jim

Jim siempre fue un tipo grande. En el momento en que tenía catorce años, pesaba alrededor de 240 libras. Como un hombre adulto a la altura de 6'1 ", no era profundamente obeso, pero definitivamente estaba en el lado grueso.

A medida que creció, jugó varios deportes y era un guardia externo medio decente en el equipo de fútbol de la escuela secundaria. Incluso jugó una temporada en una universidad. Una lesión en la rodilla cuando tenía veinte años terminó con la carrera futbolística de Jim, y su enfoque volvió a terminar la escuela y comenzar a trabajar. Todavía se motivaba periódicamente y se dirigía al gimnasio.

Durante las siguientes dos décadas, la salud de Jim empeoró lentamente. La vieja lesión de rodilla empezó a manifestarse cada vez con más frecuencia. El ibuprofeno se convirtió en parte de su rutina. Su dieta

se componía principalmente de comida rápida , a menudo hamburguesas grasosas, frituras y un postre. Era un tipo grande y tenía mucho apetito. El peso de Jim estaba sobre las 340 libras y sus compañeros de trabajo lo conocían como un tipo jovial.

En casa, Jim no era tan jovial. Su esposa, Bárbara, se había preocupado por su salud durante años y le suplicó que fuera a ver a un médico. Jim aceptó de mala gana porque, con toda honestidad, se sentía bastante deprimido y su rodilla empeoraba.

Durante el examen médico, el Dr. Miller evaluó rápidamente a Jim y determinó que su presión arterial era demasiado alta y su IMC era 43. El médico ordenó varios análisis de sangre y refirió a Jim a un ortopedista para que le revisara la rodilla.

En el consultorio ortopédico, el Dr. Jones, que no se andaba con rodeos, dijo: "Mira, estás demasiado pesado. ¿Espera que los neumáticos de bicicleta sirvan de apoyo a un avión? Las radiografías revelaron algo de artritis temprana, principalmente en la parte medial o interna de la rodilla. El médico le dio a Jim una receta para Mobic y le dijo que lo probara en lugar del ibuprofeno. El médico también se ofreció a recetar fisioterapia para fortalecer la rodilla y le dijo a Jim que tratara de perder peso. El médico le pidió a Jim que regresara en tres meses si aún tenía dolor.

La cita de seguimiento de Jim con el Dr. Miller, el médico de atención primaria, reveló que tenía un colesterol total y LDL moderadamente elevado, sus triglicéridos eran altos, tenía algunos marcadores de inflamación elevados y, según su lectura de HbA1c, estaba también prediabético. En este punto, el Dr. Miller sugirió que Jim probablemente necesitaría comenzar con algunos medicamentos. Sin embargo, debido a que las cosas aún no eran graves, el médico estaba dispuesto a darle a Jim la oportunidad de perder algo de peso y se ofreció a enviarlo a un dietista. Jim accedió a tratar de esforzarse por perder peso porque no quería tener que empezar a tomar medicamentos.

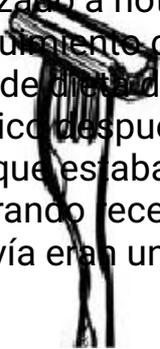
En el consultorio del dietista, se le indicó a Jim que llenara un diario de dieta durante una semana y luego regresara para una cita de seguimiento . A su regreso, Sandy, la agradable

y dietista aparentemente en forma, revisó su dieta, que Jim había modificado un poco. Aún así, Sandy afirmó que Jim necesitaba hacer algunos cambios bastante drásticos. Ella diseñó un plan integral de aproximadamente 2500 calorías nutricionalmente balanceadas por día. Sandy habló sobre una dieta basada en plantas con Jim, pero él se negó al afirmar que le gustaba demasiado la carne y que nunca había sido fanático de las verduras.

En casa, Barbara estaba a bordo para el nuevo cambio de dieta porque también tenía alrededor de 30 libras de más. Jim se quejó

en broma de tener que comer la "comida de conejo" en las comidas que preparó Barbara, pero finalmente cumplió. Después de que pasaron algunas semanas, Jim había perdido alrededor de 11 libras y estaba empezando a sentirse un poco mejor. Después de unas pocas semanas, había perdido 18 libras. Barbara estaba realmente feliz con su progreso y algunos de los compañeros de trabajo de Jim habían comenzado a notar su pérdida de peso.

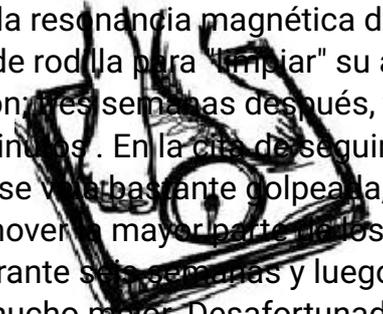
Durante una visita de seguimiento con el dietista, Sandy se alegró al revisar los registros de peso de Jim y lo alentó a seguir adelante. Jim visitó a su médico después de que pasaron algunos meses más, y el médico dijo que estaba contento con el progreso. Sin embargo, estaba considerando recetarle medicamentos a Jim porque sus laboratorios todavía eran un poco anormales.



Jim redobló su determinación y trató de perder aún más peso. Había estado leyendo sobre el ayuno intermitente y comenzó a incorporarlo a su dieta baja en grasas para acelerar el progreso. ¡Duró solo tres días! En el trabajo, los compañeros de trabajo tenían una fiesta de cumpleaños compartida. Jim recogió con cuidado algunas zanahorias, apio y una pequeña cantidad de pollo y lo regó con una bebida sin calorías. Se resistió al pastel de terciopelo rojo. Sin embargo, a las 3:00 pm de esa tarde, Jim se encontró de nuevo en la sala de descanso y, mientras nadie miraba, devoró la mitad restante del pastel. La sensación fue mágica; estaba en absoluta felicidad porque se había estado privando durante los últimos tres meses. Regresó a su escritorio, sintiéndose culpable pero extrañamente satisfecho.

Durante los meses siguientes, Jim comenzó a "hacer trampa" cada vez más

frecuentemente. Muy pronto, Jim había recuperado no solo las 37 libras que había perdido, sino también 5 libras adicionales. La esposa de Jim, Bárbara, estaba triste, pero al mismo tiempo, secretamente estaba un poco feliz porque tampoco le gustaba mucho la dieta. En el chequeo de los seis meses, el Dr. Miller le recetó a Jim un medicamento para la presión arterial de dosis baja, una estatina para reducir el colesterol, metformina para el azúcar en sangre y un antidepresivo.



El ortopedista miró la resonancia magnética de la rodilla de Jim y sugirió una artroscopia de rodilla para "limpiar" su articulación. Jim estuvo de acuerdo con aprensión; tres semanas después, tuvo un procedimiento ambulatorio de veinte minutos. En la cita de seguimiento, el ortopedista le dijo a Jim que su rodilla se veía bastante golpeada, pero que durante la cirugía había podido remover la mayor parte de los tejidos rotos y sueltos. Jim fue a fisioterapia durante seis semanas y luego le informó al cirujano que la rodilla se sentía mucho mejor. Desafortunadamente, Jim estaba mintiendo porque no quería herir los sentimientos del buen doctor. Su rodilla no estaba mejor. Para colmo de males, estaba tan gordo como siempre, y recientemente había comenzado a tomar mayores dosis de su medicamento para la presión arterial alta y antidepresivos.

En casa, Jim y Barbara se habían vuelto cada vez más distantes. Rara vez hablaban mucho y la mayoría de los días terminaban durmiendo frente al televisor. No habían tenido relaciones sexuales en mucho más de un año, y Jim no tenía ningún impulso sexual de todos modos. Este patrón persistió durante varios años. Peso de Jim aumentó a una de todos los tiempos máximo de 384 libras.

Convencido de que no estaría por muchos años más, y quizás con razón, Jim se volvió cada vez más retraído y apático. Ya no se enorgullecía de su trabajo y rara vez hablaba con sus compañeros de trabajo. El grandullón, anteriormente jovial y sociable, se había convertido en una pieza triste y descomunal del fondo.

Por casualidad, Jim vio un artículo que describía a algunos locos que comían una dieta a base de carne. Claro, el artículo no estaba a favor de la dieta. Habló de lo estúpida que era la dieta y especuló que la única razón por la que alguien tenía éxito con ella era que la comida era tan aburrida que la gente se cansaba de comer, por lo que perdían

peso. El artículo también señaló que no había estudios a largo plazo sobre la dieta, y una gran cantidad de evidencia había demostrado que una persona necesitaba comer frutas, verduras y cereales integrales y tener mucha fibra para la salud a largo plazo.

Sin embargo, en ese momento, Jim había comenzado a pensar que no estaba tan preocupado por la salud a largo plazo. No había disfrutado de las otras dietas con todas las verduras y fibra, por lo que decidió probar la dieta carnívora durante un mes. Barbara no estaba particularmente emocionada, pero al menos estaba un poco feliz de que Jim estuviera pensando en su salud nuevamente. Fue a la tienda y compró 60 libras de carne. También compró cuatro docenas de huevos, algunos paquetes de tocino y un cartón de crema espesa.

Los primeros días fueron sorprendentemente fáciles: tocino y huevos para el desayuno, almuerzo de una hamburguesa y una cena de bistec. A Jim le sorprendió que no sintiera mucha hambre. Para el quinto día, se estaba saltando el desayuno y se sentía bien. Al final de la primera semana, Jim había bajado 13 libras. Aún mejor, no tenía hambre en absoluto. Sin embargo, las cosas no fueron perfectas; notó que su energía parecía un poco baja y que solo había tenido una evacuación intestinal todo el tiempo.

Jim comenzó a leer historias de éxito en línea de personas que habían seguido una dieta similar. Aprendió que la suplementación con electrolitos o beber caldo de huesos ayudaba a aliviar la falta de energía, por lo que lo probó. Aunque la diferencia no fue enorme, se sintió un poco mejor. En el trabajo, notó que tenía un poco más de energía y comenzó a sentirse más como antes.

Después de tres meses, Jim había perdido 44 libras y su dolor de rodilla casi había desaparecido. Por primera vez en muchos años, tenía una perspectiva positiva de la vida. Empezó a pensar en hacer ejercicio y tanto él como Barbara se unieron a un gimnasio local. Desde que comenzó la dieta carnívora, Jim se había mantenido bastante estricto con la dieta; prefería la carne de vacuno a otras carnes; le gustaban especialmente los filetes de costilla cuando podía conseguirlos a la venta. Por primera vez en su vida, se sintió satisfecho con su comida. Tenía la fuerza de voluntad para resistir alimentos que anteriormente habían sido tentaciones. Había tenido algunos deslizamientos en el camino y había notado que su malestar gastrointestinal y el dolor de rodilla habían empeorado en esos momentos.

Jim visitó al Dr. Miller para un chequeo después de haber estado en la dieta carnívora durante seis meses. Había perdido 74 libras de su peso más alto y su presión arterial había vuelto a la normalidad. Jim habló con el médico sobre dejar de tomar antidepresivos y metformina (el medicamento para la diabetes). El Dr. Miller acordó quitarle a Jim su antidepresivo, reducir los medicamentos para la presión arterial y reducir la dosis de metformina. El Dr. Miller le preguntó a Jim qué había estado haciendo para perder peso. Jim explicó la dieta y el Dr. Miller dijo que no pensaba seguir

la dieta a largo plazo fue una buena idea. Sugirió que Jim considerara agregar frutas y verduras. Sin embargo, admitió que la dieta parecía estar funcionando.

Jim estaba feliz de deshacerse de algunos de sus medicamentos, y él y su esposa Barbara celebraron con una cita nocturna, algo que no habían tenido en años. Jim trató de incorporar algunas frutas y verduras en su dieta, pero notó que su estómago no las consumía bien. Además, no los encontró satisfactorios, especialmente las verduras. Volvió a su dieta normal de carne y huevos, con algo de queso, pescado, salchichas y tocino de vez en cuando. En su primer aniversario de comenzar la dieta carnívora, el peso de Jim había bajado a 247 libras y era el más liviano que había sido desde su adolescencia.

Él había comenzado a hacer ejercicio con regularidad y Barbara había perdido 25 de las 30 libras que quería perder. Ambos estaban realmente asombrados de lo simple que había sido. Los compañeros de trabajo de Jim estaban asombrados de su transformación y de la cantidad de energía que tenía, pero decían de forma rutinaria que nunca podrían comer lo necesario para seguir la dieta carnívora. Cuando escuchó esto, Jim sonrió para sí mismo y pensó en lo fácil que había sido.

En el momento de los dos años, Jim dejó de tomar todos los medicamentos; se había negado a seguir tomando estatinas a pesar de la preocupación del Dr. Miller. Jim se sentía lo mejor que se había sentido en toda su vida y había comenzado a experimentar con las artes marciales. Incluso consideró la posibilidad de conseguir un trabajo de entrenador de salud. Bárbara y él eran más cercanos que nunca. Para Jim, la comida ya no era el enemigo, ¡y finalmente se sintió libre!



Mindy Vegano

Mindy tenía 16 años cuando empezó a hacer dieta. Nunca había estado gorda, pero tampoco estaba contenta con su cuerpo. Sus piernas no tenían la forma que le gustaba y siempre usaba vestidos largos para cubrirlas. Probó todo tipo de dietas a lo largo de los años y constantemente se golpeaba a sí misma cada vez que fallaba. Cuando tenía veintitrés años, Mindy había sido vegetariana durante tres años y vegana durante un año y medio. Cuando cambió por primera vez a una dieta basada en plantas, algunos de sus problemas crónicos de la piel comenzaron a desaparecer. Se sentía bien de ayudar a los animales y trató de evitar cualquier producto que involucrara animales en el

proceso de producción. Sin embargo, con el tiempo, comenzó a notar algunos problemas gastrointestinales y su ciclo menstrual se había vuelto irregular.

Durante los siguientes años, Mindy probó diferentes variaciones de la dieta vegana. Por ejemplo, intentó volverse vegana cruda durante unos tres meses, pero notó un aumento de los problemas estomacales. Vio a su médico, quien le sugirió algunos probióticos y le habló sobre la posibilidad de incluir algunos productos animales en su dieta porque su análisis de laboratorio indicó que estaba anémica.

Mindy declinó cortésmente incorporar productos de origen animal en su dieta porque, en este punto, estaba muy apasionada por no dañar a los animales. La idea de volver a comer carne le repugnaba. Probó algunas limpiezas de jugo y experimentó con varios enemas recomendados por algunos expertos veganos que compartieron su trabajo en línea. Cada mes gastaba más dinero en suplementos con la esperanza de sentirse un poco mejor, y cada vez era más difícil encontrar alimentos veganos que no le molestaran la digestión. Mindy, que medía 5'4", había perdido bastante peso; pesaba 103 libras. Su médico le diagnosticó depresión clínica e hipotiroidismo; también estaba constantemente cansada. Tomaba varios medicamentos y una cantidad cada vez mayor de suplementos. A menudo no quería salir de su casa, y pasaba la mayor parte de sus días en la computadora discutiendo con la gente sobre las virtudes del veganismo. Cuanto más enferma estaba, más se aferraba a sus creencias sobre el vegetarianismo y el veganismo. La madre de Mindy vino para visitar, y no podía creer lo frágil que se había vuelto su hija. La mamá de Mindy insistió en que Mindy dejara su dieta vegana y trató de ayudarla yendo a la tienda y cocinando algunos huevos para que ella los comiera. Los intentos de su madre de "ayudar" enfurecieron a Mindy; le gritó a su madre, le dijo cuánto la odiaba y le exigió que se fuera de su casa.

Durante los siguientes seis meses, Mindy se volvió cada vez más negativa en sus interacciones con las personas de su comunidad en línea. Incluso comenzó a abogar por la violencia contra las personas que comían o producían carne. Después de un episodio de vómitos intratables que la llevaron a una deshidratación grave, se registró en un hospital. Pesaba solo 94 libras. Los médicos del hospital la rehidrataron por vía intravenosa y controlaron sus vómitos con medicamentos.

Sola, triste y rota, Mindy sabía la decisión que tenía que tomar. De camino a casa desde el hospital, compró una caja de huevos y palitos de pescado empanizados. Ella comenzó a llorar y se disculpó con los animales. Mindy pasó quince minutos mirando un palito de pescado con los ojos llenos de lágrimas antes de que pudiera reunir el valor para tomar un bocado. Ella se atragantó, tosió y siguió llorando. Al cuarto bocado, se puso hambrienta y

rápido terminó con el resto. Luego hizo cuatro huevos, que también comió con avidez. Por primera vez en años, su cuerpo se sintió como si estuviera recibiendo alimento. Su estómago no le dolía en absoluto y no tenía ninguna hinchazón dolorosa. Durante las siguientes semanas, Mindy continuó comiendo de esta manera sin lágrimas, a pesar de que todavía se sentía triste por los animales.

Al principio, mantuvo el hecho de que ya no era vegana de sus amigos veganos porque temía las repercusiones que sabía que seguramente vendrían. Debido a que recientemente había sido una gran defensora de los derechos de los animales, tuvo dificultades para entender el hecho de que había “fallado” como vegana. Silenciosamente se distanció de la multitud vegana y le dijo a algunas personas que simplemente no podía hacerlo más debido a lo enferma que se había puesto. Algunas personas la criticaron, pero la reacción general no fue tan mala. De hecho, algunos veganos incluso le desearon lo mejor y esperaron que mejorara. Mindy dijo que esperaba poder volver a ser vegana algún día. Por dentro, sin embargo, sabía que nunca podría volver a eso.

Durante los siguientes seis meses, el peso de Mindy se recuperó a 107 libras. Se sintió mucho mejor y comenzó a incursionar en la dieta carnívora. Cuanto más escuchaba a su cuerpo, más le pedía carne. De hecho, a veces incluso comenzó a desear la carne cruda. Comenzó a sentirse atraída por las vísceras, dándose cuenta de que la nutrición extra que le proporcionaban la estaba energizando. Sus dientes, que se habían deteriorado durante sus días de veganismo crudo rico en frutas, estaban mejorando lentamente. Su estado de ánimo mejoró y volvió a ponerse en contacto con su madre. Después de una reunión llena de lágrimas, Mindy comenzó a darse cuenta de lo mal que la habían engañado sus héroes veganos. Se enojó con ellos y comenzó a hablar públicamente en su contra tanto en su vida personal como en línea.

Un año después de la transición completa a la dieta carnívora, Mindy se sintió mejor desde la primera infancia. Sus problemas digestivos se habían aclarado por completo y la piel seca y las manos frías que siempre había tenido como vegana se habían ido. Había comenzado a hacer ejercicio y recientemente había comenzado a hacer ejercicios de fuerza. Su peso era de hasta 112 libras y, por primera vez en su vida, comenzó a sentirse cómoda con su cuerpo. Aunque todavía quería hacer algunas mejoras, ya no se avergonzaba de quién era. En este punto, Mindy comía alrededor de 1,5 libras de carne al día; la mayoría de sus calorías provenían de carnes rojas, pescado,

huevos, y algún que otro trozo de carne de órganos. Después de dos años de dieta, Mindy estaba más feliz que nunca, y recientemente había podido reintroducir algunos productos no animales en su

dieta, principalmente bayas y algunos trozos de almidón aquí y allá.
¡Mindy finalmente había encontrado su zona de confort!



Enfermera elaine

Para cuando tenía cuarenta y siete años, Elaine había criado a tres hijos, había pasado veintidós años en el campo de la enfermería y recientemente se había divorciado. Con el tiempo, su peso había aumentado lentamente, especialmente desde que nació su tercer hijo. Le habían diagnosticado fibromialgia y había estado tomando antidepresivos durante los últimos tres años (con éxito limitado). Como alguien que trabajaba en el campo de la medicina, sabía que muchos de los médicos con los que había trabajado consideraban la fibromialgia como una enfermedad de la mente; no lo consideraron una "enfermedad real".

Después de su divorcio, Elaine ganó 26 libras. Medía 5'6 "y su peso rondaba las 185 libras. Había probado numerosas dietas a lo largo de los años y siempre había tenido un éxito temporal, pero había ganado y perdido las mismas 20 libras docenas de veces. Como enfermera, ella era muy consciente de los riesgos creados por el aumento de peso corporal. Estaba particularmente preocupada por el cáncer de mama porque había perdido a su hermana mayor a causa de la enfermedad unos años antes, y también había tenido una tía que había sucumbido a ella.

Elaine había sido enfermera durante tanto tiempo que estaba en piloto automático en el trabajo. Aún disfrutaba de la atención al paciente, pero como enfermera principal, muchas de sus funciones eran administrativas. Calculó que podría jubilarse después de siete años más de trabajo, y estaba ansiosa por viajar y leer sus libros de literatura clásica europea.

Su fibromialgia nunca fue lo suficientemente grave como para impedirle trabajar, pero había días en los que no se sentía muy bien. Desafortunadamente, los días malos habían comenzado a ocurrir con mayor frecuencia. Para empeorar las cosas, estaba entrando en las primeras etapas de la menopausia. Aunque ya había criado a sus hijos, estaba algo triste al ver que su fertilidad la abandonaba. Elaine también sabía que con la menopausia a menudo se aumentaba más el peso, que era una perspectiva que no esperaba.

En su cuarenta y ocho cumpleaños, Elaine decidió probar la dieta cetogénica de la que había oído hablar. Varias de las enfermeras de su turno habían logrado adelgazar con él; desafortunadamente, todos menos dos habían recuperado la mayor parte del peso. El mayor desafío fue que la estación de enfermeras era un punto de recepción constante de chocolates, productos horneados y donas que las familias de los pacientes traían para agradecer la atención brindada por las enfermeras. En general, Elaine era bastante buena para evitar estas trampas dietéticas, pero a menudo descubría que su fuerza de voluntad disminuía durante su ciclo menstrual o cuando se sentía estresada.

Cuando Elaine se embarcó en la dieta cetogénica, compró varios libros de cocina y ansiosamente esperaba probar algunas de las deliciosas recetas. Amigos con experiencia en la dieta le dijeron que no se volviera loca por comer los postres con demasiada frecuencia, y le gustó el hecho de que podía comer muchas verduras porque siempre había sabido que la mejor manera de estar saludable incluía muchas ensaladas. Sorprendentemente, pudo seguir la dieta sin muchos problemas. Lo que sus amigos le habían dicho sobre la falta de hambre se estaba volviendo cierto.

Después de tres meses con la dieta cetogénica, Elaine había logrado bajar 32 libras. Tenía el peso más ligero que había tenido durante más de una década. Sus síntomas de fibromialgia todavía estaban presentes, pero la gravedad fue menor. Su médico pudo reducir la dosis del antidepresivo a la mitad. Realmente estaba disfrutando de la dieta cetogénica.

Cuando comenzó, había sido muy meticulosa en el seguimiento de sus proporciones de macronutrientes; se esforzó por mantener su grasa alrededor del 80 por ciento y sus carbohidratos netos por debajo de los 20 gramos diarios. Comprobó sus niveles de cetonas en sangre varias veces al día. Sabía que debía limitar sus proteínas para que no la expulsaran de la cetosis y, por lo general, se limitaba a consumir carnes blancas y pescado. Comenzó a sentirse cómoda horneando con ingredientes alternativos como harina de almendras y harina de coco, y tenía mucha stevia en el armario. Como un regalo ocasional, disfrutaba de un par de cuadrados de chocolate amargo y comenzó a disfrutar de la variedad de cacao al 85 por ciento. Unas cuantas veces a la semana, se regalaba una bomba de grasa. Bebió su café con crema espesa, mantequilla o incluso aceite MCT.

Eventualmente, la pérdida de peso de Elaine se estancó y sus ocasionales golosinas de chocolate negro se volvieron cada vez más frecuentes. Empezó a cansarse de toda la cocción y ya no era tan estricta con sus macros. Había dejado de controlar las cetonas hace mucho tiempo. Ella había estado en la dieta cetogénica por poco

menos de dos años. Todavía era bastante buena para no hacer trampa con la dieta, pero simplemente no estaba donde quería estar. Durante unos meses, trató de agregar más carbohidratos con la esperanza de poder reactivar su metabolismo o al menos ayudar a sus hormonas. En este punto, estaba en medio de la menopausia. Aunque sus síntomas no eran tan graves como algunos de sus amigos habían descrito, no fue un viaje completamente tranquilo.

La breve incursión de Elaine para incluir más carbohidratos no fue muy bien; ganó 6 libras en una semana y su dolor de fibromialgia empeoró. Estaba frustrada, pero volvió a su dieta cetogénica y se resignó a pensar que era lo mejor que podía. Un día, cuando estaba buscando recetas en el sitio web de un grupo de apoyo cetogénico, se encontró con alguien que hablaba de cómo estaban teniendo éxito con una dieta basada exclusivamente en carne. Al principio, pensó que la idea era absurda, pero hizo clic en un enlace que la persona había incluido y pronto descubrió un grupo de miles de personas que participaban en esta extraña dieta. Se sorprendió al saber que muchos miembros del grupo eran mujeres, y varios afirmaron haberse librado de la depresión y perdido peso. Algunos incluso dijeron específicamente que su fibromialgia había mejorado drásticamente. Incluso hubo personas que mencionaron que las dolencias como la psoriasis y la artritis reumatoide habían desaparecido. Elaine tomó nota mental de ese detalle porque una de sus sobrinas había estado luchando contra la psoriasis durante los últimos años, y recientemente había empeorado a pesar del tratamiento con cantidades cada vez mayores de medicamentos.

Elaine pasó los siguientes tres meses explorando sitios web sobre la dieta de los carnívoros y quedó fascinada con algunas de las historias que estaba viendo. No entendía cómo cambiar la dieta a solo carne podría llevar a estar más saludable. Sabía que una pequeña minoría de personas tenía alergias alimentarias graves e intolerancias al gluten, pero las razones del interés de la gente en la dieta parecían ir mucho más allá. Ella notó que muchos de los miembros de este grupo provenían de un entorno cetogénico y estaban hablando de cuánto mejor se sentían una vez que dejaron de lado las verduras y los edulcorantes artificiales.

Tres semanas más tímido de sus cincuenta años, Elaine decidió probar este loco todo carne, dieta carnívora durante un mes. Pudo conseguir unos bistecs terminados con hierba en su supermercado local, y compró algunos huevos y un poco de crema espesa para poner en su café; no tenía intención de dejar el café en ese momento. Había conseguido un poco de sal marina para usar en sus filetes y compró un poco de hierba.

alimentado con ghee para cocinar. El primer día fue una lucha. El ex marido de Elaine había sido el maestro asador de la familia, por lo que no tenía mucha experiencia cocinando bistecs. Ella pensó

que era demasiado masticable. Los días siguientes fueron similares, aunque se permitió comer un poco de queso. Mientras estaba en el trabajo, pidió unas hamburguesas sin pan, que venían envueltas en lechuga, de la cafetería. Se sentía un poco culpable por no comer su ensalada grande habitual, pero también había notado que no experimentaba tanta hinchazón como de costumbre. En la primera semana perdió 4 libras y notó que sus síntomas de fibromialgia habían comenzado a desaparecer.



A finales de mes, se había adaptado a la dieta y estaba empezando a esperar sus comidas. Se sintió más cómoda preparando bistecs y disfrutaba de la falta de cálculo y planificación. Como estaba bien, decidió darle un mes más. Al final del segundo mes, Elaine observó que sus síntomas de la menopausia apenas se notaban y, por primera vez en mucho tiempo, dormía bien por la noche. Su apetito comenzó a acelerarse, y lo que antes había pensado que eran comidas insípidas y poco emocionantes de repente se volvió muy apetitoso. Ella comenzó a desear filetes. A medida que comenzó a comer más, su peso comenzó a subir. Al principio, estaba preocupada por esto, pero se sentía tan bien por lo demás que no quería cambiar su dieta. Los compañeros de trabajo de Elaine comenzaron a llamarla "la dama león".

Después de seis meses con la dieta carnívora, Elaine dejó todos sus medicamentos y se sintió bastante bien. El único problema era que había aumentado 23 libras durante esos seis meses. Se dijo a sí misma que parte del aumento de peso probablemente se debía al aumento de los músculos, pero también podía ver la inconfundible capa extra de grasa en sus muslos y vientre. Empezó a preguntar a otras personas sobre

sus experiencias, y Elaine descubrió que este aumento de peso no era infrecuente. Parecía ser especialmente típico entre las mujeres, particularmente aquellas que habían perdido bastante peso antes de comenzar la dieta carnívora. Recibió consejos que iban desde "Solo dale

tiempo; eventualmente, su cuerpo terminará de curarse, y luego perderá peso ", a " Necesita comer menos y comenzar a hacer ejercicio " .

Elaine había pasado toda su vida haciendo la cosa de comer menos y hacer más ejercicio , por lo que no tenía muchas ganas de volver a hacerlo, sobre todo teniendo en cuenta lo bien que se sentía. En su próxima visita al médico, el médico de Elaine no vio ninguna anomalía en los datos de laboratorio de Elaine. De hecho, al médico le sorprendió bastante lo bien que se veían las cosas teniendo en cuenta la dieta de Elaine.

Después de que pasaron otros tres meses, el peso de Elaine se estabilizó. Había perdido alrededor de 3 libras desde los seis meses . Todavía pesaba más de lo que había estado en su peso más bajo con la dieta ceto, pero considerando que su fibromialgia había desaparecido y su depresión no había regresado, lo tomó como una victoria general.

Finalmente, redujo ligeramente su ingesta de alimentos. Al principio, tuvo que hacer un esfuerzo consciente para dejar de comer justo antes de llegar al punto de saciedad total. Después de un mes o dos, Elaine descubrió que, naturalmente, su apetito era un poco menor. Comenzó a hacer ejercicio, pero no era una actividad que disfrutara, por lo que la abandonó en favor de leer algunos de sus libros favoritos mientras estaba sentada frente a su chimenea.

Después de dos años con la dieta carnívora, el peso de Elaine había bajado aún más, pero todavía era alrededor de 5 libras más que su peso más bajo de dieta cetogénica. En este punto, ella estaba completamente bien con el lugar donde estaba. Descubrió que mientras se mantuviera un 90 por ciento estricta con su dieta, sus síntomas de depresión y fibromialgia se mantenían alejados o serían mínimos, y su peso era estable.

CrossFit Keith

Keith, que tenía treinta y dos años y medía 5'10 " , había estado entrenando durante diecisiete años. Su licenciatura en kinesiología le sirvió bien como entrenador de fuerza y acondicionamiento. Durante los últimos cuatro años, había trabajado con una variedad de clientes, incluidos padres que se quedan en casa con sobrepeso , ejecutivos jubilados y atletas de alto nivel. Se mantuvo al día con la literatura más reciente y actualizó constantemente su programación para reflejar cualquier conocimiento nuevo que adquiriera. Era mucho trabajo duro y largas horas. A menudo comenzaba a las 5:00 a.m. para reunirse con sus clientes antes de que se fueran a trabajar, y algunos días terminaba su jornada laboral después de las 9:00 p.m.

Además de su práctica de entrenamiento ocupado, Keith era un ávido CrossFit

atleta, y lo había hecho bastante bien en las competiciones durante los últimos años. Se había perdido la clasificación para las regionales dos años antes. Desafortunadamente, una lesión en el hombro había estropeado su reciente entrenamiento. Keith seguía siendo una figura delgada y musculosa con 185 libras. Tenía la construcción casi perfecta para las distintas demandas de CrossFit.

La mayoría de los días podía entrenar dos veces al día, a menudo trabajando con su compañero de entrenamiento, Ty. Los dos se empujarían el uno al otro hasta el límite, y la rivalidad amistosa fue un gran impulsor del éxito. El problema del hombro de Keith fue causado por un pequeño desgarro del labrum que más lo afectó cuando estaba haciendo levantamientos por encima de la cabeza, como el arranque, y en algunos de los movimientos gimnásticos, como los muscle-ups. Aunque todavía realizaba los movimientos bastante bien, siempre sentía un poco de aprensión, y su hombro comúnmente le dolía durante unos días después. Los ejercicios de movilidad le habían ayudado un poco y con frecuencia hacía ejercicios de rehabilitación en el hombro. Keith descubrió que dependía cada vez con más frecuencia de medicamentos antiinflamatorios de venta libre, aunque por lo general se mostraba reacio a tomarlos. Cuando vio a un ortopedista sobre el tema, el médico había hablado de una posible cirugía, pero las cosas no mejoraban con la rehabilitación.



Keith siempre había confiado en un enfoque más alto en carbohidratos para impulsar sus entrenamientos, y estaba muy al tanto de la literatura que apoyaba ese estilo de alimentación durante una actuación intensa como CrossFit. Religiosamente alimentó sus entrenamientos con una bebida antes del entrenamiento y fue diligente en tener una mezcla de carbohidratos y proteínas inmediatamente después de sus entrenamientos. Había estado al tanto de algunos miembros de su caja de CrossFit que habían hablado sobre una dieta cetogénica. Ninguno de ellos era un atleta particularmente de alto nivel, aunque Keith había observado que varios de ellos se habían inclinado y mejorado un poco su rendimiento. Sin embargo, se mostró escéptico. Había leído numerosos estudios que habían demostrado que una dieta cetogénica podría ser eficaz para un rendimiento de alto nivel en deportes de ultra resistencia, pero no parecía ser eficaz para actividades glucolíticas como CrossFit.

Desafortunadamente, un año después, el hombro de Keith no mejoró y terminó siendo operado. Una artroscopia ambulatoria de cuarenta y cinco minutos reveló un pequeño desgarro en la cara posterior del labrum del hombro. Dos anclas sostuvieron el

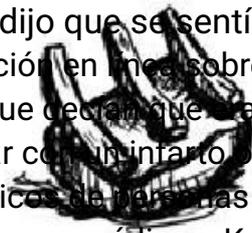
labrum en su lugar, y el médico le dijo a Keith que su recuperación probablemente tomaría unos seis meses. Keith hizo su rehabilitación con diligencia, pero al final de los seis meses todavía tenía algo de dolor, había perdido un poco de movilidad en el hombro y sus intentos de regresar al entrenamiento fueron frustrantes.

Por primera vez en su vida, Keith comenzaba a ablandarse. No le gustaba tener grasa rondando su estómago, así que se embarcó en una dieta para adelgazar. Sabía mantener alto su consumo de proteínas y redujo lentamente sus calorías, y se dio a sí mismo un "día de realimentación" regular cada semana aproximadamente. Sabía que esta estrategia había funcionado bien para sus clientes en el pasado y, después de un tiempo, comenzó a inclinarse. Como no podía entrenar como quería, tampoco podía comer tanto como solía hacerlo. No le gustó particularmente esta situación, y aunque su intestino se había encogido, también estaba mucho más débil de lo que quería ser.

El horario de trabajo de Keith era tan exigente como siempre, y él y su esposa acababan de darle la bienvenida a su primer bebé a la familia. Keith se cansó cada vez más y descubrió que su motivación para entrenar estaba menguando. Además, su deseo de rastrear constantemente sus calorías y porcentajes macro se quedó en el camino. Su dolor crónico en el hombro, el estrés de un nuevo bebé y su práctica de entrenamiento ocupado lo hicieron admitir que sus días de competencia atlética estaban llegando a su fin.

Un día, el cliente de Keith, Sergio, mencionó que estaba haciendo la dieta carnívora y estaba obteniendo excelentes resultados. Keith sonrió para sí mismo y pensó: "Qué idiota". Pero durante los meses siguientes, vio que Sergio estaba empezando a adelgazar y su desempeño estaba mejorando bastante. En broma, le preguntó a Sergio si todavía estaba haciendo "esa loca cosa de carne". Sergio respondió: "Sí, de hecho", y dijo que se sentía mejor que nunca.

Keith hizo una investigación en línea sobre la dieta de los carnívoros. Encontró algunos artículos que decían que era una mala idea y que era una forma segura de terminar con un infarto o cáncer de colon. También leyó algunos relatos anecdóticos de personas que afirmaban haberse curado de todo tipo de problemas médicos. Keith sabía que los anecdóticos



Keith decidió que si iba a probar la dieta, la haría de la mejor manera que supiera. Comprendió que una posible deficiencia de nutrientes podría ser un problema, y también quería comer solo carne de res terminada con pasto. Con diligencia incluyó un poco de hígado, salmón silvestre, huevos de pasto y una variedad de cortes de carne. Le contó a su esposa sobre su loco experimento y le explicó que lo estaba haciendo solo por una semana. Estaba acostumbrada a su loco entrenamiento, así que se encogió de hombros y dijo: "No, gracias".

Después de tres días, el dolor de hombro de Keith desapareció casi por completo. Cuando estaba entre clientes en el gimnasio, hacía algunas limpiezas y tirones con solo 135 libras en la barra, y no sentía dolor. Comenzó a pensar que tal vez había algo en esta dieta loca. Durante los siguientes días, Keith se sintió bastante bien, además de tener algunos antojos de carbohidratos y un leve dolor de cabeza. Cuando terminó la semana, Keith se sumergió en un tazón grande de avena cubierto con frambuesas, canela y una pequeña cantidad de azúcar morena. Al día siguiente, volvió a sentir dolor en el hombro. Después de unos días más de dolor continuo, decidió volver a intentar lo carnívoro, pero esta vez planeaba hacerlo durante todo un mes.

Doce días después del segundo intento, volvió a entrenar. También notó que su impulso sexual, que siempre había sido decente, estaba subiendo de nivel. Se sintió bastante energizado y comenzó a ver algunos avances con su levantamiento. Al final del mes, se sentía tan bien como podía recordar, al menos durante los últimos años. Notó que sus abdominales comenzaban a ser visibles nuevamente y su esposa notó que parecía estar de mejor humor. Aún dormía un poco entrecortado porque el bebé se despertaba una o dos veces en medio de la noche, pero eso mejoraba a medida que ella crecía. A pesar de las interrupciones del sueño, Keith en general se sentía bien descansado y pudo pasar el día sin ningún problema. Decidió seguir adelante.

Hasta este punto, Keith se había centrado principalmente en el trabajo de fuerza y puliendo su técnica, particularmente con los levantamientos olímpicos y algunos de los movimientos gimnásticos comunes en CrossFit. Comenzó a acelerar algunos de los entrenamientos de acondicionamiento metabólico y notó que estaba luchando. Él había leído

lo suficiente como para saber que las personas pueden desarrollar fuerza y músculos sin carbohidratos, y él había podido aumentar alrededor de 5 libras de masa magra durante ocho semanas, a pesar de que estaba visiblemente más delgado. Su problema con el acondicionamiento metabólico persistió; no podía hacer lo que tenía que hacer sin los carbohidratos. Comenzó a incorporar algunos carbohidratos de rápida digestión cerca de sus tiempos de entrenamiento y notó una mejora inmediata. Su hombro se encendió varias veces, pero los problemas fueron bastante leves.

Durante los siguientes seis meses, Keith comenzó a superar sus récords anteriores en números de fuerza. Alcanzó su mejor marca personal de 35 libras en el peso muerto, tirando 555 libras. También logró un arranque de 280 libras. Su tiempo con Fran, un entrenamiento de referencia del día que incluye propulsores y dominadas, pasó de un mejor récord anterior de 2 minutos y 25 segundos a 2 minutos y 14 segundos.

Con el tiempo, la necesidad de Keith de complementar los carbohidratos antes de que los entrenamientos se volvieran menos

necesarios; comenzó a hacer un gran porcentaje de sus entrenamientos completamente sin ellos. Guardaría sus carbohidratos para determinados entrenamientos y durante las competiciones. Su compañero de entrenamiento, Ty, quedó impresionado por su actuación y quiso saber su secreto. Keith le mostró una foto de un bistec y se rió. Ese año, Keith se clasificó para las regionales de CrossFit por primera vez.

Anécdotas

La gente me escribe todo el tiempo para decirme cómo han luchado con problemas de salud y peso durante años; probó todo tipo de terapias médicas y nutricionales para lograr cambios; y siguieron las órdenes de sus médicos con la esperanza de que verían una mejora en la calidad de sus vidas solo para terminar decepcionados, frustrados y aún con problemas de salud. Luego, cuando se enteran de la dieta carnívora y deciden probarla, las cosas comienzan a cambiar y no pueden esperar para contárselo a otras personas. Las anécdotas que he incluido aquí son solo una pequeña muestra de esas historias.

“Lo que he notado es que cuando las anécdotas y los datos no concuerdan, las anécdotas suelen tener razón. Hay algo mal en la forma en que lo está midiendo.

—Jeff Bezos

Charlene



La gente a menudo nos pregunta a mi esposo, Joe, y a mí: "¿Qué te hizo decidir hacer la dieta carnívora hace más de 20

años?" En pocas palabras, esto es lo que les digo a las personas que preguntan:

En 1998, después de años de innumerables problemas de salud a lo largo de mi infancia y edad adulta (incluida la enfermedad de Lyme), el ensayo y error con los alimentos nos llevó a una dieta de solo carnes rojas grasas y agua de manantial. Eso es lo que funcionó. Período.

Aquí hay una lista de algunos de los cambios más importantes que experimenté:

- **Amenorrea:** Mi episodio de diez años sin períodos menstruales desapareció tan pronto como usé grasa animal como mi única fuente de grasa. Ovulé en unos días y tuve un período dos semanas después. Desde que cambié mi dieta, he tenido una regularidad perfecta y he tenido dos embarazos y partos saludables.

- **Tricotilomanía (arrancarme las pestañas y las cejas):** desarrollé este trastorno cuando tenía 8 años y duró hasta la edad adulta. Terminó aproximadamente un mes después de que comencé mi dieta de solo carne .

- **Parálisis:** este fue uno de mis peores síntomas con diferencia. Un ataque incluiría entumecimiento, comenzando con mis manos y pies, que se movieron lentamente hacia mi torso hasta que estuve en una parada general del cuerpo. Estos ataques durarían horas o días. Se tardó aproximadamente un año en revertir por completo.

- **Fatiga debilitante:** estaba exhausto hasta el punto de quedarme dormido mientras estaba en el trabajo o conducía un automóvil. Este síntoma también tardó aproximadamente un año en revertirse.

- **Contracciones musculares:** tendría más de 100 contracciones en un minuto. Noté una mejora inmediata en este síntoma, pero pasó un año antes de que se revirtiera por completo.

- **Depresión:** antes de cambiar mi dieta, sufría de una oscuridad implacable

y pensamientos suicidas. No sabía cómo pasaría la siguiente hora, y mucho menos todo el día. Afortunadamente, la depresión desapareció con bastante rapidez, probablemente en menos de un par de semanas.

- **Enfermedad degenerativa del disco y dolor del nervio ciático:** la incomodidad de estos problemas se disipó en un par de meses.

- **Exceso de peso:** Durante unos meses, perdí alrededor de 50 libras.

- **Rabia:** uno de los efectos de la enfermedad de Lyme es un cambio de personalidad. Experimenté episodios de rabia, que se hicieron más cortos y menos intensos hasta que desaparecieron después de unos meses con la dieta carnívora.

- **Alergias / sensibilidades extremas al polen, productos químicos y alimentos:** tuve una reversión casi inmediata de mis alergias.

- **Vista:** en aproximadamente un mes y medio, ya no necesitaba lentes de contacto ni anteojos.



Los siguientes síntomas, que son menos graves en comparación con la lista anterior, tardaron un mes o menos en revertirse. Algunos incluso se resolvieron en días.

- Niebla y confusión mental. Mi mente, una vez aguda , apenas podía seguir el ritmo de una conversación.

- Acné similar a un quiste en la cara, el cuello, los hombros, la espalda y el pecho.

- Eczema en mis manos, cuello y cara. A veces, la condición era como quemaduras de segundo grado en el dorso de ambas manos. No podía doblar mis manos en absoluto.

- Inflamación y gases crónicos que me doblaron de dolor.

- Indigestión y reflujo ácido.

- Pierna inquieta (más como cuerpo inquieto).

- Atracónes y purgas.

- Dolores de cabeza y migrañas.

- Edema.

- Dolores cardíacos y latidos cardíacos irregulares.

- Halitosis.

- Tinnitus terrible.

- Manchas blancas constantes en mis amígdalas.

- Cuero cabelludo y piel secos y escamosos.
- Dedos morados en invierno o cuando está estresado.
- Incapacidad para manejar el frío o el calor.
- Susceptibilidad a los resfriados y especialmente a la gripe.

En el momento en que Joe y yo nos dimos cuenta de que la dieta podía cambiarlo todo, finalmente me dio el poder de intentar, fallar, reintentar y, finalmente, ¡ganar! Hay vida después de la enfermedad. ¡Eso lo sé!

Chris D.

¡Tengo cuarenta y cinco años y la dieta carnívora me ha salvado y transformado completamente mi vida! En el momento de escribir este artículo, he perdido más de 220 libras y he revertido todas mis enfermedades graves.

A pesar de que estuve en la industria de la salud y el bienestar (como herbolario y terapeuta de masajes con licencia) durante 25 años, mi salud continuó deteriorándose y gané más y más peso, llegando a inclinar la balanza a más de 500 libras. Era diabético e hipertenso, sufría de gota y cálculos renales y experimentaba dolores diarios. Luché con diverticulitis grave (dolor, infecciones frecuentes, necesidad de antibióticos y visitas al hospital) durante años, y finalmente me llevó a una perforación del colon. Pasé una semana en el hospital, estaba casi séptico y podría haber muerto. Los médicos me dijeron que inevitablemente necesitaría una cirugía para

eliminar todo o parte de mi colon.



Probé todas las dietas bajo el sol y usé todo tipo de píldoras, pociones y lociones, cualquier cosa que pensé que podría ayudar. Gasté miles de dólares en suplementos y terapias alternativas. Fui

vegetariano durante un tiempo y probé varios planes de alimentación radicales, incluidos batidos de reemplazo de comidas y ayuno prolongado. Incluso pasé unos meses comiendo solo comida para bebés. *Nada* funcionó. Me volví cada vez más discapacitado y deprimido. No podía cruzar una habitación sin que me faltara el aliento. No tenía esperanzas de que las cosas cambiaran alguna vez. Cerraba los ojos en la cama todas las noches, sin saber si volverían a abrir. Una máquina de CPAP me mantuvo respirando, pero sabía que mi corazón y otros sistemas corporales no podrían seguir así por mucho más tiempo.

Hacia fines de 2018, comencé a seguir una estricta dieta cetogénica. Perdí un poco de peso y vi una mejora en mi salud, pero la mayoría de mis condiciones persistieron. Luego comencé a leer historias de personas que experimentaron mejoras dramáticas en su salud, incluso con algunos de los problemas que tenía, al seguir la dieta carnívora. Decidí que no tenía nada que perder, y el 1 de diciembre de 2018, me volví carnívoro y eliminé todas las plantas y fibra de mi dieta. ¡La transformación de mi salud desde entonces ha sido nada menos que milagrosa! Mi peso comenzó a derretirse. Mi energía y mi estado de ánimo mejoraron. Y mi diverticulitis, diabetes, cálculos renales, gota, edema de piernas, migrañas oculares, problemas de próstata y otros problemas se resolvieron por completo. *No he vuelto a tener un solo síntoma de ninguno de ellos .*

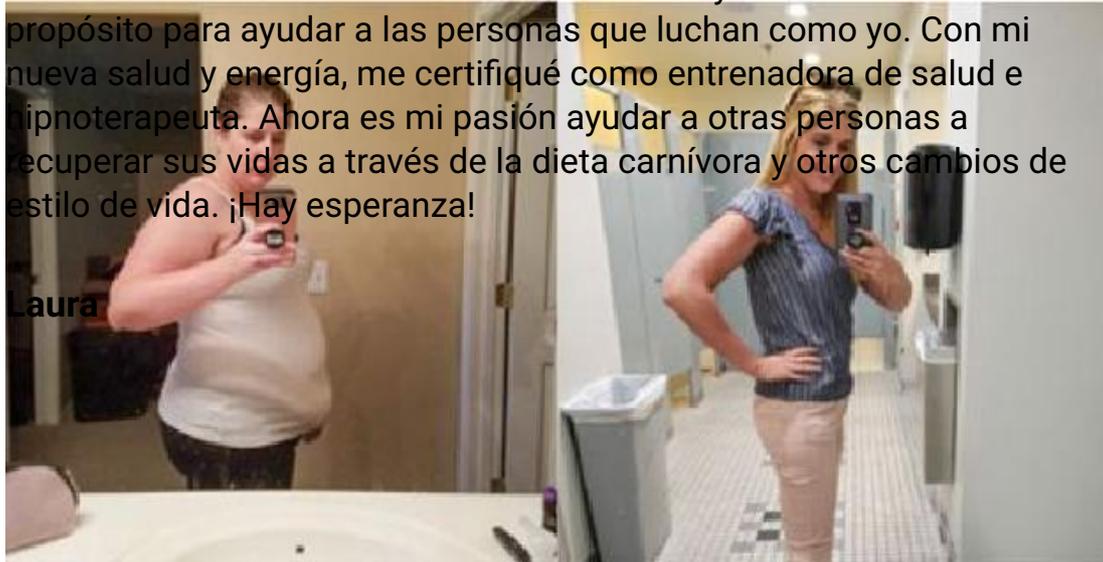
Dejo *todos* mis medicamentos recetados y suplementos diarios. yo como carne

cuando tengo hambre y bebo agua cuando tengo sed. No cuento calorías, macros ni nada más. Me encanta la sencillez y libertad que aporta esta forma de comer. Sin fibra en mi dieta, experimento una perfecta digestión y eliminación. Mi energía y mi estado de ánimo son constantemente elevados, y una lucha de por vida con la ansiedad y la depresión casi se ha ido. Soy el más saludable, feliz y fuerte que he estado en mi vida.

En el pasado, me perdí muchas cosas con mi familia porque no podía unirme a ellos para la mayoría de las actividades; por ejemplo, no cabía en la cabina de los restaurantes o en los asientos de las atracciones de los parques de atracciones. ¡Ahora puedo participar plenamente y disfrutar de la vida! Puedo caminar a cualquier lugar y camino con mis hijos por las montañas cerca de mi casa. Siento que no hay nada que no pueda hacer. Incluso gané casi \$ 3,000 en un concurso de pérdida de peso en línea en el que participé. Y pude hacer estas mejoras sin sentirme privado o como si estuviera "a dieta". No lucho con el hambre o los antojos. Más

bien, estoy bien alimentado y satisfecho con la comida deliciosa y más rica en nutrientes del planeta.

La dieta carnívora me ha devuelto la vida y me ha dado un nuevo propósito para ayudar a las personas que luchan como yo. Con mi nueva salud y energía, me certifiqué como entrenadora de salud e hipnoterapeuta. Ahora es mi pasión ayudar a otras personas a recuperar sus vidas a través de la dieta carnívora y otros cambios de estilo de vida. ¡Hay esperanza!



En mi vida adulta, nunca tuve dos cumpleaños consecutivos en los que pesara lo mismo. Los últimos diez años han sido una montaña rusa de ganar y perder grandes cantidades de peso. La única forma en que sabía cómo bajar de peso era con restricciones. Era bueno ser restrictivo para obtener resultados, pero la restricción a largo plazo nunca fue sostenible para mí porque tenía hambre constantemente.

Un año, incluso probé una dieta vegana y tuve un éxito leve. Perdí 50 libras, pero la mayoría de mi cabello se cayó. La dieta vegana me dejó con poca energía y muy deficiente en nutrientes. Al terminar esa dieta, recuperé todo el peso que había perdido y más. Al principio encontré el éxito con las dietas tradicionales bajas en carbohidratos y cetogénicas, pero al igual que otras dietas, nunca pude ser constante y abstenerme de "hacer trampa" porque me sentía muy privada. A través de todas las "dietas" que probé, todavía me aferré a mi misma terrible relación con la comida. Acababa de reemplazar mis viejos hábitos alimenticios con versiones "cetogénicas" de esos malos alimentos. Y todavía lidiaba con una constante alimentación sin sentido.

En febrero de 2018, me operaron de rodilla por un menisco desgarrado. Mis rodillas no podían soportar el peso que llevaba. En marzo de 2018, tuve que subirme a la báscula en una cita médica de seguimiento. Mido 5'8" y pesaba 263 libras. Me consideraban prediabética. Pesaba más ese día de lo que pesaba el día que entré en trabajo de parto con mi hijo, que tenía dos años en el momento de la cita. Me sentí abrumada, así que comencé otra dieta rápida baja en carbohidratos. En unos días, ya estaba planeando un día de trampa para recompensarme. Estaba comiendo barras de proteínas procesadas, muchas verduras y una pequeña cantidad

de carne. Sentí la misma privación que Siempre lo había hecho antes y, una vez más, se me empezó a caer el pelo.

Un par de meses después, me enteré de la dieta carnívora. Pensé que la idea de que la gente no necesita verduras era una locura. Había lidiado con el estreñimiento y las hemorroides durante muchos años, y creía que comer alimentos con grandes cantidades de fibra era la única forma de tener un sistema digestivo saludable. Sin embargo, probé comer solo carne durante una semana y tuve mi primera evacuación intestinal sin dolor en años. Al final de la semana, comí una gran ensalada, pensando que no habría nada malo en eso. Pasé el fin de semana lidiando con hinchazón, calambres y problemas digestivos intensos. Mi cuerpo me decía que las verduras estaban causando el problema. Los problemas en mi cuerpo que pensé que eran simplemente normales empezaron a estallar después de comer esa ensalada.

En ese momento, investigué más sobre la dieta carnívora, escuché el podcast del Dr. Shawn Baker y consumí toda la información que pude encontrar. Comencé una estricta dieta carnívora y me dije que sería una prueba. Cuanto más tiempo comía solo carne, mejor me sentía. Pronto me di cuenta de que mi acné y mis problemas de piel, que pensaba que eran normales para mí, habían desaparecido. Mi sistema digestivo nunca había estado más sano. Lo más sorprendente es que las comidas trampa que había planeado fueron menos

tentador porque no tenía antojos. Comer carne naturalmente hacía que mi cuerpo quisiera ayunar. Empecé comiendo tres comidas al día, pero descubrí que ya no tenía hambre para desayunar. También descubrí que con un gran almuerzo de filetes, no tenía hambre para otra comida más tarde. Me instalé en una rutina de una comida al día y comí alrededor de 1.5 libras de bistec, típicamente rib-eye. El peso continuó desapareciendo y nunca me había sentido más satisfecho. La necesidad de comidas trampa desapareció por completo porque no sentí ninguna restricción. Había luchado contra la ansiedad durante años, que era otra cosa que pensaba que era una parte normal de mi personalidad, y también vi una mejora tremenda en esa área.

Para octubre de 2018, había perdido 100 libras. Mi energía había aumentado y mi cabello comenzó a crecer más grueso que antes. Seguí una estricta dieta carnívora durante las vacaciones y, a fines de enero de 2019, había perdido 120 libras en total. También comencé a ir al gimnasio por esta época; He estado levantando pesas dos o tres veces por semana. He mantenido un peso de alrededor de 140 libras desde enero, pero mi cuerpo sigue cambiando a medida que me hago más fuerte. A veces he sentido la presión de agregar variedad a mi dieta, como otras carnes y huevos. Sin embargo, cada vez que trato de alejarme del bistec, empiezo a sentir ansiedad y antojos, y estoy

menos satisfecho. Es extraño cómo la restricción percibida de comer solo bistec me ha liberado tanto de mis tendencias alimentarias adictivas, la alimentación emocional y la ansiedad.

El resto de mi familia ha hecho la transición a este estilo de vida. Mi esposo tiene su propia y sorprendente historia de éxito de carnívoros (consulte la [página 153](#)). Nuestros niños comen una dieta alta en proteínas, libre de azúcares, granos y aceites de semillas. Están aprendiendo que el exceso de azúcar nos enferma y que necesitamos muchas proteínas y grasas para estar saludables. Reciben información contradictoria en la escuela cuando surge la pirámide alimenticia, y los maestros dicen que todos necesitamos muchos cereales integrales y verduras. Ellos educan felizmente a sus maestros que los granos no son saludables y que los niños no necesitan tomar leche. Me enorgullece criarlos con una mejor comprensión de la nutrición que yo y ayudarlos a crear relaciones saludables con la comida.



Chris S.



Me gradué de la escuela secundaria en 1993 y decidí unirme a la Fuerza Aérea de los Estados Unidos. Cuando vi al reclutador, me dijo que tenía que perder algo de peso para ser aceptado. Tenía dieciocho años y pesaba 245 libras; Necesitaba bajar a 185 libras antes de irme al entrenamiento básico. Llegué al trabajo y, después de seis meses de comer pollo, arroz y correr, había perdido 60 libras y estaba listo para empezar. Cuatro años después, terminé mi servicio y volví a caer en los malos hábitos que eventualmente casi me quitarían la vida.

La mañana de Navidad de 2016, en lugar de abrir los regalos con mi familia, me dirigí a la atención de urgencia para que me revisaran. Había tenido mucha fiebre la noche anterior y una gran mancha roja en mi codo estaba creciendo rápidamente. Tuve una infección que se convirtió en fascitis necrotizante (enfermedad carnívora). Casi no lo logré, pero después de numerosas cirugías y siete semanas en el hospital, llegué a casa cambiado para siempre. Me tomó un tiempo recuperarme y superar el trauma. Finalmente, llegué a la conclusión de

que lo que casi me quitó la vida fue mi mala salud. Dos años antes, después de quince años de seguir una dieta basura, me diagnosticaron diabetes tipo 2. Tomé los medicamentos recetados, pero no me tomé la enfermedad demasiado en serio, así que continué con un estilo de vida que finalmente me alcanzó.

A principios de 2018, pesaba 294 libras. Tenía diabetes tipo 2, hipertensión, apnea del sueño, dolores de cabeza diarios y ataques de ansiedad y depresión. Tomaba muchos medicamentos varias veces al día y dormía con una máquina CPAP. Investigué estrategias que podría usar para estar saludable y comencé mi viaje en abril. Comencé con la dieta cetogénica combinada con ayuno intermitente porque no

parecía haber mucha gente teniendo éxito con estas herramientas. Inmediatamente mi peso comenzó a bajar y me sentía mejor a diario.

Siempre nos han enseñado a comer muchas frutas y verduras para tener una salud óptima y, por supuesto, creía en lo que había aprendido. Eso es lo que nos dijeron los médicos, los maestros y los padres, así que tenía que ser verdad, ¿verdad? La verdad es que siempre odié comer plantas (a menos que hayan sido procesadas y refinadas), pero aun así me obligué a comer brócoli con mis bistecs. Sentí presión por lo que había aprendido, así como porque mi familia estaba cuidando lo que comía.

Luego me encontré con algunas personas que estaban comiendo la dieta carnívora. Inmediatamente pensé: "¡Esto es para mí!" Vi al Dr. Shawn Baker, un defensor vocal de la forma carnívora de comer, en *The Joe Rogan Experience*. El enfoque del Dr. Baker fue simple y lógico. Después de recorrer la madriguera de información en línea, estaba a bordo. Las plantas se habían ido y estaba realmente feliz con lo que comía en cada comida. Incluso durante los días en que comía "basura", mi comida favorita era siempre un buen bistec. Ahora podía comer eso todos los días y sentirme bien al respecto.

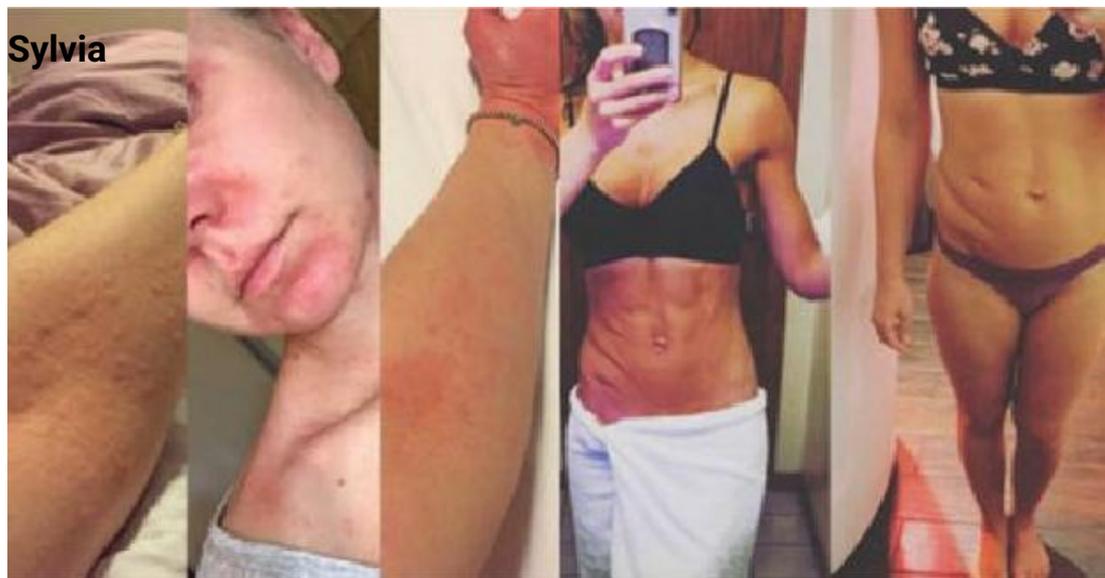
Mi peso bajó rápidamente y mi nivel de energía aumentó. Estaba mejorando día a día. Después de perder alrededor de 80 libras, encontré la energía para entrar al gimnasio. Comencé un régimen de entrenamiento de resistencia que me hizo ganar fuerza y masa muscular mientras perdía grasa. Después de ocho meses de la dieta carnívora, mi peso era de 178 libras (una pérdida de 116 libras). A los cuarenta y cuatro, me siento mejor de lo que me he sentido en toda mi vida, incluso mejor que cuando era adolescente. También tengo más energía y vitalidad, y soy más fuerte y más aguda.

Vi a mi médico en abril de 2018. En ese momento, mi HbA1C era de 11,6 y mi presión arterial era de 140/90 (aunque estaba tomando medicamentos). Cuando volví en diciembre de 2018, el médico no me había visto en ocho meses. En los meses intermedios, dejé todos los

medicamentos a las pocas semanas de estar en la dieta carnívora. Mi nivel de azúcar en sangre era bueno, así que dejé de tomar metformina y gliburida. Mi presión arterial bajó peligrosamente, así que dejé de tomar Lisinopril. Investigué un poco sobre el medicamento con estatinas y luego lo dejé. Ya no necesitaba mi máquina CPAP. No tenía más dolores de cabeza ni dolor, por lo que no tomé AINE. Estaba libre de medicamentos por primera vez en mi vida adulta. Mi análisis de sangre regresó en diciembre de 2018 y tenía una HbA1C de 4.9. Mi insulina en ayunas era 4 y mi péptido C era 1,8. Ya no era resistente a la insulina y mi hígado graso se había aclarado. No hace falta decir que mi médico estaba sorprendido pero complacido. Añadió, "diabetes - resuelta" a mi historial médico. Por supuesto, mi LDL era alto, por lo que el entrenamiento convencional significaba que me recomendó tomar una estatina, pero *mi* indicador de mi necesidad de medicación es cómo me siento, y me siento muy bien.

Hoy sigo manteniendo la pérdida de peso, hago ejercicio a diario y vivo lo mejor posible

vida con el apoyo de mi familia. Tratamos de enseñar a nuestros niños la importancia de una nutrición adecuada y una dieta basada en animales y apropiada para su especie . Tuve que pasar por momentos difíciles y un trauma severo para despertar, pero estoy feliz de estar despierto y cosechar los beneficios de muchas maneras.



Comencé a experimentar con diferentes dietas en la escuela secundaria. En ese momento, estaba tratando principalmente de mejorar mi rendimiento atlético. Más tarde, en la universidad, decidí volverme vegano después de ver un par de terribles documentales veganos. No me tomó mucho tiempo cambiar hacia la dieta vegana

porque no quería participar en ninguno de los sufrimientos de los animales que se retrataban en esos documentales. Pensé que iba a salvar al mundo al no comer alimentos de origen animal. Pasé de una dieta de alimentos integrales, baja en carbohidratos, estilo Atkins a vegana, y mi salud comenzó a deteriorarse muy rápidamente. Me tomé cuatro años de comer una dieta vegana cruda, de los cuales un año fue puramente frugívoro, para agotar mi cuerpo hasta un punto en el que mi digestión empeoró mucho y mi cuerpo comenzó a reaccionar a alimentos saludables como vegetales verdes con erupciones rojas que pican. Además, después de un año de dieta frugívora, comencé a lidiar con una depresión severa y atracones, que luego se convirtieron en una batalla de seis años contra la bulimia.

Finalmente, mi salud se deterioró hasta el punto de que no tuve más remedio que empezar a comer productos animales nuevamente. Me tomé un tiempo convencerme de que comer animales es lo correcto. No ayudó que muchos de mis amigos veganos y

Los líderes veganos seguían diciéndome que no estaba haciendo la dieta de la manera correcta y que no me estaba suplementando con las cosas correctas. Créeme; Investigué mucho porque quería que la dieta vegana funcionara para mí.

Finalmente, después de saber que el estilo de vida basado en plantas crea más daño que bien, decidí romper con el estilo de vida vegano comprando pescado. Después de mi primera comida no vegana de pescado capturado en la naturaleza, mi estado de ánimo cambió drásticamente y mi depresión desapareció casi de inmediato. Más tarde, cambié a una dieta más cetogénica, que incluía pequeñas porciones de proteína animal. Me sentí bastante bien durante unos meses mientras seguía ese estilo de vida, pero después de pasar por tres cirugías para limpiar la fascitis necrotizante, mi intestino y mi digestión volvieron a ser un desastre. Los únicos alimentos a los que no reaccioné fueron las carnes.

Escuché al Dr. Shawn Baker hablar sobre la dieta carnívora en un podcast y decidí darle una prueba de 30 días. Eso fue hace más de un año. He estado viviendo exclusivamente de carne y mi cuerpo sigue mejorando y sanando: mejor composición corporal, cabello y uñas más saludables, mejor libido, mejor visión y cambios drásticos en mi salud mental. Nunca me había sentido tan tranquila como ahora, no más cambios de humor. Además, la dieta carnívora eliminó mi trastorno alimentario de seis años, que casi había acabado con mi vida.

Tomó algún tiempo encontrar los tipos de carne adecuados, experimentación con eliminar huevos y productos lácteos, y prueba y error para encontrar la cantidad correcta de alimento que hizo que mi cuerpo prosperara a diario.

Con el tiempo, me sintonicé más con mi cuerpo, y ahora puedo comer hasta saciarme y dejar de comer cuando no tengo hambre.

No tener que contar calorías ni realizar un seguimiento de macros ha sido muy liberador para mí. Algunas personas pueden ver la dieta de los carnívoros como muy restrictiva, pero nunca me he sentido más libre de lo que me siento ahora. Continuaré con el estilo de vida carnívoro siempre que siga sirviendo a mi salud y bienestar. ¿Cuánto tiempo durará eso? Veremos.

Erik



He sido aproximadamente un 90 por ciento carnívoro durante los últimos nueve meses, y mi vida solo ha mejorado desde que cambié a la dieta carnívora. Cada aspecto de mi vida ha mejorado desde que hice el cambio a una dieta basada exclusivamente en carne .

Nunca olvidaré la primera vez que encontré el subreddit r \ zerocarb. Leí la descripción del grupo y me reí cuando vi la parte sobre no comer ninguna planta. Recuerdo vívidamente haberme dicho a mí mismo: "Esta gente está llena de cosas. Todo el mundo sabe que necesitamos obtener nutrientes y fibra de las plantas ". Esto dio inicio a una investigación de nueve meses sobre lo que significa estar sano. Como referencia, soy ingeniero de profesión, por lo que tiendo a intentar leer todo sobre un tema.

Para mí, el estilo de vida carnívoro ha sido un gran viaje para ampliar mi comprensión del mundo y lo que nos ha enseñado la ciencia convencional. También me ha enseñado mucho sobre cómo los humanos encajan en el círculo de la vida. Todos hemos aprendido sobre la pirámide alimenticia. Ha sido un viaje increíble desaprender lo que es bueno y saludable para nosotros. Hace un año, nunca hubiera pensado que renunciar a las plantas me beneficiaría.

Tengo la suerte de no haber tenido ningún problema de salud importante en mi vida. Uno

Lo que me ha preocupado ha sido el síndrome del intestino irritable. También me levantaba con frecuencia para orinar por la noche. Esos son los principales problemas que tuve cuando tenía veinte años. Una de las causas de las visitas nocturnas al baño probablemente fue el consumo excesivo de alcohol, pero atribuyo el SII a mi dieta. Una vez que cambié a la dieta carnívora, los síntomas desaparecieron en una semana. Honestamente, no podía recordar la última vez que dormí toda la noche sin despertarme para ir al baño.

El otro problema que había experimentado eran las alergias, y el segundo gran beneficio del estilo de vida carnívoro fue que desaparecieron. Siempre tuve un problema

con picazón en la garganta, y podía respirar solo por una fosa nasal a la vez. En tres semanas, mis alergias desaparecieron y pude respirar normalmente.

También tengo espondilosis por una lesión que sufrí cuando tenía veintidós años. Desde entonces, he sufrido de dolor lumbar crónico. He practicado deportes toda mi vida y me gusta específicamente la lucha libre. Durante los quince años que luché, desarrollé inflamación en mi articulación acromioclavicular (la articulación en la parte superior de mi hombro). Desde que me volví carnívoro, mi dolor de hombro ha desaparecido por completo y mi dolor de espalda se ha reducido en un 90 por ciento. A veces tengo ciática, pero desde que implementé el yoga con mi estilo de vida carnívoro, ¡mis articulaciones y mi espalda se sienten muy bien!

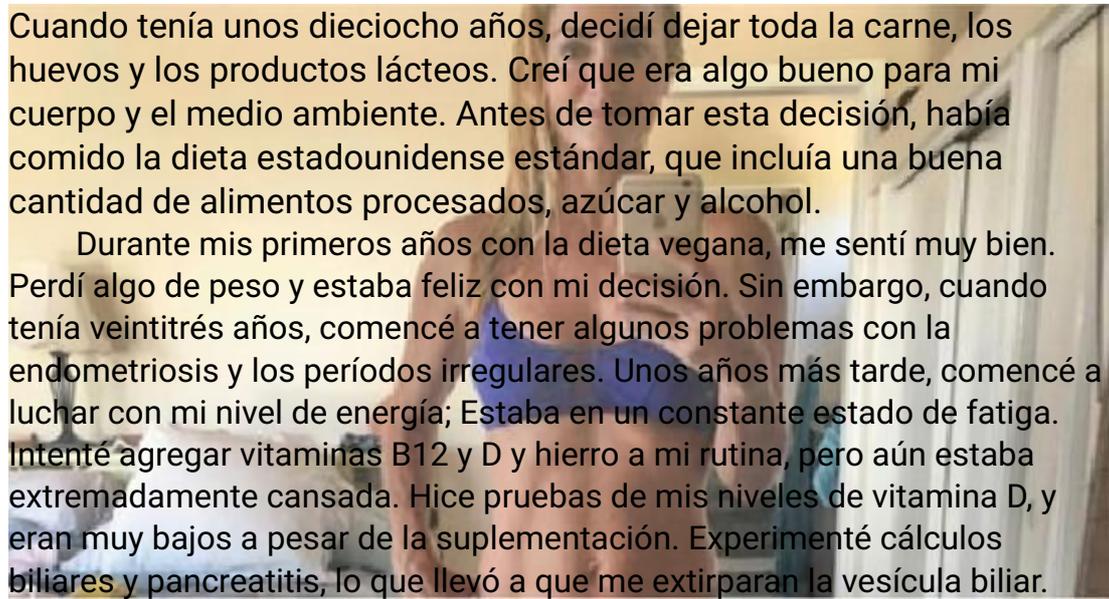
He estado practicando deportes, haciendo ejercicio y, en general, me he interesado por la salud toda mi vida. Desde que pasé a la dieta carnívora, he notado que mi resistencia al correr ha aumentado drásticamente. ¡Puedo hacer ejercicio por más tiempo y mi fuerza ha aumentado significativamente! Si me pierdo unos días de hacer ejercicio, no pierdo la fuerza ni la composición corporal como solía hacerlo. Otro beneficio que no había anticipado es que cuanto más como un carnívoro, más me enfoco en la vida, tanto a nivel profesional como personal.

Creo que estamos al borde de una revolución sanitaria. Cuanto más crece este estilo de vida, más he visto crecer la propaganda a favor del veganismo. Ha sido muy interesante observar los desarrollos en ambas áreas durante los últimos años. Mi objetivo es ayudar al Dr. Baker en el aspecto investigativo y analítico del movimiento carnívoro. No puedo evitar pensar en lo que nos queda por desaprender sobre nutrición, salud física y salud mental. Nos han alimentado con tantas tonterías todos estos años.

El mayor beneficio de mi cambio al estilo de vida carnívoro no ha sido físico. El mejor beneficio es que me ha abierto la mente a infinitas posibilidades sobre cómo mejorar mi vida. Ha cambiado la forma en que veo nuestra economía. Ha cambiado mi vida al ayudarme a concentrarme en alimentos de origen local, y he aprendido a cazar como un deporte. Debido a que adopté el estilo de vida carnívoro, aprendí lo destructivo que es el monocultivo para la tierra y lo beneficioso que es para los rumiantes pastar esa misma tierra.

Otro aspecto importante del estilo de vida carnívoro es que me ha enseñado lo fácil que puede ser caer presa del "pensamiento grupal". Hay un gran impulso en este momento de la gente que quiere culpar de parte del problema del calentamiento global a los "pedos de las vacas", cuando en realidad los pedos de las vacas tienen un efecto insignificante en nuestro medio ambiente. Basta con pensar por un momento la cantidad de recursos que se necesita para conseguir fruta de un extremo del mundo al otro y qué tipo de efecto *que* tiene sobre el medio ambiente. El estilo de vida carnívoro me ha ayudado a pensar por mí mismo, escuchar a mi cuerpo y mejorar la vida de mis seres queridos.

Nicole



Cuando tenía unos dieciocho años, decidí dejar toda la carne, los huevos y los productos lácteos. Creí que era algo bueno para mi cuerpo y el medio ambiente. Antes de tomar esta decisión, había comido la dieta estadounidense estándar, que incluía una buena cantidad de alimentos procesados, azúcar y alcohol.

Durante mis primeros años con la dieta vegana, me sentí muy bien. Perdí algo de peso y estaba feliz con mi decisión. Sin embargo, cuando tenía veintitrés años, comencé a tener algunos problemas con la endometriosis y los períodos irregulares. Unos años más tarde, comencé a luchar con mi nivel de energía; Estaba en un constante estado de fatiga. Intenté agregar vitaminas B12 y D y hierro a mi rutina, pero aún estaba extremadamente cansada. Hice pruebas de mis niveles de vitamina D, y eran muy bajos a pesar de la suplementación. Experimenté cálculos biliares y pancreatitis, lo que llevó a que me extirparan la vesícula biliar. También estaba experimentando depresión y ansiedad en esta época, pero no asocié esos problemas con mi dieta.

Como no me sentía bien, decidí escalar mi dieta a una dieta vegana de alimentos crudos. Pensé que esto debía ser lo que necesitaba hacer para sentirme mejor. Creía que al comer solo plantas crudas, obtendría la mayor cantidad de nutrientes posible. Solo comí frutas y verduras crudas y nueces y semillas germinadas. Todo lo que comía era orgánico o cultivado en casa. Desafortunadamente, mi salud empeoró constantemente. Comencé a enfermarme repetidamente con síntomas parecidos a los de la gripe, y mi ansiedad e insomnio se hicieron más intensos. Tenía frío constantemente y tenía cándida sistémica de la que no podía deshacerme. La fatiga se volvió abrumadora. Mi pelo

comenzó a caerse y mi estómago me dolía constantemente. Tenía estreñimiento crónico, pero perseveré en mi dieta vegana. No podía imaginar que estaba causando mis problemas. Continué de esta manera durante algunos años más, a pesar de que los médicos me animaron a agregar carne a mi dieta. Probé la acupuntura, la medicina naturopática, la homeopatía, el reiki, la quiropráctica y los médicos occidentales estándar. No fue hasta que pasaron varios años más que cambié a una dieta más basada en plantas, agregando algo de yogur, huevos y pescado. Vi mejoras, pero solo algunas.

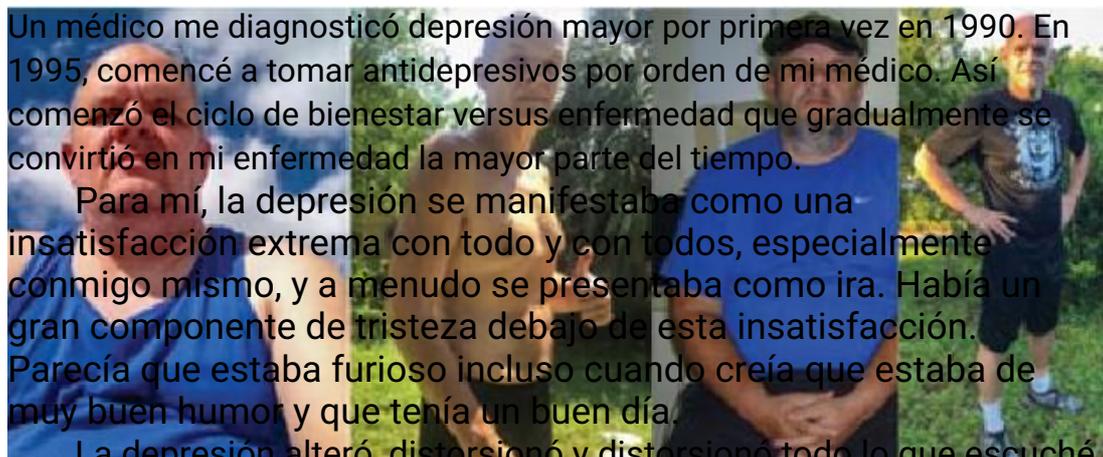
En 2012, un médico me diagnosticó colitis ulcerosa, una enfermedad autoinmune dolorosa que causa dolor en los intestinos, heces con sangre y fatiga. Tenía un revestimiento intestinal muy dañado. Cambié mi enfoque a hacer lo que fuera necesario para curar esta enfermedad en particular. Intenté volver tanto a una dieta vegana como a una dieta vegana cruda, pero los síntomas empeoraron con cada una de esas dietas. Quité todos los tubérculos y legumbres

cuando probé una dieta de bajo índice glucémico ; Tuve algunos resultados positivos, pero los síntomas de la colitis seguían ahí, aunque fueran menos significativos. Exploré todo tipo de otras dietas: macrobiótica, baja en FODMAP, sin sombra de noche, GAPS, paleo y cetogénica. Conseguí algo de alivio con la dieta cetogénica; sin embargo, en ese momento, todavía estaba comiendo una buena cantidad de materiales vegetales : muchas almendras y muy poca carne de rumiantes. Continué con la dieta cetogénica durante un año, pero aún tenía algunos síntomas de colitis y estaba aumentando de peso.

En mayo de 2018, comencé la dieta carnívora, comiendo solo carne de res, cordero, pescado, pollo, huevos y algo de tocino. Mis síntomas se redujeron enormemente y, en unos cuatro meses, todos los síntomas que tenía desaparecieron. Incluso los problemas que había tenido que estaban separados de la colitis se habían resuelto. Ya no tenía insomnio. Ya no tenía problemas de tiroides. Mi cabello dejó de caerse y se volvió espeso y largo. Mi deseo sexual era más fuerte que nunca y mis ciclos casi no incluían síndrome premenstrual. Me sentí más tranquilo, más feliz y menos estresado que en cualquier otro momento en muchos años. Finalmente obtuve alivio de años de lucha una vez que eliminé *todos* los alimentos vegetales de mi dieta. Fue un cambio milagroso que incluso a mí me sorprendió ver.

Mientras escribo esto, he estado en una dieta carnívora sin carbohidratos durante un año, y sigo prosperando y fortaleciéndome. Comparto mi mensaje con cualquiera que quiera aprender. Estaba tan obsesionado con el dogma de que las frutas y verduras eran la piedra angular de la salud que parecía imposible que pudiera librarme de los problemas de salud eliminándolos. Siempre estaré agradecido con aquellos que hablaron para ayudar a correr la voz, especialmente el Dr. Shawn Baker, quien ha sido una gran inspiración. Ha compartido experiencia, conocimiento y ciencia que demuestra que la carne es saludable. La carne cura.

Brett



Un médico me diagnosticó depresión mayor por primera vez en 1990. En 1995, comencé a tomar antidepresivos por orden de mi médico. Así comenzó el ciclo de bienestar versus enfermedad que gradualmente se convirtió en mi enfermedad la mayor parte del tiempo.

Para mí, la depresión se manifestaba como una insatisfacción extrema con todo y con todos, especialmente conmigo mismo, y a menudo se presentaba como ira. Había un gran componente de tristeza debajo de esta insatisfacción. Parecía que estaba furioso incluso cuando creía que estaba de muy buen humor y que tenía un buen día.

La depresión alteró, distorsionó y distorsionó todo lo que escuché, vi, toqué, sentí y pensé, y nunca nada estuvo a mi favor. Si mi esposa expresó algo positivo con alegría en su voz, escuché las palabras, pero registré su tono de voz tan oscuro y desesperado como si estuviera sugiriendo que algo andaba mal. Como amaba a mi esposa (¡todavía lo hago!), Preguntaba: "¿Qué pasa?" Ella, naturalmente, estaría perpleja y me preguntaría qué quería decir, y casi invariablemente se produciría una discusión porque no podíamos comunicarnos entre nosotros. Creó niveles horribles de tensión e ira en nuestro matrimonio.

En 2007, tuve una crisis nerviosa de libro de texto. El insomnio paralizante y la ansiedad se unieron a la fiesta.

¡Mi médico me recetó medicamentos mucho más fuertes que incluían Effexor, Wellbutrin, Ambien, Remeron, Lamictal, Abilify, Seroquel, Atilvan, Trazodone, Latuda, Symbyax y muchos más! Desde 1995 hasta finales de 2017, la química de mi cerebro estuvo constantemente bajo el ataque de estos medicamentos que nunca me ayudaron realmente durante más de unas pocas semanas.

En enero de 2015, mi psiquiatra me recomendó someterme a una terapia electroconvulsiva o comprometerme a una hospitalización a largo plazo . Yo pesaba 289

libras, y no estaba seguro de si sobreviviría el año porque mi depresión era muy grave. Pensé en el suicidio más a menudo de lo que admitiría, aunque no tenía ningún deseo real de terminar con mi vida. La enfermedad trajo implacablemente la idea al primer plano de mis pensamientos.

Más tarde ese año, descubrí que podía tratar mis síntomas de depresión con éxito con cannabis. El cannabis me permitió percibirme de manera más realista y me di cuenta de que tenía mucho sobrepeso. Habiendo tenido éxito con la pérdida de peso algunos años antes con una dieta Atkins modificada, comencé una dieta baja en carbohidratos y alta en grasas y comencé a caminar todos los días. A finales de 2015, dejé de tomar antidepresivos. A fines de 2016, dejé el Atilvan (después de ocho años de uso recetado diario). A fines de 2017, dejé los medicamentos para el insomnio.

Pero todavía dependía del cannabis. Vivo en Florida, e incluso como paciente legal, el cannabis es muy caro. Odiaba depender de él para tratar mi estado de ánimo. Luego descubrí un clip del Dr. Jordan Peterson en el podcast de Joe Rogan mientras hablaba sobre la forma carnívora de comer, ¡y luego encontré la entrevista de Rogan con el Dr. Shawn Baker!

¿Había una posibilidad de que pudiera eliminar mi depresión comiendo carne y bebiendo agua? ¡Cuenta conmigo!

El 16 de julio de 2018 comencé a vivir carnívoro. Solo he consumido carne y agua desde ese día.

Diez días después de la experiencia, todo mi dolor en las articulaciones desapareció. A partir del día 23, sentí que la depresión se desvanecía. ¡Ahora estoy 100 por ciento libre de depresión! ¡No más cambios de humor! ¡No más despotricar y enfurecer! Yo estaba libre.

Mi problema de ansiedad ha mejorado gradualmente cada día. Ahora, después de más de diez meses, no tengo problemas de ansiedad de los que hablar.

Mi piel, que solía estar muy seca, agrietada y descamada, se ha aclarado inmensamente. Las etiquetas de piel han desaparecido. Mi calidad de sueño ha mejorado dramáticamente. Con frecuencia duermo de siete a ocho horas.

El ruido de fondo en mi cabeza se ha ido. Mi capacidad de observación ha mejorado enormemente.

Cada aspecto de mi vida ha mejorado desde que comencé a comer carne y beber agua. Tengo cincuenta y ocho años y no tomo medicamentos farmacéuticos. ¡Estoy prosperando, y también mi matrimonio! No solo tengo una vida, sino que miro al futuro con gran optimismo. ¡Es por eso que soy un carnívoro agradecido ahora y siempre!

Amanecer



He luchado con varios problemas médicos durante muchos años, algunos durante toda mi vida. Tengo síndrome de Ehlers-Danlos hiper móvil (hEDS, un trastorno hereditario del tejido conectivo), síndrome de taquicardia ortostática postural (POTS), osteoartritis (OA), tiroiditis de Hashimoto y otros trastornos autoinmunes. He pasado demasiado de mi vida enfermo, en cama y con dolor, especialmente en los últimos quince años. Comencé a necesitar AINE con regularidad cuando tenía treinta y tantos años y, a veces, necesitaba medicamentos más fuertes debido a las frecuentes lesiones asociadas con el hEDS.

Cuando me desperté por la mañana, la primera sensación que experimenté fue de dolor. Uno o ambos hombros, mi cadera y mi tobillo se dislocaban total o parcialmente cada mañana. Pasaría varios minutos reduciendo mis articulaciones, solo para poder levantarme de la cama. A lo largo del día, me dislocaba o dislocaba parcialmente mis articulaciones muchas veces. Mis hombros finalmente se volvieron completamente inestables. Ya no podía levantar los brazos sin tener una dislocación o subluxación del hombro, lo que dificultaba mucho las tareas rutinarias, como cepillarme el pelo o vestirme. Sabía que pronto necesitaría una cirugía bilateral de estabilización del hombro.

Para empeorar las cosas, tenía alrededor de 30 libras de sobrepeso. Para una persona con hiper movilidad articular, el sobrepeso es especialmente problemático porque aumenta el dolor articular, la inestabilidad y la frecuencia de las lesiones. Como sucede con la mayoría de los pacientes con enfermedades y dolores crónicos, estaba fatigado, dormía mal y sufría algún grado de depresión. Desafortunadamente para los pacientes con hEDS, los médicos dicen que no hay solución y que solo podemos esperar que empeoremos cada vez más. Antes de cambiar a una dieta carnívora, esta fue sin duda mi experiencia.

En junio de 2018, leí un artículo corto sobre dos personas que experimentaron una mejora en sus problemas de salud crónicos al comer una dieta de solo carne . Francamente, pensé que sonaba loco. En general, soy escéptico con las dietas de moda y no me gusta la industria de las dietas en general. Aborrezco las afirmaciones de curas milagrosas o lo último

superalimento. Como médico, tengo raíces en la ciencia y la medicina basada en la evidencia . Como persona con múltiples problemas médicos, necesitaba una solución. Decidí hacer una pequeña investigación sobre la dieta de los carnívoros. Encontré los artículos del Dr. Shawn Baker y escuché su podcast, *Human Performance Outliers* . Lo encontré intrigante y decidí probar la dieta carnívora durante treinta días como experimento. Sabía lo suficiente sobre la dieta para saber que simplemente reducir mi ingesta de carbohidratos sería útil para perder peso. Más allá de eso, no

tenía expectativas. Esta decisión resultó ser una de las mejores decisiones que he tomado.

Comencé a notar los cambios en mi cuerpo a las pocas semanas. Comencé a perder peso después de unas dos semanas, lo que esperaba. Lo que no esperaba fue la notable reducción del dolor articular y un aumento general de mi nivel de energía. Decidí que la mejora era suficiente para continuar durante otros treinta días. Mi pérdida de peso continuó de manera constante y mi dolor comenzó a mejorar gradualmente. Pude comenzar a hacer ejercicio. Me di cuenta de que me estaba volviendo más fuerte mucho más rápido de lo que esperaba, especialmente para mi edad (en ese momento tenía cincuenta y siete) y mi estado de salud relativo. Para el segundo mes, tenía menos dislocaciones y subluxaciones articulares. Mis hombros, cadera y tobillo dejaron de dislocarse. Al final del segundo mes, ya no me despertaba con múltiples dislocaciones articulares y el dolor ya no era la primera sensación que experimentaba. En general, me sentí mejor. Sabía que estaba en algo y decidí quedarme.

Después de casi un año con la dieta carnívora, sigo mejorando. He perdido alrededor de treinta libras de grasa y he ganado una cantidad considerable de músculo. No he tenido una dislocación articular completa en unos diez meses, lo que es un récord de por vida para mí. Mis articulaciones artríticas son menos dolorosas y he mejorado el rango de movimiento en esas articulaciones. Duermo mejor que en muchos años. La depresión de bajo nivel que experimenté se ha ido. Tengo mejor concentración y claridad mental. Las actividades de la vida diaria son mucho más fáciles para mí. Puedo cepillarme el cabello o extender la mano por encima de la cabeza sin dolor ni dislocación articular. Me arrodillo o me pongo en cuclillas sin dolor y me levanto sin ayuda. Mi nivel de dolor es quizás del 5 al 10 por ciento de lo que era. Ya no tomo ningún analgésico. Estos desarrollos son nada menos que notables. También he tenido mejoras en mis otros problemas de salud; No he tenido ningún brote autoinmune, y mis síntomas de POTS están mucho mejor controlados que antes. He podido reducir mi medicamento para la tiroides a un tercio de mi dosis anterior y mis análisis de tiroides son normales.

Admito no tener una explicación para muchas de las mejoras que he tenido en mi salud en general después de cambiar a una dieta carnívora. Como médico, espero aprender más sobre la investigación sobre esta forma de comer. Por el momento, estoy simplemente agradecido de haber descubierto esta inesperada solución a muchos de mis considerables problemas de salud. Lo único que lamento es no haber descubierto el

Dieta carnívora hace unos treinta años. Muy probablemente podría haber evitado gran parte del dolor y el sufrimiento que he soportado.

CAPITULO DIEZ



VEGANISMO:

LA FALSA ESPERANZA

“Los carnistas están nerviosos y preocupados. Saben que su forma de vida de comer carne animal terminará pronto. Se sienten amenazados. Es solo cuestión de tiempo antes de que todas las personas del planeta sean veganas. El carnismo no es sostenible. Los activistas nos enfocamos en los niños, enseñándoles las formas amorosas del veganismo y una dieta basada en plantas . Eventualmente, se promulgarán leyes impulsadas por el activismo vegano para que sea ilegal matar animales para comer. Nuevas generaciones llegarán al poder, armadas con conocimientos veganos para cambiar el panorama. Los pocos carnistas no tendrán más remedio que volverse veganos o enfrentar la cárcel e incluso la muerte. Descubrirás que es maravilloso, saludable y compasivo. El carnismo pronto será cosa del pasado. No hay nada que temer.”

—Un ejemplo de un comentario vegano de uno de mis videos de YouTube

En los últimos años, hemos visto una creciente popularidad en las dietas veganas, vegetarianas y otras dietas basadas en plantas . Las celebridades, los médicos veganos y otras personas influyentes han popularizado estas dietas. Estas personas sostienen que los planes de alimentación basados en plantas son mejores que las dietas que incluyen carne porque son más saludables, son mejores para el medio ambiente y resultan en menos sufrimiento animal. ¡Suenan como un plan ganador! No es de extrañar que muchas personas, especialmente los más jóvenes, hayan comenzado a adoptar estas dietas. Todos deberíamos tener la libertad de elegir comer en un

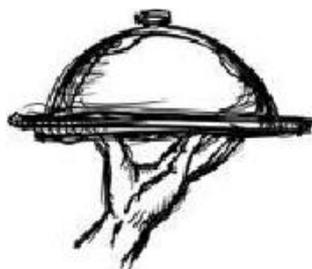
de la manera que mejor respalde nuestra salud y se ajuste a nuestra ética. Gran parte del mundo no tiene ese lujo.

En este capítulo, analizo por qué una dieta vegana puede no ofrecer lo que se factura y contrarresto algunos de los puntos de conversación comunes. Hemos estado sometidos a un mensaje unilateral e implacable durante demasiado tiempo, y ahora, con el apoyo de las empresas de alimentos procesados (que se benefician de un mensaje anti-carne), el ruido sobre la alimentación basada en plantas se ha vuelto significativamente más fuerte.

El impulso de las dietas a base de plantas

¿Estamos siendo "forzados" a adoptar una dieta basada en plantas? Casi a diario, vemos una campaña mediática en constante crecimiento que demoniza la carne y parece decidida a culparnos para que no la comamos. Desafortunadamente, como señalé anteriormente, cuando eliminamos los alimentos de origen animal, no los reemplazamos con col rizada y brócoli; en cambio, comemos más basura procesada. Así es como funciona, y las empresas de alimentos procesados, que tienen bolsillos increíblemente profundos, son muy conscientes de esto. En un artículo reciente, Marco Springmann y sus colaboradores afirmaron que un impuesto a la carne es una necesidad para salvar vidas. Springmann es vegano y la revista en la que publicó su artículo (*PLOS ONE*) fue fundada por Patrick Brown, director ejecutivo de Impossible Foods, que es una empresa que fabrica "carne" de origen vegetal. Si eso no es un conflicto de intereses, no sé qué es.

Muy recientemente, un esfuerzo de colaboración de tres años llamado Comisión EAT-Lancet sobre Alimentos, Planeta, Salud se ha abierto camino en los titulares. La comisión, que tiene el supuesto objetivo de salvar el mundo, está actuando como un trampolín para impulsar pautas mundiales sobre cómo debemos comer. El hecho de que haya sido encabezado por activistas veganos que hacen alarde de científicos y esté fuertemente financiado por compañías de alimentos procesados, compañías farmacéuticas y la esposa "basada en plantas" de un magnate hotelero multimillonario es evidente en el informe final de la comisión. El informe fomenta una dieta que permita solo 7 gramos de carne de res por día y presenta el 53 por ciento de las calorías de un individuo provenientes del azúcar, granos y semillas procesadas y otros aceites vegetales. Esta recomendación es básicamente una receta para grandes cantidades de alimentos procesados baratos con la mínima cantidad de nutrición animal necesaria para prevenir la desnutrición absoluta. Los pobres tontos que viven en países en desarrollo probablemente se verán obligados a comer esta basura porque a menudo están sujetos a gobiernos corruptos y tienen pocas oportunidades de quejarse.



Cuando se trata de países desarrollados ricos, la Comisión EAT-Lancet reconoce que la población no aceptará voluntariamente este estilo de dieta, por lo que el plan es comenzar a imponer impuestos draconianos y otras leyes restrictivas o acuerdos comerciales para forzar más o menos el cumplimiento de los ciudadanos. . Para aquellas personas que proclamarán: "Tendrán que arrancar esa costilla de mis frías manos muertas", ¿adivinen qué? Nadie tendrá que hacer palanca en nada. En cambio, comprar carne se volverá prohibitivamente caro, por lo que no habrá nada que sacar de sus manos. Honestamente, las personas que tienen más probabilidades de sufrir serán las generaciones más jóvenes porque sistemáticamente se les lava el cerebro para aceptar que los humanos no necesitan comer animales, y es normal comer alimentos procesados y vivir de suplementos y píldoras. No se equivoquen, a pesar de que todos los veganos gritan sobre sus dietas "basadas en plantas de alimentos integrales", la agenda anti-carne se trata en última instancia de lograr que más y más personas vivan de alimentos procesados.

Cuando comenzamos a examinar críticamente algunas de las afirmaciones que hacen los defensores de la dieta vegana, vemos que a menudo son engañosas, en mi opinión, a veces deliberadamente. A medida que me he involucrado más con la nutrición en los últimos años, he notado el número alarmante y cada vez mayor de historias de salud veganas sobre desastres. Comencé un grupo de Facebook llamado Restoration Health Vegan Recovery Group, y en solo unos meses, más de 1,000 miembros se habían unido. Regularmente veo relatos de función gastrointestinal arruinada, depresión, ansiedad, problemas de piel y dentales, y mucho más. Aunque muchos evangelistas veganos dirán, "Esas personas simplemente no lo hicieron correctamente", la mayoría de estos veganos en recuperación se estaban adhiriendo a las enseñanzas de los principales médicos que son defensores del estilo de vida vegano y de alimentos integrales, y estaban tomando suplementos apropiados. La buena noticia es que muchas de estas personas ven una mejora significativa en su salud después de volver a agregar productos animales a sus dietas.

Con respecto a la supuesta ventaja para la salud de una dieta vegana, el argumento más popular infiere que la dieta determina la longevidad y hace referencia a los estudios de epidemiología y las "Zonas Azules", que son áreas del mundo en las que la población vive hasta una edad promedio mayor que en otras partes. del mundo. Como yo

Como se señaló anteriormente en el libro, la epidemiología tiene fallas críticas porque la correlación no necesariamente equivale a causalidad. Sin embargo, los defensores de los veganos confían continuamente en este tipo de estudios para afirmar que las dietas a base de plantas son superiores para producir resultados positivos para la salud.

Por ejemplo, las personas que viven en las zonas azules suelen ser grupos homogéneos genéticamente. Viven en climas favorables con bajos niveles de contaminación. Tienen bajas tasas de tabaquismo, acceso a buenos servicios de salud y una cultura que valora a los ancianos. Uno de los grupos de la Zona Azul que se cita con frecuencia es la población de Loma Linda, California, que está compuesta en gran parte por miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, un grupo que por lo general vive mucho tiempo e incluye a muchos vegetarianos. Algunos detalles que los defensores suelen pasar por alto incluyen que esta población tiene tasas extremadamente bajas de tabaquismo y consumo de alcohol y café. Tienen a hacer más ejercicio que la población en general y a estar mejor económicamente. Tienen un sólido sistema de apoyo social. Cuando mira más allá de los hechos básicos, es interesante notar que incluso en este grupo, el subgrupo de vida más larga son las personas que incluyen proteínas animales (en este caso, pescado) en sus dietas.

Otra población comparable en los Estados Unidos son los mormones (la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días), que tienen prácticas de salud y estilo de vida similares, pero no promueven una dieta vegetariana. ¿Adivina qué? ¡Los mormones viven tanto como los residentes de Loma Linda!

Los habitantes de Okinawa son otra población de la Zona Azul que a menudo se considera un ejemplo de una dieta basada en plantas. Se suponía que los habitantes de Okinawa tenían una dieta de alto consumo de plantas y, en un momento, tenían una esperanza de vida muy larga. Sin embargo, la suposición de que comían poca carne ha sido seriamente cuestionada. Okinawa ha sido llamada la "isla de la carne de cerdo" y muchos de sus platos tradicionales contienen muchos productos de cerdo. Los datos que proclamaron a Okinawa como un "paraíso basado en plantas" se basaron principalmente en una encuesta de 1949, que se realizó poco después de que la isla fuera devastada por la Segunda Guerra Mundial y la población de cerdos fuera diezmada. Antes de la guerra, se estimaba que la isla tenía 130.000 cerdos, pero durante la guerra, ese número se redujo a alrededor de 7.000 animales. En el momento de la encuesta en 1949, los ciudadanos de Okinawa después de la Segunda Guerra Mundial estaban comiendo lo que equivalía a una dieta de hambre, que no reflejaba su dieta habitual rica en carne de cerdo. A mediados de la década de 1950, la población porcina de la isla se había recuperado y los residentes volvieron a comer su dieta deliciosa. Los habitantes de Okinawa típicamente comían alrededor de un 50 por ciento más de carne de cerdo que sus vecinos japoneses y consumían mucho menos

arroz y granos. Un estudio de los centenarios de Okinawa señaló que ninguno de los individuos era vegetariano.

Si queremos seguir jugando al juego de la epidemiología, podemos buscar

Hong Kong moderno, donde los ciudadanos son consumidores prodigiosos de carne y también disfrutaban de lo que podría decirse que es la esperanza de vida más larga de la Tierra. No estoy diciendo que esta correlación pruebe necesariamente que la carne sea igual a la longevidad (porque muchos otros factores determinan cuánto tiempo vive una persona), pero seguro que hace que sea difícil decir que la carne acorta la vida.

Los investigadores han llevado a cabo varios estudios epidemiológicos formales en los últimos años, y esos estudios indican que no hay ninguna ventaja en una dieta basada en plantas en lo que respecta a la mortalidad. Estos incluyen el estudio de 45 años en adelante de Australia, que tuvo un grupo de muestra de 250.000 personas; el estudio de Epic Oxford, que incluyó a 60.000 personas; y el estudio PURE con sede en Europa, que fue el estudio más grande jamás realizado con más de 135.000 participantes. Como dije, estos estudios son epidemiológicos y hay que tomarlos con cautela, pero claramente van en contra de lo que sugieren los defensores de los veganos.

Echemos un vistazo a la población de India, donde la gente consume la menor cantidad de carne per cápita de cualquier nación del planeta, pero tiene tasas asombrosamente altas de enfermedades cardiovasculares y diabetes. Otro dato anecdótico interesante es que India es la última en el mundo per cápita por el número de medallas olímpicas ganadas, y recientemente se ha observado que tiene la carga de enfermedades de salud mental más alta del mundo. Como en cualquier escenario, muchos factores contribuyen a la situación, pero una estrategia nutricional inferior en general probablemente juega un papel importante. Muchos críticos veganos dirían que los ciudadanos de la India son en su mayoría vegetarianos en lugar de veganos, y culparían a los productos lácteos de los problemas de salud de la población. Sin embargo, si miramos a los principales países consumidores de lácteos del mundo, que se encuentran en Escandinavia, encontramos una población en general longeva y relativamente sana.

Algo más importante que los estudios de epidemiología es el hecho de que las personas que siguen una dieta a base de carne no comen comida chatarra, no fuman ni beben, hacen ejercicio y generalmente se cuidan; son muy saludables. Hay muchas personas que siguen una dieta basada en plantas, pero son obesas y están enfermas, y a menudo están comiendo la misma basura que comen los carnívoros gordos y enfermos. Los carbohidratos procesados, los

aceites vegetales refinados y el azúcar lo enferman independientemente de si incluye carne en su dieta. Los estadounidenses ahora consumen tanto aceite de soja como carne de res, y el consumo total de carne de res se ha reducido en un 30 por ciento desde la década de 1970. (Consulte la [Figura 10.1](#).) Una de las razones por las que algunas personas tienen cierto éxito con las dietas de alimentos integrales y basadas en plantas es porque están eliminando los carbohidratos, azúcares y aceites procesados, no porque estén omitiendo la carne.

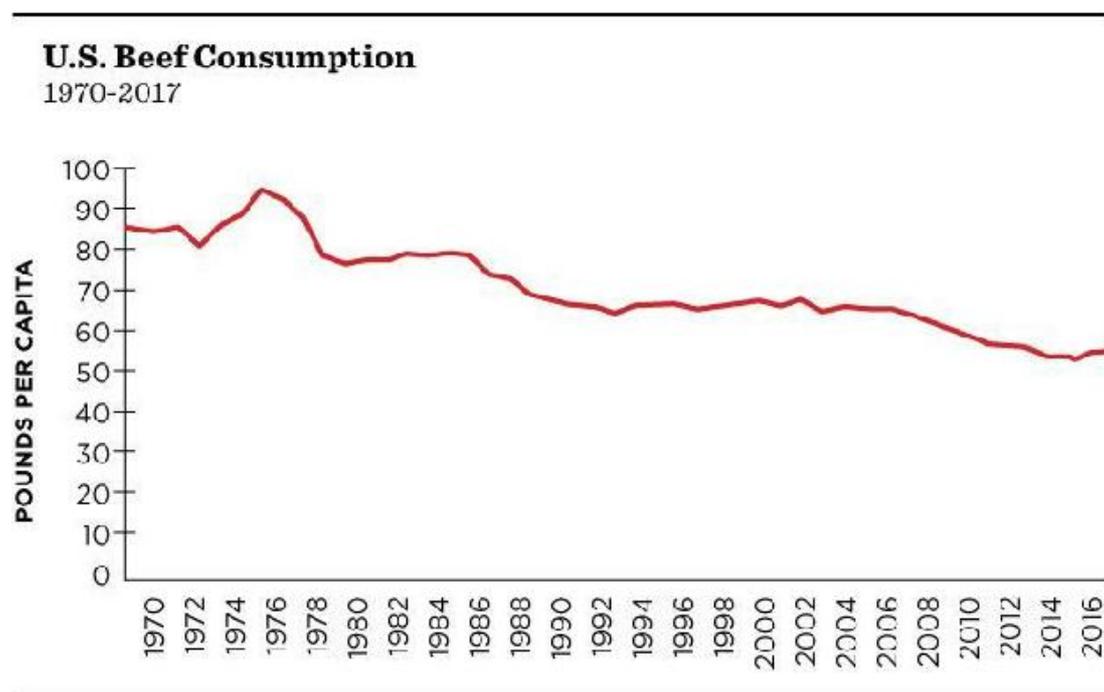


Figura 10.1
Consumo de carne de res per cápita en los EE. UU., 1970-2017 (fuentes de datos: USDA ERS y WASDE)

Casi cualquier dieta es una mejora con respecto a la dieta estadounidense estándar. El problema con las dietas a base de plantas es que muchas personas desarrollan problemas médicos importantes a largo plazo, especialmente si no tienen cuidado con la planificación de las comidas y la suplementación agresiva. Un estudio bastante reciente del Humane Research Council mostró que el 84 por ciento de las personas que adoptaron una dieta basada en plantas finalmente la abandonaron, generalmente en unos pocos meses y, a menudo, por razones de salud.

Para algunas personas, seguir una dieta vegetariana o vegana no se trata de salud; se trata de ética. He escuchado a muchos defensores veganos admitir que nunca incluirían carne en sus dietas, incluso si su ausencia fuera perjudicial para su salud. Encuentro que ese tipo de compromiso ciego es un signo de un trastorno de salud mental, pero, de

Por supuesto, los adultos son libres de elegir lo que quieren alimentarse. En este punto, organizaciones en varios países han emitido declaraciones de advertencia sobre la adecuación nutricional de las dietas veganas para niños.

En los Estados Unidos, aproximadamente el 70 por ciento de nuestro consumo calórico proviene de fuentes vegetales, la mayoría de las cuales son granos, aceites vegetales y alimentos a base de azúcar. Una mayor eliminación de la nutrición animal no lleva a más personas a comer col rizada; en cambio, buscan otras formas de calorías concentradas, como aceites vegetales, azúcares y granos refinados. Nuestra salud solo ha empeorado a medida que nuestro consumo de productos animales ha disminuido desde la década de 1970. Los fabricantes de alimentos procesados saben que las personas consumen más alimentos procesados cuando no comen productos animales, por lo que esas empresas están de acuerdo con el movimiento basado en plantas. Creo que utilizan a los activistas veganos como cómplices involuntarios para dirigir a más personas hacia sus productos de baja nutrición y altos beneficios.

El dramático aumento en el consumo de aceite vegetal (ver [Figura 10.2](#)) es un ejemplo típico de cómo las alternativas procesadas reemplazan a los productos animales. Una dieta a base de carne tiene el efecto exactamente opuesto, lo que resulta en una gran reducción de la ingesta de alimentos procesados, y los medios de comunicación se involucran en un retroceso masivo porque sus anunciantes se lo piden. Los dietistas registrados aparecen en los medios de comunicación para condenar los horrores de comer carne, como si los humanos no la hubieran comido durante siglos. Sin embargo, en estos días la gente está comenzando a desconfiar de la gente de la industria de la nutrición porque esa profesión nos ha fallado. Solo nos estamos enfermado más, y los continuos tópicos sobre el equilibrio y la moderación son básicamente una admisión de desorientación. Todavía no me he enterado de ningún animal salvaje que deba comer una "dieta equilibrada" para estar sano.

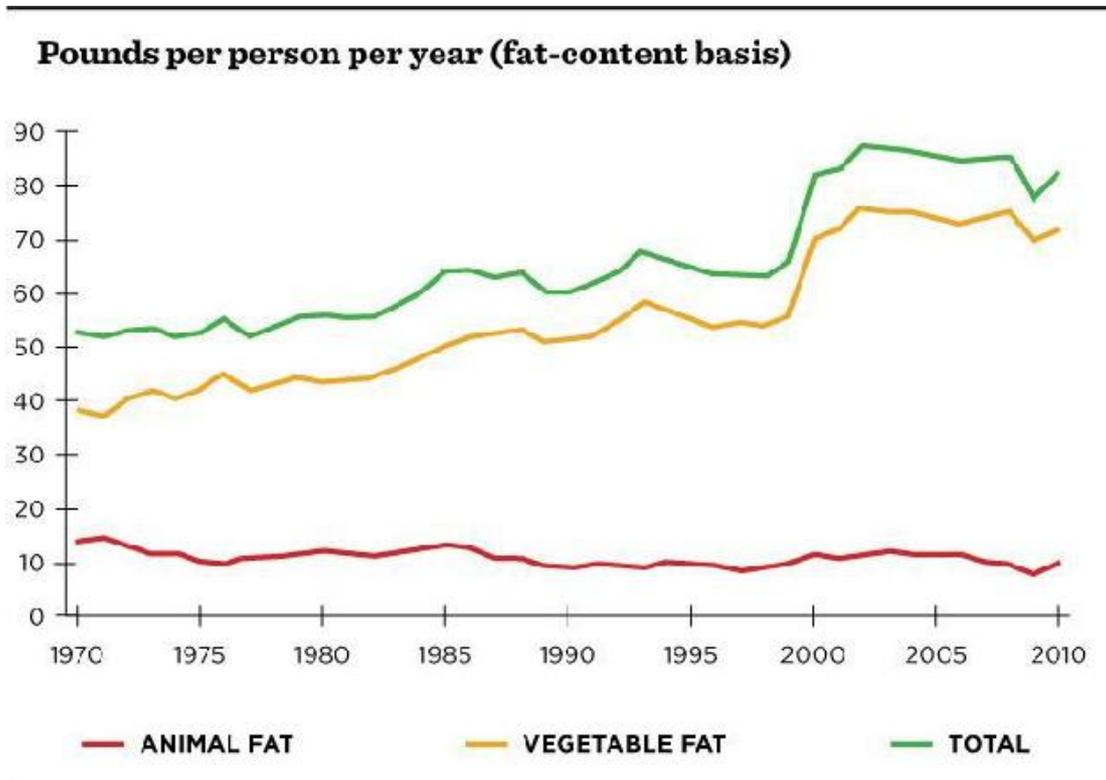


Figura 10.2
Consumo de grasas y aceites entre 1970 y 2010 (fuente: USDA)

Cuestiones ambientales

El medio ambiente es otra área en la que los datos arrojados por activistas altamente sesgados han tenido un impacto.

Actualmente, algunas personas parecen pensar que renunciar a la carne es lo mejor que se puede hacer para proteger el medio ambiente. Vemos a los medios, cuya motivación está influenciada por los anunciantes, repitiendo cada vez más esta propaganda de BS.

Permítanme hablarles un poco sobre los gases de efecto invernadero. *Cowspiracy: The Sustainability Secret*, un popular documental *apto para veganos*, afirma que la agricultura animal genera el 51 por ciento de los gases de efecto invernadero en todo el mundo. Esta afirmación circuló durante varios años, y muchas personas todavía se refieren a ella como evangelio.

En 2006, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) presentó un estudio, *Livestock's Long Shadow*, que propone el cálculo de que la agricultura animal representa el 18 por ciento de los gases de efecto invernadero en todo el mundo en lugar del 51 por ciento reportado anteriormente. Este número fue significativamente menor, pero hubo un problema con los datos. La FAO hizo un

"Evaluación del ciclo de vida" en la agricultura animal, lo que significa que tabularon cada molécula de metano, dióxido de carbono y óxido nitroso

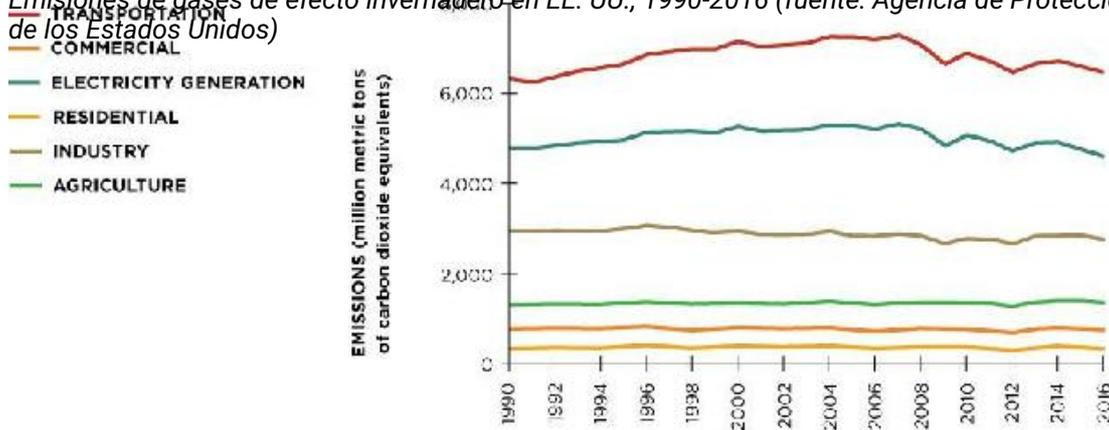
que se utilizaron para producir 1 kilogramo de carne y agregaron esos números a las emisiones directas de metano de la vaca. La cifra resultante incluía comida, agua, transporte, procesamiento, empaque, etc. desde el nacimiento de un ternero hasta que el trozo de bistec llegó a un plato. La FAO comparó los gases producidos durante todo el ciclo de producción solo con lo que sale del tubo de escape de un automóvil. Una comparación de manzanas con manzanas requeriría un análisis de la producción del automóvil, todos los materiales necesarios y el combustible; el transporte involucrado en el suministro de los materiales; el mantenimiento de carreteras; y así.

El profesor Frank Mitloehner de la Universidad de California en Davis informó a los autores del estudio del grave error que habían cometido, y los autores de *Livestock's Long Shadow* reconocieron ese punto; emitieron una cifra revisada que era aún más baja: 14 por ciento. El documental vegano *Cowspiracy* utilizó la estimación más alta incorrecta. Si comparamos las emisiones directas entre todas las industrias, entonces la producción mundial de la agricultura animal es solo el 5 por ciento del total. Ese número no es insignificante, pero ciertamente no es el principal impulsor del cambio climático, como los veganos y las compañías falsas de carne / alimentos procesados te hacen creer.

Las cifras utilizadas en el informe de la FAO son cifras mundiales, y es esencial comprender lo que eso significa cuando se trata de aquellos de nosotros en los Estados Unidos y otras naciones occidentales desarrolladas donde la presión para pasar a una dieta basada en plantas es más frecuente. Si observamos las emisiones actuales de gases de efecto invernadero de los Estados Unidos según lo compilado por la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA), vemos que toda la agricultura animal representa menos del 4 por ciento de las emisiones totales de gases de efecto invernadero y el ganado de carne representa solo alrededor del 1,9 por ciento. (Vea la [Figura 10.3](#)). Para poner esto en perspectiva, el profesor Mitloehner ha determinado que si cada persona en los Estados Unidos se volviera vegana y cada animal que comemos desapareciera mágicamente, el efecto global sobre las emisiones de gases de efecto invernadero disminuiría en aproximadamente un 0.3 por ciento. .

Figura 10.3

Emisiones de gases de efecto invernadero en EE. UU., 1990-2016 (fuente: Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos)

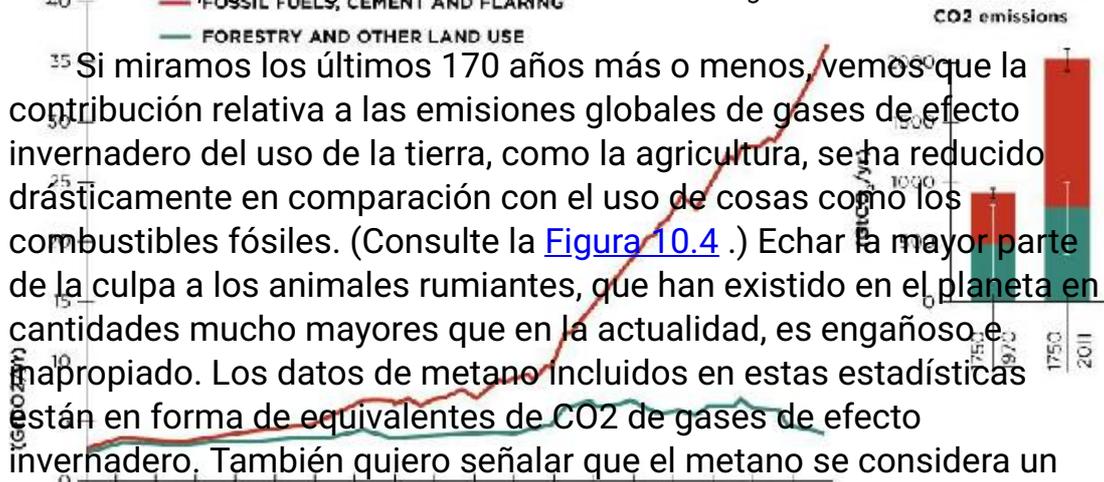


Entonces, ¿por qué los números mundiales son más altos? Bueno, por un lado, Estados Unidos emite una gran cantidad de gases de efecto invernadero; el país es líder mundial en producción de gases de efecto invernadero per cápita. China se lleva el premio por la mayor cantidad total, pero debido a la tremenda y creciente demografía de ese país, 1.300 millones, su número per cápita es menor que el de Estados Unidos. El cálculo mundial del 14 por ciento de la FAO incluye gran parte del mundo que todavía está relativamente subdesarrollado. Por lo tanto, la gran mayoría de las emisiones de gases de efecto invernadero de los países subdesarrollados proviene de los animales. De hecho, si hiciéramos retroceder el reloj 100 años más atrás, encontraríamos que en ese momento, había una contribución mucho mayor de gases de efecto invernadero de los animales que la que vemos hoy porque nuestro uso de combustibles fósiles ha aumentado dramáticamente.

aumentado durante ese tiempo. En América del Norte, vastas manadas de bisontes vagaban por nuestras llanuras y contaban entre 30 y 60 millones durante siglos antes de que los europeos llegaran al continente. La población de ganado actual en los Estados Unidos no es mucho mayor que eso. Además, es importante tener en cuenta que desde la década de 1970, las emisiones de gases de efecto invernadero del ganado en los Estados Unidos han *disminuido* drásticamente. Esta reducción se debe a varios factores que involucran una mayor eficiencia y un menor número total de animales. También es importante señalar que ninguno de estos números tiene en cuenta el impacto positivo que tiene el ganado bien administrado en la mejora del suelo y la captura de carbono en el suelo, cuyo potencial recién ahora se está aprovechando. Algunos expertos creen que las vacas pueden tener un carbono neto negativo, aunque este tema es motivo de debate.

Figura 10.4

Emisiones antropogénicas globales de CO₂ (fuente: Panel Intergubernamental sobre Cambio Climático)



Es un gas de efecto invernadero más "potente" que el CO₂, pero permanece en la atmósfera sólo unos pocos años, mientras que el CO₂ permanece durante miles de años. También debe darse cuenta de que las emisiones de metano de los animales se han mantenido en su mayoría estables durante las últimas décadas, y el aumento de metano en la atmósfera parece provenir de otras fuentes, como una fuga mayor de lo previsto de la producción de gas natural.

El uso de agua es otro tema que la gente cita cuando se habla de preocupaciones ambientales relacionadas con la carne. Los cálculos del uso de agua necesario para el ganado varían enormemente según las creencias políticas alimentarias de cada uno. Organizaciones como PETA (Personas por el tratamiento ético de los animales) citan cifras extraordinarias, como que se requieren 2.400 galones para producir una libra de carne, por lo general hacen referencia al agua verde, que es agua de lluvia o nevadas en un campo donde un animal podría comer. Y aunque un pequeño porcentaje de esa agua de lluvia finalmente contribuye al cultivo de pasto u otros alimentos forrajeros para los animales, el suelo absorbe la mayor parte antes de que regrese a la atmósfera en el ciclo normal del agua. Además, el agua que beben las vacas no desaparece de la tierra para siempre. Las vacas orinan, defecan y exhalan un aliento lleno de agua; toda esa agua vuelve a la atmósfera para volver a caer en forma de lluvia.

[La figura 10.5](#) muestra un desglose más preciso de los números. Puede ver que, en todo el mundo, el agua de lluvia (verde) representa aproximadamente el 94 por ciento del agua que se destina a la producción de carne de res, y el agua de riego (azul) para beber representa solo alrededor del 3 por ciento. El 3 por ciento restante es agua necesaria para diluir y purificar las aguas residuales.

Si estamos realmente preocupados por el impacto ambiental de tener animales, entonces debemos darnos cuenta de que hay más caballos que vacas lecheras en los Estados Unidos, y nuestra población de perros y gatos como mascotas supera los 140 millones de animales, que compiten directamente con nosotros. Para los recursos alimenticios cuando nuestras dietas incluyen plantas. El verdadero ecologista también eliminaría a esos animales de nuestro entorno. Al menos las vacas sirven para alimentarnos, mientras que los otros animales son básicamente un drenaje ambiental. Digo esto como dueño de un perro y no tengo ninguna intención de renunciar a mis perros. Solo intento demostrar cuán sesgado se ha vuelto el argumento contra la carne.

Es posible que escuche a algunas personas decir cosas como, "Las vacas están destruyendo la selva tropical del Amazonas" o "Para salvar la tierra, debes dejar el bistec que estás comiendo en Chicago". Este tipo de afirmación es increíblemente engañosa. En primer lugar, ese bistec que se come en Chicago probablemente no tenga ningún efecto en la selva amazónica porque solo una pequeña fracción de la carne que se consume en los Estados Unidos proviene de Brasil, mucho menos del 1 por ciento. Sin embargo, si le preocupa este tipo de cosas, podría limitar el efecto apoyando la reinstauración de las leyes de etiquetado de país de origen que estaban vigentes hasta hace unos años, para que sepa el país de origen exacto de tu carne. La mayor parte de la carne de res brasileña se destina a China, Hong Kong y Rusia. Si está buscando emprender la lucha para proteger las selvas tropicales, entonces hágase vegano en uno de esos países.

CONTRIBUYENTES A LA DEFORESTACIÓN

La ganadería no es la única causa de deforestación de los bosques del mundo. Brasil produce alrededor de 120 millones de toneladas de soja y exporta alrededor de 80 millones de toneladas a China, donde gran parte se convierte en aceite de soja para humanos y los productos de desecho (en forma de harina de soja) se convierten en alimento para cerdos. Otro problema, como era de esperar, es la producción de madera. Y la producción de aceite de palma es la principal causa de deforestación en Asia.

Según estudios recientes de imágenes de satélite, la cubierta forestal en los Estados Unidos y gran parte del resto del mundo ha aumentado en los últimos años. Ciertamente, nadie aprueba una mayor destrucción de la selva tropical, pero no comer un bistec en los Estados Unidos, o en muchos otros países, no tiene ningún efecto sobre las selvas tropicales de Brasil.

Antes de dejar el tema de los problemas ambientales, quiero tomarme un minuto para hablar sobre cómo se enmarcan los problemas. Actualmente, la discusión sobre los alimentos y el impacto ambiental se limita a la producción de alimentos y, como he señalado, incluso ese tema tiene muchos más matices de lo que los

defensores veganos quieren hacerles creer. Quiero salir un poco de ese enfoque estrecho para hablar sobre los alimentos y el impacto ambiental desde otro punto de vista.

Supongamos que consideramos lo que sucede después de que se producen nuestros alimentos y cómo afecta nuestro medio ambiente. Por ejemplo, según el USDA, el promedio

American come aproximadamente 2,000 libras de comida al año. Sabemos por numerosas encuestas que la persona promedio con una dieta carnívora consume aproximadamente entre 1,5 y 2 libras de comida por día. Cuando extrapolamos eso a números anuales, resulta en alrededor de 640 libras por año, o alrededor del 32 por ciento de lo que todos los demás están comiendo. Ahora, piense en la reducción de los costos de transporte debido a la menor cantidad de alimentos consumidos. Si también tomamos en cuenta que aproximadamente el 40 por ciento de los alimentos que producimos terminan en los vertederos, y la mayoría son frutas, verduras y productos horneados, también vemos ahorros ambientales significativos porque no desperdiciaremos esas cosas como Seguimos una dieta carnívora.

¿Cuánto vidrio, plástico, cartón y metal entra en el empaque que se usa para la mayoría de los alimentos que compramos? ¿Cuánto combustible fósil se usa para producir ese empaque? La basura de mi hogar relacionada con los alimentos es pequeña en comparación con la cantidad de basura que solía producir cuando era omnívoro.

La mayoría de las personas que hacen dieta carnívoras comen aproximadamente dos veces al día. La persona promedio consume hasta cinco o seis comidas y bocadillos por día. ¿Cuántos ahorros nos damos por la electricidad y el gas necesarios para preparar dos comidas en lugar de seis? ¿Qué pasa con el hecho de que gran parte de los productos que comemos se envían desde todo el mundo, pero la mayor parte de la carne que consumimos es de producción nacional?

La cocina de un carnívoro requiere muy pocos bienes de consumo. Normalmente utilizo una sartén de hierro fundido, una parrilla, un cuchillo, un tenedor y un plato. Compare eso con las docenas de aparatos y suministros de cocina que la mayoría de la gente usa, ¡y la dieta carnívora también gana aquí!

El sistema de salud de EE. UU. Produce el 10 por ciento de nuestras emisiones de gases de efecto invernadero. Como mencioné anteriormente en este capítulo, la producción de ganado de EE. UU. Es responsable de solo alrededor del 2 por ciento de las emisiones, por lo que hay otra forma en que la dieta carnívora proporciona ahorros ambientales. Aliviar ciertas condiciones de salud supone una menor carga para nuestro sistema de salud.

Así que mi punto con todos estos hechos es este: cuando examinamos algo tan complejo como nuestro sistema alimentario y el medio ambiente, tomemos una visión amplia de la dieta carnívora y no limitemos la discusión a los puntos de conversación favoritos de los defensores veganos.

Población y bienestar animal

¿Qué pasaría si de alguna manera pudiéramos liberar a todos los animales que ahora criamos? ¿Qué pasaría con los 1.500 millones de vacas aproximadamente? ¿Dejarían mágicamente de producir metano? ¿Sus poblaciones migrarían a áreas urbanas o suburbanas? El ganado es un animal bastante peligroso que puede pisotear fácilmente a un humano, y millones de ellos deambulando por áreas pobladas resultarían en la pérdida de muchos humanos.

vidas e innumerables heridas. ¿Qué pasaría con los millones de trabajadores que dependen de la industria de la agricultura animal para su sustento? ¿Qué pasa con las innumerables personas cuya salud se deterioraría sin la proteína animal de alta calidad? ¿Legalizaríamos la caza de vacas salvajes? ¿Cómo vivirían y morirían esos animales? Hay muchas cuestiones a tener en cuenta cuando se habla de la ética de criar animales para que se utilicen como alimento.



Los veganos afirman que podríamos alimentar a más personas con una dieta basada en plantas . Aunque eso es cierto desde un punto de vista puramente calórico, veríamos que un alto porcentaje de la población desarrolla deficiencias nutricionales graves. El ganado tiene un consumo más intenso de recursos, pero también proporciona un nivel inigualable de nutrición al que los alimentos vegetales no pueden acercarse. En particular, los aminoácidos esenciales como la lisina serían difíciles de obtener en cantidades suficientes de una dieta basada en plantas en todo el mundo .

La respuesta no es tirar al bebé con el agua de la bañera, sino refinar y mejorar el sistema. Los agricultores trabajan constantemente para abordar los problemas relacionados con la forma en que cultivan nuestros alimentos. Durante los últimos cincuenta años más o menos en los Estados Unidos, los agricultores han reducido enormemente las emisiones de gases de efecto invernadero, el uso de la tierra, el uso del agua y el uso de alimentos, y los esfuerzos continúan. La ganadería es

vital para la nutrición humana directamente, pero también la necesitamos para la agricultura vegetal. Los animales juegan un papel esencial en la reposición del suelo, lo que beneficia a la agricultura vegetal y proporciona muchos más beneficios de los que normalmente reconocemos. Es imposible tener un sistema agrícola que no incluya animales.

Hablemos del tema del bienestar animal, que es increíblemente importante. He tenido el privilegio de hablar con muchos ganaderos cuando visité ranchos y corrales de engorde. La mayoría de las personas no tienen esa oportunidad, por lo que cuando se exponen a la propaganda contra la agricultura animal, no tienen ninguna experiencia de primera mano con la que compararla. Para ser claros, una minoría de personas en la industria no hace un buen trabajo, y son estas personas las que la gente de propaganda usa como ejemplo. La mayoría de las personas que crecen con los animales, se pasan la vida aprendiendo y se ganan la vida con los animales son increíblemente cariñosos y hacen todo lo posible para mantener a los animales a su cargo seguros y saludables. En

De ninguna manera beneficia a un ganadero, o incluso al propietario de un corral de engorde, tener un animal enfermo, estresado o comprometido. Además, en los Estados Unidos y muchos otros países, existen numerosas regulaciones para garantizar el bienestar animal, y las consecuencias de no cumplir con esas regulaciones son significativas.

Los defensores de los derechos de los animales a menudo señalan que los animales recién nacidos con frecuencia se alejan de la proximidad directa de sus madres poco después del nacimiento. El motivo de su extracción no es un propósito nefasto sino para proteger al bebé de que su madre lo mate accidentalmente o para prevenir una infección o desnutrición. Las muertes accidentales de animales recién nacidos no son infrecuentes; algunos animales matan accidentalmente hasta el 90 por ciento de sus camadas. Sin embargo, este tipo de detalles no es algo que te dirán los fanáticos de PETA.



A pesar de lo que nos puedan hacer creer innumerables películas familiares sobre animales de granja antropomórficos, los animales que

comemos no son nuestras mascotas ni nuestros amigos. En definitiva, son alimentos esenciales para nuestra supervivencia y salud. Alimentar a la masa de la humanidad es una tarea de enorme magnitud, y muchos animales son sin duda un componente clave para completar esa tarea. Algunos ganaderos te dirán cómo a veces llevan terneros enfermos a sus casas o cómo están en el campo los siete días de la semana bajo la lluvia o la nieve para cuidar a sus animales. Si habla con algunos jinetes de corrales, que supervisan el ganado alojado en los corrales de alimentación, le explicarán que miran meticulosamente a cada animal todos los días para asegurarse de que estén bien y se mantengan saludables. Las personas que crían los animales que comemos como alimento se toman su trabajo en serio.

Sí, tenemos que sacrificar a estos animales para obtener los diversos productos que usamos de su carne, pero los animales en la naturaleza sufren mucho más que los animales en los ranchos o corrales de engorde. Por ejemplo, los animales criados en ranchos o corrales de engorde experimentan una muerte rápida y humana. En la naturaleza, un porcentaje significativo de animales rumiantes muere mucho antes de la edad adulta, a menudo cuando los depredadores hambrientos evisceran

ellos mientras todavía están vivos. La mayoría de los animales adultos mueren de la misma manera y pasan todos los días de sus vidas tratando de evitar ese destino. Los animales que no mueren por depredación sufren lesiones o enfermedades terminales o, a menudo, mueren de hambre.

La idea de que las vacas estén encerradas en corrales sin un lugar para darse la vuelta ya que son alimentadas a la fuerza con granos tan pronto como nacen es una broma absoluta. Por reglamentación, el ganado tiene mucho más espacio en el patio de alimentación del que nunca utilizará. La razón por la que se agrupan es porque son animales de manada, y su instinto es acurrucarse como protección contra los depredadores. Además, tenga en cuenta que la gran mayoría del ganado pasa la mayor parte de su vida en el pasto. De hecho, de los aproximadamente 90 millones de ganado en los Estados Unidos, solo alrededor de 14 millones de ellos estarán en un patio de alimentación al mismo tiempo porque pasan la mayor parte del tiempo comiendo pasto, arbustos y otras cosas que los humanos tenemos sin uso nutricional para los humanos constituyen aproximadamente el 86 por ciento de la dieta de por vida de una vaca; el ganado también suele consumir gran parte de los subproductos de la producción de nuestros alimentos. De lo contrario, esos subproductos irían a los vertederos y contribuirían en gran medida a la contaminación mundial.

Temple Grandin, a quien conocí hace varios años en una conferencia sobre autismo (mi hijo mayor tiene un trastorno del espectro autista), ha sido una gran fuerza impulsora dentro de los Estados Unidos para el trato

humano de los animales mientras son procesados para el sacrificio. El Proyecto de Paredes de Vidrio del Instituto Americano de la Carne ofrece una mirada del mundo real y sin restricciones a la forma en que se procesan los animales día a día. Puede encontrar los videos de AMI, que son alojados por el Dr. Grandin, en YouTube, y lo animo a ver estos videos en lugar de confiar en películas de propaganda vegana que a menudo muestran prácticas del tercer mundo que nadie en los Estados Unidos (o casi cualquier otro país desarrollado) apoya.

Contrarrestar los argumentos de los veganos

Quiero abordar algunas de las declaraciones de los veganos en defensa de la afirmación de que los humanos son herbívoros. (Y dejaré constancia de que creo que estas afirmaciones son idiotas). Por un segundo, ignoraré el hecho de que los humanos han estado comiendo carne desde que existieron los humanos, probablemente al menos tanto tiempo como 3 millones de años. Demonios, incluso los chimpancés comen carne de forma agresiva cuando pueden conseguirla. En África, los monos colobos rojos corren el riesgo de estar en peligro porque los chimpancés los cazan. Si los humanos fueran realmente herbívoros, ¿por qué no dejamos de comer animales hace unos 10.000 años cuando la agricultura comenzó a despegar?

Disfruto cuando alguien me confronta y dice que si los humanos estuvieran destinados a comer carne, entonces deberíamos perseguir a nuestra presa, matarla con nuestras garras y dientes, y luego comerla cruda y entera. Esta afirmación es simplemente ridícula. Si queremos descartar 3 millones de años de evolución durante los cuales desarrollamos herramientas, avanzamos

técnicas de caza y la capacidad de cocinar, entonces tal vez el argumento tenga una pequeña cantidad de mérito. Esta idea también descarta el hecho de que incluso hoy en día muchas personas siguen comiendo y disfrutando de carnes crudas sin ningún problema. Podríamos darle la vuelta a la pregunta y preguntarnos cómo le iría a la gente si tuvieran que abrir cocos con los dientes o comer frijoles o nueces sin procesar. Quizás los defensores veganos podrían explicar cómo sobrevivirían durante todo el año comiendo solo frutas locales en lugares como Canadá sin tener herramientas u otras formas de conservar los alimentos.



Este próximo argumento está relacionado con el primero: los humanos no podemos comer carne porque no tenemos garras afiladas ni dientes puntiagudos. El animal carnívoro más grande del planeta (la ballena azul) no tiene dientes y ciertamente no tiene garras. Innumerables animales no humanos han aprendido a utilizar herramientas para acceder a los alimentos. Se han observado con herramientas cuervos, pulpos, chimpancés, elefantes, nutrias marinas, delfines, gorilas, orangutanes, roedores y macacos. La estructura de la mandíbula humana cambió a medida que desarrollamos la capacidad de usar herramientas y hablar. Ya no necesitamos mandíbulas lo suficientemente poderosas para arrancar la carne cruda de los huesos, aunque todavía es bastante fácil encontrar humanos que hagan precisamente eso.

Otro argumento que escucho a menudo es que debemos ser herbívoros porque

El ácido del estómago de los humanos no es muy ácido. No estoy seguro de que las personas que inventan estas cosas pretendan siquiera investigar sus afirmaciones. Se ha demostrado que el ácido del estómago de un ser humano sano tiene un pH de 1,1 a 1,5, lo que hace que nuestros estómagos estén entre los entornos más ácidos de todo el reino animal. Numerosos estudios han confirmado este rango, y uno puede encontrar fácilmente este detalle en un libro de texto de fisiología gastrointestinal básica.

Los veganos te dirán que el veganismo te absolverá de cualquier culpa asociada con la muerte animal en lo que respecta a la adquisición de alimentos. Sin embargo, un estudio publicado en *Journal of Agriculture and Environmental Ethics* examinó la muerte accidental de animales de campo que se produjo como resultado del cultivo y la cosecha de cultivos en los Estados Unidos, y la estimación es que 7,3 mil millones de animales mueren anualmente. Aunque sería imposible obtener un recuento exacto, podemos decir con seguridad que es mucho más que

los aproximadamente 40 millones de vacas que se sacrifican cada año para alimentarnos, y la cantidad se acerca a la cantidad de pollos que mueren cada año. Es seguro decir que muchos millones de vidas de animales se pierden independientemente de su dieta (a menos que sea un respiro, que es un nivel completamente nuevo de locura).

¿Quién determina que la vida de una vaca es más importante que la de un conejo, ratón o pavo?

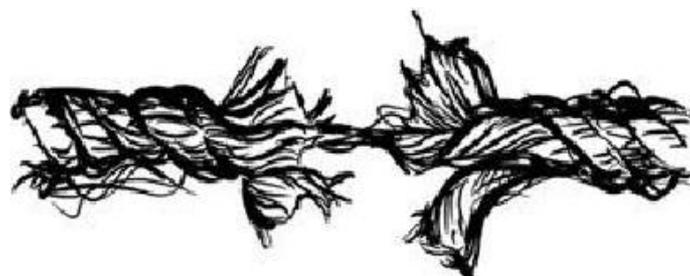
Aquí hay algunas otras cosas que me pregunto: ¿La destrucción de todo un ecosistema para sustentar los cultivos de fresas se presta a dormir mejor por la noche que a comer un bistec? Estados Unidos importa el 50 por ciento de toda la fruta consumida. ¿Las personas que están preocupadas por el costo ambiental o la posible explotación humana en otros países están preocupadas por eso? ¿A alguien le

molesta el hecho de que grandes cantidades de esas mismas frutas terminen como desperdicio?

Si decides volverte vegano, y está perfectamente dentro de tu derecho hacerlo, no finjas que tu elección tiene que ver con la salud. En el mejor de los casos, una dieta vegana no es mejor que cualquier otra dieta que no sea SAD , y en el peor, es una receta para un desastre de salud. Además, no pretenda que la opción es salvar el medio ambiente porque, con toda honestidad, el veganismo tiene un efecto relativamente minúsculo. Puede decirse que evitará el envío humanitario de un pequeño número de especies animales seleccionadas. No está claro qué sería de esos animales si no los comiéramos, pero es probable que muchos tuvieran una existencia más corta y dolorosa, y casi con certeza tendrían muertes mucho más traumáticas y dolorosas.

Si el propósito del veganismo es minimizar el daño a los animales y beneficiar al medio ambiente, entonces, para ser fiel a ese propósito, uno necesita convertirse en un comedor estricto de carne que solo coma animales criados de manera regenerativa como lo son en algunos lugares. como Polyface Farm de Joel Salatin. Este estilo de producción de alimentos elimina los pesticidas y los monocultivos que destruyen la biodiversidad , causa la menor cantidad de muertes de animales y tiene un efecto positivo neto en el suelo y el ecosistema en general. Los veganos deben dirigir sus esfuerzos a apoyar la agricultura regenerativa en lugar de protestar airadamente, porque ese tipo de agricultura representa un paso claro en la dirección correcta; conducirá a un mejor medio ambiente ya animales humanos más felices y sanos.

Capítulo once



CABOS SUELTOS Y BITS IMPARES

Ahora que he cubierto los temas principales, solo me quedan algunos cabos sueltos y partes extrañas para contarles sobre la dieta carnívora. En este capítulo, cubro algunos de los aspectos prácticos de la transición a un estilo de vida a base de carne .

Asequibilidad de la dieta carnívora

Una de las preguntas más comunes que la gente me hace es: "¿Cómo puede permitirse seguir una dieta basada en carne ?" Por lo general, la proteína de alta calidad es la parte más cara de una comida y por una buena razón. La proteína de origen animal es superior en cuanto a completitud de aminoácidos, biodisponibilidad y nutrición general. La carne de res es un superalimento de sabor increíble, y las vísceras, si las disfruta, son aún más nutritivas.

Si el costo es una preocupación, que es para la mayoría de las personas, incluyéndome a mí, vale la pena ser inteligente con sus compras. Si prefiere comer carne de res orgánica o terminada con pasto, siente que es un beneficio adicional y puede permitirse el lujo, entonces, por supuesto, cómprela. Si no está en condiciones de asumir el gasto adicional, o no cree que el sabor valga el precio, compre la carne de res alimentada con granos que está ampliamente disponible en los supermercados. No hay nada de malo con la carne de res alimentada con granos , y no debe sentirse culpable o presionado por otros para no comprarla.

Encontrar carne asequible puede requerir cierta planificación, pero el trabajo valdrá la pena. Comprar a granel y congelar es una estrategia eficaz. A menudo compro 40 o 50 libras a la vez en un supermercado cuando el precio es correcto.

Los sitios web como MyGroceryDeals.com facilitan la búsqueda de grandes ventas. En este tipo de sitios, escriba *filete* en el campo de búsqueda y su código postal en el campo Cerca de esta ubicación para encontrar los mejores precios en su área. La carne es a menudo pesada

con descuento justo antes de las principales vacaciones, por lo que es un buen momento para abastecerse. Otra opción es trabajar con un ganadero local o contratar directamente con un procesador local para obtener media o cuarta vaca.

Los diferentes cortes de carne se prestan a diferentes técnicas de cocción. Algunos de los cortes más magros se pueden hacer muy tiernos con varios métodos de cocción lenta y baja temperatura . La carne molida suele ser barata y es una opción deliciosa. Las vísceras

tienden a ser muy económicas y probablemente brinden más nutrición por dólar que cualquier otro alimento.

Conozca a su carnicero local y es probable que obtenga grandes ofertas. Algunos carniceros arrojan cosas, como grasas recortadas, órganos y huesos, que puede usar para hacer caldo o para cocinar, de forma gratuita.

Otra forma rentable de complementar su dieta es incluir huevos en sus comidas. Los huevos a menudo tienen un precio económico.

Métodos de cocina

El alcance de este libro no permite un curso de cocina, pero tengo algunos comentarios generales. Cocinar es una habilidad esencial y es particularmente importante aprender a cocinar un bistec decente correctamente. Existe un gran debate sobre el mejor método de cocción para el bistec, pero te aconsejo que pruebes varios para encontrar el que más te convenga.

Asar carne sobre una llama tiene cientos de miles de años y todavía funciona bastante bien. El carbón, los pellets de madera y el gas son algunas de las opciones de combustible. Diferentes fuentes de fuego imparten diferentes sabores a la carne, y esto es especialmente cierto con diferentes tipos de madera. No es raro que las personas determinen qué fuente de combustible es su favorita para el sabor que más les gusta.

Comer carne a la parrilla no causa cáncer, y la evidencia que sugiere que podría no es creíble. Por lo tanto, es poco probable que cocinar la carne para que tenga un ligero carbonizado cause problemas de salud. Si puede mostrarme el estudio que demuestra que los humanos reales con un hígado en funcionamiento que solo comen carne con un ligero carbonizado desarrollan cáncer, cambiaré mi opinión sobre esto. Si quema la carne hasta que quede crujiente, tal vez sea un problema, pero la carne quemada ya no es comestible, por supuesto, y la vergüenza para usted por cocinarla en exceso.

Después de haber asado algunas docenas de filetes, se volverá bastante bueno para evaluar la situación. Instintivamente sabrá cuándo dar la vuelta al bistec y cuánto tiempo cocinarlo para que quede a su cocción preferida. Desde el principio, prepárese para permanecer cerca en todo momento y observe las cosas con atención. El grosor del corte, el tipo de bistec y el contenido de grasa afectarán su estrategia de cocción.

Dorar un bistec en una sartén es otra técnica de preparación común. Si le gustan los bistecs cocidos, este método puede ser la forma más rápida de hacer el trabajo. Ni siquiera necesita agregar grasa de cocción porque puede usar grasa extraída del bistec. A medido caliente la sartén, preferiblemente de hierro fundido, hasta que esté muy caliente; luego toco el borde graso del bistec con la sartén para formar una capa poco profunda de grasa de cocción caliente. Después de eso, dore el bistec. Alternativamente, puede usar ghee o mantequilla, o puede usar grasas animales como grasa de sebo, manteca de cerdo o tocino. Para llevar su juego a un nivel superior, aprenda a dorar el bistec a la inversa, lo que implica cocinarlo lentamente a una temperatura relativamente baja hasta que la temperatura interna alcance el punto de cocción deseado. Luego colocas el filete en una sartén caliente para dorar ambos lados rápidamente y lograr el acabado perfecto. Agregar especias y hierbas, si las tolera, puede darle un sabor agradable a la carne con cualquiera de estas técnicas de cocción.

Sous vide, que en francés significa *al vacío*, es otra buena técnica que muchas personas juran para obtener el bistec perfecto. Implica colocar el filete en una bolsa de plástico y ponerlo en un baño de agua controlado con precisión durante un tiempo relativamente largo, hasta cuarenta y ocho horas. Cuando sacas el bistec del baño, lo doras en una sartén o con un soplete. El resultado es un corte de carne increíblemente tierno y perfectamente aromatizado. ¡Vaya, se me hace la boca agua solo de pensarlo!

Algunas personas prefieren asar a la parrilla como método de cocción. Sin embargo, en mi experiencia, el resultado no es tan bueno como las opciones anteriores.

Puede probar varias técnicas de cocción lenta para cortes y asados más magros; Estos métodos pueden ser una excelente manera de preparar una gran cantidad de carne para tener a mano. Las cocinas múltiples, como Instant Pot, y otros dispositivos de cocción a presión pueden acortar significativamente los tiempos de cocción para cortes de carne más duros y, al mismo tiempo, producir resultados similares a los métodos de cocción lenta más tradicionales. El buen horno a la antigua es otra buena herramienta para preparar un asado.

Un recién llegado al mundo de los aparatos alimenticios es el Air Fryer. He cocinado bistecs con él varias veces y puedo decir que es una muy buena opción por su comodidad y facilidad de uso.

Viajar con la dieta carnívora

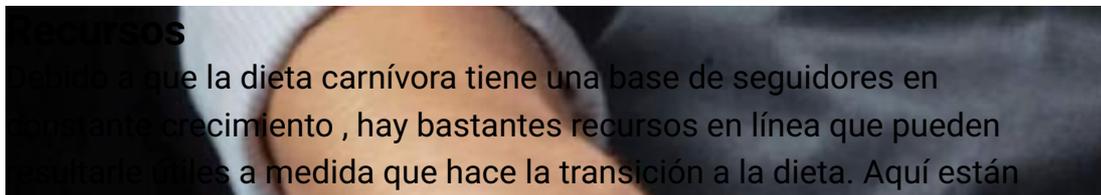
Hablemos un poco de estar en la carretera como carnívoro. En los Estados Unidos, es bastante inusual no encontrar una ciudad que, al menos, tenga un restaurante que venda hamburguesas. Sí, los restaurantes de

hamburguesas de comida rápida, que tienen muchísima basura en el menú, tienen algo que en realidad es un alimento saludable : ¡carne de res! A pesar de lo que haya escuchado, la mayoría de los restaurantes de comida rápida usan carne molida 100 por ciento. Los restaurantes suelen cocinar las hamburguesas sin aceites añadidos y, por lo general, no contienen rellenos, aunque algunos restaurantes pueden añadir especias que pueden resultar problemáticas para algunas personas.

Cuando voy a un restaurante de comida rápida, lo primero que hago es preguntar si venden hamburguesas individuales. Casi siempre la respuesta es sí. Luego pregunto por el precio, que normalmente es de aproximadamente 1,50 dólares por un cuarto de libra de carne de res (según la ubicación geográfica). En ese momento, dejo caer la bomba y pido de ocho a doce hamburguesas. A veces agrego algunas tiras de tocino y ocasionalmente queso, pero la mayoría de las veces solo consigo las hamburguesas. Esta es una manera maravillosamente barata de obtener comida deliciosa, rica en nutrientes y recién cocinada a un precio relativamente bajo. En mi opinión, probablemente podríamos resolver nuestra crisis de obesidad y abordar muchos problemas de enfermedades crónicas si la gente fuera a estos lugares de comida rápida y solo comiera carne de res fresca. Estoy seguro de que algunas cabezas están listas para explotar después de leer la declaración anterior, pero así es. ¡Las instituciones de comida rápida que han contribuido en gran medida a la epidemia de enfermedades crónicas también pueden ser de gran ayuda para la cura! (Espero recibir todo tipo de correo de odio).

Los filetes preparados que se han cortado pueden ser una excelente fuente de alimento para el camino; A menudo los llevo conmigo. Los cocino, los corto, los espolvoco con un poco de sal y los meto en una bolsa plástica u otro recipiente para poder comerlos mientras viajo. La carne seca, el pemmican y el biltong son alimentos de viaje decentes que puede comprar; mejor aún, puedes hacerlos en casa, así tienes un mayor control sobre los ingredientes. Puede llevar huevos duros, tocino e incluso pequeñas cantidades de queso en el camino. Las salchichas y otras carnes procesadas pueden ser un buen bocadillo, pero le sugiero que observe cuidadosamente los ingredientes y evite las variedades con soja, gluten, azúcares pesados y otros ingredientes indeseables. Ciertamente, no debe hacer de este tipo de carnes el centro de su dieta, pero servirán como bocadillo ocasional o comida de viaje.





algunos de mis favoritos:

- **Código de colesterol** (*colesterolcode.com*): este sitio web dirigido por Dave Feldman habla sobre todo lo relacionado con el colesterol, incluido cómo cambiar drásticamente los niveles del mismo en su cuerpo.
- **Diagnóstico: Dieta** (*diagnosisdiet.com*): la Dra. Georgia Ede proporciona mucha información excelente sobre problemas con las plantas y por qué la evidencia de que la carne roja causa cáncer es débil.
- **Dr. Malcolm Kendrick** (*drmalcomkendrick.org*): El Dr. Malcolm Kendrick es un médico de Escocia que escribe y habla sobre enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.
- **The Fat Emperor** (*thefatemperor.com*): este es el sitio web en línea de Ivor Cummins, que proporciona información excelente sobre el colesterol, la insulina y el riesgo de enfermedades.
- **Just Eat Meat** (*justmeat.co*): este sitio web tiene un increíble compendio de recursos para obtener información sobre la dieta de los carnívoros. El sitio incluye una extensa lista de artículos y libros sobre el tema; una recopilación de cuentas de redes sociales; una wiki de páginas relacionadas con la dieta; e información sobre las diversas culturas del mundo que han prosperado con dietas basadas en carne .
- **La dieta cetogénica para la salud** (*ketotic.org*): Amber O'Hearn, que ha sido carnívora desde 2009, y Zooko dirigen este blog lleno de publicaciones brillantes sobre las dietas carnívoras y cetogénicas.
- **Meat Heals** (*meatheals.com*): este sitio tiene una colección cada vez mayor de testimonios de personas que han experimentado transformaciones de salud después de adoptar una dieta basada en carne .
- **Principia Carnivora** (www.facebook.com/groups/PrincipiaCarnivora/): este es el

grupo carnívoro privado más grande de Facebook, con más de 20.000 miembros.

- **Poder de Proteínas** (*proteinpower.com*): Este sitio web ofrece una gran información desde hace mucho tiempo bajo contenido de carbohidratos pioneros Dres. Michael y Mary Dan Eades.
- **Tuit Nutrition** (*tuitnutrition.com*): la autora Amy Berger tiene una maestría

Licenciatura en Nutrición Humana. En su sitio web, ofrece excelentes consejos nutricionales generales con un estilo de escritura muy agradable.

- **World Carnivore Tribe** (www.facebook.com/groups/worldcarnivoretribe/): este es mi grupo público de Facebook. Los más de 28.000 miembros comparten sus conocimientos, experiencias y datos para apoyarse mutuamente en la búsqueda de una mejor salud a través de una dieta carnívora.
- **Concentración en la salud** (www.facebook.com/groups/zioh2/): este es otro grupo público de Facebook bien establecido. Charles Washington, un carnívoro veterano de once años, administra el sitio.

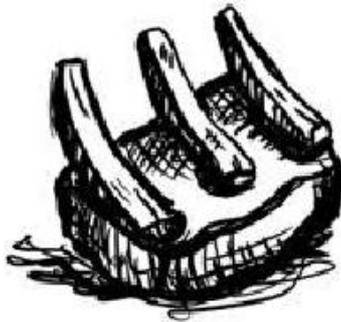
Terminando

No importa cómo termines implementando tu dieta carnívora, creo que lo más importante es que la carne es una parte crucial de la nutrición humana. Para muchos, la carne es completamente suficiente y es increíblemente saludable. Otros pueden usar la dieta como una herramienta de gran potencia para descubrir las intolerancias alimentarias o para combatir los problemas de salud. Los atletas pueden encontrar que volverse carnívoros mejora drásticamente su rendimiento, composición corporal y recuperación. Muchos pueden optar por usarlo cíclicamente. Otros pueden optar por permanecer "en su mayoría carnívoros" y prosperar de esa manera.

Puedo prometerle que volverse carnívoro no le permitirá salvar el brócoli del mundo del maltrato ni le dará un pase libre al cielo. No serás más moralmente superior que cualquier otra persona, y tus frecuencias de vibración o equilibrio kármico no mejorarán. Pero espero que llegue a tener una mejor relación con la nutrición y aprenda un poco más sobre su fisiología.

Le agradezco por comprar y leer este libro, y espero que comparta parte de esta información con aquellos que crea que podrían beneficiarse de él. La dieta de los carnívoros es un tema en

evolución en el campo de la salud y la nutrición, y espero ver muchos más conocimientos disponibles en breve. Varias personas brillantes , como Amber O'Hearn, el Dr. Paul Saladino y el Dr. Ted Naiman, pronto se sumarán a la discusión. Espero ver el trabajo de esas personas y espero que aquellos de ustedes que me han apoyado también presten su apoyo a otros defensores de la dieta carnívora. Se necesitará un gran esfuerzo de todos a nivel de base para darle la vuelta a este tren fuera de control y recuperar nuestra salud y nuestra felicidad.





EPÍLOGO

En última instancia, debes comer como quieras y espero que incluyas tu salud en esa ecuación. En los próximos años, creo que seremos testigos de una batalla por cómo se nos permite comer, y los resultados nos afectarán durante generaciones. Algunas personas expresan un gran deseo de que nos alejemos de la carne. La mayoría de la gente no querrá hacerlo, y por eso estos grupos están empleando estrategias para persuadirnos en esa dirección.

Al principio, se nos pedirá amablemente que reduzcamos nuestro consumo de carne. Ciertos poderes usarán afirmaciones sobre riesgos para la salud, daño ambiental y preocupación por el trato humano de los animales para convencernos de cumplir. Como he señalado, no se puede reducir la nutrición a simples explicaciones en blanco y negro de "haz esto, no aquello"; las personas que hacen eso ignoran una gran cantidad de contexto. En 1977, el entonces senador George McGovern anunció que no podía darse el lujo de esperar a la ciencia; el resultado de su impaciencia es que nos enfrentamos a las desastrosas directrices alimentarias de EE. UU.

Hoy estamos en una situación similar y está sucediendo lo mismo. Se nos dice que dejemos de comer la comida de la que dependía nuestra especie porque se nos dice que el sacrificio salvará el planeta. La ciencia sobre esto está lejos de ser definitiva y hay muchas voces disidentes. Hay innumerables formas en las que podemos proceder, y la llamada solución

fácil de deshacernos de las vacas tiene un número espantosamente alto de resultados potencialmente desastrosos. Esa solución podría ayudar a corto plazo, pero las soluciones a corto plazo rara vez funcionan a largo plazo. Al igual que en el campo médico, donde los vendajes de alta tecnología se aplican de forma rutinaria para limitar

síntomas, la eliminación de la agricultura animal no aborda los verdaderos problemas en el corazón de nuestros sistemas alimentarios.

Los animales que pastan en los pastizales han estado en la tierra durante 10 millones de años; Ellos no son el problema. Hemos visto reducciones significativas en nuestros pastizales y hemos visto grandes extensiones de tierras convertirse en desierto. Estos problemas pueden revertirse mediante el pastoreo bien administrado de los animales rumiantes. Deberíamos aprovechar al máximo cada trozo de pastizal y obtener tantas vacas como sea posible. La carne cultivada en laboratorio y su fuerte dependencia de la agricultura de monocultivo no será una solución a largo plazo ; nos enviará más lejos por el camino de convertir el planeta en un cuenco de polvo. Los inversores ven una oportunidad multimillonaria al vender más alimentos procesados disfrazados de "alternativas a la carne" y están presionando mucho para convencernos de que necesitamos estos productos. El resultado serán campañas mediáticas ininterrumpidas e informes de ciencia pagada . Las personas detrás de este movimiento se aprovechan de nuestra debilidad y nuestra falta de capacidad para el pensamiento individual.

Si no cumplimos voluntariamente, el gobierno aplicará presiones legislativas. Se aplicarán impuestos draconianos al consumidor, aranceles, políticas comerciales y otras restricciones. Como dije antes, he escuchado a muchos de mis compañeros carnívoros decir: "Tendrán que arrancar la costilla de mis manos frías y muertas". Ese es un buen sentimiento, pero desafortunadamente, el rib-eye nunca llegará a tus manos en primer lugar. Será tan malditamente caro que muchas personas optarán por arreglárselas con la soja o el falso Franken-Meat de laboratorio . Para aquellos de ustedes que dicen que comenzarán a cazar, sepan que la población de ciervos de EE. UU. Es solo de unos 30 millones de animales. Si ocurriera un gran aumento en el número de cazadores, esos animales desaparecerían rápidamente.

Mientras las personas sigan siendo adictas al azúcar y otra comida chatarra, nada cambiará. Continuaremos aceptando una existencia patética y la llamaremos una consecuencia normal del envejecimiento. Se le venderán suplementos para contrarrestar los efectos dañinos de los medicamentos que toma para tratar las afecciones causadas por la dieta basura que consume. Te alimentarán con el equivalente a la comida para mascotas

humana, y te gustará. Los fabricantes ingeniero que sea sabroso, eso es para asegurarse, pero no habrá ningún valor nutricional en ella. ¡No sé ustedes, chicos, pero la idea de esto me cabrea!

¿Qué puede hacer si no quiere ver un futuro en el que los alimentos procesados sean nuestro pilar? Si no quiere ser aplacado por la “comida campesina” o arreglárselas con montones de granos baratos, azúcar y aceites altamente procesados y solo unos pocos trozos de carne que evitarán que muera de inmediato, entonces debe actuar hoy. Puede que ya sea demasiado tarde, pero no voy a caer sin luchar, y espero que tú tampoco.

El 16 de diciembre de 1773, una multitud enojada de manifestantes arrojó 342 cajas de té en el puerto de Boston para demostrar su descontento con lo que consideraban políticas fiscales injustas e inapropiadas. Este acto contribuyó al inicio de la guerra revolucionaria estadounidense. Hoy nuestra subyugación no la lleva a cabo un ejército extranjero, sino un sistema insidioso de alimentos de baja calidad y entretenimiento sin sentido. ¿Nos sentaremos pasivamente mientras nuestros cuerpos se descomponen? No me interesa ese camino.

No cometer errores; En la batalla por nuestro futuro alimentario, se utilizarán todas las armas disponibles para obligarlo a cumplir. No veo cómo podemos quedarnos de brazos cruzados y esperar a que nos digan qué hacer y qué comer. Cuando comencé este viaje de recuperación de mi salud, no tenía idea de que tendría que recurrir al activismo para proteger mi capacidad de cuidar mi cuerpo. ¿Puede una población de personas unirse, organizarse y dirigir su propio futuro, o prevalecerán la codicia, los intereses corporativos y la apatía? Si estás leyendo esto y quieres ayudar, independientemente de si sigues esta dieta, involúcrate. Use las redes sociales, comuníquese con sus políticos locales, haga saber a las empresas de alimentos procesados que ya no quiere sus ofertas de mierda, enséñeles a sus hijos sobre nutrición y desafíe lo que le dicen. La dieta de los carnívoros es, en última instancia, mucho más que comer carne. ¡Se trata de recuperar la vida y la libertad!

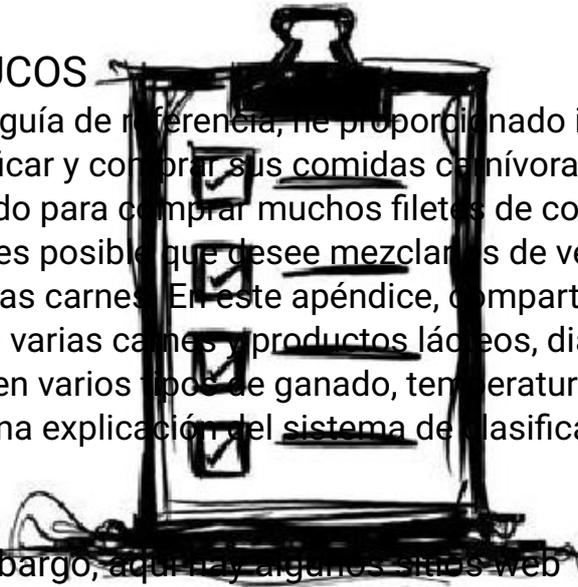


APÉNDICE

CARNIVORE

HOJA DE TRUCOS

En esta práctica guía de referencia, he proporcionado información para ayudarlo a planificar y comprar sus comidas carnívoras. Aunque puede ir al supermercado para comprar muchos filetes de costilla, carne molida y tocino, es posible que desee mezclarlos de vez en cuando incorporando otras carnes. En este apéndice, comparto información nutricional sobre varias carnes y productos lácteos, diagramas de cortes de carne en varios tipos de ganado, temperaturas de cocción para la carne y una explicación del sistema de clasificación del USDA para la carne.



Primero, sin embargo, aquí hay algunos sitios web amigables con los carnívoros que puede que desee consultar:

- **ButcherBox** (butcherbox.com)
- **Rancho Cabriejo** (cabriejoranch.com)
- **Piamontesa certificado** (piedmontese.com)

- **Carne de res Colorado Craft** (coloradocraftbeef.com)
- **Eatwild** (eatwild.com/)
- **Provisiones épicas** (epicprovisions.com)
- **Mountain Primal Beef Co.** (mountainprimal.com)
- **Polyface Farms** (polyfacefarms.com/food-sales/)
- **The Provision House** (theprovisionhouse.com)
- **Savory** (savory.global)
- **Thousand Hills** (milhillslifetimegrazed.com)
- **Carnes de bienestar de EE. UU.** (Grasslandbeef.com)
- **Pasturas de roble blanco** (whiteoakpastures.com)



Información nutricional

La siguiente tabla enumera la información nutricional de varios alimentos que puede incluir en su dieta carnívora.

BEEF (4 OUNCES)	Calories	Fat	Protein	Carbs	Fiber	P/E ratio	Nutrients
Tenderloin steak	115	3.0	22.2	0.0	0.0	7.40	
Testicles	154	3.4	29.7	1.14	0	6.54	Zinc, iron, phosphorus, and potassium
Heart	187	5.4	32.2	0.2	0.0	5.96	B12, potassium, selenium, collagen
Kidney	179	5.3	31.0	0.0	0.0	5.85	Omega-3, B12, iron
Shank cross cut	215	6.7	38.7	0.0	0.0	5.80	
Sirloin tip side steak	190	6.0	34.0	0.0	0.0	5.67	
Liver	216	6.0	33.0	5.8	0.0	5.50	Almost everything, especially vitamins A, C, and D, folate, and minerals like magnesium, selenium, potassium, and zinc
Sirloin tip center roast	190	7.0	31.0	0.0	0.0	4.43	
Sirloin tip center steak	190	7.0	31.0	0.0	0.0	4.43	
Shoulder pot roast	185	7.0	30.7	0.0	0.0	4.38	
Flank steak	200	8.0	32.0	0.0	0.0	4.00	
Round tip steak	150	6.0	23.5	0.0	0.0	3.92	
Shoulder petite tender	150	7.0	22.0	0.0	0.0	3.14	
Shoulder petite tender medallions	150	7.0	22.0	0.0	0.0	3.14	
Tenderloin roast	180	8.0	25.0	0.0	0.0	3.13	
Shoulder center ranch steak	152	8.0	24.0	0.0	0.0	3.00	
Tripe (intestines)	107	4.6	13.3	2.3	0.0	2.89	Selenium, B12, and zinc
Top round steak	180	9.0	25.0	0.0	0.0	2.78	
Eye of round steak	182	9.0	25.0	0.0	0.0	2.78	
Chuck steak, boneless	160	8.0	22.0	0.0	0.0	2.75	
Eye of round roast	253	13.4	32.0	0.0	0.0	2.39	
Tri-tip steak	200	11.0	23.0	0.0	0.0	2.09	
Shoulder steak	204	12.0	24.0	0.0	0.0	2.00	

BEEF (4 OUNCES)	Calories	Fat	Protein	Carbs	Fiber	P/E ratio	Nutrients
Chuck pot roast, 7-bone	240	14.0	28.0	0.0	0.0	2.00	
Chuck pot roast, boneless	240	14.0	28.0	0.0	0.0	2.00	
Brisket, flat cut	245	14.7	28.0	0.0	0.0	1.91	
Round tip roast	199	12.0	22.9	0.0	0.0	1.91	
Shoulder top blade steak	204	13.0	22.0	0.0	0.0	1.69	
Shoulder top blade flat iron steak	204	13.0	22.0	0.0	0.0	1.69	
Bottom round roast	220	14.0	23.0	0.0	0.0	1.64	
Bottom round steak	220	14.0	23.0	0.0	0.0	1.64	
Skirt steak	255	16.5	27.0	0.0	0.0	1.64	
Top sirloin steak	240	16.0	22.0	0.0	0.0	1.38	
T-bone	170	12.2	15.8	0.0	0.0	1.30	
Chuck eye steak	250	18.0	21.0	0.0	0.0	1.17	
Brains	171	11.9	13.2	1.7	0.0	1.11	Cholesterol, omega-3, selenium, copper, and B5
Top loin steak, bone-in	270	20.0	31.0	0.0	0.0	1.05	
Top loin steak, boneless	270	20.0	21.0	0.0	0.0	1.05	
Rib roast	373	28.0	27.0	0.0	0.0	0.96	
Porterhouse	280	22.0	21.0	0.0	0.0	0.95	
Sweetbreads	362	28.3	25.0	0.0	0.0	0.88	Vitamins C and K, omega-3, selenium, phosphorus, and zinc
Tongue	322	25.3	22.0	0.0	0.0	0.87	Vitamins D and B, choline, iron, and zinc
Rib-eye steak	310	25.0	20.0	0.0	0.0	0.80	
Back ribs	310	26.0	19.0	0.0	0.0	0.73	
Tri-tip roast	340	29.0	18.0	0.0	0.0	0.62	
Short ribs, boneless	440	41.0	16.0	0.0	0.0	0.39	

FISH AND SEAFOOD (4 OUNCES)	Calories	Fat	Protein	Carbs	Fiber	P/E ratio	Nutrients
Shrimp	112	0.32	27.2	0.23	0	49.45	
Langostino	93	0.67	21.3	0	0	31.79	
Tuna (canned)	149	1.06	32.91	0	0	31.05	
Northern pike	128	1.0	28.0	0	0	28.00	
Cod	113	1.0	26.0	0	0	26.00	
Orange roughy	119	1.0	25.7	0	0	25.70	
Crab	94	0.84	20.28	0	0	24.14	
Tuna (yellowfin)	150	1.5	34.0	0	0	22.67	
Lobster	101	1.0	22.0	0	0	22.00	
Crappie	132	1.34	28.2	0	0	21.04	
Bluegill	133	1.34	28.2	0	0	21.04	
Perch	132	1.34	28.2	0	0	21.04	
Mahi mahi	100	1.0	21.0	0	0	21.00	
Grouper	134	1.5	28.2	0	0	18.80	
Crayfish (crawfish)	93	1.4	19.0	0	0	13.57	
Barramundi	110	2.0	23.0	0	0	11.50	
Tilapia	145	3.0	29.7	0	0	9.90	
Monkfish	110	2.2	21.1	0	0	9.59	
Sea bass	135	3.0	27.0	0	0	9.00	
Halibut	155	3.5	30.7	0	0	8.77	
Salmon roe (ikura)	185	4.0	34.3	0	0	8.58	
Catfish	119	3.2	20.9	0	0	6.53	
Flounder	97.5	2.7	17.3	0	0	6.41	
Turbot	138	4.3	23.3	0	0	5.42	
Octopus	168	3.4	22.8	0	0	4.88	

FISH AND SEAFOOD (4 OUNCES)	Calories	Fat	Protein	Carbs	Fiber	P/E ratio	Nutrients
Sardines	139	7.5	18.0	0	0	2.40	
Mussels	195	5.0	27.0	8.38	0	2.02	
Clams	161	6.7	27.5	6.7	0	2.05	
Sea urchin	137	5.8	18.2	3.9	0	1.93	
Anchovies	258	15.9	28.0	0	0	1.76	
Eel	287	17.0	26.8	0	0	1.58	
Mackerel	290	20.3	27.0	0	0	1.93	
Oysters	92	2.5	10.7	5.6	0	1.50	
Herring	283.5	20.2	23.8	0	0	1.18	
Caviar	299	20.3	27.9	4.54	0	1.12	
Escargot	21.6	0.2	1.3	3.5	3.2	0.35	



PORK (4 OUNCES)	Calories	Fat	Protein	Carbs	Fiber	P/E ratio	Nutrients
Tenderloin	158	4.0	30.0	0	0	7.50	
Liver	187	5.0	39.5	4.3	0.0	5.80	Almost everything, especially vitamins A, C, and D, folate, and minerals like magnesium, selenium, potassium, and zinc
Kidney	171	5.3	28.8	0.0	0.0	5.43	Omega-3, B12, and

CHICKEN AND POULTRY (4 OUNCES)	Calories	Fat	Protein	Carbs	Fiber	P/E ratio	Nutrients
Chicken gizzards	175	3.0	34.5	0.0	0.0	11.50	Niacin, zinc, selenium, and iron
Chicken breast, skinless	138	4.0	25.0	0	0	6.25	
Chicken giblets (kidney)	178	5.1	30.8	0.0	0.0	6.04	Omega-3, B12, and iron
Chicken liver	189	7.4	27.7	1.0	0.0	3.74	Almost everything, especially vitamins A, C, and D, folate, and minerals like magnesium, selenium, potassium, and zinc
Chicken breast, skin-on	200	8.4	31.0	0	0	3.69	
Chicken heart	210	9.0	30.0	0.1	0.0	3.33	Vitamin B12, potassium, selenium, and collagen
Chicken leg, skinless	210	9.5	30.7	0	0	3.23	
Pheasant	200	10.5	25.7	0	0	2.45	
Chicken drums	178	9.9	22.0	0	0	2.22	
Turkey	175	9.9	21.0	0	0	2.12	
Chicken leg, skin-on	255	15.2	29.4	0	0	1.93	
Chicken thigh, skinless	135	10.0	19.0	0	0	1.90	
Duck	228	13.9	26.3	0	0	1.89	
Chicken thigh, skin-on	275	17.8	28.3	0	0	1.61	
Chicken wings	320	22.0	30.4	0	0	1.38	
Chicken feet	244	16.6	22.0	0.2	0.0	1.33	Collagen, riboflavin, calcium, and hyaluronic acid
Game hen	220	16.0	19.0	0	0	1.19	
Goose	340	24.9	28.5	0	0	1.14	
Chicken skin	514	46.0	23.0	0.0	0.0	0.50	Collagen, calcium, and oleic acid



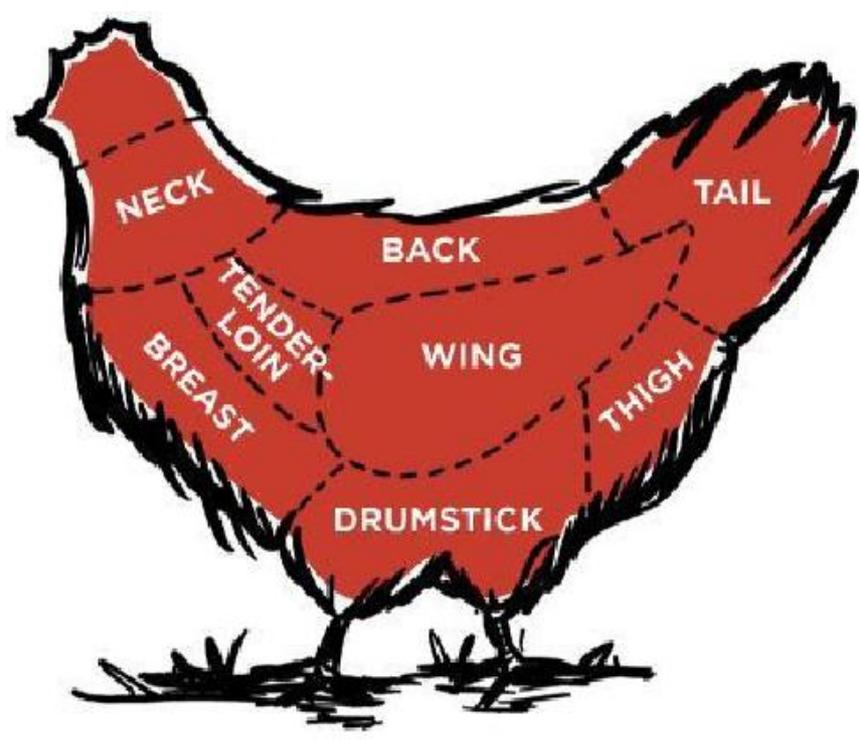
GOAT AND LAMB (4 OUNCES)	Calories	Fat	Protein	Carbs	Fiber	P/E ratio	Nutrients
Goat meat	162	3.4	30.7	0	0	9.03	
Goat ribs	162	3.4	30.7	0	0	9.03	
Goat oysters (testicles)	154	3.4	29.7	1.14	0	6.54	Zinc, iron, phosphorus, and potassium
Lamb oysters (testicles)	154	3.4	29.7	1.14	0	6.54	Zinc, iron, phosphorus, and potassium
Goat liver	217	5.8	33.0	5.8	0	2.82	Almost everything, especially vitamins A, C, and D, folate, and minerals like magnesium, selenium, potassium, and zinc
Lamb liver	250	10.0	34.7	2.67	0	2.70	Almost everything, especially vitamins A, C, and D, folate, and minerals like magnesium, selenium, potassium, and zinc
Lamb chops	313	22.7	25.5	0	0	1.12	
Lamb, ground	313	22.7	25.5	0	0	1.12	



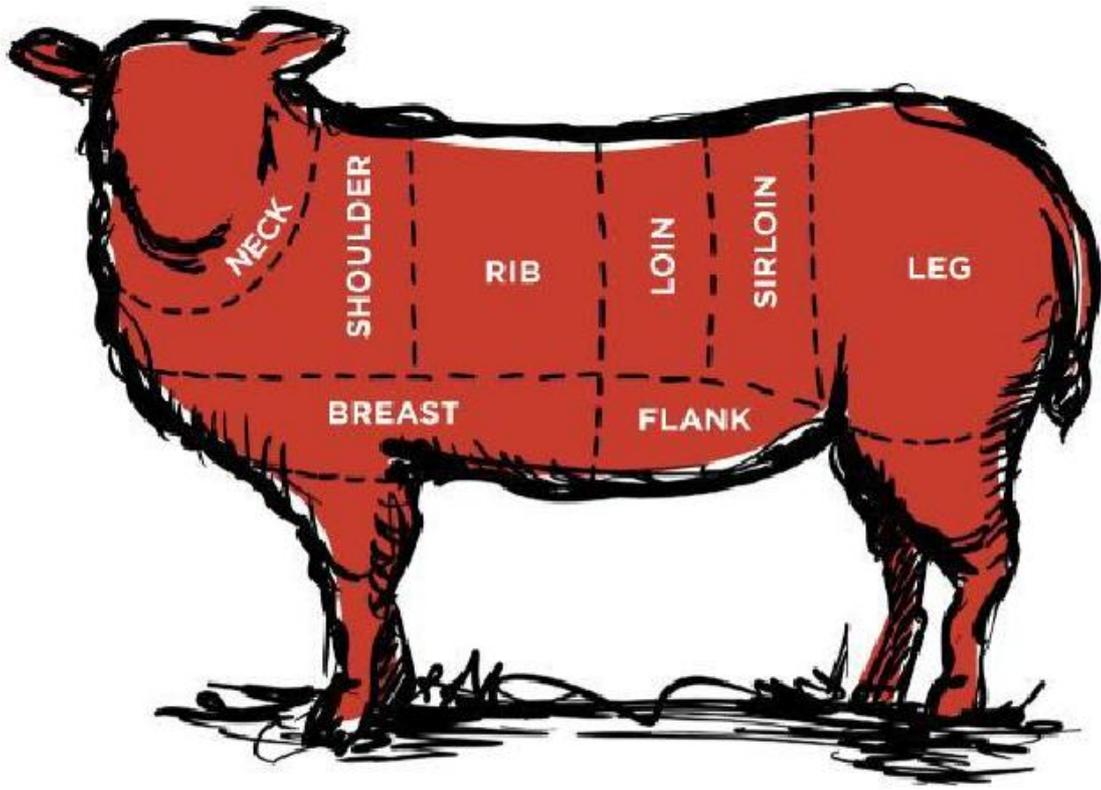
WILD GAME (4 OUNCES)	Calories	Fat	Protein	Carbs	Fiber	P/E ratio	Nutrients
Venison loin*	169.3	2.7	34.3	0	0	12.85	
Elk steak	168	3.2	34.7	0	0	10.84	
Venison roast	179	3.6	34.3	0	0	9.53	
Venison steak	179	3.6	34.3	0	0	9.53	
Bison top round steak	138	2.8	26.4	0	0	9.43	
Rabbit meat	166	4.0	37.4	0	0	9.35	
Elk loin	189	4.4	35.0	0	0	7.95	
Bison chuck shoulder	219	6.0	38.3	0	0	6.38	
Venison heart	187	5.4	32.3	0.17	0	5.80	Vitamin B12, potassium, selenium, and collagen
Bison rib-eye	200	6.4	33.4	0	0	5.22	
Bison top sirloin	194	6.4	31.8	0	0	4.97	
Venison liver	196	8.0	28.0	0	0	3.50	Almost everything, especially vitamins A, C, and D, folate, and minerals like magnesium, selenium, potassium, and zinc.
Venison, ground	212	9.3	30.0	0	0	3.23	
Elk, ground	219	9.9	30.2	0	0	3.05	
Bison, ground	166	8.2	23.0	0	0	2.80	
Bison liver	241	5.3	33.3	6.7	0	2.78	Almost everything, especially vitamins A, C, and D, folate, and minerals like magnesium, selenium, potassium, and zinc.
Bear meat	186	9.4	22.8	0	0	2.43	
Bison heart	239	16.0	22.7	0	0	1.42	Vitamin B12, potassium, selenium, and collagen

*Venison refers specifically to deer in this case.

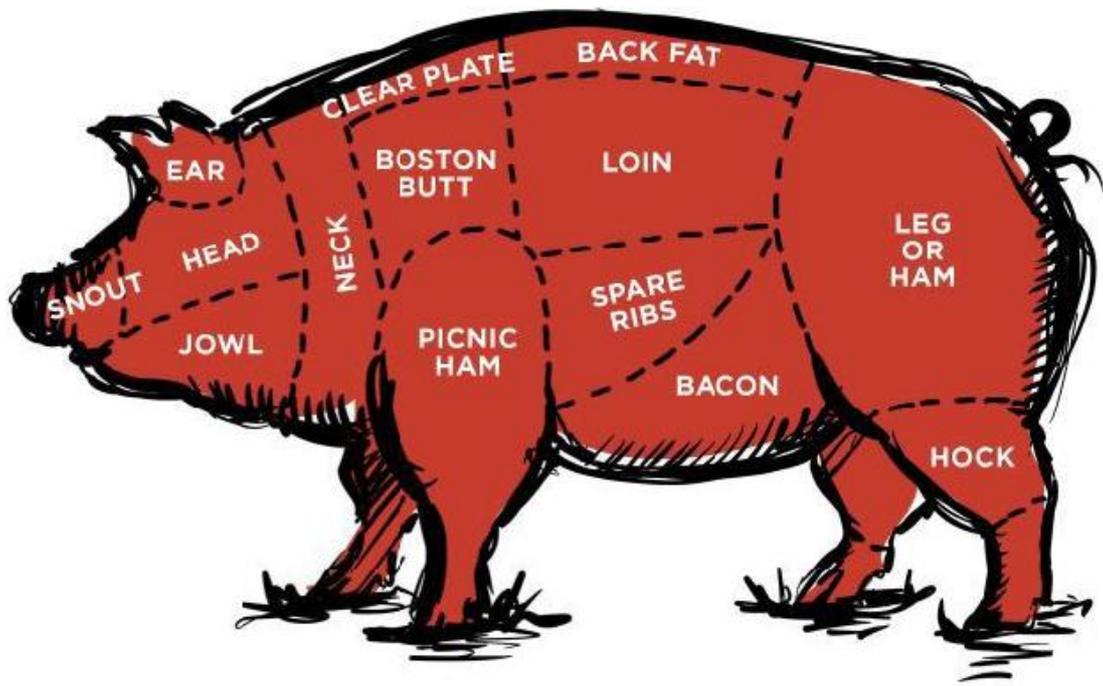




CHICKEN



LAMB



PORK

Guía de temperatura de la carne





Grados de carne vacuna del USDA



PRIME BEEF DEL USDA

Producido a partir de ganado vacuno joven y bien alimentado . Tiene un veteado de leve a abundante y generalmente se vende en hoteles y restaurantes. Los asados y los bistecs de primera calidad son excelentes para asar, asar o asar a la parrilla.



CARNE A ELECCIÓN DEL USDA

De alta calidad pero con menos veteado que Prime. Los mejores asados y bistecs de lomo y costilla son muy tiernos, jugosos y sabrosos, y son adecuados para asar, asar o asar a la parrilla. Los cortes menos tiernos, como los de la ronda, son perfectos para estofar, asar o hervir a fuego lento en la estufa con una pequeña cantidad de líquido.



CARNE SELECCIONADA DEL USDA

Normalmente más delgado que Prime o Choice. Es bastante tierno pero tiene menos veteado, por lo que es posible que no tenga tanta jugosidad o sabor. La carne seleccionada puede ser excelente a la parrilla y también es buena para marinar o estofar.

REFERENCIAS

Introducción

K. Beckman. "9 factores que afectan la longevidad". Sitio web de *ThinkAdvisor* . 27 de mayo de 2016. Consultado en <https://www.thinkadvisor.com/2016/05/27/9-factors-that-ffect-longevity/?Slreturn=20>

Capítulo 2

M. Angell. "Compañías farmacéuticas y médicos: una historia de corrupción". *La revista New York Review of Books* . 15 de enero de 2009. Consultado en <https://www.nybooks.com/articles/2009/01/15/drug-companies-doctorsa-story-c>

G. Lundberg. "No es la grasa lo que nos hace malsanos". Video de *Medscape* . 24 de agosto de 2018. Consultado en <https://www.medscape.com/viewarticle/900495>

V. Stefansson. *Cáncer: ¿enfermedad de la civilización? Antropológico e Histórico Study* (Nueva York: Hill y Wang, 1960).

Capítulo 3

R. Aykroyd, D. Lucy, M. Pollard y C. Roberts. "Desagradable, brutal, pero no necesariamente breve: una reconsideración de los métodos estadísticos utilizados para calcular la edad de muerte a partir de indicadores de edad esquelética y dental humana adulta". *Antigüedad estadounidense* 65, no. 1 (1999): 55–70.

D. Beasley, A. Koltz, J. Lambert, N. Fierer y R. Dunn. "La evolución de la acidez del estómago y su relevancia para el microbioma humano". *PLOS ONE* 10, no. 7 (2015).

Academia de Ciencias de California. "Descubrimiento de la evidencia más antigua del uso de herramientas de piedra y el consumo de carne entre los antepasados humanos: la especie de Lucy sacrificada". Sitio web de *Science Daily* , 11 de agosto de 2010. Consultado en <https://www.sciencedaily.com/releases/2010/08/100811135039.htm>

D. Fisher. "Análisis tafonómico de apariciones de mastodontes del Pleistoceno tardío: evidencia de carnicería por parte de paleoindios norteamericanos ". *Paleobiología* 10, no. 3 (1984): 338–57.

J. Hagelaars. "Las dos épocas de Marcott". *Blog Mi opinión sobre el clima* . Accedido

[en](#)

<https://ourchangingclimate.wordpress.com/2013/03/19/the-two-epochs-of-marcott/>

J. Kuhn. "Lanzar, el hombro y la evolución humana". *American Journal of Orthopaedics* 45, no. 2 (2016): 110–4.

C. Larsen. "Cambios biológicos en las poblaciones humanas con la agricultura". *Revista anual de antropología* 24, núm. 1 (1995): 185–213.

Y. Malhi, C. Doughty, M. Galetti, F. Smith, J. Svenning y J. Terborgh. "Megafauna y función del ecosistema desde el Pleistoceno hasta el Antropoceno". *Actas de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos de América* 113, no. 4 (2016): 838–46.

K. Milton. "Características nutricionales de los alimentos para primates silvestres: ¿Tienen lecciones para nosotros las dietas de nuestros parientes vivos más cercanos?" *Nutrición* 15, no. 6 (1999): 488–98.

C. Organ, C. Nunn, Z. Machanda y R. Wrangham. "Cambios en la tasa filogenética en el tiempo de alimentación durante la evolución del *Homo*". *Actas de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos de América* 108, no. 35 (2011): 14555–9.

B. Pobiner. "Nuevos datos actualizados sobre la ecología y la energía de las oportunidades de búsqueda de homínidos". *Journal of Human Evolution* 80 (2015): 1-16.

E. Trinkaus, A. Soficaru, A. Doboş, S. Constantin, J. Zilhão y M. Richards. "Isótopo estable para la dieta humana moderna temprana en el sureste de Europa". Sitio web de la *academia*. Consultado en http://www.academia.edu/245715/Stable_Isotope_Evidence_for_Early_Modern

W. Zuo, F. Smith y E. Charnov. "Un enfoque de la historia de la vida de la extinción de la megafauna del Pleistoceno tardío". *The American Naturalist* 182, no. 4 (2013): 524–31.

Capítulo 4

P. Appleby, F. Crowe, K. Bradbury, R. Travis y T. Key. "Mortalidad en vegetarianos y no vegetarianos comparables en el Reino Unido". *The American Journal of Clinical Nutrition* 103, no. 1 (2016): 218–30.

WL Braddon y EA Cooper. "La influencia de los factores metabólicos en Beri-Beri. Parte I. Efecto de aumentar la ración de carbohidratos en el

Desarrollo de polineuritis en aves alimentadas con arroz pulido". *The Journal of Hygiene* 14, no. 3 (1914): 331–53.

NR Cook y col. "Un ensayo factorial aleatorio de las vitaminas C y E y el betacaroteno en la prevención secundaria de eventos cardiovasculares en mujeres: resultados del estudio cardiovascular antioxidante en mujeres". *Archives of Internet Medicine* 167, no. 15 (2007): 1610–8.

M. Devries, A. Sithamparapillai, S. Brimble, L. Banfield, R. Morton y S. Phillips. "Los cambios en la función renal no difieren entre los adultos sanos que consumen más, en comparación con las dietas con proteínas bajas o normales : una revisión sistemática y un metanálisis". *The Journal of Nutrition* 148, no. 11 (2018): 1760–75.

D. Feldman. Sitio web de *Diet Doctor* .

Consultado en

<https://www.dietdoctor.com/authors/dave-feldman>

D. Garfinkel y L. Garfinkel. "Magnesio y regulación del metabolismo de carbohidratos a nivel molecular". *Magnesio* 7, no. 5-6 (1988): 249-61.

J. Geraci y T. Smith. "La vitamina C en la dieta de los cazadores inuit de Holman, Territorios del Noroeste". *Ártico* 32, no. 2 (1979): 135–8.

R. Ghodsi y S. Kheirouri. "Productos finales de carnosina y glicación avanzada: una revisión sistemática". *Aminoácidos* 50, no. 9 (2018): 1177–86.

K. Ho, C. Tan, M. Daud y F. Seow-Choen. "Detener o reducir la ingesta de fibra dietética reduce el estreñimiento y sus síntomas asociados". *Revista Mundial de Gastroenterología* 18, no. 33 (2012): 4593–96.

SJ Hur, C. Jo, Y. Yoon y KT Lee. "Controversia sobre la correlación del consumo de carne roja y procesada con el riesgo de cáncer colorrectal: una perspectiva asiática". *Revisión crítica en ciencia de los alimentos y nutrición* (2018): 1–12.

J. Jamnik y col. "Ingesta de fructosa y riesgo de gota e hiperuricemia: una revisión sistemática y un metaanálisis de estudios de cohortes prospectivos". *BMJ Open* 6 (2016): e013191.

S. Jarrett, J. Milder, L. Liang y M. Patel. "La dieta cetogénica aumenta los niveles de glutatión mitocondrial". *Revista de Neuroquímica* 106, no. 3 (2008): 1044–51.

M. Kasielski, M. Eusebio, M. Pietruczuk y D. Nowak. "La relación entre la longitud de los telómeros de las células mononucleares de sangre periférica y la dieta:

Efecto inesperado de la carne roja ". *Revista de nutrición* 15, no. 1 (2016): 68.

D. Klurfeld. "¿Cuál es el papel de la carne en una dieta saludable?" *Fronteras animales* 8, no. 3 (2018): 5–10.

MM Mielke y col. "La relación de 32 años entre el colesterol y la demencia desde la mediana edad hasta la vejez". *Neurología* 75, no. 21 (2010): 1888–95.

T. Neogi, C. Chen, J. Niu, C. Chaisson, D. Hunter e Y. Zhang. "Cantidad y tipo de alcohol sobre el riesgo de ataques recurrentes de gota: un estudio de casos cruzados basado en Internet ". *The American Journal of Medicine* 127, no. 4 (2014): 311–8.

G. Parnaud, G. Peiffer, S. Taché y DE Corpet. "Efecto de la carne (res, pollo y tocino) en la carcinogénesis de colon de rata". *Nutrición y cáncer* 32, no. 3 (1998): 165–73.

A. Peery y col. "Una dieta alta en fibra no protege contra la diverticulosis sintomática". *Gastroenterología* 142, no. 2 (2012): 266–72.e1.

I. Schatz, K. Masaki, K. Yano, R. Chen, B. Rodríguez y D. Curb. "Cohorte y mortalidad por todas las causas en personas mayores del programa Honolulu Heart: un estudio de cohorte". *The Lancet* 358, no. 9279 (2001): 351–55.

M. Sheffer y CL Taylor. *El desarrollo de los DRI, 1994-2004: lecciones Resumen del taller sobre desafíos aprendidos y nuevos* (Washington, DC: The National Academies Press, 2008).

E. Sijbrands, R. Westendorp, J. Defesche, P. de Meier, A. Smelt y J. Kastelein. "Mortalidad durante dos siglos en un gran pedigrí con hipercolesterolemia familiar: estudio de mortalidad del árbol genealógico". *El BMJ* 322 (2001): 1019.

R. Sirtoli. "La mejor guía de dieta cetogénica para principiantes". Sitio web de *Nutrita* . [Actualizado el 27 de mayo de 2019. Accedido en https://nutrita.app/complete-guide-to-ketogenic-diet-for-beginners /](https://nutrita.app/complete-guide-to-ketogenic-diet-for-beginners/)

F. Stirpe y M. Comporti. "Regulación adaptativa de la síntesis de ácido ascórbico en extractos de hígado de rata . Efecto de la irradiación X y de los cambios en la dieta ". *The Biochemical Journal* 86, no. 2 (1963): 232–6.

GE Thottam, S. Krasnokutsky y MH Pillinger. "Gota y síndrome metabólico: una red enredada". *Informes actuales de reumatología* 19, no. 10 (2017): 60.

ME Van Elswyk, CA Weatherford y SH McNeill. "Una revisión sistemática de la salud renal en individuos sanos asociada con una ingesta de proteínas superior a la cantidad diaria recomendada en los EE. UU. En ensayos controlados aleatorios y estudios observacionales". *Avances en nutrición* 9, no. 4 (2018): 404–18.

A. Weverling-Rijnsburger, G. Blauw, M. Lagaay, D. Knock, E. Meinders y R. Westendorp. "Colesterol total y riesgo de mortalidad en los ancianos". *The Lancet* 350, no. 9085 (1997): 1119–23.

G. Wu y col. "Metabolismo de prolina e hidroxiprolina: implicaciones para los animales y Nutrición Humana". *Aminoácidos* 40, no. 4 (2011): 1053–63.

CS Yajnik, RF Smith, TD Hockaday y NI Ward. "Concentraciones de magnesio en plasma en ayunas y eliminación de glucosa en la diabetes". *The BMJ* 288 (1984): 1032.

Capítulo 5

G. Cavallini, S. Caracciolo, G. Vitali, F. Modenini y G. Biagiotti. "Carnitina versus administración de andrógenos en el tratamiento de la disfunción sexual, el estado de ánimo deprimido y la fatiga asociados con el envejecimiento masculino". *Urología* 63, no. 4 (2004): 641–6.

AR Hipkiss. "¿Podría la carnosina o estructuras relacionadas suprimir la enfermedad de Alzheimer?" *Revista de la enfermedad de Alzheimer* 11, no. 2 (2007): 229–40.

T. Huc y col. "El tratamiento crónico con TMAO en dosis bajas reduce la disfunción diastólica y la fibrosis cardíaca en ratas hipertensas". *Fisiología cardíaca y circulatoria* 315, no. 6 (2018): H1805–20.

K. Mahajani y V. Bhatnagar. "Estudio comparativo de la prevalencia de anemia en mujeres vegetarianas y no vegetarianas de la ciudad de Udaipur, Rajasthan". *Revista de Nutrición y Ciencias de la Alimentación* S3 (2015).

R. Mynatt. "Carnitina y diabetes tipo 2". *Investigaciones y revisiones sobre diabetes / metabolismo* 25, suplemento 1 (2009): S45–9.

R. Pawlak, SJ Parrott, S. Raj, D. Cullum-Dugan y D. Lucas. "Cuán prevalente es la deficiencia de vitamina B12 entre los vegetarianos". *Reseñas de nutrición* 71, no. 2 (2013): 110–17.

V. Senthong y col. "Trimetilamina- N -óxido de metabolito generado por la microbiota intestinal y riesgo de mortalidad a 5 años en la enfermedad coronaria estable:

Papel contribuyente de la microbiota intestinal en una cohorte de pacientes similar a COURAGE ". *The Journal of the American Heart Association* 5, no. 6 (2016): e002816.

R. Smith, A. Agharkar y E. Gonzales. "Una revisión de la suplementación con creatina en enfermedades relacionadas con la edad : más que un suplemento para deportistas". *F1000 Investigación* 3, no. 222 (2014).

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4304302/>

M. Soinio, J. Marniemi, M. Laakso, K. Pyörälä, S. Lehto y T. Rönnemaa. "Nivel de zinc en suero y eventos de enfermedad coronaria en pacientes con diabetes tipo 2". *DiabetesCare* 30, no. 3 (2007): 523–8.

CG Zhang y SJ Kim. "La taurina Induce Anti-Ansiedad activando sensibles a la estriquina receptor de glicina in vivo." *Annals of Nutrition & Metabolism* 51, no. 4 (2007): 379–86.

Capítulo 6

BN Ames, M. Profet y LS Gold. "Pesticidas dietéticos (99,99% todos naturales)". *Actas de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos de América* 87, no. 19 (1990): 7777–81.

M. Bernardino y M. Parmar. "Nefropatía por oxalato por ingesta de anacardos". *Revista de la Asociación Médica Canadiense* 189, no. 10 (2017): E405–08.

IF Bolarinwa, MO Oke, SA Olaniyan y AS Ajala. "Una revisión de los glucósidos cianogénicos en plantas comestibles", cap. 8 en *Toxicología: nuevos aspectos de este dilema científico* (Rijeka, Croacia: InTech, 2016).

S. Bugel, J. Bonventre y R. Tanguay. "Toxicidad comparativa para el desarrollo de los flavonoides utilizando un sistema de pez cebra integrativo". *Ciencias Toxicológicas* 154, no. 1 (2016): 55–68.

NT Davies. "Efectos del ácido fítico en la disponibilidad de minerales", en *Dietary Fiber in Health and Disease* (Nueva York: Plenum Press, 1982), 105–16.

G. Ede. "Vegetales." *Diagnóstico: sitio web de dieta* . Accedido en <http://www.diagnosisdiet.com/food/vegetables/>

JM Gee y col. "Efectos de las saponinas y glicoalcaloides sobre la permeabilidad y viabilidad de las células intestinales de mamíferos y sobre la integridad de las preparaciones de tejidos in vitro". *Toxicología in Vitro* 10, no. 2 (1996): 117–28.

GS Gilani, CW Xiao y K. Cockell. "Impacto de los factores antinutricionales en las proteínas alimentarias sobre la digestibilidad de las proteínas y la biodisponibilidad de los aminoácidos y sobre la calidad de las proteínas". *British Journal of Nutrition* 108, no. 52 (2012): S315–32.

T. Gong y col. "Las lectinas vegetales activan el inflamasoma NLRP3 para promover trastornos inflamatorios". *The Journal of Immunology* 198, no. 5 (2017): 2082–92.

S. Gundry. *La paradoja de las plantas: los peligros ocultos en los alimentos "saludables" que Causar enfermedad y aumento de peso* (Nueva York: HarperCollins, 2017).

E. Lorenz, C. Michet, D. Milliner y J. Lieske. "Actualización sobre la enfermedad de los cristales de oxalato". *Informes actuales de reumatología* 15, no. 7 (2013): 340.

S. Malakar. "Productos químicos alimentarios bioactivos y síntomas gastrointestinales: un enfoque de los salicilatos". *Revista de Gastroenterología y Hepatología* 32, no. 51 (2017): 73–7.

B. Patel, R. Schutte, P. Sporns, J. Doyle, L. Jewel y RN Fedorak. "Los glicoalcaloides de la papa afectan adversamente la permeabilidad intestinal y agravan la enfermedad inflamatoria intestinal". *Enfermedades inflamatorias del intestino* 8, no. 5 (2002): 340–6.

T. Truong, D. Baron-Dubourdiou, Y. Rougier y P. Guénel. "Papel del yodo dietético y las verduras crucíferas en el cáncer de tiroides: un estudio de casos y controles a nivel nacional en Nueva Caledonia". *Control de las causas del cáncer* 21, no. 8 (2010): 1183–92.

Capítulo 7

J. Antonio, C. Peacock, A. Ellerbroek, B. Fromhoff y T. Silver. "Los efectos de consumir una dieta alta en proteínas (4,4 g / kg / d) sobre la composición corporal en individuos entrenados en resistencia ". *Revista de la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva* 11, no. 19 (2014): eCollection 2014.

N. Avena, P. Rada y B. Hoebel. "Evidencia de la adicción al azúcar: efectos conductuales y neuroquímicos de la ingesta intermitente y excesiva de azúcar". *Reseñas de neurociencia y comportamiento* 32, no. 1 (2008): 20–39.

S. Baker y M. Maier. *Foro Track-Well* . Actualizado el 6 de junio de 2018. Consultado en

<https://forum.track-well.com/t/carnivore-challenge-preliminary-results-are-good-weight>

A. Fasano. "Intestino permeable y enfermedades autoinmunes". *Revisiones clínicas en alergia*

De & Inmunología . 42, no. 1 (2012): 71–8.

W. Chai y col. "Ingesta dietética de carne roja y procesada y marcadores de adiposidad e inflamación: el estudio de cohorte multiétnica". *La Revista del Colegio Americano de Nutrición* 36, no. 5 (2017): 378–85.

R. Marshall. *Pueblo ártico* . Fairbanks, Alaska: University of Alaska Press, 1991.

F. Meader y E. Meader. *Año del caribú* , 1974, Alaska Wilderness Films.

C. Nasca y col. " Deficiencia de acetil-L-carnitina en pacientes con trastorno depresivo mayor". *Actas de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos de América* 115, no. 34 (2018): 8627–32.

[Sitio web de Paleomedicina . Accedido en https://www.paleomedicina.com/en/#rolunk](https://www.paleomedicina.com/en/#rolunk)

L. Strath y col. "El efecto de las dietas bajas en carbohidratos y grasas sobre el dolor en personas con osteoartritis de rodilla". *Medicina para el dolor* pnz022 (2019).

Capítulo 8

C. Ebbeling y col. "Efectos de una dieta baja en carbohidratos sobre el gasto energético durante el mantenimiento de la pérdida de peso: ensayo aleatorizado". *El BMJ* 363, no. 8177 (2018): k4583.

MA Farhangi, S. Keshavarz, M. Eshraghian, A. Ostadrahimi y A. Saboor-Yaraghi. "Recuento de glóbulos blancos en mujeres: relación con biomarcadores inflamatorios, perfiles hematológicos, adiposidad visceral y otros factores de riesgo cardiovascular". *Revista de salud, población y nutrición* 31, no. 1 (2013): 58–64.

M. Den Heijer, S. Lewington y R. Clarke. "Homocisteína, MTHFR y riesgo de trombosis venosa: un metaanálisis de estudios epidemiológicos publicados". *Revista de trombosis y hemostasia* 3, no. 2 (2005): 292–9.

D. Feldman. Sitio web del *Código de colesterol* . Accedido en <https://cholesterolcode.com/>

S. Gill y S. Panda. "Una aplicación para teléfonos inteligentes revela patrones de alimentación diurnos erráticos en humanos que se pueden modular para obtener beneficios para la salud". *Metabolismo celular* 22, no. 5 (2015): 789–98.

LA Gilmore y col. "El consumo de carne molida con alto contenido de ácido oleico aumenta la concentración de colesterol HDL, pero tanto con alto como con bajo contenido de ácido oleico

La carne de res disminuye el diámetro de las partículas de HDL en hombres normocolesterolémicos ". *The Journal of Nutrition* 141, no. 6 (2011): 1188–94.

E. Hopkins y S. Sharma. *Fisiología, equilibrio ácido-base* (Treasure Island, FL: StatPearls Publishing, 2019). Consultado en <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507807/>

S. Kashyap y col. "Digestibilidad ileal de proteína de huevo y carne de gallina etiquetada intrínsecamente determinada con el método del marcador de isótopos estables dobles en adultos indios". *The American Journal of Clinical Nutrition* 108, no. 5 (2018): 980–7.

H. Kim, S. Lee y R. Choue. "Respuestas metabólicas a una dieta alta en proteínas en culturistas de élite coreanos con ejercicio de resistencia de alta intensidad ". *Revista de la Sociedad Internacional de Nutrición Deportiva* 8 (2011): 10.

M. Safieh, A. Korczyn y D. Michaelson. "ApoE4: una terapia terapéutica emergente Objetivo para la enfermedad de Alzheimer ". *BMC Medicine* 17, no. 64 (2019): 64.

S. Smith. "Marmoleado y su impacto nutricional sobre los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular". *Revista coreana de ciencia alimentaria de los recursos animales* 36, no. 4 (2016): 435–44.

Capítulo 10

K. Andersen y K. Kuhn. *Cowspiracy: El secreto de la sostenibilidad*, 2014, Appian Way.

J. Bentley. "Tendencias de EE. UU. En la disponibilidad de alimentos y una evaluación dietética de la disponibilidad de alimentos ajustada por pérdidas, 1970-2014". *Boletín de información económica*, no. 166 (2017): 24.

M. Dehghan y col. "Asociaciones de la ingesta de grasas y carbohidratos con las enfermedades cardiovasculares y la mortalidad en 18 países de los cinco continentes (PURE): un estudio de cohorte prospectivo". *The Lancet* 390, no. 10107 (2017): P2050–62.

B. Fischer y A. Lamey. "Field Deaths in Plant Architecture". *Revista de Ética Agrícola y Ambiental* 31, no. 4 (2018): 409–28.

A. Glatzle. "Cuestionando las conclusiones clave de las publicaciones de la FAO 'Livestock's Long Shadow' (2006) que aparecen nuevamente en 'Tackling Climate Change Through Livestock' (2013)". *Pastoralismo: investigación, política y práctica* 4, no. 1 (2014).

Consejo de Investigación Humanitaria. "Estudio de vegetarianos actuales y anteriores y

[Vegans ", 2014. Consultado en https://faunalytics.org/wp-content/uploads/2015/06/Faunalytics_Current-Former-Vegetarians_Full-Report.pdf](https://faunalytics.org/wp-content/uploads/2015/06/Faunalytics_Current-Former-Vegetarians_Full-Report.pdf)

Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático. "Informe de síntesis de 2014". Accedido en https://ar5-syr.ipcc.ch/topic_summary.php

"La producción de carne de vacuno italiana utiliza un 25% menos de agua". Sitio web de *Carni Sostenibili* , [22 de marzo de 2016. Consultado en](#)

<http://carnisostenibili.it/en/italian-beef-production-uses-25-less-water/>

J. Johansen. "El proyecto de las paredes de vidrio". Sitio web de *AgWired* , 8 de mayo de 2013. Consultado en <http://agwired.com/2013/05/08/the-glass-walls-project/>

T. Key, P. Appleby, E. Spencer, R. Travis, A. Roddam y N. Allen. "Mortalidad en vegetarianos británicos: resultados de la investigación prospectiva europea sobre el cáncer y la nutrición (EPIC-Oxford)". *The American Journal of Clinical Nutrition* 89, no. 5 (2009): 1613S – 19S.

D. Layman. "Evaluación del papel del ganado en los sistemas alimentarios sostenibles". *Nutrition Today* 53, no. 4 (2018): 160–5.

S. Mithrshahi, D. Ding, J. Gale, M. Allman-Farinelli, E. Banks y AE Bauman. "Dieta vegetariana y mortalidad por todas las causas : evidencia de una gran cohorte australiana basada en la población : el estudio de 45 años en adelante". *Medicina preventiva* 97 (2017): 1–7.

M. Richter y col. "Dieta vegetariana. Posición de la Sociedad Alemana de Nutrición ". *Ernährungs Umschau* 63, no. 4 (2016): 92–102.

H. Shibata, H. Nagai, H. Haga, S. Yasumura, T. Suzuki e Y. Suyama. "Nutrición para los ancianos japoneses". *Nutrición y salud* 8, no. 2–3 (1992): 165–75.

M. Springmann y col. " Impuestos motivados por la salud sobre la carne roja y procesada: un estudio de modelos sobre los niveles impositivos óptimos y los impactos en la salud asociados". *PLOS ONE* (2018). Consultado en <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0204139>

H. Steinfeld. *La larga sombra del ganado: cuestiones y opciones medioambientales*

(Roma, Italia: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2006). Consultado en <http://www.fao.org/3/a-a0701e.pdf>

Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos. "Inventario de invernadero de EE. UU.

Emisiones de gas y sumideros ". Accedido en

<https://www.epa.gov/ghgemissions/inventory-us-greenhouse-gas-emission-sinks>

D. Widmar. "Pase la carne: el consumo de carne en EE. UU.

Aumenta". Sitio web de *Agricultural Economic Insights* , 31 de octubre de 2016. Consultado en

<http://ageconomists.com/2016/10/31/us-meat-consumption-turns-higher/>

Organización Mundial de la Salud. "Depresión en India: hablemos".

2017. Consultado en

http://www.searo.who.int/india/depression_in_india.pdf