

La verdadera causa de las enfermedades cardíacas



Dr. Dwight Lundell

La verdadera causa de las enfermedades cardíacas

Dr. Dwight Lundell

1 marzo 2012

Nosotros los médicos, con toda nuestra formación, conocimientos y autoridad, a menudo adquirimos un gran ego que nos hace difícil admitir que estamos equivocados. Así que, aquí está. Admito estar equivocado. Como cirujano cardíaco con 25 años de experiencia, con más de 5.000 cirugías realizadas a corazón abierto, hoy ha llegado el momento de reparar el daño con hechos médicos y científicos.

Durante muchos años me capacité con otros médicos etiquetados como “creadores de opinión”. Bombardeados con literatura científica, asistiendo de forma continua a seminarios, los *creadores de opinión* hemos insistido en que **las enfermedades del corazón son el resultado del simple hecho de tener niveles de colesterol muy elevados en la sangre.**

La única terapia aceptada era prescribir medicamentos para bajar el colesterol, y una dieta muy baja en grasas. Insistimos en que esto último sin duda disminuiría el colesterol y las enfermedades cardíacas. Cualquier desviación de estas recomendaciones se consideraba una herejía, y podía resultar en una mala práctica médica.

¡No está funcionando!

Estas recomendaciones ya no son ni científica ni moralmente defendibles. El descubrimiento hace unos años atrás de que **la inflamación en la pared arterial es la causa real de la enfermedad cardíaca**, está dando lugar, lentamente, a un cambio de paradigma en cómo se tratarán las enfermedades cardíacas y otras dolencias crónicas.

Las recomendaciones dietéticas establecidas desde hace mucho tiempo han creado epidemias de obesidad y de diabetes, consecuencias que empequeñecen cualquier otra plaga en la historia en términos de mortalidad, sufrimiento humano, y con graves consecuencias económicas.

A pesar de que el 25% de la población toma costosos medicamentos a base de estatinas, y a pesar del hecho de que hemos reducido la cantidad de grasa presente en nuestra dieta, más personas morirán por enfermedades que afectan al corazón.

Las estadísticas de la *American Heart Association* indican que 75 millones de estadounidenses sufren enfermedades cardíacas, que 20 millones padecen diabetes y 57 millones pre-diabetes. Estos trastornos están afectando cada vez a personas más jóvenes, en mayor número cada año.

En pocas palabras, sin inflamación en el cuerpo, no es posible que se acumule colesterol en las paredes de los vasos sanguíneos ni que se produzcan enfermedades cardíacas y ataques. Sin inflamación, el colesterol se mueve libremente por todo el cuerpo. **Es la inflamación lo que hace que el colesterol quede atrapado.**

La inflamación no es complicada- se trata simplemente de una reacción natural del cuerpo ante invasores extraños, tales como bacterias, toxinas o virus. El ciclo de la inflamación es una forma de proteger al cuerpo ante agentes bacterianos y virales. Sin embargo, **si de forma crónica exponemos al organismo a daños por toxinas, o por alimentos que el cuerpo humano no está diseñado para procesar, ocurre una condición llamada inflamación crónica.**

¿Qué persona sensata se expondría de forma intencionada, y en repetidas ocasiones, a alimentos u otras sustancias que *sabe* que causan daño corporal?

Bueno, quizás los fumadores, pero al menos toman esa decisión de manera voluntaria. El resto

nos limitamos a seguir la dieta recomendada, que es baja en grasas y alta en grasas poliinsaturadas y carbohidratos, ignorando que estamos causando repetidos daños a nuestros vasos sanguíneos. Esta agresión repetida produce una inflamación crónica que conduce a la enfermedad cardíaca, a los accidentes cerebrovasculares, a la diabetes y la obesidad.

Permítanme repetir eso:

la lesión e inflamación de nuestros vasos sanguíneos está causada por una dieta baja en grasas, algo recomendado durante años por la medicina convencional.

¿Cuáles son los mayores culpables de la inflamación crónica?

En pocas palabras:

- la sobrecarga de hidratos de carbono simples y procesados (azúcar, harina y todos los productos derivados), y
- el exceso de consumo de aceites vegetales con omega-6, tales como *aceites de soja, maíz y girasol* que se encuentran presentes en muchos alimentos procesados.

Visualiza lo siguiente:

Un cepillo duro que se frota repetidamente sobre la piel hasta que ésta se enrojece y casi sangra. Mantienes esto varias veces al día, diariamente, durante 5 años. Si pudieses tolerar este cepillado doloroso, se produciría sangrado, hinchazón de la zona infectada, que cada vez sería peor a medida que repite la agresión. Esta es una buena forma de visualizar el proceso inflamatorio que podría estar pasando en tu cuerpo ahora mismo.

Independiente de *dónde* se produzca el proceso inflamatorio, bien interna o externamente, es lo mismo. He observado el interior de miles y miles de arterias. Una arteria enferma se ve como si alguien hubiese cogido un cepillo y lo hubiese frotado varias veces contra las paredes. Varias veces al día, todos los días, los alimentos que comemos producen pequeñas lesiones, sobre las que se producen otras, causando que el cuerpo responda de forma continua con inflamación.

A pesar de que resulta tentador el sabor de unos pasteles, nuestros cuerpos responden de forma alarmante, como si un invasor extraño llegara declarando la guerra. Los alimentos cargados con azúcar y carbohidratos simples, o procesados con omega-6 para una mayor vida útil han sido uno de los pilares de la dieta norteamericana por seis décadas. Estos alimentos han estado envenenando lentamente a todos.



¿Cómo puede un simple dulce producir una cascada inflamatoria que hace que te enfermes?

Imagina que derramas miel en tu teclado. Ahí tienes una representación visual de lo que ocurre *dentro* de la célula. Cuando consumimos hidratos de carbono simples, tales como el azúcar, los niveles de azúcar en la sangre se elevan rápidamente. Como respuesta, el páncreas secreta insulina, cuya misión principal es que el azúcar ingrese a todas las células donde se almacena como energía. Si la célula está llena, y no necesita glucosa, es rechazada para evitar una disfunción de los procesos que se llevan a cabo en su interior.

Cuando tus células *rechazan* el exceso de glucosa, se elevan los niveles de azúcar en sangre,

produciendo más insulina, y la glucosa se almacena en forma de grasa.

¿Qué tiene que ver todo esto con la inflamación?

La cantidad de azúcar en sangre es controlada en unos rangos muy estrechos. Las moléculas extras de azúcar se unen a una variedad de proteínas que **lesionan las paredes de los vasos sanguíneos**. Esta lesión reiterada de las paredes de los vasos sanguíneos desencadena la inflamación. Cuando tu nivel de azúcar en sangre sube varias veces al día, *todos los días*, es como frotar con papel de lija el delicado interior de tus vasos sanguíneos. Si bien no puedes observarlo, puedes estar seguro de que ocurre así. Lo vi en más de 5.000 pacientes sometidos a cirugía durante los 25 años que llevo ejerciendo. Todos ellos tenían un denominador común: la inflamación de las arterias.

Volvamos al asunto de los pasteles. Ese producto de inocente aspecto, no sólo contiene azúcar, sino que también está elaborados con ácidos grasos omega-6, tales como los provenientes de la soja. Las patatas fritas se fríen con aceite de soja; muchos alimentos procesados se fabrican con ácidos grasos omega-6 *para que tengan más larga duración*. A pesar de que las grasas omega-6 son **esenciales** (forman parte de la membrana celular, controlando lo que entra y sale de la célula), deben estar en equilibrio con los omega-3.

Si este equilibrio se rompe por el *consumo excesivo* de ácidos grasos omega-6, la membrana de la célula produce unas sustancias químicas denominadas *citoquinas*, que causan directamente inflamación.

Hoy en día, la dieta tipo Americana suele producir un desequilibrio muy grande entre estos dos tipos de ácidos grasos. La relación de desequilibrio puede estar en torno a 15:1, o incluso a 30:1 en favor de los ácidos grasos omega-6. Esta es una enorme cantidad de citoquinas causando inflamación. En el ambiente alimentario de hoy en día, una proporción de 3:1 sería óptima y saludable.

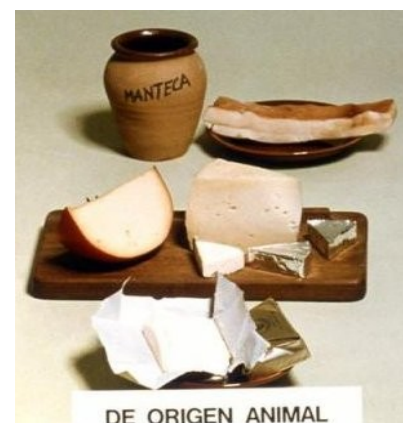
Para empeorar aún más las cosas, el sobrepeso que se está acarreado por comer estas comidas produce una sobrecarga de células grasas que vierten grandes cantidades de productos químicos pro-inflamatorios, lo que se suma a las lesiones causadas por los altos niveles de azúcar en sangre. El proceso que comenzó con un pastel se convierte en un círculo vicioso que, con el tiempo, genera enfermedades cardíacas, hipertensión arterial, diabetes, y por último, Alzheimer, si el proceso inflamatorio continúa.

No se escapa del hecho de que cuanto más alimentos procesados consumimos, más se dispara la inflamación poco a poco, día a día. El cuerpo humano no puede procesar, ni fue diseñado para consumir, alimentos envasados con azúcar y remojados en ácidos grasos omega-6.

Para disminuir la inflamación no hay otra solución que consumir alimentos lo más cercano posible a su estado natural.

- Para reconstruir músculos, consume más proteínas.
- Elige carbohidratos complejos, tales como los presentes en las coloridas frutas y verduras.
- Reduce o elimina el consumo de los ácidos grasos omega-6 que causan inflamación, tales como el **aceite de maíz y soja**, y los alimentos procesados que se han elaborado con estos aceites. Una cucharada de aceite de maíz contiene 7,280 mg de ácidos grasos omega-6; la soja 6,949 mg. En vez de eso, *utiliza aceite de oliva o mantequilla*, procedente de animales alimentados con pasto.

Las *grasas animales* contienen menos del 20% de omega-6, y son mucho menos propensas a producir inflamación que los aceites poliinsaturados, supuestamente "saludables".



Olvida la “ciencia” que te han metido en la cabeza por décadas.

- La “ciencia” de que las grasas saturadas, por sí solas, producen enfermedades cardíacas, ES FALSA.
- La “ciencia” de que las grasas saturadas aumentan el colesterol tampoco se sostiene.

Desde que sabemos que el colesterol *no es la causa* de enfermedades cardíacas, la preocupación por las grasas saturadas es aún más absurda hoy en día. La teoría del colesterol llevó a recomendar alimentos sin o con poca grasa, lo que trajo consigo la “creación” de los alimentos que están causando esta *epidemia* de inflamación. La medicina convencional cometió un tremendo error cuando aconsejó a la gente que evitara las grasas saturadas en favor de los alimentos ricos en ácidos grasos omega-6. Ahora tenemos una epidemia de inflamación arterial, lo que conduce a enfermedad cardíaca y otros asesinos silenciosos.

Lo que puedes hacer es elegir alimentos *no procesados*. Eliminando los alimentos que producen inflamación, y añadiendo los nutrientes esenciales presentes en los alimentos frescos no procesados, revertirás años de daño en tus arterias y en todo su cuerpo, causado por el consumo de la típica dieta americana.

Sobre el autor:

El Dr. Dwight Lundell es jefe del Servicio de Cirugía Coronaria en el Banner Heart Hospital, Mesa, AZ. (Estados Unidos).

Recientemente dejó la cirugía para centrarse en el tratamiento nutricional de las enfermedades cardíacas. Es el fundador de Healthy Humans Foundation, que promueve la salud humana mediante un enfoque que ayude a las Corporaciones a promover la salud.

Es también autor de *The Cure for Heart Disease* y *The Great Cholesterol Lie*.

Fuente: preventdisease.com

