

Un error en la clasificación de los carbohidratos favorece la obesidad

Luis Sapler

Miami (EEUU), 3 nov (EFE).- La mala alimentación y el alarmante crecimiento de la obesidad en el mundo occidental se debe en buena parte a un error científico que fue además un factor determinante en el diseño equivocado de la pirámide de los alimentos en EEUU.

Esta es la tesis que defiende el doctor y nutricionista español Jaime Brugos en un libro que será presentado este mes en España, en el que afirma que se ha clasificado, de forma equivocada, a los carbohidratos como nutrientes comparables a las proteínas y las grasas.

El problema parte de una errónea interpretación del ciclo de Krebs, elaborado por el científico alemán Hans Adolf Krebs y que le valió en 1953 el Premio Nóbel de Fisiología y Medicina, según Brugos.

Jaime Brugos, investigador madrileño doctorado en la Universidad Estatal de Columbia, explicó a Efe que los estudios de Krebs indujeron, de forma equivocada, a considerar a los carbohidratos como nutrientes, macronutrientes o elementos esenciales comparables y equivalentes a las proteínas y las grasas.

"Es un error histórico muy grave ya que, desde hace mucho tiempo, debimos haber enseñado a la población que hay dos nutrientes esenciales que son proteínas y grasas (componentes químicos de todas nuestras células), mientras que hemos de diferenciar y contabilizar aparte a los carbohidratos que sólo pueden ser considerados como combustibles que aportan una energía que, si no se utiliza, se convertirá en grasa", declaró el investigador.

"Esto, que parece una cuestión semántica sin mayor importancia, es un nuevo y revolucionario concepto que transforma radicalmente todos los esquemas de nutrición y dietética mantenidos durante el último medio siglo", agregó Brugos, autor del libro ISODIETA (Dieta Isolipoproteica) en el que establece las pautas para una verdadera "revolución de la nutrición".

Según Brugos, la radiografía de la nutrición contemporánea arroja un cuadro desalentador con millones de personas absorbiendo enormes cantidades de combustible (carbohidratos) que, con mucha facilidad, se acumulan en el organismo en forma de grasa.

"Me horroriza cada vez que veo a esos pobres niños inflados como globos, condenados para toda la vida a pelear con la obesidad, a padecer enfermedades degenerativas y a morir mucho antes de lo que debieran", dijo Brugos en su consultorio de Miami.

"Lamento que no hayamos sido capaces de hacer algo mucho antes para evitarlo", añadió.

Debido a ese "error histórico", según Brugos, la Asociación Médica Americana ha realizado recomendaciones inapropiadas que a su vez fueron transmitidas por

organizaciones gubernamentales de Estados Unidos a todo el mundo mediante la publicación de la pirámide de los alimentos, el principal método utilizado para sugerir la variedad de alimentos a consumir en forma cotidiana.

Brugos destacó que con esa pirámide, que fue elaborada por primera vez en 1992 y modificada en 2005, se ha venido recomendando, por ejemplo, un 55 por ciento de carbohidratos (combustible) de igual forma para personas delgadas y con una extraordinaria actividad física que para aquellas otras que son obesas y, además, llevan una vida sedentaria.

"No se deben recomendar iguales porcentajes de nutrientes para necesidades tan opuestas", dijo.

"Esto significa que muchas personas con sobrepeso y sedentarias consumen mucho más combustible del que debieran y muchos menos nutrientes esenciales de los que su cuerpo necesita, llegando a situaciones donde se dan casos de personas obesas que sufren, simultáneamente, de anemia o desnutrición", señaló Brugos, quien a sus 70 años posee una excelente salud y luce un físico excepcional.

El doctor opina que otra falacia que ha contribuido a dificultar la lucha contra la obesidad ha sido la de considerar a las frutas y verduras como alimentos completos y nutritivos, que no engordan.

"Aunque eso suene muy bonito y ecológico, es rigurosamente falso, (las frutas y verduras) son alimentos pobres en proteínas y grasas, además de que en sus procesos de comercialización, almacenaje y cocinado se les hace perder un altísimo porcentaje de vitaminas", explicó.

Otro error, de acuerdo con Brugos, es la reiterada recomendación de que para adelgazar hay que comer menos, lo que siempre produce desnutrición y puede conducir a la anorexia. Para adelgazar hay que comer menos "calorías vacías" y más "nutrientes esenciales".

Una equivocación adicional, según el doctor, son las constantes recomendaciones de reducir la ingesta de grasas que son tan esenciales e imprescindibles como las proteínas para lograr una perfecta regeneración celular y luchar contra el envejecimiento.

"En las últimas cuatro décadas se ha satanizado a las grasas y la drástica reducción de su consumo en Estados Unidos y en otros países desarrollados ha traído consigo graves deficiencias nutricionales que, paradójicamente, han contribuido al incremento de la obesidad y de todas las enfermedades degenerativas", dijo.