

Primera parte

COMPRENSIÓN DE LA PALEODIETA

Introducción

Este libro representa la culminación de mi interés de toda la vida por la relación entre la dieta y la salud, y de mi fascinación por la antropología y el origen del ser humano. Si bien a primera vista estas disciplinas podrían parecer no relacionadas, están estrechamente conectadas. Nuestros orígenes (los comienzos mismos de la especie humana) se pueden remontar a cambios fundamentales en la dieta de nuestros primeros antepasados, los que hicieron posible la evolución de nuestros cerebros, grandes y metabólicamente activos. La Revolución Agrícola y la adopción de los cereales como alimentos de primera necesidad nos hizo posible abandonar para siempre el estilo de vida de nuestros antepasados cazadores-recolectores, y fue causa de que la población de la Tierra engordara y se convirtiera en la vasta sociedad industrial-tecnológica en la que vivimos actualmente.

El problema, como verás en este libro, es que genéticamente estamos adaptados para comer lo que comían los cazadores-recolectores. Muchos de los problemas de salud actuales son la consecuencia directa de lo que comemos, y de lo que no comemos. Este libro te demostrará en qué nos equivocamos, cómo la dieta estadounidense estándar e incluso las llamadas dietas sanas de hoy en día hacen estragos en nuestras constituciones paleolíticas (de la Edad de Piedra). También explica cómo bajar de peso y recuperar la salud y el bienestar comiendo como comían nuestros antepasados cazadores-recolectores, la dieta que diseñó la naturaleza.

El motivo para escribir este libro es muy simple: la paleodieta es la única idealmente adecuada a nuestra constitución o composición genética. Sólo hace 500 generaciones (y los dos millones y medio de años antes de esto) todos los seres humanos comían de esa manera. Es la dieta para la que todos estamos adaptados y el plan de nutrición que nos normaliza el peso y nos mejora la salud. Yo no inventé esta

dieta, la inventó la naturaleza. Esta dieta está incorporada a nuestros genes.

Hace más de veinte años leí un libro que aprobaba el vegetarianismo titulado *Are You Confused?* [¿Estás confundido?]. Me parece que este título resume bastante bien cómo nos sentimos muchos ante los avances y mensajes contradictorios que oímos cada día a autoridades científicas y médicas sobre lo que debemos y no debemos comer para bajar de peso y estar sanos.

Pero esto es lo positivo: en los quince últimos años, los científicos y médicos de todo el mundo han comenzado a ponerse de acuerdo sobre el principio fundamental subyacente a la nutrición óptima, gracias en parte a mi colega el doctor S. Boyd Eaton, de la Universidad Emory de Atlanta. En 1985, el doctor Eaton publicó un artículo científico revolucionario titulado «Paleolithic Nutrition» en la prestigiosa *New England Journal of Medicine*, en el que sugería que la dieta ideal se encuentra en las prácticas nutricionales de nuestros antepasados de la Edad de Piedra. Si bien unos cuantos médicos, científicos y antropólogos ya tenían conocimiento de esta idea, fue el escrito del doctor Eaton el que la puso en el centro del escenario.

Él aplicó la idea más fundamental y generalizada de toda la biología y la medicina (la teoría de la evolución por selección natural) a la dieta y la salud. Su premisa era sencilla: los genes determinan nuestras necesidades nutricionales. Y nuestros genes fueron formados por las presiones selectivas del entorno paleolítico; entre otras, los alimentos que comían nuestros antiquísimos antepasados.

Muchos alimentos modernos están reñidos con nuestra constitución genética, la cual, como veremos en este libro, es fundamentalmente igual a la de nuestros antepasados del Paleolítico, y ésta es la causa de muchas de nuestras enfermedades modernas. Volviendo a comer los tipos de alimentos para los que estamos programados podemos no sólo bajar de peso, sino también restablecer nuestra salud y bienestar.

Durante dos decenios he estudiado la dieta y la salud, y he dedicado los once últimos años a estudiar el concepto dieta paleolítica o paleodieta. He tenido la suerte de trabajar con el doctor Eaton para perfeccionar esta revolucionaria idea y explorar abundantes pruebas nuevas. Junto con muchos de los principales científicos en nutrición y antropólogos del mundo, he logrado determinar las prácticas dietéticas de nuestros antepasados cazadores-recolectores. Comprender lo que comían es esencial para comprender lo que debemos comer para mejo-

rar la salud y favorecer el adelgazamiento o el mantenimiento de un peso sano. Nuestras investigaciones se han publicado en las principales revistas sobre nutrición del mundo.

En este libro encontrarás todo el conocimiento y sabiduría dietéticos que hemos averiguado mi equipo de investigación y yo de nuestros lejanos antepasados que vivieron en el tiempo anterior a la agricultura. En la primera parte explico lo que comían nuestros antepasados paleolíticos, los elementos de la paleodieta, y cómo la civilización nos ha desviado de nuestra dieta original, con la consecuencia de mala salud y obesidad. La segunda parte demuestra cómo se puede bajar de peso y cuánto, y también cómo la paleodieta previene y sana la enfermedad. En la tercera parte explico todo lo que necesitas saber para seguir la paleodieta, con planes de comida para los tres niveles de la dieta y más de cien deliciosas recetas paleolíticas. Ésa es la mejor parte de la paleodieta: comes bien, te sientes fabulosamente y bajas de peso. El libro termina con una bibliografía completa de los artículos que respaldan toda esta información.

Cómo se estropeó nuestro sano estilo de vida

La Revolución Agrícola comenzó hace 10.000 años, sólo una gota en el cubo comparada con los dos millones y medio de años que los seres humanos han vivido en la Tierra. Hasta entonces (sólo 500 generaciones atrás) todos las personas del planeta comían carnes magras, frutas y verduras frescas. Para la mayoría de nosotros, hace menos de 300 generaciones que nuestros antepasados abandonaron el antiguo estilo de vida optando por la agricultura. Para los esquimales e indios norteamericanos, hace sólo cinco a siete generaciones. Con la excepción tal vez de unas cuantas tribus pequeñas de Sudamérica y unas pocas de las islas Andamán, en el golfo de Bengala, los cazadores-recolectores puros han desaparecido de la faz de la Tierra. Cuando estas pocas tribus que quedan se occidentalicen en los diez próximos años más o menos, llegará a su fin este antiguo estilo de vida, el que permitió prosperar, desarrollarse y madurar a nuestra especie.

Esta pérdida del estilo original de vida de la humanidad importa muchísimo. ¿Por qué? Sólo tenemos que mirarnos. Estamos hechos un desastre. Comemos demasiado, elegimos mal los alimentos y somos gordos. Por increíble que parezca, el número de estadounidenses

que tienen sobrepeso supera a los que no: el 63 por ciento de los hombres y el 55 por ciento de las mujeres mayores de 25 años o tienen sobrepeso o son obesos. Y esto nos está matando. La causa principal de muerte en Estados Unidos (responsable del 41 por ciento de todas las muertes, o de 1 de cada 2,4 muertes) es la enfermedad cardíaca y de los vasos sanguíneos. Cincuenta millones de estadounidenses tienen hipertensión; 40 millones, elevados niveles de colesterol, y 10 millones, diabetes tipo 2. No es un cuadro bonito.

Muchas personas sencillamente no saben o no comprenden lo sanos que eran nuestros antepasados del Paleolítico. Eran delgados y no sufrían de las enfermedades cardíacas y otras que son epidémicas en los países occidentales. Muchos suponen que la gente de la Edad de Piedra lo tenían difícil, que su vida era «pobre, malévola, brutal y corta», como escribe Thomas Hobbes en *Leviatán*.

Pero los datos históricos y antropológicos no respaldan esta forma de razonamiento. Casi sin excepción, las descripciones que hacen de los cazadores-recolectores los primeros exploradores y aventureros europeos indican que estas personas estaban en buena forma física, eran sanas, fuertes, vivaces. Estas características pueden ser tuyas si sigues los principios dietéticos y de ejercicios que expongo en este libro.

He observado atentamente miles de fotografías de cazadores-recolectores del siglo XIX y comienzos del XX. Todas muestran indígenas delgados, musculosos y en buena forma física. Los pocos estudios médicos de cazadores-recolectores que han logrado sobrevivir hasta el siglo XX también confirman las descripciones escritas antes por exploradores, aventureros y colonizadores pioneros. Vivieran donde vivieran, ya fuera en las regiones polares de Canadá, los desiertos de Australia o las selvas de Brasil, los informes médicos son idénticos. Estas personas no sufrían ningún síntoma de las enfermedades crónicas que nos fastidian actualmente. Los estudios médicos indican que todos los parámetros (grasa corporal, buena forma aeróbica, nivel de colesterol en la sangre, tensión arterial y metabolismo de la insulina) eran siempre mejores que los de la persona sedentaria corriente actual. En muchos casos estos valores equivalían a los de un atleta moderno sano y bien entrenado.

La hipertensión, que es el factor de riesgo predominante para la enfermedad cardíaca en Estados Unidos, es casi inexistente en las poblaciones indígenas. En los indios yanomamos del norte del Brasil y sur de Venezuela, para los que la sal era desconocida a fines de la década-

da de 1960 y principios de la de 1970, no había ni indicios de hipertensión; la tensión arterial no les aumentaba con la edad, y continuaba muy baja según los criterios actuales. Sorprendentemente, en los estudios científicos de esquimales de Groenlandia, realizados por los doctores Hans Bang y Jørn Dyerberg, del Hospital Aalborg de Aalborg (Dinamarca), se comprobó que, a pesar de una dieta que contenía más del 60 por ciento de alimentos de origen animal, entre 1968 y 1978 no hubo ninguna muerte por enfermedad cardíaca, ni un solo ataque al corazón, en 2.600 esquimales. Esta tasa de mortalidad por enfermedad cardíaca es una de las más bajas de que se ha informado nunca en la bibliografía médica. Para un grupo similar de 2.600 personas en Estados Unidos durante un periodo de diez años, el número estimado de muertes por enfermedad cardíaca sería de unas 25.

Cuando pongas en práctica las directrices nutricionales de la paleodieta, tendrás la misma protección que tenían los esquimales contra la enfermedad cardíaca. También te mantendrás delgado, sano y en buena forma como esos antiguos antepasados. Esto es tu derecho por nacimiento. Retrocediendo en el tiempo con la dieta, en realidad avanzarás. Combinarás la sabiduría dietética antigua con todas las ventajas que ofrece la medicina moderna. Cosecharás lo mejor de ambas cosas.

No sólo otra dieta pobre en carbohidratos

¿Cuál es el último grito en dieta esta semana? La que quieras; hay un libro que la vende, y la gente la compra, con la esperanza de encontrar una «píldora mágica» para quitarse de encima los kilos que le sobran. Pero ¿es posible que todos tengan la razón? Más al caso, ¿alguien tiene la razón? ¿Qué debemos comer? ¿Cómo podemos bajar de peso, no recuperarlo y no vivir con hambre? ¿Cuál es la mejor dieta para nuestra salud y bienestar?

Ávido estudioso de la salud, la nutrición y la buena forma física, he trabajado más de veinte años para responder a esta pregunta. Comencé esta investigación porque deseaba dejar atrás todo el bombo publicitario, la confusión y las posturas políticas en torno a la opinión dietética. Deseaba hechos: la verdad pura, simple, sin mezclas. La respuesta, descubrí, estaba escondida en el pasado, muy, muy atrás en el tiempo, en los seres humanos que sobrevivían cazando animales y peces salvajes, y recogiendo frutas y verduras silvestres. Se los llama «cazadores-recolectores», y hace poco mi equipo de investigación y yo publicamos nuestro análisis de lo que muchos de ellos comían (más de 200 sociedades distintas) en *The American Journal of Clinical Nutrition*. Nos asombró la diversidad de su dieta. También nos asombró lo que «no» comían, a lo que llegaremos dentro de un momento y que podría sorprenderte.

Secretos de salud de nuestros antepasados

¿Qué tiene que ver con nosotros la gente del Paleolítico? Muchísimo, en realidad: análisis del ADN indican que en 40.000 años los seres humanos no hemos cambiado casi nada genéticamente (en concreto,

el genoma humano ha cambiado en menos del 0,02 por ciento). Esto significa que la constitución genética de la gente del Paleolítico es prácticamente idéntica a la nuestra. Podríamos decir que somos gente de la Edad de Piedra viviendo en la Era Espacial; nuestras necesidades dietéticas son las mismas que las de ellos. Nuestros genes están bien adaptados a un mundo en que todo lo que se comía tenía que cazarse, pescarse o recogerse del entorno natural, un mundo que ya no existe. La naturaleza determinó lo que necesita nuestro cuerpo miles de años antes de que surgiera la civilización, antes que la gente comenzara a cultivar alimentos y a criar animales.

Dicho con otras palabras, en nuestros genes está incorporado un patrón para la nutrición óptima, un plan que detalla los alimentos que nos hacen estar sanos, delgados y en buena forma. Ya creas que el arquitecto de ese patrón es Dios, o la acción de Dios a través de la evolución por selección natural, o por la evolución sola, el resultado final es el mismo: necesitamos dar a nuestro cuerpo los alimentos para los que fuimos hechos.

Si tu coche está hecho para funcionar con gasolina y le pones gasóleo, la consecuencia es desastrosa para el motor. El mismo principio vale para nosotros: estamos hechos para funcionar mejor con alimentos de vegetales silvestres y animales salvajes que recogían y cazaban todos los seres humanos hasta sólo 500 generaciones atrás. Los alimentos que componen la dieta actual (cereales, productos lácteos, azúcares refinados, carnes grasas y productos salados y procesados) son como el gasóleo para la maquinaria metabólica del cuerpo. Estos alimentos nos atascan el motor, nos hacen engordar y nos causan mala salud y enfermedad.

Lamentablemente, con todo nuestro progreso, nos hemos desviado del camino trazado para nosotros por la naturaleza. Por ejemplo, en el Paleolítico:

- La gente no comía productos lácteos. Imagínate lo difícil que sería ordeñar a un animal salvaje, aun en el caso de que consiguieran atrapar uno.
- No comían cereales prácticamente nunca. Esto nos sorprende, pero la mayoría de la gente de ese tiempo los consideraba un régimen de hambre, en el mejor de los casos.
- No salaban ni añadían sal a los alimentos.
- La única azúcar refinada que comían era la miel, cuando tenían la suerte de encontrarla.

- La carne magra de animales salvajes dominaba la dieta en ese tiempo, por lo que el consumo de proteína era muy elevado según el criterio moderno, mientras que el consumo de carbohidratos era mucho más bajo.
- Prácticamente todos los carbohidratos que comían provenían de frutas y verduras silvestres no feculentas. Por lo tanto, el consumo de carbohidratos era mucho más bajo y el de fibra mucho más elevado que el que se obtiene con la típica dieta moderna.
- Las principales grasas de la dieta paleolítica eran sanas, monoinsaturadas, poliinsaturadas y omega-3, no las grasas saturadas que predominan en las dietas modernas.

Con este libro volvemos a la dieta para la que fuimos programados genéticamente. La paleodieta es más que una ráfaga del pasado. Es la clave para acelerar el adelgazamiento, controlar el peso eficazmente y, por encima de todo, gozar de salud toda la vida. Tiene el respaldo de los mecanismos propios del cuerpo, evolucionados a lo largo de millones de años, para poner freno al aumento de peso y al desarrollo de las enfermedades crónicas de la civilización. Es la aproximación más directa que podemos hacer, dado el conocimiento científico actual, a la dieta universal original de la humanidad; un programa fácil de seguir, satisfactorio, que acaba con las ansias de comer, y que ha sido diseñado por la propia naturaleza.

Los problemas de muchas dietas pobres en carbohidratos

La paleodieta es pobre en carbohidratos, pero ahí acaba todo parecido con las innumerables dietas pobres en carbohidratos que están de moda. Ten presente que la paleodieta es la única basada en millones de años de realidades nutricionales, la que se adapta de modo ideal a nuestras necesidades y constitución biológicas, y la más parecida a las dietas de los cazadores-recolectores. Comparemos la paleodieta con las dietas pobres en carbohidratos y la dieta corriente en Estados Unidos: