

Melissa Hartwig · Dallas Hartwig

EL MÉTODO WHOLE30[®]

30 DÍAS PARA CAMBIAR TU VIDA

2.500.000
de ejemplares
vendidos

Melissa Hartwig • Dallas Hartwig

EL MÉTODO WHOLE30[®]



30 DÍAS PARA CAMBIAR TU VIDA

TRADUCCIÓN DE JUAN JOSÉ ESTRELLA GONZÁLEZ

A Atticus Stone

Eres nuestro mundo entero.

Este libro desarrolla la investigación y las ideas de sus autores. No pretende sustituir la opinión de ningún profesional de la salud. Consulte a su médico antes de comenzar cualquier régimen o dieta de suplementos.

El editor y los autores renuncian a la responsabilidad por cualquier efecto adverso que pueda resultar directa o indirectamente de la información contenida en este libro

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal) Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *The Whole 30*

© Whole9 Life, LLC, 2015

Whole30® es una marca registrada de Thirty & Co., LLC
El logo de Whole30 es una marca registrada de Thirty & Co., LLC

© de la traducción, Juan José Estrella González, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

© de las fotografías del interior, Alexandra Grablewski, 2015

Estilismo de las recetas: Suzanne Lenzer

Estilismo: Nidia Cueva

Diseño de maqueta: Vertigo Design NYC

Primera edición: enero de 2019

Depósito legal: B. 28.397-2018

ISBN: 978-84-08-20151-9

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Cayfosa

Printed in Spain - Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**



Sumario

Prefacio 9

PRIMERA PARTE

Te damos la bienvenida al Whole30 13

¿Qué es el Whole30?	14
Nuestras buenas normas alimentarias	16
Alimentos que te restan salud	21
Las reglas del método Whole30	25
Empezar con el Whole30	29
Cronología del Whole30	44
Whole30: la reintroducción	54

SEGUNDA PARTE

Todo lo que te hace falta saber 65

Tú tienes preguntas; nosotros, respuestas	66
Preguntas frecuentes sobre el Whole30	68
¿Puedo comer...? (Alimentos)	72
¿Puedo tomar...? (Bebidas)	82
¿Puedo tomar...? (Suplementos y otros)	86
Tu plato Whole30	90
Comprar comida	96
Comer fuera de casa	101
Viajes	105
Caprichos, fijaciones con la comida y báscula	107
Problemas médicos	113
Embarazo y lactancia	122
Niños	130
Vegetarianos y veganos	133
Abordamos tus problemas con el Whole30	138
La reintroducción del Whole30: preguntas frecuentes	147

TERCERA PARTE

Los básicos de la cocina Whole30 155

Los básicos para tu cocina Whole30	157
Utensilios opcionales para el Whole30	161
Técnicas básicas de la cocina Whole30	164
Conversiones	166

CUARTA PARTE

Recetas del Whole30 205

Lista de la compra	211
Patrón de comida	213
Guía de viaje	214
Tabla de comidas para 7 días	215
Huevos	220
Carnes rojas	232
Aves	244
Pescado y marisco	256
Cerdo	268
Guarniciones	280
Aliños y salsas	322
Platos de una sola cazuela	352
Comidas para impresionar	374
Bebidas	410

QUINTA PARTE

A modo de cierre 415

Anexo	420
Agradecimientos	425
Índice temático	427
Índice de recetas	431

PRIMERA PARTE

Te damos la bienvenida al Whole30

«Decir que Whole30 te cambia la vida sería quedarse corto. Seguir este método me ha permitido asumir el control de mi salud, lo que ha repercutido en todos los demás aspectos de mi vida. Por supuesto que se producen cambios físicos: una indudable pérdida de peso, un aumento de la fuerza y el vigor y una sensación general de sentirme más a gusto en mi propia piel. Más importante aún es que yo sufría graves ataques de pánico y de ansiedad que me llegaban de pronto y que rayaban en la agorafobia. Y todo eso ha desaparecido. Mi actual actitud mental es algo que no tiene precio. Me siento en calma y optimista, alegre. Sigo teniendo días malos, pero me enfrento mucho mejor a ellos. Sinceramente, no me veo volviendo a comer mal, como antes. Me divierto cocinando para mí y siento que he descubierto una parte de mí que estaba oculta: una parte alegre, optimista, energética e innovadora.»

DOMINIK Z.

¿Qué es el Whole30?

El método Whole30 es como apretar el botón de «reinicio» en tu salud, tus hábitos y tu relación con la comida. Nuestra premisa es sencilla: ciertos grupos de alimentos podrían estar teniendo un impacto negativo en tu composición corporal, en tu salud y en tu calidad de vida sin que tú lo sepas.

¿Tus niveles de energía son variables o directamente nulos? ¿Tienes algún dolor que no sea atribuible a las sobrecargas o lesiones? ¿Te cuesta perder peso por más que lo intentas? ¿Tienes algún tipo de dolencia (problemas de piel o digestivos, alergias estacionales o fatiga crónica) y la medicación no te ha servido de nada? Esos síntomas podrían estar directamente relacionados con los alimentos que ingieres, incluso los «saludables».

Así pues, ¿cómo puedes saber si esos alimentos te están afectando, y de qué manera? Eliminándolos completamente de tu dieta. Suprime todos los grupos alimentarios que puedan perjudicarte psicológicamente, desequilibrar tus hormonas o crearte trastornos intestinales o inflamatorios durante 30 días. Deja que tu cuerpo sane y se recupere de los trastornos que esos alimentos pueden estar causándote. Aprieta el botón de reinicio de tu metabolismo, de la inflamación sistémica y de los efectos derivados de los alimentos que has consumido. Descubre de una vez cómo lo que comes está afectando realmente a tu día a día y a tu salud a largo plazo.

Durante 30 días, el método elimina alimentos que, según se ha demostrado científicamente, y en nuestra experiencia, propician unas ansias de comer y unos hábitos que no son saludables, alteran el metabolismo, perjudican el aparato digestivo y afectan al sistema inmunitario. Al cabo de 30 días, con cuidado, reintroduces de manera sistemática

esos alimentos y te fijas en el impacto que tienen en tus ganas desbocadas de comer, en tu estado de ánimo, en tu energía, en tu sueño, en tu digestión, en tu composición corporal, en tu rendimiento deportivo, en tu dolor y en los síntomas de tus dolencias físicas.

¿QUÉ ES NORMAL?

Pero ¿acaso no lo sabrías ya si esos alimentos te estuvieran restando salud? No necesariamente. Pongamos que tienes alergia a un árbol que se encuentra a la puerta de tu casa. Todas las mañanas te despiertas y te escuecen un poco los ojos, tienes algo de mucosidad, te duele la cabeza, pero no mucho. Pero día tras día, al exponerte a esa misma alergia, esas sensaciones empiezan a convertirse en algo «normal». Ya no te das cuenta de tu dolor de cabeza, de la congestión, del picor de ojos, porque así es como te sientes cada día. Pero un día te vas de vacaciones a un lugar en el que no hay árboles de esa especie. Al día siguiente te despiertas con la cabeza despejada y los ojos limpios. Te sientes maravillosamente y, al volver a casa, eres muy consciente de lo mal que te hacen sentir esos árboles. Pues eso es justo lo que intentamos hacer por ti con este método: eliminar todos los posibles desencadenantes alimentarios habituales para que te des cuenta realmente de lo distinta que podría ser tu vida sin ellos.

Con ese conocimiento podrás elaborar la dieta perfecta para ti: un plan nutricional que te resulte equilibrado y sostenible, basado en unos nuevos hábitos saludables, que te dé el mejor de los aspectos y te haga sentir y vivir al máximo.

¿Cuál es la razón más importante para probar el método Whole30?

Que te cambiará la vida.

Nunca haremos suficiente hincapié en este simple hecho: los próximos 30 días te van a cambiar la vida. Cambiarán tu manera de pensar en la comida, tus gustos, tus hábitos y tu ansia de comer. Es bastante probable que cambien la relación emocional que tienes con la comida y con tu cuerpo. Podrían cambiar tu alimentación durante el resto de tu vida. Eso lo sabemos porque nosotros hemos seguido el método, y cientos de miles de personas lo han seguido luego, y nos ha cambiado la vida (y a ellos también) de un modo permanente.

El método Whole30 tiene profundos beneficios físicos. Un 96 % de quienes lo siguen pierden peso y mejoran su composición corporal sin tener que contar ni restringir la ingesta de calorías. Además, por lo general refieren que aumentan de manera significativa sus niveles de energía, duermen mejor, mejora su concentración y su claridad mental, recuperan una función digestiva saludable, mejora su rendimiento deportivo y están de mejor humor. (Sí, muchos de quienes se gradúan en el Whole30 afirman sentirse «curiosamente alegres» durante y después de seguir el programa.)

Los beneficios psicológicos del Whole30 podrían ser incluso más espectaculares. Durante el programa, los participantes refieren un cambio efectivo, a largo plazo, de hábitos nocivos relacionados con la alimentación, el desarrollo de una imagen física más saludable, así como una reducción espectacular, o una eliminación total, de esas ansias de comer incontrolables, sobre todo azúcares y carbohidratos. ¿Qué palabras usan muchos participantes del método Whole30 para describir ese estado? «Libertad alimentaria.»

Por último, los testimonios de miles de participantes en el método Whole30 documentan una mejoría o la «curación» de varias dolencias o enfermedades relacionadas con el estilo de vida.

hipertensión • colesterol alto • diabetes de tipo 1
• diabetes de tipo 2 • asma • alergias • sinusitis
• urticarias • trastornos dermatológicos •
endometriosis • ovario poliquístico • infertilidad
• migrañas • depresión • trastorno bipolar •
acidez • reflujo gastroesofágico • artritis • dolor
articular • déficit de atención e hiperactividad
• disfunción tiroidea • enfermedad de Lyme
• fibromialgia • fatiga crónica • lupus •
permeabilidad intestinal • Crohn • colon irritable
• celiaquía • diverticulitis • colitis ulcerosa •
esclerosis múltiple

PERO SI NO ESTOY ENFERMO, ¿ESTO ES PARA MÍ?

En una palabra, sí. El método Whole30 es para todo el mundo. Son muchos los médicos que se han puesto en contacto con nosotros para compartir sus espectaculares resultados tras aplicarlo en sus pacientes (mejoras en el colesterol, la hipertensión, el dolor crónico, incluso la desaparición de la diabetes). Pero no hace falta estar enfermo para beneficiarse del método. Si quieres tener más energía, dormir mejor, perder peso y no volver a engordar; si has probado todas las dietas, pero no te han dado resultado a largo plazo; si te sientes impotente y sin control sobre lo que comes y sobre tus ataques de gula, Whole30 es para ti.

Nuestras buenas normas alimentarias

«Llevo más de un año siguiendo el método Whole30 y me ha cambiado la vida por completo. En 15 meses he pasado de 136 a 81 kilos, y de una talla 52 a una 40. Ya no dejo que la comida me controle. Ya no tengo ataques de hambre y soy capaz de prescindir por completo de todo lo que sé que mi cuerpo no necesita. Vosotros me habéis dado la motivación para creer en mí misma y darle la vuelta a mi vida, y ahora puedo jugar con mi hija sin cansarme. Ahora corro cinco días a la semana, ya que me ayuda a mantener mi estilo de vida saludable, y esta primavera he completado mi primer medio maratón. Cualquier cosa buena que diga del método Whole30 se queda corta. ¡Me ha cambiado la vida a mejor!»

KATIE K.

El éxito de tu Whole30 depende en gran medida de la supresión al 100 % de las comidas (y bebidas) «menos saludables», que eliminamos mientras dura el programa. Hemos escogido esos alimentos porque no cumplen con algunas de las cuatro buenas normas alimentarias (o con ninguna). Enseguida hablaremos de alimentos concretos, pero antes veamos de qué modo afronta el Whole30 cada una de las siguientes áreas clave para la salud.

OBJETIVO A BATIR: Una relación (tóxica) con la comida

El método Whole30 está especialmente pensado para abordar cualquier relación duradera, psicológicamente tóxica y emocional, con la comida, y para ayudarte a liberarte de los atracones y los malos hábitos. Eliminamos alimentos que son pobres en nutrientes, densos en calorías, bajos en capacidad saciante, que potencian el consumo excesivo (esas cosas que, una vez empiezas a

comerlas, ya no puedes parar). Esas «comidas sin freno» son las galletas dulces y saladas, las patatas fritas, los bombones, el helado y otros alimentos que reconfortan y por los que notas una atracción irresistible cuando sientes estrés, tristeza, angustia o infelicidad.

Con el tiempo, el consumo excesivo de esos productos fija unos circuitos cerebrales de recompensa, placer, emoción y hábitos que potencian un círculo vicioso de atracones, consumo excesivo, sentimiento de culpa y remordimiento. El mero hecho de ceder a la gula (de nuevo) hace que te estreses, y el estrés emocional y psicológico trae consigo consecuencias físicas que, en parte, potencian más aún tu deseo de consumir azúcar.

Las reglas del método Whole30 están cuidadosamente estudiadas para aplacar tus ataques de gula (sobre todo los de azúcar y carbohidratos vacíos), identificar los alimentos que las desencadenan y enseñarte a encontrar otras fuentes de consuelo y recompensa, de manera que seas tú quien controle la comida, y no al revés.

NUESTRAS BUENAS NORMAS ALIMENTARIAS

Lo que comemos debería:

- Potenciar una respuesta psicológica saludable.
- Potenciar una respuesta hormonal saludable.
- Mantener una buena función intestinal.
- Reforzar la función inmunitaria y minimizar la inflamación.

OBJETIVO A BATIR: Un metabolismo lento

Las reglas del método Whole30 y las recomendaciones alimentarias también se ocupan del metabolismo lento, al ayudarte a restaurar un equilibrio hormonal saludable, a regular de manera eficaz el azúcar en la sangre y a convertirte en una persona «adaptada a la grasa» (capaz de usar la grasa alimentaria y la grasa corporal como combustible). Con el tiempo, el consumo excesivo de alimentos «sin frenos» condiciona a tu cuerpo y lo lleva a depender del azúcar para obtener energía, lo que te incapacita para quemar la grasa almacenada en tu cuerpo y te exige comer cada pocas horas para mantener la energía, la concentración y un comportamiento amable. También altera la capacidad de tu cuerpo para gestionar el azúcar en la sangre, el delicado equilibrio de hormonas clave como la insulina y la leptina, y la eficacia con la que los mensajes de dichas hormonas llegan a tu cerebro. Esos cambios no solamente potencian bajadas de energía, un hambre excesiva y grandes ansias de comer ciertas cosas que se traducen en un aumento de peso, sino que te

llevan por la senda de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes.

Los alimentos que vas a comer durante el método Whole30 potenciarán unos niveles estables de azúcar en la sangre, enseñarán a tu cuerpo a usar la grasa como combustible, regularán tus hormonas y harán que mejore su comunicación con el cerebro. En consecuencia, mientras dure tu Whole30, es probable que experimentes un aumento de la energía, una disminución del hambre entre comidas, una pérdida de peso y una mejora en indicadores como la presión arterial, el colesterol «bueno» y la concentración sanguínea de azúcar en ayunas.

OBJETIVO A BATIR: Un sistema digestivo alterado

Uno de los objetivos más importantes del método Whole30 es tu intestino, en concreto el intestino delgado, que es donde se digiere y se absorbe una inmensa proporción de lo que comes. Ciertos

PON SOBRE AVISO A TU DRAGÓN DEL AZÚCAR

Nos referimos a la insaciable ansia de azúcar, comida basura o carbohidratos simples que tiene tu cerebro como «dragón del azúcar». Cuanto más lo alimentas, más fuego aspira y más fuerte se vuelve. La única manera de vencer a tu dragón del azúcar es matarlo de hambre, razón por la cual el Whole30 no permite ingerir azúcares añadidos (ni algunos ni pocos: ninguno). En las reglas oficiales ampliaremos este punto, pero por el momento te diremos que los días de aspirar fuego de tu dragón del azúcar están contados si sigues nuestro método al pie de la letra.

alimentos favorecen la aparición de permeabilidad intestinal, una enfermedad por la que el intestino delgado ya no puede absorber adecuadamente los nutrientes que ingieres. Ello implica que los alimentos saludables que masticas y tragas no llegan en realidad a nutrir tu cuerpo, y elementos como los alimentos parcialmente digeridos, las bacterias u otras toxinas consiguen «fugarse» desde los intestinos al torrente sanguíneo, donde no deben estar. Ello desencadena una reacción inmunitaria y favorece una inflamación sistémica crónica en todo el cuerpo, no solo en el tracto digestivo.

El Whole30 elimina los alimentos que, según se ha demostrado, causan o favorecen esa permeabilidad intestinal, lo que permite que tu tracto digestivo se cure y tu sistema inmunitario se calme. Ello contribuye a resolver una gran variedad de problemas digestivos (como la acidez de estómago, el reflujo gastroesofágico, el estreñimiento, la diarrea, los gases, la hinchazón y los dolores derivados) y a reducir o eliminar los efectos sistémicos de amplio espectro de la inflamación crónica.

OBJETIVO A BATIR: Un sistema inmunitario hiperactivo

Por último, pero no por ello menos importante, Whole30 es una dieta antiinflamatoria pensada para calmar un sistema inmunitario hiperactivo y reducir o eliminar los síntomas de la inflamación (dolores, molestias, así como problemas médicos que tal vez no hayas asociado nunca con tu alimentación). La inflamación sistémica se inicia en el intestino, pero dado que la actividad inmunitaria va allí donde llega el torrente sanguíneo, los síntomas pueden aparecer en cualquier parte, adoptar cualquier forma, incluso en el cerebro.

A ese tipo de inflamación se le llama muchas veces «inflamación silenciosa», pero nosotros creemos que en realidad no lo es tanto, si se le sabe prestar atención. He aquí una lista completa (aunque

no exhaustiva) de las dolencias y enfermedades relacionadas con la inflamación sistémica o que tienen un componente inflamatorio. Si experimentas alguna de ellas, es bastante probable que tengas una cierta inflamación «silenciosa».

QUÉ ES LA INFLAMACIÓN SISTÉMICA CRÓNICA

La prioridad máxima de tu sistema inmunitario es defenderte de las amenazas externas (por ejemplo, combatiendo un resfriado o curando los tejidos cuando te tuerces un tobillo). Esa actividad inmunitaria es agresiva, pero dura poco (tu sistema inmunitario reconoce la amenaza, acude enseguida para atacarla y después regresa a un estado de «reposo» cuando la misión se ha completado). Durante esa fase de reposo, tu sistema inmunitario desempeña un papel clave en la reparación y el mantenimiento de diversas estructuras corporales. La inflamación sistémica crónica es la regulación a largo plazo, para todo el cuerpo, de la actividad del sistema inmunitario. Hay que pensar que la inflamación sistémica crónica es algo así como estar siempre un poco enfermos: cuando ciertos factores (como la alimentación) sobrecargan el sistema y lo llevan a trabajar siempre en exceso, este no es tan eficaz a la hora de ocuparse de sus otras funciones, como curar esa terca tendinitis o mantener las arterias libres de placas. La inflamación sistémica crónica se halla en la base de innumerables enfermedades y dolencias relacionadas con el estilo de vida, como las alergias, el asma, el eccema, las afecciones autoinmunes, el colesterol alto, las enfermedades cardiovasculares, las embolias, la diabetes y la obesidad.

Relacionados con la inflamación silenciosa

acidez/reflujo	dolor crónico	migrañas
acné	eccema	miositis
alergias	edema	nefritis
alopecia	embolias	obesidad
alzhéimer	endometriosis	osteopenia
anemia	enfermedad cardiaca	osteoporosis
artritis	enfermedad de Crohn	ovario poliquístico
artritis reumatoide	enfermedad de Graves	párkinson
asma	enfermedad de Lyme	periodontitis
aterosclerosis	enfisema	policondritis
bronquitis	esclerodermia	psoriasis
bursitis crónica	esclerosis múltiple	resistencia a la insulina
cáncer	fenómeno de Raynaud	sarcoidosis
carditis	fibromas uterinos	síndrome de Sjögren
celiaquía	fibromialgia	síndrome del colon irritable
cirrosis	gastroenteritis	síndrome del intestino irritable
cistitis intersticial	gingivitis	sinusitis
colitis	gota	temblor esencial
colitis ulcerosa	hepatitis	tendinitis crónica
demencia	hipercolesterolemia	tiroiditis de Hashimoto
depresión	hipertensión	trastorno bipolar
dermatitis	hipertrigliceridemia	trastornos circulatorios
diabetes (tipos 1 y 2)	infertilidad	tricotilomanía
diverticulitis	lupus	vasculitis
dolor articular	miastenia grave	vitíligo

Al eliminar los alimentos que muy probablemente están tanto deteriorando el intestino como provocando una inflamación sistémica crónica, Whole30 puede reducir o acabar con los síntomas relacionados con enfermedades y dolencias que dependen del estilo de vida, y mejorar de manera espectacular tu aspecto físico, tu estado mental y también tu calidad de vida.

Ya va siendo hora de que hablemos de alimentos. Sí, ya sabes, esos que influyen en tus atracones, destruyen tu metabolismo, alteran tu intestino y debilitan tu sistema inmunitario. Vamos a ir al grano y a enumerarlos.

Azúcar añadido y edulcorantes artificiales. Toda clase de alcohol. Todos los cereales (incluidos los integrales). Las legumbres, incluidos los cacahuetes y la soja. Los productos lácteos en casi todas sus formas.

Que nadie se alarme.

Somos conscientes de que en esta lista hay muchos alimentos apetecibles. Tal vez algunos sean tus favoritos. Tal vez lo sean todos. Es posible que te esté entrando el pánico. Quizás estés pensando: «No voy a poder hacerlo. Imposible». Tal vez creas que no puedes vivir sin _____. Y es muy probable que nos estés llamando de todo menos guapos.

Está bien, de acuerdo. Lo asumimos.

Y te aseguramos que sí puedes. Y que lo harás. Nosotros vamos a guiarte. Te daremos toda la información, el apoyo y los recursos que necesitas. Te enseñaremos a vivir sin esa comida sin la que creías que no podías vivir. Te daremos a conocer tus nuevos alimentos favoritos, es decir, comida que es igual de deliciosa, e incluso más saciante, y que no potencia ese espantoso ciclo de atracón-consumo excesivo-culpa-remordimiento del que tanto deseas liberarte.

Whole30 puede darte libertad alimentaria. Sigue leyendo con la mente abierta.

¿Y QUÉ HAY DE LA PÉRDIDA DE PESO?

Desde la concepción de nuestro método Whole30 en abril de 2009, hemos dejado algo claro de manera reiterada: no es un método para adelgazar. No es una dieta ni un régimen rápido, ni mucho menos un «plan de 17 días para adelgazar más que tus amigas». Pero ello no significa que no reconozcamos ni valoremos tu objetivo de adelgazar. Sabemos que la mayoría queréis perder peso y queremos ayudaros, sí, de una manera saludable y sostenible, animándoos a concentraros en vuestra salud. Cuando ganas salud de dentro afuera, suele verse una mejora de la composición corporal, de la autoestima y de la felicidad. Pero al revés no sucede lo mismo. Además, controlar el peso en una báscula es una de las maneras más rápidas de perder la motivación, aunque estés avanzando mucho en otras áreas («hoy solo he perdido doscientos gramos. ¡Este programa no funciona!»). No tiene nada de malo seguir el método Whole30 con la idea de perder peso, pero no permitas que esa idea te lleve a un lugar poco saludable, ni mental ni físicamente. Consulta las páginas 110-111 para saber más sobre la pérdida de peso y el método Whole30.

Alimentos que te restan salud

«Ya voy por mi tercera ronda de Whole30. En lugar de pensar en azúcar, galletas, pan o barritas de chocolate, ahora pienso en proteínas, frutas y verduras. Me he convertido en una maestra de la ensalada, en una lumbreras creativa con la batidora, y disfruto cocinando. Me asombra el cambio y el hecho de tener una perspectiva tan distinta sobre la comida. He perdido casi 6 kilos, uso dos tallas menos y me siento maravillosamente. Sé que con Whole30 voy por el buen camino.»

ETHEL LEE-MILLER

He aquí una panorámica general de las razones por las que estos cinco grupos de alimentos no pueden formar parte de nuestras buenas normas alimentarias, y por qué has de eliminarlos mientras dura tu Whole30.

Mata al dragón del azúcar

Los azúcares añadidos de tu dieta no te aportan salud... Aunque eso ya lo sabías. Los azúcares añadidos, ya provengan del azúcar de mesa, la miel, el néctar de agave o el jarabe de arce, no contienen vitaminas, minerales ni fitoquímicos que ayuden a mejorar la salud general, pero sí contienen muchas calorías vacías.

El azúcar añadido potencia el consumo excesivo por placer y los circuitos cerebrales de recompensa. Ello crea una relación psicológica nociva con lo que comes y crea hábitos difíciles de romper, lo que lleva a más consumo excesivo y a una «adicción» al azúcar. El consumo excesivo lleva a una desregulación hormonal y metabólica, que inflama el cuerpo y favorece trastornos como la resistencia a la insulina, la diabetes y la obesidad. Además, el azúcar altera el delicado equilibrio de las bacterias intestinales, lo que genera problemas digestivos e inflamación intestinal.

Los edulcorantes artificiales o «no nutritivos» (incluidos la sucralosa, el aspartamo, la estevia, la sacarina, el xilitol, el maltitol, etcétera) también podrían potenciar la disfunción metabólica. De hecho, existen estudios que demuestran que las personas que dejan el azúcar y se pasan a los edulcorantes artificiales no pierden peso ni mejora su equilibrio hormonal. Nuevas investigaciones sugieren que algunos edulcorantes artificiales podrían incluso alterar las bacterias intestinales... ¡igual que

MENOS SALUDABLES

Para ser justos, no estamos diciendo que no tengan nada bueno: los cereales y las legumbres contienen fibra, y los lácteos, calcio. Aun así, no hay ninguna vitamina, mineral o fitonutriente presente en esos alimentos que no pueda encontrarse (a menudo en formas más biodisponibles) en carnes de alta calidad, verduras, frutas y grasas naturales... y sin las posibles desventajas metabólicas, digestivas e inflamatorias que traen consigo esos grupos de alimentos «menos saludables». Sigue leyendo...

el azúcar! Y, desde una perspectiva psicológica, los edulcorantes artificiales no son la solución a los atracones, sino todo lo contrario: perpetúan el ciclo de ansiedad, recompensa y consumo excesivo.

Los efectos del alcohol

El alcohol (como el azúcar) no es saludable. Es un neurotóxico, razón por la que tu cerebro no funciona tan bien cuando llevas ya unas copas. Se trata de una fuente muy concentrada de calorías (casi duplica en densidad calórica al azúcar, si se compara gramo con gramo), pero no contiene ningún «elemento nutritivo» real. Además, su consumo a menudo nos predispone a no acertar en nuestras decisiones* (sus efectos pueden convertir una madrugada de pizzas en un festival de carbohidratos que se alargue todo el fin de semana).

El alcohol, asimismo, dificulta que el cuerpo controle eficazmente los niveles sanguíneos de azúcar y potencia de manera directa los cambios en la capa protectora intestinal, lo que contribuye a la aparición de permeabilidad intestinal, generando una inflamación que se inicia en el intestino, pero que se traslada a cualquier parte del cuerpo.

Tanto si tu vicio es el vino tinto como el tequila, la cerveza sin gluten o el vodka, el denominador común (y lo que te resta salud) es el alcohol en sí mismo.

Ni siquiera cereales integrales

Este apartado se refiere a cereales y semillas similares: trigo, avena, cebada, maíz, arroz, mijo, alforfón, quinoa y demás. (Sí, hemos dicho arroz y maíz.) Tanto los cereales refinados como los integrales potencian un consumo excesivo, lo que

genera alteraciones hormonales y metabólicas. Además, contienen proteínas inflamatorias (como el gluten) y carbohidratos fermentables que pueden generar un desequilibrio de las bacterias intestinales y provocar inflamación corporal.

La inflamación que se inicia en tus intestinos, y que a menudo causa una gran variedad de trastornos digestivos, también «viaja» a través del cuerpo, ya que los componentes inflamatorios de los cereales permiten que varias sustancias atraviesen indebidamente las paredes intestinales y lleguen allí donde llega la sangre. Ello suele manifestarse en forma de dolencias como asma, alergias, problemas dermatológicos o de fertilidad, migrañas, dolor articular y otros síntomas que puedes no haber asociado nunca con lo que comes.

Los cereales también contienen los llamados «antinutrientes» (fitatos o ácido fítico), que hacen que el cuerpo no pueda aprovechar minerales tan valiosos como el calcio, el magnesio y el zinc, presentes en esos mismos cereales. A causa, en parte, de esos fitatos, todos los cereales (incluidos los integrales) son muy pobres en nutrientes, sobre todo si se comparan con la fruta y la verdura.

Pasa de cacahuets (y de alubias, y de soja)

Las legumbres (alubias, guisantes, lentejas, soja y cacahuets) presentan problemas similares a los de los cereales. Para empezar, suelen ser pobres en nutrientes comparados con la fruta y la verdura. Además, contienen antinutrientes (fitatos) que no pueden neutralizarse del todo mediante los métodos de preparación, como son su remojo prolongado y su posterior escurrido, cocción, germinado o fermentación. Esos antinutrientes roban al cuerpo valiosos minerales y, si no se cocinan bien, podrían incluso dañar las paredes intestinales y provocar inflamación sistémica.

* Nos referimos a decisiones alimentarias. De las otras, mejor no hablar.

Más importante aún, las legumbres contienen carbohidratos fermentables que pueden alterar las bacterias intestinales, y por lo general provocan gases, hinchazón, calambres, dolor y otros problemas digestivos cuando se consumen.

Otro problema, específico de la soja, sobre todo si se trata de productos procesados, es que contiene compuestos que se comportan como los estrógenos (esas hormonas sexuales femeninas) en el cuerpo humano. Esos compuestos, clasificados como fitoestrógenos o isoflavonas, se unen a los receptores de estrógenos y los estimulan (o en algunos tejidos, los inhiben). Y aunque las investigaciones generales sobre los productos derivados de la soja no son consistentes, en nuestra opinión se dan ciertas cuestiones alarmantes relativas al consumo de la soja y sus derivados. Creemos que no deberías interferir en el delicado equilibrio de las hormonas sexuales, y eso es lo que ocurre al ingerir fitoestrógenos en dosis «desconocidas» a través de productos derivados de la soja.

Por último, los cacahuets son particularmente problemáticos, pues contienen unas proteínas (llamadas lectinas) que son resistentes a la digestión. Esas lectinas pueden llegar al torrente sanguíneo y favorecer la inflamación en cualquier parte del cuerpo, y por todo el cuerpo. Y tal vez sean ellas la causa de que la incidencia de la alergia a los cacahuets sea tan prevalente en países como Estados Unidos en la actualidad.

La leche (y el queso, y el yogur) no hacen ningún bien al cuerpo

Los productos lácteos (derivados de las leches de vaca, oveja y cabra) contienen factores diseñados para ayudar a crecer deprisa a los mamíferos recién nacidos (como los terneros o los bebés humanos). Pero los factores de crecimiento presentes en los productos lácteos, junto con algunos factores

inmunitarios y proteínas inflamatorias, pueden no resultar beneficiosos para nuestros cuerpos adultos.

La porción de carbohidratos de la leche (lactosa) junto con sus proteínas producen una respuesta sorprendentemente elevada a la insulina, que podría resultar inflamatoria en el cuerpo y que, además, potencia trastornos como la obesidad y la diabetes. Asimismo, las elevadas concentraciones de insulina, junto con otros factores de crecimiento de los lácteos, facilitan el crecimiento celular descontrolado. (Algo que tiene sentido si uno es un ternero que intenta triplicar su peso en cuestión de meses, pero no tanto para los adultos humanos.) De hecho, el crecimiento celular descontrolado es la causa subyacente del cáncer (la reproducción sin control de células mutadas) y es la razón de que, según ciertos estudios, se haya demostrado que el consumo de lácteos está relacionado con ciertos tipos de cáncer de origen hormonal.

Las proteínas lácteas también pueden provocar inflamación en el cuerpo (sobre todo la caseína, que aparece concentrada en el queso) y se han asociado a un aumento del riesgo de padecer enfermedades autoinmunes como la artritis reumatoide. Por último, los factores inmunitarios y las hormonas de las proteínas lácteas pueden generar reacciones cruzadas con nuestro sistema inmunitario, lo que lleva a los consumidores de leche a referir un empeoramiento de sus alergias estacionales, el acné y otros trastornos asociados.

Conclusión

Escucha bien: no estamos diciendo que estos alimentos sean «malos». No es una cuestión moral: la comida no es mala ni buena, y nosotros no somos ni malos ni buenos por comerla (o por evitarla). Ni siquiera estamos diciendo que esos alimentos sean malos para ti. Eso todavía no lo sabemos.

Y la cuestión es que tú tampoco lo sabes.

Hasta que no elimines esos alimentos de tu dieta, no sabrás de qué modo inciden en tu aspecto físico,

tu estado de ánimo o tu vida. ¿Los lácteos te dan pesadez o dificultan tu respiración? ¿Los cereales te hinchán o te ponen triste? ¿Es tu dieta en general la que te lleva a padecer dolor crónico, la que hace que se te inflamen las articulaciones, la que perjudica tu tiroides?

La ciencia sugiere que podría ser así, aunque la verdad es que tú no lo sabes. Pero puedes averiguarlo en solo 30 días. Comprométete a eliminar esos alimentos de tu plato, completamente, durante un mes. Ni un solo bocado, ni un solo sorbo, ni un trocito. Ofrece a tu cuerpo la oportunidad de restaurar su equilibrio natural, de sanar, de recuperarse. Da a tu cerebro la ocasión de cambiar tus gustos, de crear nuevos hábitos, de encontrar nuevas recompensas. Presta atención. Observa qué cambia. Toma buena nota. Actúa con brutal sinceridad.

Al final de esos 30 días irás reintroduciendo esos alimentos uno a uno, de manera cuidadosa y

sistemática, evaluando si te apartan del equilibrio saludable y, en caso afirmativo, de qué manera. Presta atención. Observa qué cambia. Toma buena nota. Sé brutalmente sincero.

Ahora sabes cómo hacerlo.

En cuestión de unas pocas semanas, has averiguado lo que los medios de comunicación generalistas, otras dietas, los nutricionistas e incluso tus propios médicos no han sido capaces de proporcionarte: la dieta perfecta para ti. La dieta que te parezca sostenible, satisfactoria, deliciosamente liberadora. La dieta que te haga verte y sentirte mejor, al tiempo que disfrutas de alimentos menos saludables cuando, donde y con la frecuencia que tú decidas. La dieta ha sido creada específicamente para ti, porque a través de nuestro protocolo, y con tu consciencia y determinación, la has creado tú.

Eso es libertad alimentaria.

Y ahora ya puedes empezar con el Whole30.

