

## Una revolución alimentaria global (Santiago 2018)

**Kim Gajraj:** Estoy aquí para hablarles de una revolución alimentaria mundial. Yo tengo una maestría en ciencias del desarrollo, soy inglesa, pero ahora vivo en Estocolmo, Suecia, donde trabajo como editora de Diet Doctor en español. Yo descubrí una alimentación baja en carbohidratos alrededor de 2011.

Lo descubrí a través del ayuno intermitente, empecé a investigar, mi padre también es médico. Así que juntos, fuimos investigando la temática y más o menos desde entonces estoy siguiendo una alimentación baja en carbohidratos. Digo más o menos, porque yo antes de empezar a trabajar en Diet Doctor viajaba mucho por el mundo.

Viví también 3 años, trabajando en Bolivia como antropóloga tratando temas de nutrición con poblaciones indígenas aimara, así que, realmente me enfrenté de primera mano a los mismos obstáculos a los que se enfrentan en diferentes países, en diferentes culturas, alrededor del mundo. También tuve mis recaídas, tuve que ponerme otra vez en el buen camino.

Pero lo que vi en general, ha sido, la enormidad del problema al que nos estamos enfrentando. Realmente, nos estamos volviendo cada vez más obesos, cada vez más enfermos. Y no son solamente los adultos los que están sufriendo, también son los niños.

No voy a hablar mucho de datos o de cifras en esta presentación, pero quería que nos fijemos un rato en las tasas globales de diabetes de tipo 2. En 1985, 30 millones de casos de diabetes a nivel mundial. En 2017 ya son 425 millones de casos de diabetes, un salto enorme. La proyección para 2045, 700 millones de casos de diabetes alrededor del mundo.

Para mí, esto es una historia de horror de la vida real. Realmente todos los días, todos los años se están muriendo. Muchísimas personas de enfermedades y

afecciones que están relacionadas con la obesidad, con el estilo de vida. Se trata de... para mí, digo historia de horror, ¿no?

Lo que a mí me da más miedo es que esto lo estamos aceptando como una parte normal de nuestra realidad. Esto no es normal, es sufrimiento, es dolor y lo tenemos que cambiar. Como parte de mi maestría estudié procesos de modernización. La modernidad es parte de este problema.

Tenemos alimentos procesados, comida chatarra, publicidades de estos alimentos y comida chatarra en la televisión, y ahora también por internet, en los mismos celulares inteligentes de los niños. El internet también es parte del problema, pero en mi opinión, internet también es una gran parte de la solución a este problema.

Porque estaba hablando, ¿no? de una revolución alimentaria. ¿Las revoluciones cómo ocurren? No desde arriba. Las directrices nacionales son importantes, pero las revoluciones ocurren desde abajo, desde las raíces, desde la gente. Y lo que podemos hacer utilizando internet como herramienta, es que podemos conectar a todas las personas alrededor del mundo como nodos diferentes de una red.

Pero también podemos lograr la difusión masiva de la información. Ahora, el contexto de los bajos carbohidratos, ¿qué significa eso? Hemos escuchado de Franziska, de la Dra. Paulina, de Ricardo, sobre la ciencia que se está acumulando, los datos científicos que estamos recopilando, que están cada vez más apoyando un abordaje bajo en carbohidratos y alto en grasas saludables como una solución efectiva al problema.

Pero ¿qué es lo que necesitamos hacer ahora? Traducir esta información científica de una forma que sea entendible para una persona media para impulsar este movimiento, para apoyar esta revolución. Es el primer paso ¿no? Educación. Pero nosotros creemos que hay un segundo paso también, que en nuestro entorno alimentario no siempre es fácil hacer un cambio.

Tenemos la comida chatarra alrededor; solamente tener los conocimientos a veces no es suficiente. También tenemos que tomar esta sencillez y ponerla en práctica, como simplificar la información, pero también simplificarlo en práctica, ser, que sea

sencillo implementar un estilo de vida bajo en carbohidratos en tu vida, ahora, donde tú vives.

También, yo creo que hay otro paso que es que, cuando hablamos de la nutrición, hablamos de ciencia; la ciencia está cada vez más fuerte, obvio ahora que un abordaje bajo en carbohidratos es el más saludable, pero se trata también de emociones, de cultura, de costumbres. No es un simple hecho de "¡Ay, yo sé que esto es mejor, así que lo hago!" Con la nutrición no es así. Así que falta otra cosa más, que es la inspiración.

Así que partiendo de esa base, lo que hizo mi jefe, el Dr. Andreas Eenfeldt es un médico familiar, el en el año 2011 lanza Diet Doctor en inglés y al propósito de Diet Doctor es ayudar a las personas de todo el mundo para revolucionar su salud. Nosotros definimos salud como un conjunto de bienestar físico con mental y social, no simplemente la ausencia de la enfermedad.

Además, decimos que no solamente son factores objetivamente mensurables, sino también sentimientos subjetivos. Partiendo de esa base, nuestra misión, es hacer que la alimentación baja en carbohidratos sea sencilla. Porque nosotros creemos que esa es la mejor forma en la que podemos contribuir a mejorar la salud de las personas.

Y en Diet Doctor voy a hablar brevemente del modelo de nuestros valores. Todos los empleados de nuestra compañía conoces eso muy bien. Se trata de sencillez, como ya expliqué un poco. También se trata de confiabilidad; Hay tanta información ahora en internet que puede confundir.

La gente no sabe en qué información confiar, en qué información no. Así que mostrar una base científica clara, entendible, mostrar que la información que exponemos, que compartimos es confiable. También se trata de inspiración. No sé si conocen la página, pero tratamos de realmente hacer que sea inspirador. Comer bajo en carbohidratos, todo el mundo le dice... no todo el mundo, pero muchas personas le dice una forma restrictiva de alimentarse. ¡Mentira! Es delicioso comer bajo en carbohidratos.

Y se muestra esto en nuestro sitio web, las recetas deliciosas. Es una forma de gastronomía también, inspirar a la gente. Tú no te estas privando de nada, estás comiendo rico, saludable, te estás alimentando, y todo eso alrededor de un concepto central que es la bondad. La bondad hacia nosotros mismos y también hacia los demás. En Diet Doctor ya hemos ayudado a cientos de miles de personas a revolucionar su salud.

El año pasado lanzamos Diet Doctor en español. Creemos que esto es muy importante. Muchas veces la información solo se comparte en inglés, como el idioma científico es el inglés, pero no es justo. Necesitamos más igualdad de información a nivel mundial. Nosotros hemos empezado con español, queremos expandir a más idiomas, pero el próximo paso para nosotros es que ahora mismo estamos lanzando la opción de membresía.

La membresía es muy importante para nosotros, solamente porque nosotros no aceptamos dinero de la industria, nos mantenemos imparciales. No tenemos publicidades en la página, no vendemos productos, Diet Doctor es financiado en su totalidad por la gente eso es importante, es parte de la confiabilidad de nosotros como empresa, como página, como fuente de información. Nosotros creemos en, más que todo en la colaboración.

Queremos apoyar una revolución alimentaria y esto significa trabajar juntos. Yo, por ejemplo, no soy doctora, no soy científica. Creemos que todo mundo tiene su capacidad, su súper poder, que puede aportar a este movimiento. Yo soy antropóloga, periodista, y igual tengo mi papel para jugar en esto. Mis colegas, Jonatan, Simon, son parte del equipo del video, ellos también tienen su papel para jugar en este movimiento.

Realmente, creo, y creemos en Diet Doctor, que es hora de levantarnos brazo y brazo, apoyarnos, empezar a revertir lo que realmente es una historia de horror, un problema global que estamos sufriendo como comunidad, como sociedad global. Y tenemos mucha esperanza de que juntos podemos enfrentarlo.

Estoy tan feliz de estar aquí. Estoy también tan feliz de ver tantas caras conocidas en un público, en un país... Solo he estado aquí una semana y hay tantas personas que

nos han acogido aquí, que nos han apoyado. Y quiero que sepan que DietDoctor también está aquí para apoyar, para ayudar a difundir los datos.

Si eres un científico, tienes datos que quieres compartir en español de forma masiva, por favor, ponte en contacto. Si eres un médico, si estás usando bajos carbohidratos con tus pacientes, por favor, ponte en contacto.

Si simplemente quieres saber más sobre la alimentación baja en carbohidratos puedes visitarnos, [DietDoctor.com/es](http://DietDoctor.com/es) y les agradezco mucho su atención. Muchas gracias.