

Low carb para médicos (Parte 3)

con el Dr. David Unwin

Dr. David Unwin: También resulta interesante pensar un poco en otras situaciones cuando el método de una dieta baja en carbohidratos puede entregar excelentes dividendos. Esto es en torno a la pérdida de peso. Pensando en los pacientes que veo en una consulta típica, muchos de ellos llegan con dolor de rodillas, dolor de caderas, dolor de pies y he visto que bajar de peso realmente ha ayudado a ese grupo de personas.

Esos son los pacientes de ortopedia. Y luego están los pacientes con dificultad para respirar. Creo que por muchos años dejé de lado un tema del que nadie quiere hablar respecto a los pacientes con dificultad para respirar. Tengan dificultad para respirar ya sea por falla cardíaca o a causa del asma o por cualquier otra razón.

Si pesas alrededor de 130 kilos, si estás muy pesado, el bajar de peso es magnífico para la respiración. Entonces, ahora consulto pacientes de manera regular. Me comentan cómo su respiración va mejorando. Por lo que ellos son otro de los grupos para los cuales este método puede ser muy útil. ¿Y qué hay sobre el síndrome de ovario poliquístico?

Hay una señora que no había tenido su periodo durante 15 o 20 años, el cual volvió cuando bajó unos 25 kilos usando el método de la dieta baja en carbohidratos. También he tenido algunos casos con eccema, algunas personas jóvenes que tenían un eccema muy grave. Y haber dejado de comer pan particularmente, parece haberles ayudado con el eccema.

Tengo otros casos de psoriasis. Entonces, el método de una dieta baja en carbohidratos, a veces junto con la pérdida de peso, puede tener beneficios para una gran cantidad de pacientes que ves día a día. Una de las cosas más comunes con las que creo que ayuda la dieta baja en carbohidratos es a las mujeres jóvenes que se quejan de hinchazón abdominal.

Durante muchos años no tenía nada que sugerir a este grupo de pacientes. Sin embargo, creo que una dieta baja en carbohidratos les ayuda bastante rápido y ciertamente no les hará mal; por tanto, vale la pena hacer el intento.