



Low carb para médicos (Parte 4)

con el Dr. David Unwin

Dr. David Unwin: Muchos de ustedes se estarán preguntando si este método está basado en evidencia, la cual es una pregunta muy razonable. Hay un montón de evidencia que respalda el método de una dieta baja en carbohidratos. Y casi todos los días aparece nueva evidencia.

Pero antes de llegar a eso, tal vez vale la pena recordar que antes de los fármacos para la diabetes tipo 2, el método de la dieta baja en carbohidratos era la manera aceptada de tratar la diabetes, no había nada más. Y entonces esto siguió así durante décadas, y era perfectamente aceptado y existía en los textos médicos entre 1920 y 1930.

Volviendo a la evidencia que tenemos ahora, tengo conocimiento de entre 40 y 50 Pruebas Controladas Aleatorizadas sobre esto. También hay meta análisis, los cuales van a ser agrupados en un enlace que aparecerá debajo de los videos para que puedas tener acceso a esta evidencia y echar un vistazo tú mismo.

Una muy buena noticia es que ahora las pautas del Reino Unido para doctores mencionan particularmente que deberíamos recomendar carbohidratos de bajo índice glucémico a nuestros pacientes con diabetes tipo 2. Pensando en eso, sólo hay una manera de interpretar las recomendaciones acerca de las fuentes de carbohidratos de bajo índice glucémico, y eso tiene que ser una dieta realmente baja en carbohidratos.

Explorar esa opción es perfectamente seguro, y creo yo, razonable. Y eso es lo que vamos a tratar más adelante en esta serie. Incluso sólo como un método básico, la idea de eliminar el azúcar, que es la forma en que yo siempre comenzaría una dieta baja en carbohidratos, eliminando el azúcar, creo que es totalmente razonable para alguien con obesidad y diabetes tipo 2, y un primer paso muy seguro.

Y puedes comenzar con eso si estás nervioso, pero te recomendaría que eches un ojo a la evidencia y juzgues por ti mismo. No obstante, pienso que hay suficiente evidencia para que usemos este método. Entonces, hablando personalmente, es interesante para mí echar un vistazo a esos últimos cinco años y pensar en los pocos problemas que en realidad he tenido.

Los problemas que tengo principalmente tienen que ver con los beneficios del método de una dieta baja en carbohidratos. Y sí, la presión arterial les ha mejorado y las personas tal vez se sienten mareadas al levantarse, ya que ya estaban previamente con medicación.

En realidad no lo veo como un problema, porque desde luego he eliminado la medicación para la presión arterial. He animado a los pacientes a adquirir sus propias máquinas para la presión arterial para que yo pueda saber si hay un problema. Otro grupo podría ser las personas que ya toman previamente fármacos para la diabetes, lo cual me interesa mucho eliminar si es que eso es lo que el paciente quiere hacer.

De nuevo, si miden su nivel de azúcar en la sangre, yo conozco esos problemas. He tenido varios pacientes que comenzaron con calambres. De hecho a mí mismo me ocurre puesto que soy corredor. El tema de los calambres generalmente se da porque necesitas más sodio. Eso es fácil de resolver.

Entonces, hablo de eso con antelación para que los pacientes no se sorprendan si les dan calambres. Dicen, "Ah, sí, el Dr. Unwin me habló de esto y lo único que necesito es consumir sodio." Entonces, lo menciono con frecuencia. Algunas veces la constipación ha sido un ligero problema, Pero dado que aliento a los pacientes a consumir muchos más vegetales, no creo que eso sea algo de lo cual preocuparse.

Todavía me sorprende bastante de que son muy pocos los pacientes que tienen problemas, y cuando lo pensamos a nivel internacional debe haber un poco más de, no sé, medio millón de personas haciendo esto.

Y lo que es interesante es que detrás de estas personas hay miles de doctores aplicando este método de una dieta baja en carbohidratos. Y eso en verdad me da confianza, ya que cada vez son más. Estoy en contacto personal con 250 doctores

que utilizan el método, tan sólo en el Reino Unido, y ese número aumenta día tras día.