

Low carb para médicos (Parte 6)

con el Dr. David Unwin

Dr. David Unwin: Cuando explico la dieta baja en carbohidratos, me gusta hacerlo de manera muy sencilla. Quiero que los pacientes la comprendan rápidamente. Siempre comienzo con el azúcar; creo que la base de esto es el azúcar. Y entonces les pregunto inicialmente a los pacientes, "¿Consumes mucho azúcar en tu dieta?"

Y entonces comienza una charla sobre cuánto azúcar consumen en su dieta, y lo que es interesante es si ya saben que consumen 30 cucharaditas de azúcar en su té o café todos los días. Ese es el punto perfecto para comenzar. Lo que es interesante es cuando el paciente dice, "Bueno, el azúcar ya lo he eliminado." Y luego entramos en discusiones en torno a los carbohidratos.

Y con lo que muchos pacientes se sorprenden y que necesitan que se les recuerde es el hecho de que los carbohidratos con gran cantidad de almidones se convierten en cantidades sorprendentes de azúcar. Y de hecho esa fue una parte de mi propio camino cuando había olvidado que el pan se convierte en glucosa. Entonces algunos de los... Ilustro esto para los pacientes y comienzo a preguntarles sobre algunas cosas que comen.

Por ejemplo, ayer alguien me dijo, "Pues me como dos plátanos en el desayuno." Entonces le explicó al paciente, "Es útil e interesante que sepas "que un plátano es casi lo mismo que seis cucharaditas de azúcar, porque el almidón del plátano se convierte en azúcar." O si dicen que comen pan negro, lo cual es común, les explico que cada rebanada de pan negro, cuando se digiere, se convierte en aproximadamente tres cucharaditas de azúcar.

Y entonces los pacientes comienzan a darse cuenta de que, "Sí, está el azúcar, pero también están los carbohidratos, los cuales se convierten en azúcar." Creo que es muy importante que entiendan eso. Y creo que lo comprenden muy rápidamente. Otra común son los cereales en el desayuno, cuando comienzan el día con algunas

hojuelas de maíz Y les digo, "Bueno, el problema para alguien como tú con diabetes tipo 2 es incluso un pequeño tazón de hojuelas de maíz. Ya que 30 g se transformarán en aproximadamente 8 cucharaditas de azúcar."

Y eso en verdad les sorprende. Y entonces me dicen, "No le pongo azúcar a las hojuelas de maíz" Y yo les respondo, "No, es almidón que se convierte en azúcar." Algunas veces agrego la idea de que la manera en que una planta almacena energía, para que una planta obtenga energía de la luz del sol... lo que fabrica a través de la fotosíntesis; fabrica glucosa, y la única manera de almacenar glucosa es realmente en el almidón y eso es lo que todas los cereales hacen.

Almacenan glucosa en una forma muy práctica, como semilla y forman almidón. Y luego la digestión la convierte de nuevo en el azúcar que estaba antes ahí. Y a muchos pacientes les parece muy útil. Les doy hojas de dieta de las cuales habrá una copia disponible con este vídeo, y que desarrollan esta teoría.

Pero la base de esto tiene que ver con el azúcar, tiene que ver con los carbohidratos ricos en almidones que se transforman en azúcar con la digestión y la idea es que reemplaces lo blanco de tu plato, como el pan, la pasta, el arroz, con alimentos verdes. Y esa es una idea bastante sencilla que muchos de mis pacientes parecen aceptar e incorporar en su propia vida. Lo cual me lleva en realidad a otro punto. Intento no ser impositivo con mis recomendaciones.

Creo que es más útil dar información para que los pacientes puedan entender más sobre nutrición y luego adapten eso a la vida que llevan. Creo que durante muchos años fui muy impositivo y daba recomendaciones específicas y me molestaba que los pacientes no hicieran lo que yo decía.

Y sin embargo ahora parece que tengo mucho más éxito si les doy información a los pacientes y luego se marchan e incorporan esa información a su modo de vida. Y sólo para añadir algo más a esto, es una muy buena idea investigar quién hace las compras, quién cocina. Las personas detrás del paciente están contigo. ¿Y por qué no invitarlas a la siguiente cita?

Y eso para mí ha sido el inicio de un trabajo maravilloso con familias enteras, cuando la esposa o el esposo venga la siguiente vez y les aliente a hacerme preguntas y la

información que me den será absolutamente relevante para la manera en que viven esas personas. Podrás haber notado en la charla que acabamos de tener que hablaba del azúcar.

Es un tema muy confuso para los pacientes y tienes que tomar una decisión sobre si sólo vas a hablarles del azúcar y dejarlo en eso, o si vas a meterte en los detalles de la glucosa, la fructosa, la sacarosa, la maltosa, la lactosa, y todo este tipo de cosas. Muy a menudo me doy cuenta que termino hablando sólo del azúcar ya que en el momento en que entro en más detalles, parece que confundo a los pacientes.

Tienes que tener en cuenta que muchos de tus pacientes son muy sofisticados y algunos de ellos saben incluso más que tú. Por lo tanto vale la pena aclararles a muchos de los pacientes que en realidad hablas de la glucosa cuando pensamos en la diabetes tipo 2 y que es en realidad la glucosa lo que controla su indicador.

Y por supuesto que el almidón está compuesto de bloques de glucosa y que de eso es de lo que hablas. Y algunos de ellos te llevarán a aguas más profundas y te preguntarán sobre la fructosa. Y eso es un poco complicado. Se trata de intentar dar la información al nivel adecuado para la persona que tengas frente a ti. Y supongo que ese es el desafío, el desafío para todos nosotros.