

Low carb para médicos (Parte 12)

con el Dr. David Unwin

Dr. David Unwin: La cantidad de efectos secundarios que veo es mucho menos de lo que cabría esperar. Y creo que es porque no le digo a los pacientes cómo disminuir sus carbohidratos. Les doy la información y los dejo interpretar la cómo ellos quieran hacerlo. Entonces supongo que eso significa que los pacientes toman más responsabilidad por lo que sucede después, y tal vez lo hacen de forma más gradual, no lo sé.

Pero veamos el tipo de cosas que los pacientes pueden esperar y lo que probablemente deberías esperar para ayudarles en el proceso. En la primera semana más o menos las personas que particularmente tenían previamente una gran cantidad de azúcar, por ejemplo, pueden encontrar que el cansancio es un problema y podrían sorprenderse por lo mucho que extrañan el azúcar, así que he tenido personas que no pensaron que eran adictos al azúcar y descubren que lo son.

Y luego están muy agotados, bastante cansados... Tal vez no sea una buena idea comenzar a bajar los carbohidratos un lunes por la mañana si tienes un trabajo arduo. Como parte de eso a veces he oído algo que se llama "gripe baja en carbohidratos" cuando la gente se siente un poco dolorida y cansada al mismo tiempo. De hecho, he descubierto que no continúa por muchos días y generalmente desaparece bastante rápido.

A veces esto está vinculado con calambres musculares. En realidad, cuéntales sobre los calambres musculares, particularmente aquellos que son un poco deportivos, porque puede afectar su desempeño y eso les importa. Con ese grupo... les digo que en realidad algo de sal extra en la dieta puede ser muy útil. Y lo encuentro personalmente útil para mí mismo.

El estreñimiento para algunas personas es un problema y a menudo diríamos, "Si te vuelves estreñido ¿cuál es el camino particular que sueles tomar para resolver este problema?" Para que hayamos verificado con anticipación cómo podrían hacerlo. Un pequeño consejo, podría ser linaza molida agregada al yogur natural.

Es una manera muy rápida para arreglar eso. Pero sabes que la mayoría de los pacientes van a estar comiendo muchas más verduras verdes en esta dieta, por lo que en realidad el estreñimiento es algo bastante fácil de resolver. Tuve un paciente que dijo que no podía concentrarse muy bien y eso la afectó en el trabajo. Pero solo fue ella en los cuatro años y medio y fue algo transitorio.

Supongo que la cosa es contarles lo que es probable que experimenten y otras cosas raras, Tendrás que alentarlos a volver y verte. Dolores de cabeza transitorios, cansancio transitorio y debería haber tal vez calambres musculares, si no consumes mucha sal aumenta su ingesta.

Entonces estas son cosas por las que necesitan volver y verte. La mayoría de las cosas que notan van a ser buenas cosas. La mayoría de los pacientes volverán y hablarán de "claridad mental", que tienen más energía, que en la noche están un poco aburridos y comenzaron a caminar, así que la mayoría de los efectos secundarios que encontrarás en realidad son cosas beneficiosas que la dieta ha llevado a estas personas a hacer y es por eso que se propaga y continúa extendiéndose.