

PRÓLOGO

Durante el tiempo que ejercí la medicina integral y nutricional, he tenido la oportunidad de investigar y aplicar innumerables análisis de laboratorio tanto convencionales como alternativos relacionados con un amplio espectro de diversas y complicadas afecciones.

El análisis adecuado para el paciente correcto puede brindarle tanto al médico clínico como al paciente un valioso conocimiento sobre su situación, para poder así determinar y monitorear el progreso de una intervención terapéutica diseñada de manera individual.

Entre todos estos análisis de laboratorio, he descubierto que el ALCAT Test es uno de los más valiosos para llegar al fondo de la mayoría de los problemas que conducen al paciente a buscar la ayuda de un médico, sea éste experto en medicina convencional o alternativa. Como se observa en los diversos estudios de investigación clínica e historias clínicas que presenta este libro, el ALCAT Test ha sido de utilidad en muchos casos crónicos en los que las demás investigaciones y tratamientos se habían estancado.

Estoy convencido de que, en estos tiempos de crecientes tasas de obesidad, diabetes, enfermedad cardiovascular, enfermedades autoinmunes y muchos trastornos degenerativos difíciles de explicar en pacientes de todas las edades, el hecho de comprender y luego utilizar el ALCAT Test proporcionará beneficios profundos y duraderos a los individuos y, en general, a nuestro sistema de cuidado de la salud.

Los autores han realizado una tarea brillante al explicar la naturaleza de los alimentos y de la intolerancia química, y demostrar cómo este análisis médico innovador, único y práctico puede identificar tales hechos, lo que conduce a la pérdida de peso, al aumento de la vitalidad y bienestar general. Lo han hecho en términos simples y claros, pero con una amplitud y un alcance suficientes como para que el libro resulte de gran interés tanto para los profesionales de la salud como para los lectores legos que se interesan por su salud.

Proponen una imagen clara y concisa de los diversos elementos de la teoría nutricional, bioquímica, genética y sociológica, unificada como un principio coherente y fácil de comprender para abordar las cuestiones de la salud sobre la base de la relación única que tiene cada individuo con su entorno y dieta.

Estoy convencido de que este libro encontrará su lugar entre los diversos libros clásicos sobre la salud, como el libro *Biochemical Individuality* del Dr. Roger Williams, que se sigue estudiando cincuenta años después de su publicación. Además, creo que este libro también responderá coherentemente a los dilemas actuales e influirá positivamente la manera de ver muchos de los nuevos desafíos de la salud que enfrenta la sociedad industrial moderna.

*Dr. David M. Brady
Presidente del Departamento de Ciencias Clínicas
Universidad de Bridgeport
Bridgeport, Connecticut (EE.UU.)*

PREFACIO

El objetivo de este libro es generar consciencia acerca de las verdaderas causas de la crisis actual que experimenta el cuidado de la salud y al mismo tiempo ofrecer una solución realista y práctica a los problemas - individuales y sociales - comunes de hoy en día. El objetivo es minimizar el alto grado de incidencia de la obesidad y de todas las enfermedades degenerativas relacionadas con el proceso de envejecimiento. La solución que proponemos es un cambio fundamental en el enfoque que se utiliza para prevenir las enfermedades de la vida moderna. Se basa en una tecnología médica innovadora: un simple análisis de sangre capaz de identificar la respuesta del sistema inmunológico de un individuo, determinada genéticamente, ante factores alimentarios y otros factores medioambientales.

Poco antes de la primera publicación de este libro a fines de 1998, el Baylor Medical College publicó un estudio clínico en el *Journal of the American Society of Bariatric Medicine*. Dicho estudio indicaba que el 98 por ciento de los sujetos que habían recibido tratamiento sobre la base del ALCAT Test había logrado perder peso y/o mejorar su masa corporal durante el estudio de un mes de duración. Esta conclusión surgió después de una década de informes de médicos que utilizaban el ALCAT Test en todo el mundo, quienes afirmaban que sus pacientes perdían peso, que la pérdida de peso consistía predominantemente en tejido adiposo y que este logro no requería esfuerzo alguno, no implicaba una limitación de las calorías y se mantenía mientras el paciente seguía las pautas que se basaban en los resultados de sus tests.

El libro apareció en un momento en el que la medicina, los medios y, por consiguiente, el público estaban fascinados con los fármacos para la pérdida de peso. Debe tenerse en cuenta que, desde ese momento, la FDA (Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos) ha retirado muchos fármacos del mercado debido a sus efectos secundarios peligrosos, e inclusive letales. Creemos que en la mayoría de los casos los fármacos no son necesarios para perder peso ni para tratar otras enfermedades características de la sociedad industrial moderna como las migrañas, el síndrome de intestino irritable, el déficit atencional y la hiperquinesia, la fatiga y la depresión, entre muchas otras. Normalmente es suficiente con una modificación dietética basada en la evaluación científica de las susceptibilidades genéticas del sistema inmunológico del individuo.

Esta versión actualizada de *Sus alergias alimentarias ocultas están afectando su salud: cómo ganar vitalidad y perder peso en el camino* explica la investigación que se realizó durante los últimos años y las conclusiones a las que se llegó, que demuestran convincentemente cómo el uso adecuado de esta tecnología innovadora puede restaurar la eficacia de nuestro sistema del cuidado de la salud y ayudar a los individuos a gozar de vidas más largas y saludables.

INTRODUCCIÓN

Un nuevo escenario

En el siglo pasado surgieron importantes cambios en la salud social. Con la ayuda de la tecnología, la medicina eliminó una considerable cantidad de enfermedades infecciosas gracias al desarrollo de antibióticos, vacunas y mejoras en la higiene pública. Pero como resultado del desarrollo tecnológico también surgieron nuevos problemas de salud mucho más complicados.

Comenzando por el lado positivo, podemos decir que cada vez más personas en las sociedades industrializadas se alimentan gracias al incremento de volumen de producción de la agricultura comercializada. La expectativa de vida aumentó notablemente en la mayoría de los países desde comienzos del siglo XX. Sir Robert May, actual presidente de la Royal Society (la Academia Nacional de Ciencias del Reino Unido, fundada en 1660) y ex Consejero Científico en Jefe del gobierno británico lo expresó del siguiente modo: “Actualmente la mayoría de las personas en todo el mundo vive más tiempo y se halla mejor alimentada que nunca”. Además, indica que “sin embargo, estos beneficios tienen, entre otros, costos ambientales”.

Tales “costos ambientales” son los responsables del drástico deterioro de la salud. El desarrollo tecnológico que ha favorecido el aumento de la expectativa de vida es un arma de doble filo. Si bien la cantidad de enfermedades infecciosas se redujo considerablemente, las afecciones degenerativas crónicas como la obesidad, el cáncer, las enfermedades cardíacas, la diabetes y varios problemas menos definidos como la fatiga y el déficit cognitivo aumentan a una velocidad alarmante.

Si bien hoy en día al momento del nacimiento la expectativa de vida es mayor, el aumento en la cantidad de años de vida de aquellos que superaron la infancia no ha sido tan significativo: una persona de 50 años en 1900 podía esperar vivir unos 21,3 años más. Para 1998, las personas promedio de 50 años podían esperar vivir unos 29,8 años. La marcada diferencia entre la mejora de la expectativa de vida y la cantidad real de años de vida se debe a que, en 1900, el 13 por ciento de los niños en los Estados Unidos moría antes de cumplir el primer año de vida. En la actualidad, ese número no supera el 1 por ciento gracias a una mayor eficiencia en la prevención y el tratamiento de las enfermedades infecciosas.

Con sólo observar las causas principales de muerte en los últimos 100 años, se comienza a comprender mejor la naturaleza de los desafíos de la salud en la actualidad. En los Estados Unidos, en 1900, el cáncer era responsable del 3,3 por ciento de las muertes. Actualmente esa cifra se ha elevado al 25 por ciento. La muerte por enfermedades cardíacas en 1900 era de 14,2 por ciento. Hoy en día, ese tipo de afecciones es responsable del 33 por ciento de las muertes. Al observar las causas de muerte en Chile durante los mismos años, en el período anterior casi la mitad de las muertes, 46,6 por ciento, ocurrieron como resultado de diversas enfermedades infecciosas, mientras que un número relativamente pequeño de muertes, 14,8 por ciento, fueron atribuidas al cáncer y a enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, para 1999 la situación había cambiado completamente. La cifra de muertes causadas por enfermedades infecciosas había caído al 20,9 por ciento, mientras que la cantidad

de fallecimientos por cáncer o enfermedades cardiovasculares se había elevado al 53,2 por ciento. Este modelo estadístico es típico de las sociedades industrializadas y refleja el impacto de los cambios ambientales ocurridos durante el siglo pasado.

A pesar de que algunos expertos consideran que es el aumento de la cantidad de años de vida en sí mismo el que genera esas enfermedades degenerativas, en varias culturas donde se vive muchos años, incluso más que en los Estados Unidos, la incidencia de tales desórdenes es considerablemente inferior. Coincidentemente, estas culturas han mantenido, en gran medida, la alimentación autóctona. Tal es el caso de Japón, Francia y otros países mediterráneos. Existen incluso informes que indican que el promedio de años de vida de los Hunzas del este de Pakistán es de 120, así como también el de los aborígenes Vilcabaumba, los Titicacas de Sudamérica y otros, donde prácticamente no existe impacto de la tecnología.

Estados Unidos es el país más avanzado del mundo en términos tecnológicos y también el que más gasta en asistencia médica: cerca del 15 por ciento del producto bruto interno (PBI), es decir, aproximadamente US\$ 1 billón por año. Aun así, no es en Estados Unidos donde existe la mayor expectativa de vida, ni tampoco sus ciudadanos cuentan con la menor incidencia de cáncer, enfermedades cardíacas, obesidad o diabetes.

De hecho, Estados Unidos es el líder mundial entre los principales países en cuanto a la cantidad de problemas relacionados con el peso; se estima que el 67 por ciento de los adultos padece estos problemas. El único país que excede el índice de obesidad de los estadounidenses es un pequeño país del Pacífico Sur (Samoa). En la actualidad los niños estadounidenses están más obesos que nunca. Según un estudio publicado en diciembre de 2001 en la JAMA (Journal of the American Medical Association), por el Dr. Richards Strauss de la Facultad de Medicina Robert Wood Johnson, y Harold Pollack de la Universidad de Michigan, el 22 por ciento de los niños afro-americanos e hispanos, y el 12 por ciento de los niños de raza blanca, con una edad promedio entre 4 y 12 años, tienen sobrepeso. Esto representa un alarmante aumento del 50 por ciento a lo largo de los 12 años anteriores.

Más de 16 millones de estadounidenses sufren también de diabetes, y otros 10 millones tienen un alto riesgo de desarrollar esa enfermedad. El 95 por ciento de estos casos son del tipo “diabetes del adulto”. En esta forma de la enfermedad, las células insulares del páncreas producen cantidades insuficientes de insulina, o bien las células musculares que necesitan la insulina para transportar la glucosa dentro de sí mismas para poder convertirla en energía, se vuelven insensibles a la insulina que se produce. Ambas causas están relacionadas con el sobrepeso y las deficiencias inmunológicas. La diabetes y la obesidad están tan interrelacionadas que el Dr. David Heber, director del Centro de Nutrición Humana de la UCLA, se refiere al síndrome combinado como “diabesidad”. El costo de los tratamientos contra la diabetes que debe pagar el sistema de salud de los Estados Unidos es superior a US\$ 100 mil millones al año.

Si se tienen en cuenta estas estadísticas no se puede evitar llegar a la conclusión de que varios factores del estilo de vida, especialmente los hábitos alimenticios, tienen un rol fundamental en la incidencia de tales desórdenes. Esto no es novedad. Sin embargo, lo que resulta novedoso es que ahora se aprecia la profundidad del impacto y que la tecnología para determinar la mejor dieta posible para cualquier individuo

está disponible en la actualidad bajo la forma de un innovador test de laboratorio. Este test determina la respuesta específica y genética del sistema inmunológico de cada individuo ante factores alimenticios, así como también ante sustancias químicas, fármacos y otras sustancias.

¿Gestión de la salud o manejo de las enfermedades?

Si se considera el dinero invertido en el cuidado de la salud en relación con el grado de salud de la sociedad, resulta inapropiado referirse al sistema médico estadounidense como un sistema de “cuidado de la salud”. En realidad, se trata de un sistema de manejo de las enfermedades. La función para la cual fue diseñado es enfrentar los efectos del impacto tecnológico sobre la agricultura y la sociedad, que ha reemplazado varias enfermedades conocidas por otras nuevas. Entre las más evidentes se encuentran no sólo la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer, como hemos mencionado anteriormente, sino también la fatiga crónica, diversos desórdenes autoinmunes, que incluyen la artritis, trastornos psíquicos (como la depresión y el déficit atencional e hiperquinesia, o ADHD, por su sigla en inglés), migraña y otras afecciones. Estos problemas son ocasionados principalmente por los alimentos que ingerimos, los altos niveles de contaminación medioambiental, la escasa actividad física en general y otros factores del estilo de vida. Por lo tanto, la mayoría de estos inconvenientes se pueden evitar prestándole debida atención a la prevención.

Además de los crecientes desafíos que presenta un ambiente más contaminado, también debemos lidiar con varias deficiencias que surgen de una alimentación menos nutritiva. Como parte de su tesis doctoral en la Universidad Johns Hopkins, Virginia Worthington revisó 41 estudios que comparan el valor nutricional de los alimentos producidos comercialmente con el de los alimentos orgánicos. Su informe indica que antes de la Segunda Guerra Mundial prácticamente no existían sustancias químicas aplicadas a la agricultura. Sin embargo, para 1995 las prácticas agrícolas comerciales en los Estados Unidos utilizaban 45 millones de toneladas de fertilizantes artificiales y 770 millones de libras de pesticidas venenosos por año, lo que equivale a casi 3 libras de pesticida por cada hombre, mujer y niño estadounidense. En 1999, esas sustancias químicas se utilizaron en la producción de alrededor del 95 por ciento del total de los cultivos.

La explosión de la aplicación de productos químicos en la agricultura ocurrió luego de la Segunda Guerra Mundial debido a que tanto los alemanes como los estadounidenses necesitaban un lugar donde desechar el excedente de sustancias químicas venenosas que quedó después de la guerra. Decidieron que, con un giro correcto de marketing, deshacerse de esos productos usándolos con los alimentos provenientes del sistema agrícola les proporcionaría un mayor beneficio económico.

En su informe, “Nutritional Quality of Organic Versus

Conventional Fruits, Vegetables and Grains” (Journal of Alternative and Complementary Medicine, vol. 7, número 2, noviembre de 2001), Virginia Worthington afirma que: “Los cultivos orgánicos contienen cantidades de vitamina C, hierro, magnesio y fósforo significativamente superiores a las de los cultivos convencionales, y cantidades notablemente inferiores de nitratos. Existieron tendencias menores que indicaban que los cultivos orgánicos tenían una dosis inferior de proteínas, pero

reconocían una mejor calidad y un contenido superior de minerales ricos en nutrientes con menor concentración de algunos metales pesados. Parecen existir verdaderas diferencias entre el contenido nutricional de los cultivos orgánicos y el de los convencionales”.

Cuando disminuye la cantidad y calidad nutricional de nuestra ingesta alimentaria, ocurre lo mismo con nuestra capacidad tanto para eliminar la toxicidad de las sustancias químicas extrañas como para neutralizar los radicales libres. Esto se debe a que ambos procesos necesitan vitaminas, minerales y proteínas de nuestra alimentación. También resulta perjudicada nuestra capacidad de llevar a cabo funciones biológicas básicas, tales como la reparación de tejidos, el metabolismo se energiza y la síntesis proteica. En este sentido, nuestras recurrentes exposiciones a la contaminación provocarán una hiperactividad del sistema inmunológico y, por lo tanto, se deteriorarán los recursos inmunológicos y aumentará nuestra probabilidad de desarrollar vejez prematura, obesidad, diabetes, infecciones frecuentes y enfermedades degenerativas crónicas, incluyendo cáncer.

Como si esto fuera poco, ahora debemos enfrentar otro “avance tecnológico” que afecta nuestros víveres. Los alimentos genéticamente modificados (GM) que ingresaron al mercado en 1996 actualmente están presentes en alrededor del 60 o 70 por ciento del total de los alimentos procesados. La FDA (Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos) explicó: “La ingeniería genética puede transferir proteínas nuevas y no identificadas de un alimento a otro, lo cual puede desencadenar reacciones alérgicas. Millones de estadounidenses sensibles a los alérgenos no tendrán manera de identificar ni de protegerse de los alimentos que le provocan reacciones adversas” (Registro Federal I 22987-Registro Federal, Vol. 57, número 104, 29 de mayo de 1992).

Ya existen estudios que documentan los efectos adversos para la salud de los alimentos genéticamente modificados. La soja GM contiene altos niveles de agentes identificados que provocan alergias. Según el Dr. Arpad Pusztai del Instituto Rowett de Escocia, según estudios de laboratorio, ratas alimentadas con papas GM sufrieron daños en el sistema inmunológico, la glándula timo, los riñones, el bazo y los intestinos. La resistencia a los antibióticos constituye otra preocupación. El Dr. John Fagan, quien estuvo a cargo de investigaciones para los Institutos Nacionales de Salud, considera que deberían realizarse más investigaciones antes de que los alimentos GM pasen a estar disponibles. Muchos otros coinciden pero, una vez más, han prevalecido los intereses comerciales.

Además, están apareciendo cada vez más informes acerca de los efectos de la contaminación ambiental sobre la salud. Un equipo de investigadores ingleses liderados por Martine Vrijheid, Profesor de la Facultad de Higiene y Medicina Tropical de Londres, elaboró un informe para la edición del 26 de enero de 2002 de la revista *The Lancet* que advierte que el riesgo de padecer defectos congénitos no genéticos en las personas que viven en un radio de hasta 3,2 kilómetros de los 21 depósitos de residuos tóxicos europeos es un tercio superior al riesgo de aquellas personas que viven en un radio que va de 3,2 a 6,4 kilómetros de esos lugares.

En otro estudio reciente, un equipo de la UCLA publicó un informe en la edición del 29 de diciembre de 2001 de la *American Journal of Epidemiology* que indica que la probabilidad de padecer defectos cardíacos congénitos podría incrementarse hasta un

300 por ciento para las personas que viven cerca de autopistas. Según la Dra. Beate Ritz, directora de la investigación, “cuanto más se exponga la mujer a uno de estos dos factores contaminantes (ozono y monóxido de carbono) durante el crítico segundo mes de embarazo, mayor será la probabilidad de que su hijo desarrolle uno de estos graves defectos cardíacos congénitos”.

La comprensión trae esperanzas

Sin embargo, en medio de este dilema parece que la medicina podría estar a punto de comprender la plaga moderna de las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y la diabetes. El Dr. Bruce Bartholomew Duncan y la Dra. María Inés Schmidt, de la Universidad Federal de Rio Grande do Sul, en Brasil, recientemente informaron que el grupo de afecciones que la Organización Mundial de la Salud llama síndrome metabólico (que incluye enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes) probablemente sea causado por la activación crónica del sistema inmunológico innato (La activación crónica del sistema inmunológico innato puede subyacer al síndrome metabólico, Revista de medicina de Sao Paulo, mayo de 2001, vol. 119, número 3). El trabajo realizado por estos autores representa un gran avance en la comprensión de esta plaga moderna.

Como lo explican Duncan y Schmidt en su publicación, queda claro que los famosos bioindicadores de inflamación interrelacionan estas afecciones con el hecho de que todas provienen de la hiperactividad del sistema inmunológico innato. A diferencia del sistema inmunológico adaptativo o específico, como se explicará luego más detalladamente, el sistema inmunológico innato es el primero que intenta detener las agresiones de varios agentes patógenos, traumas y estrés. La investigación que hemos desarrollado durante los últimos 17 años, que incluye varias clínicas y lugares de investigación, se concentró en la relación entre la exposición a sustancias extrañas y una amplia variedad de síntomas clínicos. El indicador de prueba que estamos buscando es la activación del sistema inmunológico, en particular, el sistema inmunológico innato. Dichos estudios, descritos en este libro, demostraron claramente que los alimentos incompatibles, los aditivos, las sustancias químicas y las agresiones al medioambiente son factores fundamentales en la activación crónica del sistema inmunológico innato que, por consiguiente, dan origen al síndrome metabólico. En un estudio llevado a cabo en el Reino Unido y presentado en el 45º Congreso Anual de la Facultad Estadounidense de Alergia e Inmunología entre el 12 y el 16 de noviembre de 1988, los investigadores ingleses, Dres. Peter J. Fell y Jonathan Brostoff, hallaron una correlación del 83,4 por ciento con los resultados del ALCAT Test y las pruebas de exposición oral de doble ciego con alimentos. Un estudio proveniente de Copenhague realizado por el Dr. Lene Høj y presentado en el 52º Encuentro Anual de la Academia Estadounidense de Alergia, Asma e Inmunología en enero de 1996, informó un 96 por ciento de correlación con las pruebas de exposición oral a aditivos alimentarios controlados con placebo, de doble ciego. Un estudio conducido por la Facultad de Medicina Baylor, presentado también en 1996 en la edición de primavera de la revista médica sobre pérdida de peso *The Bariatrician*, determinó un éxito del 98 por ciento en la pérdida de peso y/o mejora de la masa corporal.

Los efectos de este síndrome metabólico son de gran alcance e incluyen potenciales alteraciones en cualquier órgano o sistema fisiológico. También puede inhibir hormonas

sexuales de importancia vital tales como el estrógeno, la testosterona y la hormona de crecimiento. Cuando estas hormonas se encuentran equilibradas y en niveles saludables, constituyen una protección contra las enfermedades del envejecimiento y contribuyen al bienestar general. El descenso del nivel de estas hormonas está asociado al envejecimiento y a la degeneración. La reposición de hormonas a niveles más juveniles mediante el uso de hormonas sintéticas e incluso “bioidénticas”, crea el riesgo de un desequilibrio hormonal y otras consecuencias metabólicas. Por lo tanto, la mejor opción disponible hoy en día es prevenir el daño en el sistema endocrino y evitar la producción de las hormonas del estrés, asociadas con el síndrome metabólico.

El trabajo de Duncan y Schmidt provee una conexión crítica para comprender la mejor manera de enfrentar estos problemas. Los autores concluyen: “Una mejor comprensión del papel del sistema inmunológico innato en la patofisiología de la obesidad, la diabetes, el síndrome metabólico y las enfermedades cardiovasculares así como también de las causas de la activación crónica de este sistema puede conducir a importantes avances en el pronóstico y el control de estas enfermedades crónicas”. El ALCAT Test, objeto de nuestros estudios durante muchos años, proporciona un claro entendimiento del rol del sistema inmunológico innato en el proceso de esta enfermedad y probablemente sea el paso más importante hacia la solución del problema.

En este libro se explica este análisis de sangre científico, económico y conveniente que identifica rápidamente cualquier reacción que el individuo pueda tener a alimentos, aditivos, químicos medioambientales, mohos, fármacos comunes, hierbas y otras sustancias de la vida diaria que provocan desequilibrios bioquímicos. Consideramos que estos son los principales mecanismos desencadenantes provocadores de las activaciones crónicas e inadecuadas del sistema inmunológico innato descritas por los doctores Duncan y Schmidt. Al evitar las sustancias indicadas por el test se pueden revertir muchas dolencias y lograr restablecer de este modo la salud, el peso normal y el bienestar general.

Un estudio de resultados primarios presentado por una clínica privada de Copenhague, demuestra de manera documentada los notables beneficios del uso del ALCAT Test en un consultorio clínico real.

Una perspectiva antigua

Sin embargo, el concepto no es para nada nuevo. A pesar de haber nacido hace 2.500 años en la isla griega de Cos, Hipócrates, padre de la medicina moderna, continúa ejerciendo una gran influencia sobre la teoría de la medicina actual. Prácticamente todos los médicos recitan, en su graduación, el juramento que creó para ellos. Hipócrates también dijo: “...creo que cada médico debe tener una habilidad natural y que, si quiere cumplir con su tarea, debe esforzarse por averiguar qué es el hombre en relación con los alimentos y las bebidas que consume, y con sus ocupaciones, y cuáles son los efectos que ellos tienen sobre cada uno.”

Otro conocido médico de la antigüedad, Lucrecio, hace eco de una advertencia similar: “Dejad que vuestro alimento sea vuestra medicina y que vuestra medicina sea vuestro alimento”.

Una parte crucial del juramento hipocrático dice “Primero, no dañar”. Aun así, se calcula que en los Estados Unidos ocurren 140.000 muertes por año como consecuencia directa de reacciones adversas a los fármacos. Impulsados por intereses económicos, la cultura tecnológica y el paradigma del manejo de las enfermedades han creado un sistema según el cual tomamos pastillas y medicamentos para cada problema que tenemos, lo cual deja de lado la medida fundamental mencionada para la prevención de enfermedades y la conservación de la salud.

El paradigma médico actual refleja la naturaleza de la vida moderna industrializada: comidas rápidas, ritmo acelerado y contacto reducido con la naturaleza. Sin embargo, si bien nuestro estilo de vida ha cambiado drásticamente durante las últimas cinco generaciones, no ha ocurrido lo mismo con nuestra estructura genética. Según el Dr. Loren Cordain, autor de *The Paleo Diet (La paleodieta)* (2002), el genoma humano es igual en un 99,98 por ciento a lo que era 40.000 años atrás. Somos organismos prehistóricos que viven en un medioambiente modificado y artificial al que no nos hemos adaptado. Además, cuanto más artificial se vuelva el medioambiente, en el cual indudablemente está incluida la alimentación, menor será nuestra capacidad para adaptarnos y más nos enfermaremos.

Durante los últimos 100 años se ha restado importancia a la prevención de enfermedades y a la preservación de la salud debido al entusiasmo por los asombrosos avances científicos y tecnológicos en el área de los análisis y diagnósticos por imágenes, las terapias farmacológicas y la mayor comprensión del genoma humano. El mapeo del genoma humano abre una puerta hacia el uso de la terapia genética para tratar muchas afecciones heredadas. Tales descubrimientos han generado muchos beneficios, pero también han dividido nuestro sistema de cuidado de la salud en dos ramas bien diferenciadas.

La rama convencional adopta la aplicación de los principios científicos reduccionistas para tratar las enfermedades de acuerdo con protocolos generalmente aceptados que se aplican a todos los pacientes de manera más o menos universal y, en ocasiones, independientemente de su individualidad. Es impersonal en la adopción de medios objetivos y tecnológicos de diagnóstico y tratamiento de dolencias. Se orienta principalmente hacia los fármacos y la cirugía y en general trata los síntomas de la enfermedad en lugar de su causa subyacente.

La rama alternativa emplea los procedimientos de diagnóstico con una mayor orientación holística y no convencional y tratamientos tradicionales nutricionales, homeopáticos y con hierbas, así como la manipulación física y demás técnicas. La rama alternativa tiende a enfocarse más sobre el paciente y, en consecuencia, atrae cada vez más adeptos. Sin embargo, si se tiene un accidente automovilístico, es mejor dirigirse primero a una sala de emergencias del hospital para ver a un médico de emergencias capacitado de la manera convencional antes de consultar al naturópata, quiropráctico o aromaterapeuta. Cada enfoque presenta claramente beneficios particulares y un campo de aplicación adecuado.

¿Negocios o salud?

Surge además una división adicional porque la rama convencional también tiende a estar más comercializada debido a la aparición de la medicina corporativa, en donde la obra social o la prepaga del paciente pagan los honorarios médicos. Naturalmente, las compañías desean generar ganancias y por lo tanto alientan la limitación del tratamiento médico (ya conocen las consultas médicas que duran 1 minuto). De ahí que nos enfrentemos con una pregunta fundamental: ¿la medicina es una profesión de curación o un negocio?

La verdad es que se trata de una profesión de curación que se ha convertido en un negocio. Esto plantea un conflicto real para muchos médicos y también ha inducido a muchos pacientes a buscar alternativas, tanto de prestadores de la salud alternativos como de manera independiente, con la ayuda de muchos libros de autoayuda, la Internet y otras fuentes. El resultado es una situación lejana a la ideal debido a que muchos de los profesionales mejor capacitados para orientar al sistema del cuidado de la salud son empleados de grandes compañías que buscan generar ganancias y por lo tanto se han distanciado de los ideales que los condujeron originalmente hacia su profesión.

En consecuencia, muchos médicos han comenzado a interesarse en los métodos de la medicina alternativa. A la inversa, muchos médicos expertos en medicina alternativa buscan aplicar la metodología científica no sólo para la validación de sus métodos habituales, sino también para aliviar a sus pacientes en los casos en los que los métodos holísticos no han tenido éxito. Esta es una tendencia positiva, y estamos ahora en presencia de la síntesis de un sistema nuevo llamado medicina complementaria o integrada. Sin embargo, ambas ramas del cuidado de la salud, así como la “nueva” rama de la medicina complementaria, deben respetar el precepto Hipocrático: deben conocer la relación del paciente con su entorno y su dieta si quieren lograr sus objetivos.

Este libro trata sobre esa síntesis. Describe un análisis de sangre revolucionario que cumple con el requisito que establece la antigua sabiduría de Hipócrates y Lucrecio, y que al mismo tiempo cumple con las normas de eficacia de las técnicas científicas modernas. Da respuesta a los problemas inmediatos y apremiantes que enfrentan los jóvenes y los adultos de una población que se esfuerza por vencer los desafíos que plantea la adaptación a la vida moderna. Al mismo tiempo, ofrece una solución práctica para nuestra sociedad en su lucha para frenar los costos aparentemente incontrolables que surgen del cuidado de la salud de sus ciudadanos, que se agravan en la actualidad debido a la demanda cada vez mayor sobre el sistema que plantea la importante cantidad de personas nacidas justo después de la segunda guerra, que han cumplido 50 años o más, una edad en la que aumentan los costos del cuidado de la salud.

Se trata de un innovador análisis de diagnóstico que se ha utilizado durante unos 17 años en más de 100.000 casos en todo el mundo. Ha demostrado empíricamente que brinda un profundo beneficio sobre la salud en los casos de constante aumento de peso, artritis, migraña, fatiga crónica, trastornos de la piel de difícil curación, trastornos respiratorios, gastrointestinales y una cantidad de problemas diversos. Los beneficios también pueden comprender los crecientes problemas de infertilidad e hiperactividad que sufren niños y adultos que, como el síndrome metabólico, tienen una base común en los trastornos del sistema inmunológico. Por ello se trata de una verdadera síntesis de la antigua sabiduría de Hipócrates y de la técnica científica moderna.

El mensaje de este libro es que se debe comer de acuerdo con la estructura bioquímica genética propia y única de cada individuo. Si hace caso de este mensaje, probablemente usted y su familia se desharán de la mayoría de los problemas de salud más comunes de la actualidad.

En otras palabras, este libro demuestra que es posible evitar la fatiga, las migrañas, la artritis, los problemas de peso, el déficit atencional y la hiperquinesia, los problemas cutáneos, los problemas respiratorios, el debilitamiento del sistema inmunológico, la infertilidad y otros. Para hacerlo, basta con averiguar con exactitud qué alimentos, aditivos, químicos e incluso fármacos comunes le causan problemas, para luego evitar las sustancias que le causen reacciones adversas.

El ALCAT Test

Como ya se indicó, la forma de obtener esta información es mediante un simple análisis de sangre. Su nombre es ALCAT Test. Este test ha sido validado científicamente en laboratorio, en la universidad y mediante otros estudios clínicos en diversos países, durante muchos años. Se han realizado ensayos de campo en más de cien mil individuos, y la mayoría ha sido capaz de volver a controlar su salud y su vida. Los resultados se basan en la estructura genética y bioquímica propia. De este modo, proporciona un plan de tratamiento único para cada individuo. No entra en conflicto con los demás planes alimenticios o tratamientos médicos. Tiene el potencial para rescatar a la sociedad de los aumentos actuales incontrolables y devastadores que experimentan los costos del cuidado de la salud.

Describimos, de un modo accesible, cómo funciona este proceso y por qué plantea un gran beneficio. Se explican muchos de los estudios científicos y casos prácticos que ilustran la aplicación de los resultados del test en los problemas de salud más comunes. Podrán ver cómo los alimentos que ingieren, los químicos a los que están expuestos y la forma en la que viven (independientemente del hecho de que realicen actividad física, estén expuestos a contaminación excesiva u otros) ejercen una influencia sobre la manera en la que se expresa la información genética. Estas influencias promueven los genes que fomentan la salud y el bienestar o promueven procesos inflamatorios y enfermedades. Así, nuestra estructura genética puede considerarse nuestro potencial de salud. Qué comemos y la manera en la que vivimos determinan cómo se expresa ese potencial. La exposición alimentaria y la nutricional son factores importantes para la determinación de la expresión genética.

El beneficio de conocerlos tiene el potencial de extender la “duración de la vida” en gran medida. Puede obtenerse más energía, menos dolor, normalización del peso, una mejor actitud mental y otros innumerables beneficios. Este libro puede ayudarlo también a comprender otros conceptos actuales de la salud y aplicarlos en otros campos.

Aceptación universal

Los escépticos preguntan: “si este test es tan beneficioso, ¿por qué no lo usan todos?”. La respuesta es que los integrantes del sistema médico han invertido mucho en el status quo en términos de compromiso profesional, capital financiero y participación intelectual. Esto significa que cuando cambien las cosas, varios van a salir perdiendo.

Esta es la razón principal por la cual los nuevos descubrimientos sólo se aceptan en forma lenta, especialmente en el campo del cuidado de la salud.

Existen muchos ejemplos de profesionales que se resisten al cambio. Este tema se repite con regularidad en la historia científica. El ejemplo más clásico que aprenden los estudiantes de medicina es la tragedia del Dr. Ignaz Semmelweiss, un médico austriaco que, en el siglo XIX, propuso que los médicos se lavaran las manos antes de atender un parto, en especial si recién habían realizado una autopsia. Las autopsias eran mucho más comunes en la época de Semmelweiss que hoy en día porque los médicos “modernos” - como les gustaba considerarse - de ese entonces, hacían todos los esfuerzos necesarios para vincular la causa de muerte con un hecho anatómico o fisiológico observable, o una anomalía, que esperaban identificar a través de este tipo de investigación práctica. De este modo, a menudo ocurría que un médico que realizaba una autopsia de rutina tuviera que salir inmediatamente para atender un parto, sin lavarse las manos entre ambas actividades. Si bien esto parece obvio hoy en día, en su momento fue una idea revolucionaria. La observación de Semmelweiss sobre un simple procedimiento sanitario que podría salvar muchas vidas ofendió al sistema médico austriaco del momento. Lo criticaron y condenaron al ostracismo tan despiadadamente que finalmente se suicidó.

Por otro lado, en general los médicos no reciben mucha capacitación en nutrición, y en general ninguna cuando se trata de sensibilidades alimentarias y medioambientales. Por lo tanto, al igual que el resto, tienden a buscar respuestas dentro de sus propias esferas de conocimiento.

Un ejemplo común es la cantidad de tiempo que tuvo que transcurrir para que la medicina se diera cuenta de la verdadera causa del escorbuto. Durante cientos de años el escorbuto acosó a los marineros durante las largas travesías. A pesar de que en 1593 Sir Richard Hawkins, almirante de la Marina Real Británica, observó que la dolencia se alivió cuando sus hombres desembarcaron en Brasil cuando comenzaron a consumir naranjas y limones, que contenían vitamina C, la conexión no se estableció rápidamente. El hecho de que profesionales sensibles y conscientes puedan ignorar un hecho tan obvio no sólo es pasmoso, sino que también es sorprendentemente común.

Sin embargo, pasarían 200 años más antes de que los limones (llamados limas en ese entonces) se convirtieran en un plato tradicional entre los marinos británicos. Inclusive el médico en jefe de la Marina Británica informó que después de un estudio bien controlado que demostraba el beneficio obvio que tenía el consumo de cítricos sobre la enfermedad, este tratamiento tardó otros 40 años en adoptarse. ¿Por qué? Porque los “expertos” del momento atribuían la causa del escorbuto a un miasma contagioso. Así, a pesar de que las pruebas eran más que evidentes, no se tomó en serio la posibilidad de una causa alimentaria. Tal es la fuerza de los prejuicios científicos, que hasta ignoran a la ciencia en favor de una explicación infundada, si esa explicación es considerada verdadera por la mayoría.

Un ejemplo reciente que vale la pena tener en cuenta es el del Dr. Barry Marshall, un médico australiano progresista y tenaz. Después de una larga y ardua tarea, a principios de la década del '80 el Dr. Marshall convenció a la medicina de que la causa de la úlcera gástrica era una infección bacteriana (*Helicobacter pylori*) y no una hipersecreción de ácidos digestivos relacionada con el stress, lo que invalidaba una noción que tenía

décadas de antigüedad. Al principio, esta teoría fue rechazada. Entonces, para probar su teoría, el Dr. Marshall verificó mediante métodos objetivos que no tenía úlceras gástricas. Luego se infectó intencionalmente con la bacteria que, de acuerdo con sus predicciones, provocaba la enfermedad. En un artículo de *Clinical Medicine* (marzo-abril de 2002), cuyo título era “*Helicobacter pylori*: 20 years on”, el Dr. Marshall explica que “*H. pylori* altera la fisiología gástrica y causa una hipersecreción ácida y úlcera péptica. En segundo lugar daña las mucosas que secretan ácido, lo cual conduce a la gastritis atrófica y aumenta el riesgo de cáncer gástrico”.

El mismo prejuicio intelectual empaña la determinación de la causa del beriberi, otra enfermedad causada por una deficiencia alimentaria, la vitamina B3. También se le atribuyó al efecto de algún agente infeccioso desconocido debido a que ese era el paradigma dominante del momento.

Es positivo que la comunidad científica requiera pruebas rigurosas antes de adoptar un concepto nuevo. Sin embargo, en ocasiones, al igual que en los ejemplos que hemos comentado, no se rechazan los conceptos nuevos debido a la falta de pruebas que los respalden, sino porque existe un prejuicio profesional. A veces esto se debe a que el descubridor no es parte del grupo importante “de turno” y otras es debido a que “supera” a demasiada gente. Independientemente de la razón, tal resistencia al cambio puede causar sufrimientos significativos y pérdida de vidas.

El fracaso médico más vergonzoso que pueda recordarse fue el que sacrificó miles de vidas, causó enormes sufrimientos humanos y pérdidas financieras. Surgió de la mortífera combinación de la avaricia corporativa y los prejuicios científicos. Al ocultar un informe, la ceguera profesional permitió una búsqueda equivocada de la causa de una extraña afección neurológica, llamada SMON (la sigla en inglés para neuropatía mielo-óptica subaguda). Esta afección afecta al sistema nervioso, causando una parálisis progresiva y, posiblemente, una muerte lenta y dolorosa. Se desató en Japón a fines de los '50. La búsqueda de su causa alentó la investigación más costosa relacionada con una enfermedad que jamás haya existido en toda la historia japonesa.

A muchos de los pacientes que sufrían una enfermedad neurológica se les recetaba un determinado fármaco. Para cuando se dieron cuenta de que era el fármaco que se usaba para tratar la afección lo que causaba la forma más grave de la enfermedad, la misma ya se había cobrado 11.007 víctimas, de las cuales varios miles fallecieron. Ceiba Geigy (que se fusionó en aquel entonces con Sandoz y cambió su nombre a Novartis, muy conocido en la actualidad como el fabricante de Ritalin) había recibido numerosos informes de otros mercados acerca de los peligrosos efectos secundarios de sus fármacos, pero se los ocultó a los frustrados equipos de investigación japoneses. El hecho de que la droga se vendiera bajo dos nombres diferentes, Entero-vioform y Emaform, enturbió el problema, y por lo tanto lo perpetuó más.

En su libro *Inventing the AIDS virus* (La invención del virus del SIDA, 1995), el profesor Peter Duesberg de la Universidad de California, Berkeley, cuenta de manera bien detallada y documentada la historia de esta tragedia; aconsejamos a los lectores consultarlo para obtener más información.

El profesor Duesberg escribe: “Durante quince años el síndrome estuvo mal administrado por el sistema científico japonés, en donde prácticamente todas las

investigaciones eran controladas por los cazadores de virus. Los investigadores, ignorando toda la evidencia que indicaba lo contrario, continuaron suponiendo que el síndrome era contagioso y analizaron un virus tras otro. A pesar de las medidas de salud pública para prevenir la propagación del agente infeccioso, la epidemia creció año a año. Al final, los médicos se vieron forzados a admitir que lo que causaba el SMON en primera instancia era el tratamiento”.

¿Esto significa que los médicos son inútiles, ineptos o incapaces de ayudarnos con nuestros problemas de salud? Por supuesto que la respuesta es no. La mayoría de los médicos tienen buenas intenciones y están dispuestos a sacrificarse por sus pacientes. Lo que significa solamente es que los doctores, al igual que el resto de nosotros, son sólo seres humanos. Están sujetos a los mismos prejuicios, debilidades y defectos que cualquiera.

Por lo tanto, todos somos responsables de cuidar nuestra propia salud. Esto no significa que debemos automedicarnos o ignorar el consejo médico, sino que tenemos que tener un estilo de vida saludable y, en primer lugar, prevenir las enfermedades lo máximo posible. También significa que en ocasiones también será necesario realizar nuestras propias investigaciones.

Regina Herzlinger, de la Facultad de Administración de Empresas de Harvard, escribió en su libro *Market Driven Health Care* (El cuidado de la salud impulsado por el mercado) de 1999: “Doctor, levántese y sienta el aroma del capuchino liviano descafeinado. Los estadounidenses bien informados que buscan cierto nivel de control ya no colocan más a los médicos ni a nadie sobre pedestales. En cambio, el paciente transformará al médico en su socio para llevar a cabo el proceso del cuidado de la salud”.

En este sentido no es necesario esperar que los integrantes de la comunidad científica acepten que los alimentos y otras sustancias, inclusive los alimentos saludables, puedan estar relacionados con una amplia gama de afecciones comunes y envejecimiento prematuro, para beneficiarse con este test innovador. Usted puede obtener sus beneficios hoy, tal como lo han hecho los mejores atletas del mundo, estrellas muy conocidas y miles de personas que se preocupan por mejorar su salud, su rendimiento y su bienestar.

Sin duda usted o los integrantes de su familia se verán reflejados en muchas de las notables historias que leerán a continuación. Esperemos que esto les permita tener un mayor control de su vida y que mejore la de sus seres queridos.

En este punto nos gustaría presentar la carta de un profesional del golf del conocido Club de Campo Pebble Beach de California, quien nos brinda un ejemplo de las ventajas de saber qué alimentos son seguros y cuáles deben evitarse. Su experiencia con este test es la típica de muchos pacientes e ilustra muchos de los puntos que tratará el libro.

14 de enero de 1999.

Estimado Roger:

Es emocionante comentar mi experiencia con el ALCAT Test y lo positivo que puede esultar para la vida. Recuerdo haber leído sobre deportistas que obtuvieron beneficios en el rendimiento después de seguir dietas rotativas “propias”. Esto sin duda me llamó la atención porque, como golfista profesional, noté las consecuencias drásticas de comer durante el recorrido de un torneo. Casi sin excepción, el consumo de alimentos tenía como resultado fatiga y razonamiento obnubilado.

Tres años antes había leído por primera vez sobre el ALCAT Test en una revista de salud. AMTL Corporation me envió un folleto “para el médico”, que enseguida llevé al mío, quien descartó el valioso material sin siquiera mirarlo y me dijo: “eres una persona sana y no tienes alergias alimentarias”. Lamentablemente, me quedé con su opinión y no busqué otros medios para hacerme el test. Treinta y seis meses después, un golfista profesional colega me preguntó antes de un torneo, en el green, si había oído hablar del “ALCAT Test”. Fue un mensaje del cielo. Al día siguiente, le pedí a AMTL que me enviara el paquete del análisis y el libro, y le di instrucciones a mi médico para que enviara mi muestra de sangre a Florida. Esa fue la segunda y última opinión, una bendición.

Cuando llegó el libro *Sus alergias alimentarias ocultas están afectando su salud*, las cosas cambiaron. Me hizo ver que todos los síntomas que había tenido podían estar relacionados con “mi propia” sensibilidad alimentaria. Todo comenzó a tener sentido. La explicación del impacto que comenzaba en la niñez y continuaba en la edad adulta fue esclarecedora. Debía compartir todos estos apasionantes conocimientos con mi familia debido a posibles razones comunes relacionadas con el código genético heredado. Estaba ansioso por que pasaran las 24 horas que tardaban en regresar los resultados del test para ver los resultados.

Hoy, 77 días después de aquel momento y de haber cumplido religiosamente con el procedimiento de rotación y eliminación, todo lo que decía el libro se ha hecho realidad. Si bien el impulso inicial se trató sobre una mejora del rendimiento y la salud, que fue recibido con claridad, también he perdido 21 libras (alrededor de 9,5 kilogramos) de grasa. El cambio de la proporción de grasa y músculos se hizo inmediatamente evidente en el espejo y en el hecho de volver a ponerme ropa que no había usado en 11 años. Mi esposa me amenazaba con regalar los pantalones nuevos. Dije a todos que había recuperado mi peso, que ya no tenía el “traje hinchado”. Era como tener la nariz tapada, lo que me sucedía bastante a menudo, que de repente se destapa y me permite volver a usarla para respirar. Estos son los resultados que me devolvieron funciones básicas y saludables que “debo” tener.

En cuanto al cambio en los hábitos alimentarios (ya que la nutrición verdadera es difícil de lograr) la elección es clara. Lógicamente, ahora es totalmente necesario planificar con anticipación, pero la pereza y el hecho de no prestar atención puede tener como resultado que uno quede atascado de diferentes maneras. Hay que elegir entre viajar en un automóvil deportivo limpio y eficiente que utiliza combustible de alto octanaje o hacerlo en un camión volquete lleno de suciedad y de alto consumo. El resultado ya no depende de la fuerza de voluntad o de una lucha constante. Nuestro instrumento, el cuerpo, responde de manera inmediata y deja de tener ansias de dulces e hidratos de carbono (alimentos muertos). Comer rápido y en grandes cantidades – era famoso

en mi familia por esto – ya no ocurre porque siento saciedad. ¿Pueden creerlo?

Hoy en día el proceso completo me parece muy divertido. Como dije, todo lo que indica el libro se ha vuelto realidad. Al principio mi esposa y mis hijos eran bastante escépticos porque tenían que escuchar la historia de mi lucha contra el sobrepeso y los centímetros de grasa durante casi dos décadas. Recuerdo que reí cuando leí las primeras páginas del libro y dije: “Es mi química corporal lo que me transforma en un cerdo... No tengo remedio”; “Ahora entiendo qué sucede aquí”. Podría seguir hablando de esta experiencia al igual que lo hace un golfista cuando comenta cada una de las jugadas de un recorrido entero de golf. La verdad es que lo disfruté. Hay muchísima gente que sufre sin necesidad porque no conoce la valiosa información que AMTL Corporation puede brindarle y que puede ayudarlos a vivir nuevamente. Es como la película *It's a Wonderful Life*. El impacto que pueden tener ciertas cosas para cambiar el curso de nuestras vidas, simplemente mediante el hecho de vivir y comunicarse. Esa es la razón de esta carta: me encantaría ser un instrumento de comunicación para que otros puedan compartir mi entusiasmo por una vida con mayor rendimiento. Estoy muy ansioso por ver los cambios positivos que tendrá para los demás este aprendizaje sobre la nutrición básica.

Muchas veces mi trabajo incluye la capacitación en un marco recreativo de personas influyentes y directores ejecutivos de compañías que se hallan dentro de las mejores 500 según la revista *Fortune*. Piensen qué ocurriría si conocieran los beneficios de rendimiento y salud que podrían darles a sus empleados. En definitiva, los resultados finales se traducirían en menores costos de seguro, una mejor atención y mejor actitud general de los empleados...

Cordialmente.

Patrick Holiman

En esta introducción hemos comentado de qué se trata la intolerancia alimentaria y química. El próximo capítulo incluye los motivos de este fenómeno generalizado.