

HUEVOS CONTRA CHÍA



Pataletas en prosa
(de una nutricionista traumatizada
por las recomendaciones dietéticas)

I
N
É
S

V
I
Ñ
A
S



Copyright © 2022 Inés Viñas. Todos los derechos reservados.

Imagen de portada de Oleksandr Shchus.

Edición popurrí de *Ketophile Books* publicada en febrero de 2025
<https://ketophile.es>

Este libro no puede ser copiado, fotocopiado, reproducido o reducido, en todo o en parte, en ningún soporte electrónico o formato legible por máquina sin el consentimiento previo, por escrito, del autor. Su contenido tiene carácter divulgativo y no sustituye al diagnóstico ni al tratamiento médico.

ISBN: 978-84-129121-6-6

Depósito legal: C 273-2025

HUEVOS CONTRA CHÍA

Pataletas en prosa

(de una nutricionista traumatizada
por las recomendaciones dietéticas)

INÉS VIÑAS



Estas pataletas están disponibles en formato audio
en la web de las Ketofilias, <https://keto-coach.es/>

ÍNDICE

La sangrienta batalla dietética (prólogo).....	vii
El recóndito podcast que quiso ser libro.....	xiv
La nueva dieta sostenible para los españoles 1 (el trauma).....	15
El Estudio de los Siete Países y el sótano de la vergüenza	30
La nueva dieta sostenible para los españoles 2 (el nudo).....	43
«El origen (y futuro) de la dieta cetogénica».....	56
La nueva dieta sostenible para los españoles 3 (la catarsis)	67
«Dieta cetogénica para las enfermedades humanas».....	81
La nueva dieta sostenible para los españoles 4 (Oda al Cereal) ..	91
La nueva dieta sostenible para los españoles 5 (Sinfonía a la Legumbre)	106
La nueva dieta sostenible para los españoles 6 (Adagio a la Carne).....	120
«El β -hidroxibutirato suprime el cáncer colorrectal».....	134
La nueva dieta sostenible para los españoles 7 (la apoteosis)..	146
«Puro, blanco y letal» de John Yudkin.....	159
La nueva dieta sostenible para los españoles 8 (el espejismo vegetal)	170
Alzhéimer, párkinson y... ¿un mismo origen?	184
La nueva dieta sostenible para los españoles 9 (el desenlace) ..	201
El keto (solo) carnívoro, una vuelta de tuerca más.....	214
La nueva dieta sostenible para los españoles 10 (el epílogo)...	225

Diez razones para NO probar la dieta cetogénica.....	244
Los italianos y la «psicosis del trigo».....	269
Estatinas, hiperrespuesta LDL y el inoportuno MRFIT	283
Nutrigenética y dieta cetogénica.....	295
«Cetonas: el cuarto combustible».....	311
Richard Veech y la fuente de la juventud	323
¡Marchando ataque al corazón por eritritol!	336
Dieta cetogénica: terapia para el alcoholismo	342
Pelín de ortorexia, sí... y tú, ¿cómo estás?	353
SOBRE LA AUTORA.....	363
Otras publicaciones:.....	365
Y las doscientas referencias que alguien debería mirar	367

La sangrienta batalla dietética (prólogo)

La de nutricionista es una profesión de alto riesgo. Sí, de veras.

No importa cuánto te esmeres en mantenerte al día de los últimos avances (lo que implica destinar incontables horas de preciosa vida consciente a lecturas muy poco emocionantes y sin ninguna esperanza de adivinar quién es el asesino o de soñar con un final de cuento de hadas) para brindar los consejos más rigurosos y punteros que la ciencia pueda avalar en cada momento, siempre habrá un «opinador profesional» que los embista sin piedad. Y ni siquiera tendrá que esforzarse demasiado para amargarte el café de la mañana, porque no pasa un solo día sin que retumbe algún titular ensordecedor que parece tirar por tierra décadas de consejos dietéticos pluscuam-precisos, seguido muy de cerca por otro igual de atronador que lo refuta y, a menudo... lo deja de vuelta y media.

¿Dejaste de echar chorizo y morcilla a las lentejas para eludir ese ladino cáncer de colon (después de que en 2015 la OMS embutiese la carne procesada en el grupo 1 de sustancias carcinogénicas —sí, el mismo que da cobijo al tabaco y al plutonio)¹, pero las zanahorias y acelgas con las que los sustituiste te saben a sosa miseria? Pues estás de enhorabuena, porque la última actualización de las recomendaciones dietéticas para los españoles² nos sugiere que, en España, estamos a salvo de su

¹ Bouvard V, et al. *Carcinogenicity of consumption of red and processed meat*. The Lancet Oncology. 2015;16(16):1599-600.

IARC Monographs on the evaluation of carcinogenic risks to humans. *Red meat and processed meat*. International Agency for Research on Cancer. 2018;114.

² AESAN (2022). *Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición sobre recomendaciones dietéticas sostenibles y de actividad física*.

poder devastador. Parece que aquí la carne procesada tiene bula y deja de ser carcinogénica y perniciosa si (y solo si) se toma junto a esas mágicas legumbres en nuestras recetas tradicionales³. ¡Menuda suerte tenemos! Y además, pese a su buena fama, resulta que tanto las zanahorias como las acelgas son altísimas en ácido oxálico (un compuesto que se acumula catapultando el riesgo de cálculos renales). Así que tú eliges: puedes recuperar el chorizo y la morcilla (y ser feliz creyéndote la conclusión del último comité dietético español) o mantener la versión vegetal (y arriesgar la paz espiritual de tus riñones obedeciendo al de la OMS del 2015).

¿Te gustan mucho las nueces, pero te las permites solo de higos a brevas, porque has leído que tienen muchas calorías y te condenan a ir sumando una talla de pantalón con cada vela que añadas a tu tarta de cumpleaños? Quitá, quita. Eso es porque no has elegido bien qué estudio leer. Te propongo uno la mar de dicharachero (que no es un chiste, no, sino un estudio «serio» que el susodicho último comité dietético oficial español cita para justificar que los incorporemos), que dice (y cito) que «se calcula que un consumo insuficiente de frutos secos contribuye en gran medida a la mortalidad cardiometabólica mundial»⁴. Toma ya.

Aunque lo anterior suene a monólogo de cómico aficionado, este es un ejemplo de estudio científico que utilizamos para sustentar la ciencia nutricional. No bromeo, no. Así que si tu nutricionista te limita las nueces y las almendras alegando que engordan y que no conviene hincharse a cianuro, solo debes decirle que prefieres

³ Lo comentaremos largo y tendido en «La sinfonía a la legumbre», unas patatas más adelante.

Caballero, F. F., ... & Lopez-Garcia, E. (2020). *Are legume-based recipes an appropriate source of nutrients for healthy ageing? A prospective cohort study*. The British Journal of Nutrition, 124(9), 943-951.

⁴ Afshin, A., Micha, R., Khatibzadeh, S., & Mozaffarian, D. (2014). *Consumption of nuts and legumes and risk of incident ischemic heart disease, stroke, and diabetes: A systematic review and meta-analysis*. The American Journal of Clinical Nutrition, 100(1), 278-288.

asumir esos riesgos a morir de enfermedad cardiometabólica por insuficiencia de fruto seco. Y tan amigos.

Aparcando la etérea solidez de sus argumentos (en la que pronto ahondaremos, porque no tiene desperdicio y es la responsable de que el mundillo de la nutrición se haya convertido en una batalla campal en la que —casi— todos los bandos tienen su partecita de razón —menos aquellos que proclaman que los humanos podemos vivir sanos, fuertes y en armonía perpetua absorbiendo la energía del sol sin intermediarios fotosintéticos, esos no), hay que reconocer que es una disciplina plural y considerada que no arrincona a nadie y que ofrece certezas, veredictos, discursos y expertos para todos los gustos y colores. Y ahí radica la virulencia de las discusiones dietéticas... en que, de hecho, dos entendidos que defiendan posturas contrarias podrán justificar sus tesis con toneladas de ciencia que las apoyen, aunque se contradigan entre ellas. Si buscas, encontrarás estudios que asocian tal o cual alimento tanto con un incremento como con una disminución del riesgo de mil y una patologías. Quienes vivimos de aconsejar a los demás debemos mantenernos a flote en ese convulso mar de conclusiones contradictorias (sustentadas en estudios diversos) y variopintas opiniones de expertos. Y por eso cada vez que uno se esfuerza por desmontar un mito, como que la fruta no engorda o que debemos hincharnos a pasta por la noche (o todo lo contrario) recurriendo a fuentes muy científicas, enseguida aparece otro y desmonta el desmontaje, solo escogiendo otras.

¿Te invade una angustia abrumadora ante la mera idea de tener que renunciar a tu amada dosis de caféina matutina? Pues no escuches a quien diga que no es más que un insecticida adictivo que contiene trazas de agroquímicos tóxicos, provoca ardor de estómago e inflige trabajo extra innecesario a tu hígado; céntrate en aquellos que afirman risueños que el café rebosa polifenoles antioxidantes beneficiosos que previenen, precisamente, esas

taimadas enfermedades cardiometabólicas que aquejan a los que no comen suficientes frutos secos.

¿El olor de las coles y coliflores te traslada a una época oscura en la que no podías elegir qué comer y alguien te obligaba a engullirlas so pena de quedarte sin postre? Pues desoye a quien declara que son un portento sanísimo rico en fibra y bajo en calorías; y arrímate a los que dicen que no solo contienen compuestos bociógenos (que impiden el buen hacer de la delicada tiroides), sino que además te hincharán la barriga y te harán ir a propulsión toda la tarde sin darte a cambio nada tan maravilloso como para compensar el mal rato.

¿Eres más de bocata calamares que de sushi, pero te faltan armas dialécticas para justificar tu elección más allá del puro placer sensorial? Pues apóyate en quienes proclamen que el arroz contiene arsénico y el atún está hasta arriba de mercurio y cadmio (puedes incluso mencionar, como quien no quiere la cosa, que ya se han documentado casos de alzhéimer causados por una intoxicación por mercurio a resultas de comer demasiado sushi, sí⁵); y haz oídos sordos a quienes insistan en que ese pan nuestro de cada día catapulte tus niveles de azúcar en sangre (incluso más que el propio azúcar) y que el gluten —que le aporta su irresistible esponjosidad— promueve la ladina permeabilidad intestinal que deviene en cuadros autoinmunes y es incluso capaz de provocar psicosis⁶ (de «provocarla», sí). Y todos contentos.

⁵ Bredeesen, D. (2021). *The First Survivors of Alzheimer's: How Patients Recovered Life and Hope in Their Own Words*.

⁶ Lionetti, E., ... & Catassi, C. (2015). *Gluten Psychosis: Confirmation of a New Clinical Entity*. *Nutrients*, 7(7), 5532-5539. <https://doi.org/10.3390/nu7075235>

Bressan, P., & Kramer, P. (2016). *Bread and Other Edible Agents of Mental Disease*. *Frontiers in Human Neuroscience*, 10, 130. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00130>

Fasano, A. (2012). *Leaky gut and autoimmune diseases*. *Clinical Reviews in Allergy & Immunology*, 42(1), 71-78. <https://doi.org/10.1007/s12016-011-8291-x>

¿Tu idea del placer absoluto incluye saborear la celestial unión entre el queso y el vino? Pues sigue a los que recomiendan una copichuela de tinto al día —no solo por ese «mágico» resveratrol, sino por su capacidad antiaterogénica y cardioprotectora— y que abogan por suplir los requerimientos diarios de calcio con un trozo generoso de manchego; e ignora a quienes opinen que cualquier cantidad de alcohol es demasiada, que lo del resveratrol es un timo y que los lácteos contienen caseomorfinas que activan nuestros receptores de opiáceos, estriñen e inflaman el epitelio intestinal por reactividad cruzada con el gluten. Y a correr.

Pocos de nosotros sentiríamos la necesidad de participar en un debate acalorado sobre el simbolismo del teatro clásico de Aristófanes o la influencia del clima en la independencia de Djibuti, pero todos atesoramos una opinión —más o menos contundente— sobre qué constituye una dieta saludable. Y muchos tendemos a enarbolarla con inusitado fervor, en especial, los nutricionistas —y yo, la primera— sin ser demasiado conscientes de que una miradita de soslayo y con ojo crítico bajo las enaguas de nuestros rotundos veredictos alimentarios delataría unas entretelas zurcidas con obviedades y certezas no demostradas y «porsupuestos» más religiosos, políticos y comerciales que verdaderamente científicos.

La historia de la ciencia nutricional es de veras fascinante, pero por lo estrambótico. Sin ir más lejos, el origen de la inmejorable reputación actual de todo lo vegetal y de los ubicuos cereales de desayuno que tanto nos aconsejan (y que han comprado su refulgente halo de sanos a base de campañas publicitarias, no de ciencia) se remonta al Dr. Kellogg, el fundador de un peculiar sanatorio (afín al movimiento religioso de los Adventistas del Séptimo Día) que pautaba enemas diarios y dietas veganas como terapia para resistir la tentación de la carne y eludir la masturbación (y los arrechuchos y pecado mortal subsiguientes).

Y aún hoy tendemos a creer a rajatabla algunas de sus verdades irrefutables sin sospechar su procedencia.

Ahondar en el cómo, el desde cuándo y el porqué de nuestras creencias dietéticas es una experiencia alucinante. Los entresijos de la pirámide alimentaria que se erigió como la nueva Biblia de la nutrición en medio mundo tras la publicación de las directrices nutricionales para los estadounidenses de 1977 bastarían para inspirar una trepidante novela de conspiraciones, politiques y sobornos cuya trama no requeriría ni un ápice de imaginación y podría dejar «El Código Da Vinci» a la altura del betún. No exagero, no. La tengo en tareas pendientes.

Los mismos gurús que ayer insistían en que la alimentación no influye sobre la incidencia y el devenir del cáncer, la diabetes o los cuadros autoinmunes, hoy publican libros sobre su colosal poder. Los mismos cardiólogos que ayer prohibían comer sardinas y recetaban aceite de maíz, hoy nos instan a priorizar el pescado azul de tamaño pequeño (como las sardinas, sí) y han corrido un tupido velo sobre la profusa toxicidad de las margarinas que tanto recomendaban. Los mismos académicos que ayer defendían que el azúcar no es más que un capricho inofensivo (y la mantequilla un arma letal que nos condena a sufrir embolias y ataques al corazón), hoy desearían volver a esconder bajo su alfombra los cuantiosos cheques que recibieron de la asociación norteamericana de fabricantes de dulces (sacados a la luz por sus insignes sucesores, que no se libran de ser también generosamente untados por la industria, aunque ellos sí se vean obligados a admitirlo⁷). Los mismos expertos que ayer afirmaban que comer carne provoca cáncer, engorda y catapultaba nuestro riesgo de muerte por cualquier causa (hasta por accidente de

⁷ Kearns, C. E., Schmidt, L. A., & Glantz, S. A. (2016). *Sugar Industry and Coronary Heart Disease Research: A Historical Analysis of Internal Industry Documents*. JAMA Internal Medicine, 176(11), 1680-1685. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2016.5394>

tráfico, sí), hoy susurran que, de hecho, es anticancerígena y un superalimento al que no debemos renunciar si queremos llegar a los noventa bailando la conga con un tipazo de escándalo. Los mismos entendidos que nos exigen sustituir los estofados caseros de buey de pasto por hamburguesas de seitán o de soja ultraprocesadas (y embutidas en pan industrial de poliestireno) para acotar nuestra huella de carbono, van en jet privado a la cumbre del cambio climático y omiten añadir que las legumbres y los cereales no pueden suplir los requerimientos nutricionales humanos (y que tanto el pastoreo como la ganadería regenerativa de rumiantes son una herramienta mitigadora de las emisiones de gases con efecto invernadero, no así las gigatoneladas de combustibles fósiles que han quemado ese avión y esa soja envuelta en plástico antes de llegar hasta nosotros).

Acabé la carrera de nutrición ilusionada con enmarcar y colgar de mi pared el titulillo que me legitimaba para ayudar a los demás a encontrarse mejor, pero nada me preparó para afrontar el inusitado nivel de agresividad que pulula por este mundillo y el amplio abanico de contradicciones que cobija. Los profesionales nos rebatimos los unos a los otros (pese a que —seamos conscientes o no, mal que nos pese— basamos nuestras tajantes opiniones en ciencia muy poco científica) mientras nos vemos obligados a contemplar impotentes como los estudios se contradicen a sí mismos cada día que amanece y a esquivar dardos amateurs más o menos envenenados de algunas bocas que comparten la costumbre de comer y han alimentado su propia opinión (tan vehemente, si no más). Y quizás, si izásemos la bandera blanca y nos juntásemos para mirar bajo las enaguas de nuestra voluble ciencia nutricional, destaparíamos sus burdos recosidos y terminaríamos riendo juntos... una vez superado el dolor desgarrador (y el deprimente cabreo) en el que nos sumiría la última actualización de las recomendaciones dietéticas oficiales para los españoles, eso sí.

El recóndito podcast que quiso ser libro

Aunque (conforme crece la popularidad de la dieta cetogénica) las cosas estén cambiando a velocidad de vértigo, en el mundo de la nutrición aún se respira una ketofobia feroz —que me empujé en compensar con un contrapeso igual de aplastante (por el bien de la armonía y del equilibrio universal). En este guarecido oasis de keto-regodeo podrás refocilarte en el contenido terapéutico-nutricional más facinante a salvo de represalias y de «buenas intenciones», PERO...

(sí, siempre hay un «pero»)

mucho me temo que saborear las mieles del éxtasis cetogénico sin sentirnos unos seres retrógrados y egoístas a quienes no les importa un comino el cambio climático tiene un precio: el lacerante shock post-traumático en el que la nueva actualización de la dieta oficialmente saludable y sostenible para los españoles sumiría a todo ketófilo de buen corazón.

Y el camino será arduo, sí, pero el destino merecerá la pena.

En estas páginas confluyen las transcripciones referenciadas de los audios emitidos en las «Ketofilias» (el recóndito podcast tendencioso). Lo encontrarás en ivoox, Apple Podcasts, Amazon Music, Spotify Podcasts y en <https://keto-coach.es/>.

Ojalá te regocijes tanto como yo —una vez superes el trauma de las nuevas recomendaciones oficiales, eso sí.

La nueva dieta sostenible para los españoles 1 (el trauma)

Hoy nadie pone en duda que nos estamos cargando el planeta y que, efectivamente, el sistema alimentario, tal como lo conocemos, no es sostenible. El problema es que podríamos estar virando el rumbo, con la mejor de las intenciones... hacia el bando equivocado. Más allá de la discutible solidez de la ciencia en la que se apoyan las nuevas recomendaciones dietéticas para los españoles (que sí avisan de que su dieta modelo es para personas sanas —el problema es cuántos de nosotros estamos sanos para empezar... y cuánto tiempo duraremos sanos con esta dieta, para continuar), me temo que también refuerzan la convicción de que comer carne es propio de seres retrógrados y egoístas a quienes no les importa un comino el cambio climático, ni el futuro del planeta. Y el caso es que, quizás... se equivocan.

Aunque apuesto a que los keto-regocijos que siguen te convencerán todavía más de que esta dieta que tan bien te sienta es tu mejor opción —no solo para promover tu salud sino, incluso (y a pesar de lo que *a priori* pudiera parecer), también para el futuro de la especie humana y del planeta que la cobija, te adelanto que no serán esos habituales paseos plagados de pícara autocomplacencia y sonrisas condescendientes que suelen deambular por el mundillo ketofilico, porque la cuestión que nos ocupa es rematadamente plusquam-delicada. Ya resulta arduo pautar dietas cetogénicas terapéuticas lidiando «solo» con esos inevitables recelos anti-grasa «atocinadora» y profusamente «saturada de maldad aterogénica» o con el obcecado pavor universal al pobre colesterol, pero cuando se les suman esas pertinaces convicciones que insisten en creer que comer proteína animal no es un peaje ineludible para las óptimas prosperidad y

salud del ser humano o que «cayendo en la tentación de la carne» (no en su sentido bíblico, sino en el puramente dietético) somos imperdonablemente egoístas (porque con cada mordisco que no se componga de cereales o legumbres contribuimos activamente a cargarnos el planeta)... la tarea aún se complica más. Y es una lástima, porque estas concepciones tan poderosas no son las verdades irrefutables más allá de toda duda que tendemos a creer.

Si estás leyendo esto, asumo que probablemente sabes de sobras que las bienintencionadas recomendaciones dietéticas para los españoles, cuya actualización más reciente (más allá de los peajes obligados del agua y del ejercicio –que aplaudo con fervor) podría resumirse en un simple y llano «evita los alimentos de origen animal y céntrate en los cereales, las legumbres, las frutas y las verduras») no son el adalid de la salud que pretenden ser... pero quizás sí te sientes un poquito culpable porque, muy en el fondo, también comulgas con la idea de que con cada bocado que te mantiene en cetosis (y que no se centra precisamente en cereales o legumbres) estás anteponiendo tu bienestar personal al de tu especie y al futuro del planeta. Y el caso es que, quizás... también te equivocas.

En septiembre de 2022, el Ministerio de Consumo, encabezado por el Sr. Alberto Garzón (célebre por el poco amor que profesa a los alimentos de origen animal en general y a la carne roja en particular, al menos, «en la teoría») presentó las nuevas recomendaciones dietéticas oficiales para los españoles⁸. Esta actualización pretende servirnos de guía, no solo para seguir esa mítica dieta saludable y equilibrada, sino también más sostenible para nuestra sufrida y sobreexplotada Tierra.

⁸ AESAN (2022). *Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición sobre recomendaciones dietéticas sostenibles y de actividad física para la población española*.
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riegos/informes_comite/INFORME_RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf

Me quito el sombrero con profunda reverencia ante la iniciativa y sus buenas intenciones (quién no querría un modelo de alimentación que promueva nuestra salud mientras minimiza el considerable impacto ambiental de producir los alimentos que puedan nutrir a una población que ya roza los 8.000 millones), pero mucho me temo que su propuesta y sus conclusiones son, como poco, controvertidas. Y aunque admito que sus caducas directrices no me sorprendieron demasiado, sí me decepcionaron mucho. Sé que es un tema peliagudo y potencialmente inflamable que toca fibras ultrasensibles, pero confío en que mi muy limitado alcance acote los insultos y las críticas de constructividad discutible, porque (igual que —confío— a los insignes firmantes de esta última actualización y al propio Ministerio), a mi pequeño manifiesto también lo motivan las mejores intenciones.

Jamás osaría opinar con vehemencia sobre la supuesta sostenibilidad planetaria de la dieta cuasi-vegetariana que nos recomiendan (porque sé que es una cuestión supracompleja para la que no estoy ni siquiera remotamente cualificada) pero, por fortuna, eruditos mucho más leídos y competentes que yo ya lo han hecho por mí. Así que, una vez despachadas algunas dolorosas cuestiones puramente dietéticas, me limitaré a exponer sus sabias conclusiones y plantear por qué esta última actualización tan bienintencionada de las recomendaciones dietéticas para los españoles (y a pesar de que la motiven los nobles objetivos de promover tanto la salud del planeta, como la nuestra) podría ser un ruin caballo de Troya de apariencia bonachona... que disimula un error de dimensiones épicas (no solo para nuestra salud, sino también para ese medio ambiente que pretende proteger). Y si lo aceptamos incondicionalmente como genuino (y lo invitamos a sentar las bases de las directrices nutricionales —que no solo regirán nuestra alimentación actual, sino también las políticas de producción de alimentos que nutrirán a las generaciones futuras) sin siquiera echarle un ojo al

dentado, antes o después, podríamos arrepentirnos. Si así fuese (y ojalá sea yo la que se equivoca estrepitosamente y salga a pedir de boca), encomendarnos a sus consejos no resultará en absoluto la estrategia ganadora que promete ser. Y cuando queramos darnos cuenta y retroceder sobre nuestros pasos, quizás ya no habrá vuelta atrás... ni para nosotros, ni para el planeta.

Pronto me aventuraré por la muy espinosa cuestión ambiental, pero, en cuanto a eso de que está científicamente demostrado que esa dieta casi-vegetal promueve la salud, ahí sí tengo un par de amargos ingredientes a añadir al caldero. Y el esfuerzo de encontrarlos y argumentarlos ni siquiera ha sido realmente mío, porque la propuesta de la AESAN es virtualmente una copia pelín españolizada de la «**dieta para la salud planetaria**» que propuso la Comisión EAT-Lancet en 2019⁹, que el informe cita **un total de trece veces** (y que ya en su momento inspiró elaboradas críticas muy bien fundamentadas). A pesar de que el susodicho artículo (cuya lectura sumiría en una depresión muy profunda a cualquier ketófilo) es un compendio de cifras sospechosamente concisas (aunque volátiles y aleatorias) y de frases en extremo contundentes (pese a que, en su mayoría, se apoyan en vagas interpretaciones personales de un puñado de estudios observacionales), mi amarga decepción ante las recomendaciones oficiales españolas ha disfrutado de un minuto de alivio y de orgullo patrio, al ver que nos permiten dos huevos y medio más a la semana que el EAT-Lancet. ¡Aún hay esperanza!

Si me regalas unas horillas de paciente benevolencia, te propongo un pequeño garbeo por las entrañas de esas directrices (abiertamente «animalfóbicas») que van a regular tanto la dieta de los españoles de hoy, como las políticas agrarias y ganaderas de

⁹ Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., ... Murray, C. J. L. (2019). *Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems*. The Lancet, 393(10170), 447–492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
[Código QR al final del capítulo]

sus nietos: desde esa obstinada e ineludible prescripción de montones de cereales (de tres a seis raciones por día) y, por supuesto, de toneladas de legumbres (en las que deberíamos regodearnos un mínimo de cuatro veces por semana), además de su curioso límite de tres lácteos diarios (no por cuestiones de salud, afirman, sino por su impacto ambiental) que, además, aconsejan disminuir si «se elige consumir otros alimentos de origen animal» (como si las dietas veganas fueran una opción más de dieta saludable súper fácil de seguir sin arriesgarnos a enfermar y acusar peligrosos déficits potencialmente incapacitantes o, incluso, letales). Y ya, la joya de la corona... **ese lamentable máximo de cuatro huevos a la semana** (sí, aunque hayamos avanzado mucho desde los paupérrimos uno y medio que aconseja la «dieta para la salud planetaria» del EAT-Lancet, me temo que la depresión profunda no nos la quita nadie), así como su máximo de tres raciones semanales de carne (que, además, para ir bien, deben proceder preferiblemente de aves o de conejo), no solo por su menor impacto ambiental (lo que parece aún está por ver), sino porque, «obviamente», ya «se sabe» que la carne roja es incluso peor que la madrastra de Cenicienta y Darth Vader juntos, tanto para nuestra salud (que no), como para la sostenibilidad del planeta (lo que resulta ser una «media verdad» con infinidad de matices y coyunturas que tendemos a ignorar).

Nos encanta la precisión. También tendemos a confiar a ciegas en las afirmaciones categóricas que se apoyan en estadísticas y concisos cálculos matemáticos. Y no solemos molestarnos en dudar de la solidez de los datos que se han utilizado para los cálculos. Si leemos un artículo encabezado por un experto mundial en nutrición que concluye que el consumo diario saludable de carne roja debería ser de 0 a 14g (un o ningún bocadito —y sí, esas cifras son muy ciertas, que no certeras— y, de hecho, proceden de la susodicha «dieta para la salud planetaria» que nos impone el artículo estrella), asumimos que

este dato tan preciso proviene de un meticuloso análisis de mil y un estudios de indudable rigor científico, cuyo diseño permite inferir ese número con total fiabilidad. Y no se nos ocurre siquiera pensar que pueda ser una cifra aleatoria fruto de una interpretación personal muy sesgada de un puñado de estudios observacionales contradictorios¹⁰.

Si alguien con bata blanca y tono asertivo nos asegura que nuestra dieta diaria debe aportarnos 2.500 calorías con un mínimo del 50% de hidratos de carbono (o que nos conviene reducir la carne y comer más legumbres), también tendemos a asumir que sus afirmaciones se apoyan en toneladas de rigurosa ciencia nutricional y en mil cálculos dietéticos supra-precisos que se sustentan en cimientos más que sólidos. Y realmente no es así. Esas cifras que nos hacen sentir tan rigurosos y precisos son meras estimaciones de rigor y precisión muy discutibles. Aunque las recomendaciones dietéticas oficiales suelen venir de la mano de un altisonante «realmente basado en evidencia científica» (como si las trescientas cincuenta referencias que incluí en la Keto-Maratón¹¹ —y que contradecían muy «científicamente» gran parte de estas directrices— fueran cotilleos de peluquería) *a priori* ejerza de recio escudo protector contra las críticas... apenas una miradita de soslayo a la calidad de la ciencia que las sostiene basta para poner a prueba nuestra capacidad de control de la ira.

Y ya cuando entran en escena algunas ideas preconcebidas muy

¹⁰ Por su propia condición de «observacionales», se limitan a observar poblaciones y a proponer hipótesis que, a su vez, deben someterse a ensayos experimentales antes de poder probar o evidenciar nada. Y con razón... porque se estima que estas asociaciones (como la mítica «comer carne provoca cáncer colorrectal» o «el café un día provoca cáncer de páncreas y a la semana siguiente protege de los ataques al corazón») son erróneas hasta en un 80% de las ocasiones.

Young, S. S., & Karr, A. (2011). *Deming, data and observational studies*. Significance, 8(3), 116-120. <https://doi.org/10.1111/j.1740-9713.2011.00506.x>

¹¹ Viñas, I. (2022). *Keto-Maratón: Atlas abreviado de la dieta cetogénica*. Ketophile. Disponible en formato audio, vídeo-presentaciones y texto referenciado GRATIS en <https://keto.terapia-nutricional.es/> [Código QR al final del capítulo]

poderosas (como que es la actividad ganadera la que se está cargando el planeta o que priorizando las proteínas de origen vegetal se evitan toneladas de sufrimiento al tiempo que se protege el medio ambiente) que, a su vez, potencian ese inevitable sesgo de confirmación, por el que tendemos a no desconfiar de aquellas conclusiones que encajan con nuestras creencias previas (sí, este también aqueja a los científicos de primer nivel con buenas intenciones), ya no ahondamos más allá.

Y esta desoladora tesitura es precisamente la que subyace tanto a las conclusiones de su artículo estrella (sí, ese tan súpercitado y seguro también bienintencionado titulado **«Comida en el Antropoceno: dietas saludables en sistemas sostenibles, por la comisión EAT-Lancet»**, el mismo que aconseja un consumo máximo de 0g a 14g de carne roja al día), como a la lastimosa actualización del 2020 de las directrices dietéticas para los estadounidenses, que ejercen de pilares para las nuestras (y que se presentan *urbi et orbi* como si fueran «ciencia irrefutable de indudable certeza y robusta validez» en la facultad de nutrición y se seguirán al dedillo para elaborar los menús de incontables escuelas, residencias y comedores colectivos en general).

Nadie es perfecto, no, pero los estudios nutricionales, aún lo son menos... especialmente aquellos que se limitan a pasar un cuestionario de frecuencia de consumo y observar el destino de la gente que lo rellenó (con lo que les sonaba haber comido los meses o años anteriores), asumiendo que este depende de lo que comieran y/o escribieran (y no de sus inescrutables designios o de los mil y un factores que pudieran mediar). Asimilar sus debilidades ayuda a entender que no conviene creerse todo lo que proclaman (que, por cierto, cambia con una facilidad que asusta). Y especialmente quien tiene en sus manos tanto la salud presente y futura de un país entero como su capacidad para producir alimentos saludables y capaces de suplir todos los requerimientos

de sus habitantes (que, al fin y al cabo, son los que pagarán, con el sudor de su frente, tanto el proverbial «pato», como las pensiones vitalicias de nuestros políticos y los emolumentos de los ilustres miembros del comité), sin cargarse nuestro medio ambiente (ni rematar el suelo cultivable que queda), además de dar un merecido respiro a las finitas arcas de la sanidad pública (que, mucho me temo, seguirán sufragando los obscenos costes derivados de las enfermedades crónicas que vienen de la mano de la resistencia a la insulina, que causará estragos en la salud y la calidad de vida de quienes se hinchén a pan, con la mejor de las intenciones, por seguir fielmente las directrices)... pues valdría la pena que ahondase un poco más.

Y no es por malmeter más de lo estrictamente necesario, pero hasta el informe oficial que presentó la actualización de las directrices dietéticas para los estadounidenses del 2015 (esas que se emplearían como pilar para cimentar también las nuestras) admitió que «nuevas evidencias» (cuya «novedad», por cierto, se remonta a la década de los cincuenta) habían exonerado al pobre colesterol como culpable de aumentar el riesgo cardiovascular¹²... después de sesenta años insistiendo en que es aterogénico (o que se acumula en las arterias, provocando ataques al corazón) y acotándolo al límite (aleatorio) de 300mg diarios.

Sí, tras seis décadas ignorando toneladas de evidencia abrumadora a favor de nuestro injustamente vilipendiado colesterol, un día feliz, por fin, los miembros del comité «científico» que emite las susodichas directrices dietéticas para los estadounidenses (que, mucho me temo, son como la Biblia

¹² Mozaffarian, D., & Ludwig, D. S. (2015). *The 2015 US Dietary Guidelines: Lifting the Ban on Total Dietary Fat*. JAMA, 313(24), 2421–2422. <https://doi.org/10.1001/jama.2015.5941>

Dietary Guidelines Advisory Committee. 2015. *Scientific Report of the 2015 Dietary Guidelines Advisory Committee*. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Washington, DC <https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/dietary-guidelines/previous-dietary-guidelines/2015/advisory-report>

incontestable de la nutrición clínica en virtualmente todos los países desarrollados), cambiaron de opinión. Y corrieron un tupido velo sobre sesenta años de recomendaciones erróneas y probablemente perjudiciales¹³. Sabemos desde la década de los setenta que **los niveles bajos de colesterol no protegen, ni de la enfermedad coronaria, ni de nada**. Aunque, curiosamente, esa corrección no fue anunciada con todo el bombo y platillo que tamaño acontecimiento habría merecido. Y el mensaje no parece haber cuajado tampoco (lo que debería calificar como «mala praxis»). Pero esta lamentable omisión es apenas un ejemplo de lo que está por venir, así que... respira hondo.

Abriremos la veda presentando a los protagonistas de esta contienda, empezando por esa «dieta para la salud planetaria» propuesta por el artículo estrella que las nuevas recomendaciones citan trece veces (y al que, por cierto, también recurren para «sustentar» la conclusión de que reducir el consumo de alimentos de origen animal minimizará nuestro impacto ambiental, no solo las susodichas recomendaciones para los españoles, sino también el completísimo estudio en el que, a su vez, se apoya el nuevo Informe de Sostenibilidad del Consumo en España de 2022 para concluir exactamente lo mismo, que el único camino hacia un planeta menos sobreexplotado es comer más soja y menos huevos, carne y yogures¹⁴).

¹³ Mann, G. V. (1977). *Diet-Heart: End of an Era*. New England Journal of Medicine, 297(12), 644-650. <https://doi.org/10.1056/NEJM197709222971206>

Ramsden, C. E., ..., Frantz, R. P., ... & Hibbeln, J. R. (2016). *Re-evaluation of the traditional diet-heart hypothesis: analysis of recovered data from Minnesota Coronary Experiment (1968-73)*. BMJ (Clinical research ed.), 353, i1246. <https://doi.org/10.1136/bmj.i1246>

Begley, S. (2017). *Records Found in Dusty Basement Undermine Decades of Dietary Advice*. Scientific American. <https://www.scientificamerican.com/article/records-found-in-dusty-basement-undermine-decades-of-dietary-advice/>

Ramsden, C. E., ..., & Hibbeln, J. R. (2013). *Evaluation of recovered data from the Sydney Diet Heart Study and updated meta-analysis*. BMJ, 346, e8707. <https://doi.org/10.1136/bmj.e8707>

¹⁴ Ministerio de Consumo/JRC (2022). *Sostenibilidad del consumo en España. Evaluación*

De ahí que quizá sí valga la pena mirar el dentado al EAT-Lancet antes de dejarle campar a sus anchas por nuestras políticas nutricionales y medioambientales... porque, con apenas una miradita disimulada bajo sus enaguas, esa depresión profunda se convierte en pura indignación bañada de incredulidad.

El curioso nombre de la llamada **Comisión EAT-Lancet**, el elenco que firmó el susodicho artículo estrella, viene de la unión de una de las dos revistas de divulgación médica más antiguas y prestigiosas del Reino Unido, *The Lancet* (que sí presenta cierta tendencia ketofóbica, al menos, en comparación con el *British Medical Journal*, su mayor rival, que nos ha regalado mil y un keto-regocijos) con EAT, una organización sin ánimo de lucro (cuyo acrónimo conforma el verbo «comer» en inglés)¹⁵, creada por la magnate Dra. Gunhild Stordalen (una muchí-multimillonaria noruega a quien también le mueven las mejores intenciones, porque podría pasarse los días tomando daiquiris en las Seychelles y, en cambio, está al pie del cañón, dando el callo para que el mundo entero abrace la que ella considera la dieta más saludable y sostenible). Y mucho me temo que la colosal pasión que emerge de su poderosísima convicción (o que obligar a la especie humana a seguir una dieta cuasi-vegana es la única manera de salvar el planeta) la motiva a destinar cuantiosos (muy cuantiosos) recursos a la causa, lo que dificulta enormemente que la diversidad de opiniones se haga un hueco en la cúpula de esta contienda y que el mundo les preste la atención debida.

Aunque el propósito principal de EAT sea (y cito textualmente)

impacto ambiental de los patrones de consumo mediante Análisis del Ciclo de Vida.

Di Donato, M., & Carpintero, Ó. (2021). *Household Food Metabolism: Losses, Waste and Environmental Pressures of Food Consumption at the Regional Level in Spain*. *Foods*, 10(6), 1166. <https://doi.org/10.3390/foods10061166>

¹⁵ EAT is a global, non-profit startup dedicated to transforming our global food system through sound science, impatient disruption and novel partnerships. <https://eatforum.org/>

«transformar nuestro sistema alimentario global a través de una ciencia sólida», obviamente, sus fondos financian y promocionan solo a aquellos cuya opinión se alinea con la suya (como, mismamente, el ilustre elenco de firmantes), lo que, estaremos de acuerdo, podría haber influido en las contundentes conclusiones del artículo. El susodicho exige cambios drásticos y urgentes a nivel planetario y rubrica con un tajante «la Gran Transformación Alimentaria es posible y necesaria». Pues sí. Pero cabe mencionar que esa Gran Transformación Alimentaria que quieren imponer a todos los seres humanos es una dieta cuasi-vegana.

Más allá de las buenas intenciones de los firmantes y de sus detractores, este plan estratégico (que no es realmente una «propuesta», sino más bien una imposición unilateral) no ha nacido de un análisis objetivo y desapasionado de la situación mundial en el que hayan participado expertos y eruditos muy leídos y conocedores del tema, no, sino un manifiesto escrito por un puñado de investigadores elegidos a dedo y (al menos, en parte) financiados por una opulenta organización que promueve dietas veganas. Y puede que el dinero abra puertas, sí, pero no otorga la razón universal. Y para muestra... un botón.

El primer autor del informe EAT-Lancet, el artículo estrella en el que se basan nuestras recomendaciones dietéticas (y también el último informe de sostenibilidad del consumo en el país) es el Dr. Walter Willett, un pez gordo de la nutrición académica desde hace más de cuatro décadas (sí, lleva al pie del cañón tanto tiempo como la pirámide alimentaria, esa que nos ha conducido a la lamentable epidemia de diabetes y obesidad que vivimos hoy), profesor de la Escuela T. H. Chan de Salud Pública de Harvard y «padre» de la fructuosa epidemiología nutricional (que busca asociaciones entre nutrición y consecuencias para la salud). Y también engendró esos socorridos cuestionarios de frecuencia de consumo (que son útiles para sugerir asociaciones y proponer

hipótesis, sí, pero que NO PUEDEN inferir causalidad —o que un alimento causa esta o aquella enfermedad)¹⁶.

El Dr. Willett (que la actualización de nuestras recomendaciones dietéticas cita hasta 45 veces para justificar una u otra afirmación) lleva promocionando las dietas vegetarianas y veganas, desde finales de la década de 1980, con libros y frases lapidarias en medios públicos como (y cito textualmente) «la cantidad óptima de carne roja que se debería consumir es cero». No sorprende pues que EAT lo eligiera para justificar su dieta planetaria cuasi-vegana. Durante su muy dilatada carrera ha publicado más de 200 estudios sugiriendo asociaciones entre las dietas vegetarianas y mil y un efectos positivos, así como entre la carne roja y mil y un efectos negativos (desde el cáncer, el sobrepeso y la diabetes hasta la enfermedad cardiovascular). Aunque lo cierto es que nunca ha proporcionado un mecanismo bioquímico por el que, efectivamente, esa odiada carne roja sea perjudicial.

Y más allá de nuestras opiniones en cuanto a lo que constituye o no una dieta saludable, decidir que el destino de una selección de norteamericanos que comen carne roja de manera habitual (y que muy probablemente elijan hamburguesas de cadena rápida con pan de porexpan y salsas industriales bañadas con refrescos azucarados, no estofados caseros de buey de pasto con agua mineral o un buen tinto) es culpa de la carne roja... no es una conclusión muy robusta. Y aunque jamás osaría poner en duda que también le mueven las mejores intenciones y el ser fiel contra

¹⁶ ***EAT-Lancet Report is One-sided, Not Backed by Rigorous Science***. (2019). The Nutrition Coalition. <https://www.nutritioncoalition.us/news/eatlancet-report-one-sided>

EAT-Lancet's Plant-Based Planet: 10 Things You Need to Know | Psychology Today. (2019). <https://www.psychologytoday.com/us/blog/diagnosis-diet/201901/eat-lancets-plant-based-planet-10-things-you-need-know>

The EAT Lancet diet is nutritionally deficient – Zoë Harcombe. (2019). <https://www.zoeharcombe.com/2019/01/the-eat-lancet-diet-is-nutritionally-deficient/>

viento y marea a sus férreas convicciones, quizás (y a diferencia de la muy-perseverante muchi-multimillonaria noruega), él sí podría tener algún que otro motivo ulterior.

Aunque acceder a toda esta información no resulte fácil (porque no suele exponer públicamente sus conflictos de interés), la *Nutrition Coalition*¹⁷ (o la Coalición para la Nutrición), una organización sin ánimo de lucro fundada por Nina Teicholz (un «ángel de Charlie» de la dieta cetogénica, periodista científica y autora de *The Big Fat Surprise*, una de las Biblias de la comunidad ketófila, que se tradujo al español por «La grasa no es como la pintan») con el muy noble objetivo de que las ubicuas directrices dietéticas se basen en ciencia sólida de verdad (y también la última responsable de la proverbial exoneración pública de la grasa saturada en la cúpula de la nutrición académica), destapó que su escuela recibió de 455.000 a 1.500.000 dólares de empresas interesadas, justamente, en alentar la dieta vegetariana. El buen Dr. Willett también ejerce de asesor en al menos siete grupos comerciales que promocionan dietas a base de soja y cereales o que venden sustitutos vegetales de la carne.

Y ya sé que todo esto suena a burda «conspiranoia», pero, en vista del inusitado alcance que su artículo ya está teniendo en tu vida y en la mía, así como del inmenso poder que podría tener sobre la salud presente y futura de tus hijos y tus nietos, quizá vale la pena pararse un momento a escuchar los argumentos de quienes no comparten su opinión¹⁸.

También cabe mencionar (esto último sí es «por malmeter») la bronca pública que le echó la supraprestigiosa revista *Nature* por

¹⁷ The Nutrition Coalition For Dietary Policy Based on Rigorous Science
<https://www.nutritioncoalition.us/>

¹⁸ The Nutrition Coalition. (2019). **Dr. Walter Willett: Numerous Potential Conflicts of Interest.** Food and Behaviour Research. <https://www.fabresearch.org/viewItem.php?id=12377>

criticar muy fea y burdamente a una compañera epidemióloga que no comulga con él. Dijo en la radio nacional estadounidense (y cito textualmente) que «su estudio es un montón de basura y nadie debería perder su tiempo leyéndolo»¹⁹. Y esa no es la actitud de un científico abierto al diálogo precisamente, que es justo lo que necesitaríamos para liderar esta contienda.

Karl Popper, el celeberrimo adalid de filosofía de la ciencia, decía que el pensamiento científico exige un equilibrio exquisito entre una feroz ambición por descubrir la verdad y un cruel escepticismo hacia sí mismo, porque existen infinitas conjeturas erróneas por cada una que resulta ser correcta.

Va por delante que soy una fan acérrima de la nutrición, pero mucho me temo que el mundo de su investigación no siempre es todo lo transparente y riguroso que debería. Y aunque nunca apetece admitir que algo es «muy mejorable», la única manera de progresar es abrir la mente a reconocer la situación y decidirse a tomar las medidas para mejorarla. Afortunadamente, las audaces eminencias que se han propuesto la titánica tarea de limpiar bajo esta abultada alfombra hoy se cuentan por decenas. Y estos flamantes «polis de la investigación» ya se han lanzado a la faena con notables esmero y diligencia. El artículo²⁰ más descargado de la *Public Library of Science* (la biblioteca que aúna todas las publicaciones científicas de libre acceso) lleva por título un claro y prístino **«Por qué la mayor parte de los hallazgos científicos que se publican son falsos»**, escrito por el Dr. John Ioannidis, ilustre médico y profesor de la prestigiosa Facultad de Medicina de Stanford, pionero de la meta-investigación (la susodicha «policía de la investigación»). El doctor lleva años proclamando (y justificando con una meticulosidad exquisita) que la mayoría

¹⁹ *Shades of grey*. (2013). Nature, 497(7450), 410. <https://doi.org/10.1038/497410a>

²⁰ Ioannidis, J. P. A. (2005). *Why Most Published Research Findings Are False*. PLoS Medicine, 2(8), e124. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0020124>