

# DIETA PALEO

## una moda que conlleva importantes riesgos

Traducido y adaptado por Welid Harp en exclusiva para AMORCC



La dieta Paleo y los planes de alimentación bajos en carbohidratos y altos en proteínas relacionados se han vuelto populares en los últimos años, incluso conmigo. Pero una nueva investigación ahora sugiere que si la proteína es proteína animal, comer mucha puede no ser una buena idea.

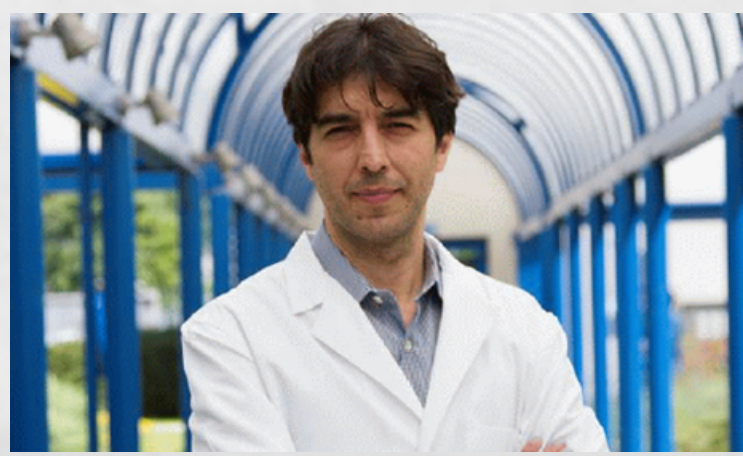
Y para complicar las cosas, los altos niveles de proteína animal que pueden ser peligrosos en la mediana edad pueden ser buenos para usted después de cumplir los 65 años aproximadamente. Es extraño, pero los mismos nutrientes que parecen aumentar el riesgo de cáncer a los 50 años lo reducen drásticamente a los 70 años.

Tratemos de desentrañar estos nuevos hallazgos confusos:

Como los lectores de esta página web probablemente sepan, su cuerpo depende de los aminoácidos de las proteínas para desarrollar músculos, órganos y células. Alrededor del veinte por ciento de nuestro cuerpo se compone de proteínas. Es necesario para casi todos los procesos biológicos que tienen lugar en cada célula.

Pero los investigadores que indagan acerca de la longevidad y el cáncer ahora advierten que estamos comiendo demasiadas proteínas. Tanto, de hecho, que podría estar acortando nuestras vidas, principalmente al promover el cáncer.

"Estudiamos organismos simples, ratones y humanos y proporcionamos evidencia convincente de que una dieta alta en proteínas, particularmente si las proteínas se derivan de animales, es casi tan mala como fumar para la salud", dice el Dr. Walter Longo, profesor de la Universidad del Sur de California que ha realizado una gran cantidad de investigaciones sobre la dieta, el envejecimiento y el cáncer.



Por supuesto, no todos los expertos médicos estarían de acuerdo con la comparación del Prof. Longo de la carne con los cigarrillos. Más sobre eso en un momento.

Para comprender mejor cómo la dieta afecta el cáncer, el profesor Longo y sus colegas investigadores examinaron los datos de lo que se llama el estudio NHANES, la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición. NHANES es un cuerpo de investigación diseñado para compilar estadísticas sobre la salud y el estado nutricional de adultos y niños en los Estados Unidos. Incluye encuestas dietéticas que muestran los alimentos que consumen personas de diversas edades.

**Riesgo de muerte masivamente mayor:**

Después de analizar la información de más de 6,800 estadounidenses de mediana edad, el equipo del profesor Longo determinó que aquellos que tenían más de 50 años y comían una dieta alta en proteínas, definida como más del 20 por ciento de sus calorías diarias a partir de proteínas, tenían un riesgo cuadruplicado de morir de cáncer o complicaciones de la diabetes y un riesgo duplicado de morir por cualquier causa en comparación con las personas que comían una dieta baja en proteínas. Los datos que examinaron los investigadores abarcaron 18 años en la vida de estas personas.



Incluso se descubrió que una dieta que contenía lo que los investigadores llaman cantidades "moderadas" de proteínas (alrededor del 16 por ciento de las calorías) triplicaba su riesgo de morir de cáncer. Sin embargo, este efecto sólo se encontró en personas cuyas proteínas provenían de fuentes animales como la carne, los huevos y los lácteos. Las personas que consumieron una dieta alta en proteínas que en su mayoría era vegetariana no sufrieron los mismos resultados dañinos.

Y hubo otro hallazgo importante en el análisis: para las personas mayores de 65 años, los efectos de alto contenido de proteínas se revirtieron. Entre los adultos mayores, los que comieron las mayores cantidades de proteínas tuvieron un 28 por ciento menos de probabilidades de morir por cualquier causa durante los 18 años.

Tu riesgo de morir específicamente de cáncer, en comparación con otras personas, se redujo en un 60 por ciento. Y las personas de este grupo de edad que consumían cantidades moderadas de proteínas tenían mejor salud que las del grupo bajo en proteínas.

Si este hallazgo contradictorio te hace levantar las manos y decir "¿De qué sirve? sigue leyendo. Tengo una manera fácil de alcanzar el punto óptimo en sus niveles de proteínas. Primero, echemos un vistazo a por qué comer proteínas tiene estos resultados perversos. . .

### El mecanismo de este extraño resultado

Según el profesor Longo y otros investigadores, la influencia problemática de la proteína en la salud en la mediana edad está relacionada con la forma en que activa el factor de crecimiento conocido como IGF-1.

El IGF-1, factor de crecimiento similar a la insulina, es importante para el crecimiento del cuerpo cuando somos más jóvenes, pero puede contribuir a cánceres como el de mama y próstata en la mediana edad. Sin embargo, se cree que los niveles bajos de esta hormona contribuyen a los problemas de memoria, las enfermedades cardíacas y la pérdida de masa muscular a medida que ingresa en la vejez.

En base a esto, el profesor Longo cree que deberíamos comer menos proteína animal hasta los 65 años para mantener bajos nuestros niveles de IGF-1, y luego comenzar a comer más proteínas para aumentarlos.

"En particular, la actividad de estos factores (como el IGF-1), pero también el peso corporal, disminuye naturalmente con el envejecimiento, lo que puede explicar por qué las personas mayores no sólo no se beneficiaron, sino que parecieron empeorar si comían una dieta baja en proteínas", dice el profesor Longo.

Sin embargo, otros expertos creen que, si bien evitar los niveles altos de IGF-1 puede proteger tu salud, la verdadera clave es mantener el IGF-1 en el nivel adecuado, ni demasiado alto ni demasiado bajo. Por ejemplo, un estudio en Europa de más de 3,000 hombres de mediana edad y personas mayores encontró que tener niveles más altos de IGF-1 mantenía a los hombres más robustos y saludables a medida que envejecían. (El estudio también mostró que tener más vitamina D en el cuerpo estaba relacionado con ser más saludable y menos frágil.)

Un estudio de laboratorio en la Universidad de Missouri-Columbia proporcionó alguna confirmación de esta teoría. Los investigadores demostraron que el IGF-1 afecta a las células inmunitarias de una manera que puede ayudar a mantener las arterias libres de obstrucciones al tiempo que previene los ataques cardíacos y los accidentes cerebrovasculares.



### Una forma de alcanzar el nivel "justo" de ricitos de oro de IGF-1

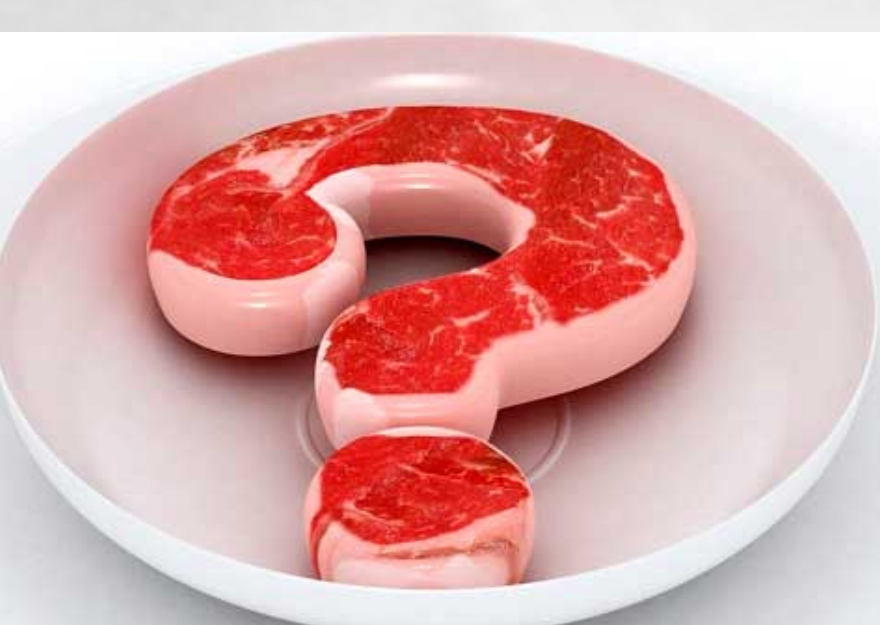
Ahora, no estoy tratando de confundirlo aquí con información contradictoria, pero sólo quiero señalar que la forma en que el IGF-1 afecta la salud no es necesariamente en blanco y negro. Sin duda, demasiado puede hacerte más vulnerable a ciertos tipos de cáncer, pero muy poco puede dañar tu sistema cardiovascular.

La respuesta a la moderación de su IGF-1, según la investigación parece mostrar, es hacer ejercicio. Incluso si te excedes un poco con sus proteínas, el ejercicio puede modular beneficiosamente el IGF-1 en tu cuerpo.

Esto se ha demostrado en un estudio de revisión exhaustivo realizado por investigadores españoles que examinó la supervivencia al cáncer de mama en mujeres mayores posmenopáusicas. Descubrieron que las mujeres con cáncer de mama que hacían ejercicio tenían niveles más normales de IGF-1 y vivían más tiempo. Las mujeres que no hacían ejercicio tenían más probabilidades de morir antes y sus niveles de IGF-1 eran más altos.

De manera similar, un estudio de laboratorio en Suecia mostró que cada vez que haces ejercicio puedes aumentar la secreción de IGF-1, una proteína que se une al IGF-1 y evita que contribuya al crecimiento de las células cancerosas.5

Estudios como esos son razones por las que no todos los expertos piensan que comer carne se puede comparar con fumar. Si bien un estilo de vida saludable y activo puede mejorar ligeramente la salud de los fumadores, fumar es un desastre para la salud, sin importar cuán activo sea.



### ¡Sorpresa! La moderación es la mejor política

Si eres de mediana edad y haces ejercicio, puede ser una buena idea evitar comer en exceso alimentos ricos en proteínas. El profesor Longo y otros expertos generalmente recomiendan comer de 50 a 60 gramos de proteína al día.

Para ayudarte a descubrir cómo consumir aproximadamente 50 gramos de proteína, considera lo siguiente: 6

Los huevos tienen aproximadamente 6 gramos de proteína cada uno.

La carne molida de res tiene aproximadamente 30 gramos de proteína en una empanada de 113 gramos.

El atún contiene aproximadamente 40 gramos de proteína en una lata de 170 gramos.

Los frijoles tienen aproximadamente 8 gramos de proteína en cada media taza.

Las almendras tienen 8 gramos de proteína en un cuarto de taza.

Los cacahuates tienen 9 gramos de proteína en un cuarto de taza.

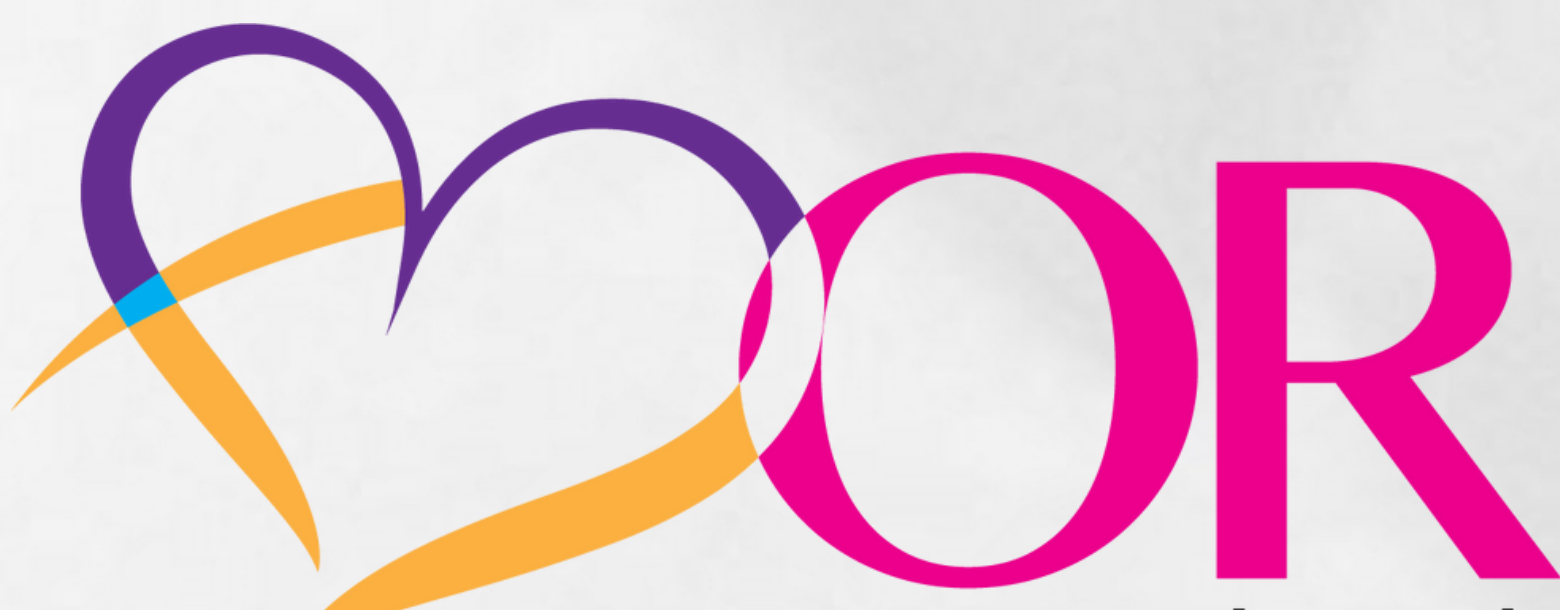
Un aguacate tiene aproximadamente 3 gramos de proteína.

Una taza de espinacas frescas tiene aproximadamente 1 gramo de proteína.

En general, las fuentes de proteínas no animales están bien, las cantidades moderadas de proteína animal son seguras y probablemente no debes comer más de 60 gramos de proteína en total de ambas fuentes. Y las personas mayores de 65 años pueden consumir más de forma segura.

Publicado originalmente en inglés por <https://www.cancerdefeated.com/a-high-protein-diet-may-up-your-risk-of-cancer/>

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal



**Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer**