



"La comida como medicina: Prevención y tratamiento de las enfermedades más comunes con la dieta"

Buenas noches.

Para aquellos que no están familiarizados con mi trabajo, cada año he leído a través de todos los números de todas las revistas de nutrición en idioma Inglés en el mundo para que usted no tenga que hacerlo.

Cada año mis conversaciones son completamente nuevos, porque cada año la ciencia es completamente nuevo.

Entonces puedo compilar el más interesante, el más innovador, los resultados más prácticos para los nuevos vídeos y artículos subo todos los días, a mi sitio sin fines de lucro, NutritionFacts.org.

Todo en la página web es gratuito.

No hay publicidad, sin patrocinio corporativo.

Es estrictamente no comercial, no vender nada.

Acabo de poner para arriba como un servicio público, como un trabajo de amor.

Nuevos vídeos y artículos cada día sobre lo último en nutrición basada en la evidencia.

En mi opinión 2012, exploré la dieta papel puede desempeñar en la prevención, el tratamiento, y la inversión de nuestras enfermedades más mortales.

En 2013, cubrí nuestras condiciones más comunes.

Y en 2014, me fui a través de nuestras principales causas de discapacidad.

Este año me gustaría abordar algunas de las enfermedades más temidas, y el cáncer encabeza la lista en la última encuesta Gallop.

El # 1 del cáncer de causa de muerte en los Estados Unidos de los hombres y las mujeres es el cáncer de pulmón.

Pero si nos fijamos en las tasas de cáncer de pulmón en todo el mundo, que varían en un factor de diez.

Si no había nada que pudiera hacer para prevenir el cáncer de pulmón, usted asume las tasas serían aproximadamente el mismo en todas partes, quiero decir si acaba de pasar especie de azar.

Pero ya que hay una gran variación en las tasas, se asume que hay alguna causa que contribuye.

Y, de hecho, ahora sabemos que el tabaquismo es responsable del 90% de los casos de cáncer de pulmón.

Por lo tanto, si no quieres morir del asesino # 1 del cáncer por no fumar, podemos tomar el 90% de su riesgo y tirarlo por la ventana.

El cáncer colorrectal es la segunda causa principal de muerte por cáncer, y para eso hay una difusión aún mayor en todo el mundo.

Así aparece el cáncer de colon no acaba de suceder, algo que lo hace posible.

Bueno, si nuestros pulmones pueden quedar lleno de carcinógenos del humo, tal vez nuestros dos puntos se están llenos de agentes cancerígenos de los alimentos.

¿Por qué los afroamericanos reciben más cáncer de colon que los africanos nativos?

¿Por qué esa población?

Dado que el cáncer de colon es muy poco frecuente en las poblaciones nativas de África, al igual que las tasas de más de 50 veces más bajos que los estadounidenses, blancos o negros.

Solíamos pensar que era toda la fibra que comían, Sin embargo, la dieta africana moderna está altamente procesados, bajos en fibra, sin embargo, no ha habido ningún aumento dramático en las tasas de cáncer de colon.

Y no estamos hablando sólo de baja ingesta de fibra.

Estamos hablando de los Estados Unidos de América baja ingesta de fibra, abajo alrededor de la mitad de la cantidad diaria recomendada.

Sin embargo, la enfermedad de colon sigue siendo poco frecuente en África, siendo 50 veces menos cáncer de colon.

Tal vez sea porque son más delgados y más ejercicio?

No, no lo son, y nadie no lo hacen.

En todo caso, sus niveles de actividad física en realidad puede ser más bajo que el nuestro.

Así que si son sedentarios como nosotros, comer en su mayoría hidratos de carbono refinados, pocos alimentos vegetales, poca fibra - como nosotros, ¿por qué tienen 50 veces menos cáncer de colon?

Bueno, hay una gran diferencia.



Las dietas de los dos afroamericanos y los americanos caucásicos son ricas en carne, mientras que la dieta de los nativos africanos es tan baja en carne y grasa saturada que tienen niveles de colesterol en un promedio de 139, en comparación con más de 200 en los EE.UU.

Así que sí, ellos no comen una gran cantidad de fibra más, pero siguen para reducir al mínimo el consumo de carne y grasa animal, elementos de prueba de que tal vez los más poderosos determinantes del riesgo de cáncer de colon son los niveles de la carne y el consumo de grasas animales.

Entonces, ¿por qué los estadounidenses reciben más cáncer de colon que los africanos?

Tal vez la rareza de cáncer de colon en los africanos se asocia con su bajo consumo de productos de origen animal.

¿Pero por qué?

¿Has visto que el despegue de la consigna de la industria,

"Carne: Es cuál está para la cena."

"Carne: Es lo que está pudriéndose en su colon."

Recuerdo haber visto que en una camisa con unos amigos y yo era como el aguafiestas explicando que, no, la carne se digirió completamente en el intestino delgado, y nunca lo hace hacia abajo en el colon.

No es divertido salir con los frikis de biología.

Pero resulta que estaba equivocado!

Resulta hasta 12 gramos al día de proteína puede escapar a la digestión, y cuando lo hace, se llega al colon, se puede convertir en sustancias tóxicas como el amoníaco.

Esta degradación de la proteína no digerida en el colon se denomina putrefacción, por lo que un poco de carne en realidad puede llegar a putrefacción en nuestro colon.

El problema es algunos de los subproductos de este proceso putrefacción puede ser tóxico.

Lo mismo ocurre con otras proteínas animales.

Si usted come claras de huevo, por ejemplo, algunos de los que pueden pudrirse también.

Así que usted dice, espera un segundo. Hay proteínas en plantas, también.

¡Ah! La diferencia es que las proteínas animales tienden a contener más aminoácidos que contienen azufre, como metionina, que se encuentra concentrada en pescado y pollo, y luego los huevos.

Menos de la carne y los productos lácteos, pero mucho menos en los alimentos vegetales, que se puede convertir en sulfuro de hidrógeno en el colon, el gas huevo podrido que, más allá de que no solo huele mal, pero puede producir cambios en el colon que aumentan el cáncer riesgo.

Ahora hay una divergencia de opinión en cuanto a si es la grasa animal, el colesterol, o proteína animal que es más responsable del aumento del riesgo de cáncer, pero ya que los tres han demostrado tener propiedades cancerígenas, pero, quiero decir, ¿realmente importa ya que una dieta alta en una es alta en los otros.

Pero la proteína hace más que pudrirse, sin embargo.

Consumo de proteína animal provoca un aumento en los niveles sanguíneos de una hormona de crecimiento del cáncer de promoción de llamada IGF-1.

Pero quitar la carne, claras de huevo y proteínas de leche de nuestra dieta y nuestro torrente sanguíneo puede suprimir el crecimiento de células de cáncer cerca de ocho veces mejor.

Un efecto tan poderoso que el Dr. Ornish y sus colegas parecían capaces de revertir la progresión del cáncer de próstata sin quimioterapia, sin cirugía, sin radiación - sólo una dieta basada en vegetales y otros cambios de estilo de vida saludables.

El vínculo entre la proteína animal y el IGF-1 podría ayudar a explicar por qué esos que comen dietas bajas en carbohidratos tienden a morir antes, pero no cualquier baja en carbohidratos específicamente los basados en fuentes animales, mientras que en realidad dietas bajas en carbohidratos de origen vegetal se asociaron con una menor riesgo de muerte.

Pero las dietas bajas en carbohidratos a base de carne son altas en grasa animal también.

Entonces, ¿cómo sabemos que no fue el de grasas saturadas y colesterol que estaba matando a la gente y no tenía nada que ver con la proteína animal?

Lo que necesitaríamos es un estudio que, ya sabes, sigue unos pocos miles de personas y su proteína ingeridas a cabo durante 20 años o así y simplemente ver lo que sucede: que tiene cáncer, que no lo hace; que vive más tiempo?

Pero nunca ha habido un estudio así... hasta ahora.

6.000 hombres y mujeres mayores de 50 años, a través de los EE.UU., fueron seguidos durante 18 años y los menores de 65 años con la ingesta de alto contenido proteínico tenido un aumento del 75% en la mortalidad general, un aumento de 4 veces en morir de cáncer.

Pero no todas las proteínas. Específicamente proteína animal.



Lo cual tiene sentido teniendo en cuenta los más altos niveles de IGF-1 en los que comían el exceso de proteínas.

Comer proteína animal aumenta los niveles de IGF-1, lo que aumenta el riesgo de cáncer.

La universidad patrocinando envió un comunicado de prensa con una línea de apertura memorable:

"Esa ala de pollo que está comiendo podría ser tan mortal como un cigarrillo"

Que el consumo de una dieta rica en proteínas animales durante la mediana edad te hace cuatro veces más probabilidades de morir de cáncer - un factor de riesgo de mortalidad comparable a fumar.

Mira, casi todo el mundo va a tener una célula cancerosa o célula precancerosa.

Y en algún momento la pregunta es: ¿Qué progreso?

Y eso puede depender de lo que comemos.

Véase, la mayoría de los tumores malignos se tratan en los receptores de IGF-1, pero si tenemos menos de IGF-1, el tumor no puede progresar.

Y no eran sólo las más muertes por cáncer.

Las personas de mediana edad que comen gran cantidad de proteínas de origen animal resultaron ser más susceptibles a la muerte temprana en general.

Fundamentalmente, el mismo no se aplica a plantar las proteínas como los frijoles, y no era la grasa; que era la proteína animal que parecía ser el culpable.

Entonces, ¿cuál fue la respuesta a esta revelación de que las dietas ricas en carne, huevos y productos lácteos podría ser tan perjudicial para la salud como fumar?

Un científico de la nutrición respondió que no era correcto y potencialmente peligroso.

No es la proteína animal descubrimiento podría estar matando a la gente, pero la forma en que estaban diciendo a la gente al respecto.

Se podría dañar la efectividad de los mensajes de salud pública importantes.

Un fumador puede pensar "¿por qué molestarse dejar de fumar si mi queso y bocadillo de jamón es tan malo para mí?"

Usted sabe, eso me recuerda un famoso anuncio de cigarrillos Philip Morris que trató de restar importancia a los riesgos de decir "te parece el humo de segunda mano es mala, lo que aumenta el riesgo de cáncer de pulmón 19%, beber uno o dos vasos de leche todos los días puede tres veces más malo- 62% más de riesgo de cáncer de pulmón.

O duplicar el riesgo con frecuencia cocinar con aceite, o triplicar el riesgo de enfermedades del corazón comiendo no vegetariana, o multiplicar su riesgo seis veces comer un montón de carne y productos lácteos".

Por lo tanto, concluyen, vamos a mantener una cierta perspectiva.

El riesgo de cáncer de pulmón, el riesgo de humo de segunda mano puede ser muy inferior al riesgo reportado para otras actividades cotidianas.

Así que respire profundo, básicamente. Eso es como decir,

"Oh, no te preocupes por conseguir apuñalado porque conseguir tiro es mucho peor."

¿Qué hay ninguna? Dos riesgos no hacen un acierto.

Aunque se le nota, cuando Phillip Morris compró Kraft, dejaron de lanzar productos lácteos bajo el autobús.

El hemo en el jamón también puede jugar un papel.

El hierro hemo es la forma de hierro que se encuentra en la sangre y el músculo, y puede promover el cáncer por catalizar la formación de compuestos cancerígenos.

El cáncer se ha sido descrito como una enfermedad ferrotóxico: una enfermedad, en parte, de la toxicidad de hierro.

El hierro es un arma de doble filo.

La deficiencia de hierro provoca anemia, pero el exceso de hierro puede aumentar el riesgo de cáncer, al actuar como un pro-oxidante, la generación de radicales libres que pueden desempeñar un papel en una serie de enfermedades temidas como accidente cerebrovascular.

Pero mira, sólo el hierro hemo, la sangre y los músculos de hierro, no el hierro no hemo que predomina en las plantas.

Lo mismo pasa con las enfermedades del corazón - sólo el hierro hemo.

Lo mismo pasa con la diabetes - sólo el hierro hemo.

Y lo mismo con el cáncer.

De hecho, en realidad se puede decir la cantidad de carne que alguien está comiendo examinado sus tumores.



Para caracterizar los mecanismos que subyacen el desarrollo del cáncer de pulmón relacionado con carne, se pidió a los pacientes de cáncer de pulmón la cantidad de carne que estaban comiendo, y se examinaron los patrones de expresión de genes en sus tumores, e identificaron un patrón de la firma de la expresión de genes relacionados con hemo.

A pesar de que solo se miraron el cáncer de pulmón, que esperan que estos cambios en la expresión de genes relacionados con la carne que se producen en otros tipos de cáncer también.

La forma más segura de hierro es, entonces, el hierro no hemo, que se encuentra de forma natural en abundancia en granos enteros, frijoles, guisantes, garbanzos y lentejas, frutas secas, nueces y semillas. ¿Cuánto dinero se puede hacer en los granos, sin embargo?

Así que la industria de los alimentos subió con pan crujiente a base de sangre hecha de centeno y el ganado y sangre de cerdo, una de las fuentes más concentradas de hierro hemo, cerca de dos tercios más de sangre de pollo.

Aunque si galletas a base de sangre no suenan apetitoso, tienen galletas de sangre de vaca o galletas de sangre lleno.

El relleno hace llegar a "una pasta de color oscuro, con sabor a chocolate con un sabor muy agradable."

De color oscuro porque los cerdos secados por pulverización de sangre puede tener un efecto de oscurecimiento en el color del producto alimenticio.

Pero la preocupación no es el color o el sabor.

Es el hierro hemo, que debido al riesgo potencial de cáncer no se considera seguro para agregar a los alimentos para la población general.

Esto me recuerda a las nitrosaminas, una clase de potentes carcinógenos encuentra en el humo del cigarrillo.

Se les considera tan tóxico que los carcinógenos de esta fuerza en cualquier otro producto de consumo destinados al consumo humano se prohibieron inmediatamente.

Y si ese fuera el caso tendrían que prohibir la carne.

Un perro caliente tiene la mayor cantidad de nitrosaminas y nitrosamidas como cinco cigarrillos.

Y estos carcinógenos también se encuentran en la carne fresca, sin procesar, así: carne de res, pollo, cerdo.

Pero practicar sin carne los lunes y que podría despertar la mañana del martes con casi todos estos carcinógenos lavada fuera de su sistema.

Así tóxicos, nitrosaminas deberían prohibirse de inmediato, pero todavía se permite la venta de cigarrillos y la carne debido a que los agentes cancerígenos se encuentran allí de forma natural.

Sería ilegal para agregarlos, pero bueno, si son encontrados... ¿no?

Al igual que el hierro hemo, no lo suficientemente seguro como para exponer la población en general, pero permitió a la venta en el mostrador de delicatessen.

La ironía es que el hierro y la proteína son lo que la industria se jacta de.

Aquellos se supone que son las cualidades redentoras de carne: proteínas y hierro, pero proceden de alimentos de origen animal puede hacer más daño que bien.

Y eso no es hablar de todas las otras cosas, como las grasas saturadas, los contaminantes industriales, y las hormonas, que pueden jugar un papel en nuestra tercera causa de muerte de cáncer más importante, el cáncer de mama.

Las hormonas esteroides son inevitables en los alimentos de origen animal, pero la leche de vaca puede ser de particular preocupación.

Las hormonas que se encuentran de forma natural en la leche de vaca orgánica incluso pueden haber desempeñado un papel en los estudios que encontraron que una relación entre la leche y productos lácteos con enfermedades humanas, no sólo como el acné de los adolescentes; pero de próstata, de mama, de ovario y cánceres uterinos; muchas enfermedades crónicas que plagan el mundo occidental; así como trastornos reproductivos masculinos.

Desde un mayor riesgo de pubertad precoz todo el camino hasta el cáncer de endometrio en mujeres mayores.

Pero los niveles hormonales en los alimentos podrían ser particularmente peligroso en el caso de las poblaciones vulnerables, como los niños pequeños y mujeres embarazadas en el que incluso una pequeña ingesta hormonal podría significar un gran cambio en el metabolismo.

Mira, la leche de vaca se desarrolló para poner unos pocos cientos de libras en una pantorrilla, pero las consecuencias de toda una vida de exposición humana a los factores de crecimiento en la leche no han sido bien estudiados.



Sabemos el consumo de leche aumenta IGF-1, que está relacionado con el cáncer, y estamos ordeñando vacas mientras están embarazadas, dando lugar a niveles particularmente altos de hormonas.

Aunque los productos lácteos son una fuente importante de hormonas, de otros productos de origen animal deben ser considerados también.

Esto podría explicar por qué las mujeres pueden reducir su riesgo de cáncer de mama más de la mitad, al no ser sólo un peso normal y limitar el alcohol, sino también comer principalmente alimentos de origen vegetal.

Ahora para ayudar a diferenciar los efectos de la dieta de otras conductas como fumar y beber en la incidencia de cáncer en general,

Los adventistas se compararon con los bautistas.

Ahora tanto desalientan el alcohol y el tabaco, pero los adventistas ir más lejos, el fomento de la reducción de la carne.

En general, los adventistas tenían menos cáncer que los Bautistas, y dentro de las poblaciones adventistas, los vegetarianos lo hizo aún mejor, y los que comían la mayor planta basada hizo lo mejor. Todos los tejidos comestibles de origen animal contienen estrógeno.

Esto puede explicar por qué las mujeres evitando todos los productos animales tienen una tasa de hermanamiento que es una quinta parte de los vegetarianos y omnívoros.

Parece que las mujeres veganas tienen cinco veces menos gemelos que se presumen porque no están expuestos a todas estas hormonas en la dieta.

¿Y por qué es eso algo bueno?

Debido a que los embarazos gemelares por desgracia pueden ser los embarazos de riesgo, tanto para la madre y los bebés, que pueden ser diez veces más probabilidades de morir durante el parto.

Para evitar estas complicaciones, las mujeres que intentan la concepción podrían considerar evitar la leche y los productos lácteos.

Y esto ni siquiera se habla de las hormonas sintéticas que se inyectan, implantan y se alimenta a los animales de granja.

En 1979, una epidemia de la ampliación de mama se observó en los niños italianos.

Las aves de corral o de ternera se sospecharon porque estaban usando estrógenos para acelerar el aumento de peso.

Así que después de este episodio, Europa prohibió el uso de promotores de crecimiento anabólicos en la agricultura, y prohibió la importación de carne estadounidense desde entonces, porque seguimos para inyectar animales con fármacos como zeranol, vendido como Ralgro Magnum.

Usted goteo de sangre que contiene Zeranol-de ganado implantados en las células normales del seno, las células de mama humanos en una placa de Petri y los transforman en células de cáncer de mama dentro de los 21 días. Pero las personas no son placas de Petri.

Debido a que estos factores de crecimiento anabólicos en la producción de carne son, con mucho, las más poderosas hormonas, potentes encontrados en la alimentación humana, que realmente deberíamos estar probando las personas, especialmente los niños, antes y después de comer carne.

Hasta que lo hagamos que realmente no sabemos qué tipo de amenaza que representan, aunque el hecho de que el zeranol es tan potente como DES nos debe preocupar.

DES es otro estrógeno sintético comercializado a las mujeres embarazadas, las mujeres embarazadas, hasta 1971 cuando se demostró que causa cáncer de la vagina en sus hijas.

Pero también se utilizó en la carne.

En ausencia de regulación federal eficaz, la industria cárnica utiliza cientos de aditivos para piensos, con poca o ninguna preocupación por el cáncer que causa y otros efectos tóxicos.

De forma ilustrativa, después de décadas de seguridades engañosas acerca de la seguridad de DES en el suministro de carne, finalmente prohibió unos 40 años después de que ya se ha demostrado que causa cáncer.

La industria de la carne luego cambió rápidamente a otros aditivos potencialmente cancerígenos, como este Ralgro Magnum.

Cuando las niñas comenzaron a morir de cáncer vaginal, la carne tratada con DES fue prohibido posteriormente en Europa.

Sin embargo, engañosa garantías, incluida la supresión deliberada de datos de residuos, logró retrasar la prohibición estadounidense sobre DES en el suministro de carne por otros ocho años.

¿Dónde estamos hoy?



Prácticamente toda la población de Estados Unidos consume sin ninguna advertencia, etiquetado, o información, cantidades desconocidas e impredecibles de los residuos de hormonas en los productos cárnicos durante toda la vida.

Si todos los aditivos para piensos hormonales y cancerígenos no están prohibidos de inmediato, lo menos que podemos hacer es etiquetarlos.

Etiquetar los niveles de residuos de hormonas en todos los productos cárnicos, incluidos los productos lácteos y huevos.

Hablando de los huevos, el siguiente en la lista temida de las enfermedades es la enfermedad cardíaca. Los huevos son la fuente # 1 de la colina, que puede ser convertido por las bacterias intestinales en una toxina que aumenta el riesgo de accidente cerebrovascular, ataque al corazón y muerte.

Los huevos son también la fuente # 1 de colesterol.

¿Por qué importa si tenemos un montón de colesterol que circula a lo largo de nuestra sangre?

El colesterol no sólo se infiltra en nuestras arterias y ayudan a formar los bolsillos inflamadas de pus dentro de nuestras paredes arteriales, pero puede jugar un papel activo en la ruptura final de la placa fatal.

Cristales de colesterol en realidad puede hacer estallar nuestra placa.

Si nos fijamos en placas rotas de las autopsias, que están llenos de cristales de colesterol que sobresalen de la placa.

El colesterol en la placa puede estar tan sobresaturada que llega a un punto que se cristaliza como el caramelo de roca.

Y los cristales que crecen pueden luego estalló la placa abierta.

Aquí está un cristal colesterol disparar por la parte superior de un tubo de ensayo, y si nos fijamos en las puntas de los cristales bajo el microscopio, son agujas puntiagudas afiladas.

Colocaron una fina membrana en la parte superior del tubo de ensayo para ver si las agujas de colesterol podrían perforar, y de hecho, las afiladas puntas de los cristales de colesterol cortan a través de la membrana.

Así que mostraron que como colesterol cristaliza el volumen pico luego aumenta rápidamente y cristales de punta afilada puede cortar a través y lagrimales membranas, lo que sugiere que la cristalización de colesterol sobresaturada en las placas ateroscleróticas que pueden inducir esas rupturas finales.

Y de hecho, eso es lo que se ve en la autopsia.

Todos los pacientes que murieron de ataques cardíacos agudos tenían estos cristales de colesterol perforantes como este, que salen de sus placas, pero no se encontraron cristales de perforar las arterias de las personas con aterosclerosis severa que primero murieron por otras causas no cardíacas.

Esto puede explicar por qué bajar drásticamente los niveles de colesterol con dieta y medicamentos si es necesario, se puede reducir el riesgo de ataque al corazón, tirando el colesterol de la pared arterial, disminuir el riesgo de cristalizar estas agujas de colesterol que luego pueden estallar las placas en nuestra arterias.

El colesterol alto también puede causar lo que se llama la enfermedad de hígado graso, nuestra próxima epidemia mundial de enfermedades crónicas.

Los depósitos de grasa en el hígado pueden provocar inflamación y resultar en cáncer de hígado, insuficiencia y muerte.

Y de nuevo, puede ser que estos cristales, cristales de colesterol, lo que provocó la progresión de la esteatosis hepática en la hepatitis grave.

Estamos hablando de colesterol de la dieta, las personas que comen de colesterol en los huevos y otros productos de origen animal.

Una fuerte asociación entre la ingesta de colesterol y la hospitalización y muerte por cirrosis y cáncer de hígado.

Y más allá de los cristales, el colesterol dietético puede oxidarse y provocar directamente efectos tóxicos y cancerígenos.

No fue apreciado hasta hace poco que el colesterol promedio en los Estados Unidos, los llamados niveles "normales", eran en realidad anormal, lo que acelera los bloqueos en las arterias y poner una gran fracción de la población normal en riesgo.

Tener un colesterol normal en una sociedad donde es normal caer muerto de un ataque al corazón - no necesariamente una buena cosa.

Los niveles normales de colesterol pueden ser los niveles de colesterol fatales.

En la reducción del colesterol, la moderación mata.



Incluso si todos los estadounidenses mantuvieron su colesterol total por debajo de la recomendada 200, millones desarrollarían la enfermedad arterial coronaria.

Fuerte evidencia muestra que necesitamos para mantener nuestro colesterol total bajo al menos 150 para contener la epidemia.

¿Qué tipo de pruebas?

Bueno, en muchas culturas, la enfermedad coronaria es prácticamente desconocida cuando el nivel de colesterol total en suero de bajo 150.

Aquí en los EE.UU., el famoso Framingham Heart Study, pocos bajo 150 desarrollaron la enfermedad cardíaca, y ninguno murió de ella.

No podemos seguir teniendo estas organizaciones públicas y privadas en la vanguardia del liderazgo en salud recomendando al público un plan dietético que garantiza que millones perecerán de la misma enfermedad que se supone que las directrices para prevenir.

La razón dada por las autoridades sanitarias para no decirle a la gente la verdad, por no defender lo que muestra la ciencia es mejor fue que podría frustrar al público, que pueden tener dificultades para lograr que sus niveles de colesterol que baja.

Pero mayor frustración del público podría venir de no haber sido informado de la dieta óptima para la salud.

Las enfermedades del corazón se pueden revertir con una dieta basada en vegetales.

La evidencia justifica encendiendo una sociales movimiento- dejar que las personas a llevar y, finalmente, el gobierno seguirá.

Algunos critican dietas basadas en vegetales por ser extrema.

¿Quieres extrema sin embargo?

Echa un vistazo a las consecuencias de nuestra dieta actual.

Tener un esternón cortado por la mitad para la cirugía de bypass, o un derrame cerebral que hace que se muda puede ser interpretado como extremo, o haber una mama, próstata, colon o el recto elimina el cáncer.

Ahora que es extrema. Un burrito de frijoles? Fácil.

En lugar de simplemente pasar por el problema, literalmente, se puede tratar la causa, detener y revertir enfermedades del corazón, nuestro asesino # 1, con una dieta basada en plantas de alimentos integrales.

Siguiente en la lista es la artritis, como la artritis reumatoide, una enfermedad sistémica inflamatoria crónica que causa la destrucción progresiva de las articulaciones.

Hasta un 80% se convierten en discapacitados. Puede cortar 18 años fuera de la vida útil de una.

Hay drogas, pero desafortunadamente están a menudo asociados con efectos secundarios graves: pérdida de sangre, pérdida de hueso, de supresión inmunológica, toxicidad en el hígado y los ojos.

Tiene que haber una mejor manera.

Bueno, las poblaciones que comen más carne parecen tener artritis más reumatoide, y ha habido algunos informes de casos dramáticos de ataques de artritis reumatoide siendo provocados por el consumo de productos de origen animal, a partir de seis a diez horas después de la ingestión de proteína animal y que dura unos pocos días, pero se detuvieron cuando los pacientes dejaron de consumir productos de origen animal.

Los investigadores sugieren que los complejos inmunes formados por las proteínas de origen animal cuerpo que atacan pueden promover reacciones autoinmunes dentro de las propias articulaciones.

Y, de hecho, las personas con artritis reumatoide tienen elevaciones notables de anticuerpos frente a los alimentos como el pescado, la carne de cerdo, claras de huevo, proteínas de leche, e incluso algunos cereales.

También podría ser debido a un efecto pro-inflamatoria de las grasas de la carne o de los radicales libres del hierro se acumula en las articulaciones u otros mecanismos, pero mira, reportes de caso y país por país analiza puede realmente sólo plantear preguntas.

Para probar causa y efecto, es necesario un estudio de intervención para ponerlo a prueba.

Aquí vamos.

A 13 meses de largo ensayo controlado aleatorio de las dietas a base de plantas para la artritis reumatoide.

Los pacientes ponen en una dieta vegana durante tres meses y medio y luego cambiaron a una dieta vegetariana sin huevo para el resto.



En comparación con el grupo control que no cambió su dieta, una mejora significativa del grupo con sede en planta en la rigidez matinal en el primer mes, la reducción del número de horas que sufrieron de rigidez en las articulaciones por la mitad. Una caída en el dolor. Una caída en la discapacidad. Informaron subjetivamente simplemente sentirse mejor, mejora significativa en su fuerza de agarre, un menor número de articulaciones sensibles, menos sensibilidad por las articulaciones, y menos hinchazón.

También tenían gotas dramáticas en los marcadores inflamatorios en la sangre, tasa de sedimentación, proteína C reactiva y recuento de glóbulos blancos.

Resultados altamente significativos y clínicamente relevantes.

¿Qué pasa con la osteoartritis?

La causa más frecuente de discapacidad física entre los adultos mayores, que afecta a unos 20 millones de estadounidenses, afectando tal vez el 20% de los estadounidenses en las próximas décadas, cada vez más extendida entre las personas más jóvenes.

Ya sabes, la osteoartritis se caracteriza por la pérdida de cartílago en la articulación.

Ahora estamos acostumbrados a pensar que fue sólo un poco de desgaste, pero ahora se acepta generalmente, es como una enfermedad de las articulaciones activa con un componente inflamatorio.

Así que si la pérdida de cartílago es causada por la inflamación, tal vez si ponemos las personas en una dieta anti-inflamatoria, que podría ayudar, al igual que con la artritis reumatoide.

El uso de la nutrición y el ejercicio óptimo como una intervención "de primera línea", bien podría ser la mejor práctica médica.

Entonces, ¿dónde está la mejor ciencia en lo que una nutrición óptima podría parecer?

El estudio de China es un buen ejemplo, que muestra las consecuencias graves de salud - las consecuencias graves de salud de alto consumo de alimentos proinflamatorios: carne, lácteos, grasas y chatarra, y el bajo consumo de alimentos antiinflamatorios vegetales: cereales integrales, verduras, frutas y frijoles, arvejas, garbanzos, lentejas.

La dieta occidental poco natural contribuye a la inflamación este bajo grado sistémico, el estrés oxidativo, el daño tisular, irritación, colocar el sistema inmune en este tipo de estado hiperactiva, que puede ser una especie de denominador común para estas condiciones como la artritis.

Siguiente en la lista es el accidente cerebrovascular y la presión arterial alta, que van de la mano porque la presión arterial alta es el factor de riesgo # 1 para el accidente cerebrovascular.

El estudio PREDIMED encontró que una dieta mediterránea con frutos secos podría reducir el riesgo de apoplejía casi a la mitad, aunque todavía tenían golpes.

La mitad de los accidentes cerebrovasculares, pero aún así fue una dieta stroke-promoción y ataque al corazón promoviendo así.

Así que eso es lo que el Dr. Ornish observó cuando escribió en: reducción significativa en las tasas de ataque al corazón, muerte por enfermedad cardiovascular, muerte por cualquier causa, al igual que el beneficio accidente cerebrovascular.

Pero bueno, quiero decir que es algo.

Una dieta mediterránea es ciertamente mejor que lo que mucha gente está consumiendo.

Pero aún mejor puede ser una dieta que rodea los alimentos vegetales enteros, demostrado que invertir en realidad las enfermedades del corazón, no contribuyen a la misma.

Eso puede ser cierto, los autores del estudio informaron, pero el principal problema de la dieta de Ornish es, no, simplemente no sabe bien lo que casi nadie se pega a ella. Pero no es cierto.

Ornish consiguió la adhesión extraordinaria en sus estudios sin diferencias de ninguna de las medidas de aceptabilidad, mismo placer en comparación con su dieta regular.

Incluso tenían éxito en el país de barbacoa, zona rural de Carolina del Norte.

Véase, dietas estrictas pueden cumplir con mayor aceptación entre los pacientes que las dietas más modestas, ya que pueden funcionar mejor.

Una mayor adhesión significa una mayor inversión de la enfermedad.

Pero usted no tiene que estar frente a una muerte segura.

Incluso aquellos jóvenes y sanos, sin problemas de salud tenían ningún problema apegarse a una dieta basada en vegetales.

De hecho, funcionó demasiado bien.

Se trata de un estudio cruzado en el que pidió a la gente a comer las plantas a base durante unos meses y luego regresar a su dieta original notar el contraste, pero la gente se sentía tan bien comer sano algunos de ellos se negaron a regresar a su dieta regular, qué tipo de - lo que realmente estropea el estudio.



Así que eran, ya sabes, perder peso sin contar calorías o el control de porciones. Tenían más energía, sus períodos se pusieron mejor, mejor digestión, mejor sueño. Y muchos eran como, de ninguna manera, nosotros no vamos a volver. Pero si los médicos simplemente presumen la gente no va a comer de esta manera - en una profecía autocumplida.

Al igual que los médicos fumadores son menos propensos a decir a sus pacientes a dejar de fumar, y docs teleadicto es menos probable que el ejercicio consejo o cosas como frutas y verduras, necesitamos un comportamiento saludable modelo a seguir.

Esto mejora enormemente nuestra credibilidad y eficacia.

Atrás han quedado los días de la autoridad tradicional cuando el médico de grasa, dejando caer la ceniza del cigarrillo por su chaleco de salsa-manchado, podría creíblemente prescribir un cambio de comportamiento.

Una de las razones por qué las dietas basadas en vegetales pueden ahorrar tantos millones se debe a que el # factor de riesgo 1 asesino de muerte en el mundo es la presión arterial alta, por la que se que perder nueve millones de personas cada año, y en los Estados Unidos matando a más de mil un día. 400,000 estadounidenses muertos cada año.

La hipertensión arterial afecta a casi 78 millones de estadounidenses.

Eso es una de cada tres de nosotros, ya medida que envejecemos nuestras presiones fluencia más y más alto, de manera que a los 60 años golpea más de la mitad.

Si afecta a la mayoría de nosotros cuando nos hacemos mayores, tal vez es menos una enfermedad y más justo tipo de consecuencia natural e inevitable del envejecimiento? No.

Nos conocemos desde hace casi un siglo que no tiene por qué ocurrir presión arterial alta.

Los investigadores midieron la presión arterial de un millar de personas en zonas rurales de Kenia que comieron una dieta centrada en alimentos vegetales enteros.

Los granos enteros, frijoles, verduras, frutas, vegetales de hojas verdes.

Ahora hasta los 40 años, las presiones arteriales de africanos rurales - casi lo mismo que los europeos y los estadounidenses, 120s más de 80 años, pero la edad occidentales, sus presiones arrastran hasta tal que por la edad 60 la persona promedio es hipertenso, superior a 140 sobre 90 .

¿Qué pasa con los que comían a base de plantas? Sus presiones mejorado con la edad.

No sólo no desarrollan hipertensión, su presión arterial en realidad mejoraron.

Ahora bien, este conjunto de 140 sobre 90 cosa es arbitraria.

Al igual que los estudios demuestran que cuanto menor es el colesterol que el mejor - realmente no hay nivel seguro por encima de unos 150 - estudios de la presión arterial también apoyan este tipo de "bajar el mejor" enfoque a la reducción de la presión arterial.

Incluso las personas que empiezan con la presión arterial bajo 120 sobre 80 parecen beneficiarse de la reducción de la presión arterial.

Así que la presión arterial ideal, el no-en los beneficios de reductores de-lo-más la presión arterial es en realidad 110 sobre 70. Pero, ¿es posible incluso obtener la presión arterial a 110 sobre 70?

No es sólo posible, es normal que los que comían suficientes dietas saludables.

Más de dos años en un hospital de Kenia rural, 1.800 pacientes fueron ingresados.

¿Cuántos casos de hipertensión arterial Qué encontraron? Cero.

Vaya, así que deben haber tenido bajas tasas de enfermedades del corazón.

No, no tenían tasas de enfermedades cardíacas.

No es de bajo riesgo. Sin riesgo.

Ni un solo caso de arteriosclerosis, nuestro asesino # 1, fue encontrado.

China rural también, unos 110 más de 70 durante toda su vida.

Ahora mira, África y China - muy diferentes dietas, pero lo que comparten el tema común que son el día a día a base de plantas, con la carne sólo se come tipo de ocasiones especiales.

Ahora, ¿por qué pensamos que es la naturaleza basada en plantas de su dieta que era tan protectora?

Debido a que en el mundo occidental, como la Asociación Americana del Corazón ha señalado, las únicas personas realmente recibiendo por ese bajo son los vegetarianos estrictos, llegando a alrededor de 110 mayores de 65 años.

Entonces, ¿la American Heart Association recomienda una dieta vegetariana estricta?

No, ellos recomiendan la dieta DASH.

La dieta DASH se ha descrito como una dieta lacto-vegetariana, pero no lo es.

Se hace hincapié en frutas y verduras y productos lácteos bajos en grasa, pero sólo una reducción en la carne.



¿Por qué no vegetariano?

Quiero decir, que hemos conocido durante décadas los alimentos de origen animal fue altamente asoció significativamente con la presión arterial.

De hecho, usted puede tomar los vegetarianos, les pagan lo suficiente para comer carne y se puede ver su presión arterial ir derecho hacia arriba.

Así que cuando se creó la dieta DASH, no eran simplemente consciente de esta investigación histórica, realizado por la Universidad de Harvard Frank Sacos? No, ellos eran conscientes.

El Presidente del Comité de Diseño que se le ocurrió la dieta DASH fue Frank Sacks.

Véase, la dieta DASH fue diseñado expresamente con el objetivo nº 1 de la captura de la presión sanguínea disminuyendo los beneficios de una dieta vegetariana, sin embargo, contienen productos animales suficientes para que sea aceptable para el público en general.

De hecho, Sacos encontrado que los vegetarianos más lácteos comían, más alta es su presión arterial se fueron, pero usted tiene que hacer la dieta aceptable.

Una meta-análisis reciente encontró que las dietas vegetarianas eran buenas, pero estrictamente dietas basadas en vegetales pueden ser mejores.

Las dietas vegetarianas en la protección confieren general contra las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y la muerte, pero las dietas totalmente de origen vegetal parecen ofrecer protección adicional para la obesidad, la hipertensión, la diabetes tipo 2, y la mortalidad por enfermedades del corazón.

Basado en un estudio de 89.000 californianos, esas dietas sin carne que comen parecieron reducir su riesgo de presión arterial alta a la mitad, pero los que comer sin carne, las dietas sin huevo y sin leche redujeron su riesgo 75%.

Ahora bien, si, sin embargo, usted todavía - usted está comiendo una dieta basada en plantas de alimentos integrales, y todavía no está golpeando 110 sobre 70, hay algunas plantas recientemente descubrieron que pueden ofrecer protección adicional.

Un estudio aleatorizado controlado con placebo encontró que una taza de té de hibisco con cada comida reduce significativamente la presión arterial.

De hecho, de cabeza a cabeza contra un medicamento que lleva la presión arterial, llamado captopril, dos tazas de té de hibisco cada mañana era tan eficaz como el fármaco probado.

Otro ensayo aleatorizado controlado con placebo encontró que un par de cucharadas al día de la tierra las semillas de lino al día indujo uno de los efectos antihipertensivos más potentes jamás alcanzados en una intervención dietética, de dos a tres veces más potente que el que se establece un programa de ejercicios de resistencia, aunque no hay ninguna razón usted no puede hacer ambas cosas.

El vino tinto puede ayudar, pero sólo si el alcohol se ha llevado a cabo. Lo lamento.

Verduras crudas o cocidas?

Y la respuesta es a la vez, aunque cruda realidad puede funcionar mejor.

Kiwi no parecen funcionar en absoluto, a pesar de que el estudio se publicó en realidad por una empresa de kiwi.

Tal vez deberían haber tomado la dirección de la Junta de Pasa de Marketing de California, que salió con este estudio que muestra que las pasas pueden reducir la presión arterial, pero sólo, al parecer, en comparación con las galletas dulce de azúcar, Cheez-Its y Chips Ahoy!

Ellos saben como el gran truco farmacéutico de elegir el grupo de control adecuado.

Siguiente en la lista temida es la diabetes y la pérdida de la visión, que van de la mano ya que la diabetes es la principal causa de ceguera prevenible de mediana edad.

Incluso con el tratamiento intensivo de la diabetes, por lo menos tres inyecciones de insulina al día o las bombas de insulina implantables, lo mejor que podemos ofrecer es por lo general sólo una ralentización de la progresión de su enfermedad.

Podemos retrasar su ceguera con la medicina moderna.

Pero hace medio siglo, Kempner en Duke demostró que podría revertir con una dieta basada en vegetales ultra estricta, principalmente arroz y fruta. 44 pacientes consecutivos con retinopatía diabética.

En 30% de los casos, sus ojos mejoraron, desde como esta para eso.

Eso no supone que sucederá.

La retinopatía diabética se consideraba un signo de daño irreversible.

¿Qué significa esto en la vida real?

No se puede leer incluso titulares a la visión normal.

¿Cómo tratamos la retinopatía diabética en estos días?



Con los esteroides y otras drogas inyectadas directamente en el globo ocular.

Y si eso no funciona, siempre hay la fotocoagulación con láser pan-retina, en el que se quema con láser se colocan sobre casi toda la retina.

Cirujanos literalmente queman la parte posterior del globo ocular.

Ahora ¿por qué iban a hacer eso?

Bueno, una teoría es que se mata a la mayor parte de la retina, la pieza restante poco que tienes obtendrá más del flujo sanguíneo.

Ahora cuando veo esto, junto con el trabajo de Kempner,

No puedo dejar de sentir como la historia se ha invertido. Como, "Sí, ¿puedes creerlo

Hace 50 años tuvimos fue que la cirugía bárbara burn-out-su-socket, pero ahora, gracias a Dios, sabemos que a través de las intervenciones dietéticas por sí sola, a veces podemos revertir la ceguera? " Pero en lugar de aprendizaje, la medicina parece haber olvidado.

La forma más eficiente para evitar complicaciones de la diabetes es simplemente eliminar la diabetes en el primer lugar.

Esto es a menudo factible con una dieta lo suficientemente sano.

Una dieta basada en plantas venció a la dieta convencional Asociación Americana de la Diabetes en un cabeza a cabeza-ensayo controlado aleatorio clínico, sin restringir porciones, sin calorías o carbohidratos contando.

Una revisión de todos estos estudios encontró que aquellos que siguen dietas basadas en vegetales experimentaron mejores mejoras en comparación con las dietas que incluyen productos de origen animal, pero esto no es nada nuevo. El éxito del tratamiento de la diabetes tipo 2 con una dieta basada en vegetales se demostró en la década de 1930, lo que demuestra que una dieta centrada alrededor de verduras, frutas, granos enteros y frijoles - más eficaces en el control de la diabetes que cualquier otra dieta.

Ensayo controlado aleatorio: después de 5 años, ningún gran cambio en el grupo control, pero el grupo de origen vegetal, las necesidades de insulina se redujo a la mitad, y el cuarto terminó fuera de la insulina por completo. Ahora se trataba de una dieta baja en calorías sin embargo.

Así que tal vez su diabetes está mejor porque perdieron peso.

Para burlarse de eso, lo que necesitaríamos es un estudio en el que se cambian a la gente a una dieta saludable, pero los obligan a comer tanta comida que en realidad habían mantienen su peso.

Entonces podríamos ver si una dieta basada en vegetales tenía beneficios independientes de toda la pérdida de peso.

Tendríamos que esperar otros 44 años, pero aquí está.

Los sujetos fueron pesados cada día, y si empezaban a perder peso que se hicieron a comer más alimentos.

De hecho, tanto la comida algunos de los participantes tenían problemas para comer de todo, pero finalmente adaptado, por lo que no hay alteraciones significativas en el peso corporal a pesar de la restricción de carne, productos lácteos, huevos y basura. OKAY.

Así que con la pérdida de peso cero, realizó un dietas basadas en vegetales todavía ayudan?

Aquí está el antes y el después de las necesidades de insulina de las 20 personas que ponen en la dieta.

Así que el número de unidades de insulina que tenía que inyectarse antes y después de ir a base de plantas. Requisitos generales de insulina se redujeron un 60%, y la mitad fueron capaces de bajar la insulina por completo, a pesar de no cambio en el peso.

Ahora, ¿cuántos años tomó esto? Fue cinco años como el otro estudio?

No, 16 días.

Así que estamos hablando de los diabéticos que han tenido diabetes por hasta 20 años.

La inyección de hasta 20 unidades de insulina al día, y luego tan sólo 13 días después, que están fuera de la insulina por completo, gracias a menos de dos semanas de una dieta basada en vegetales.

La diabetes durante 20 años luego fuera toda la insulina en menos de dos semanas.

Aquí está el paciente 15.

32 unidades de insulina en la dieta de control, y luego 18 días más tarde ninguno.

Bajos niveles de azúcar en 32 unidades menos insulina. Ese es el poder de las plantas.

Y como un bono, su colesterol cayó como una roca, también, en 16 días a menos de 150.

Usted sabe, al igual que cambios moderados en la dieta por lo general como resultado sólo modestas reducciones en el colesterol, pidiendo los pacientes con diabetes de hacer cambios moderados logra resultados igualmente moderadas, lo cual es una posible razón por la que terminan en medicamentos, inyecciones, o ambos.



Todo con moderación es una declaración más cierto que la gente piensa. Cambios moderados en la dieta pueden dejar una con ceguera moderada, insuficiencia renal moderada y moderada amputations- tal vez sólo un par de dedos de los pies. La moderación en todas las cosas no es necesariamente una buena cosa. Cuanto más como médicos piden a nuestros pacientes, más es probable que conseguir. El viejo adagio de "disparar a la luna" parece aplicarse. Puede ser más eficaz que la limitación de los pacientes a pequeños pasos que pueden sonar más manejable, pero no suficiente para detener realmente la enfermedad. La única cosa mejor que revertir la diabetes es la de no conseguirlo en el primer lugar. Usted sabe que el estudio que pretendía demostrar que las dietas ricas en carnes, huevos y productos lácteos pueden ser tan perjudiciales para la salud como fumar supuestamente sugiere que las personas menores de 65 años que consumen una gran cantidad de proteínas de origen animal son cuatro veces más probabilidades de morir de cáncer o la diabetes. Pero si nos fijamos en el estudio real verás que no es cierto. Aquellos comer una gran cantidad de proteínas de origen animal no tenía apenas cuatro veces más riesgo de morir a causa de la diabetes, tenían 73 veces más riesgo de morir a causa de la diabetes. Como uno come más y más a base de plantas, no parece haber una caída gradual en las tasas de diabetes hasta una prevalencia 78% menor entre los que comían estrictamente a base de plantas. Edificio de Protección incremental como se movió de comer carne todos los días a menos que todos los días, sólo los peces, que no hay carne, a no huevos y lácteos tampoco. Un patrón similar se encontró para la primera causa de pérdida de visión entre las cataratas de edad avanzada,. Esto sugiere que no es todo o nada. Cualquier paso que pueden aportar a comer más sano puede acumular beneficios. ¿Pero por qué? ¿Por qué es el consumo total de carne asocia a un mayor riesgo de diabetes, especialmente la carne procesada, en particular las aves de corral? Bueno, hay toda una lista de sospechosos potenciales, culpables de la carne. Sí, puede ser la proteína animal, pero tal vez es la grasa animal. Tal vez es el colesterol, tal vez es el hierro que conduce a la formación de radicales libres que pueden causar inflamación. Productos finales de glicación avanzada son otro problema. Promueven el estrés oxidativo y la inflamación, y la comida análisis muestran los niveles más altos de estos llamados glicotoxinas se encuentran en la carne. Aquí están los 15 alimentos más contaminados se encuentran con la contaminación glycotoxin: Pollo, carne de cerdo, carne de cerdo, pollo, pollo, carne de res, pollo, pollo, carne de res, pavo, pollo, pescado, carne de res, y ... McNuggets - No sé si en realidad se puede llamar a ese pollo. Aunque otros alimentos de origen animal también pueden albergar estas sustancias pro-oxidantes. Ahora, en este estudio, se alimentaban diabéticos alimentos envasados con glicotoxinas: pollo, pescado, huevos y sus marcadores inflamatorios se dispararon, como el factor de necrosis tumoral, la proteína C reactiva. Por lo tanto en la diabetes, estas edades dietéticos pueden promover mediadores de la inflamación, lo que lleva a la lesión tisular. La buena noticia es que la restricción de este tipo de alimentos puede suprimir los efectos inflamatorios. Estos glicotoxinas pueden ser un poco el eslabón perdido entre el aumento del consumo de grasa animal y la carne y el posterior desarrollo de la diabetes tipo 2 en el primer lugar. Así como la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad final sobre nuestra lista temida. EDAD de la dieta parecen ser importantes factores de riesgo para la enfermedad de Alzheimer también. Si mide los niveles de orina de glicotoxinas fluyen a través de los cuerpos de los adultos mayores, las personas con los niveles más altos pasó a sufrir la mayor deterioro cognitivo en los siguientes nueve años, así como la mayor contracción del cerebro - se llama atrofia cerebral, toda ayuda para explicar por qué los que comen más carne puede tener el triple de riesgo de padecer demencia en comparación con los vegetarianos desde hace mucho tiempo. La conclusión es que la misma dieta que pueden ayudar a prevenir el cáncer de la otra enfermedades-temida, ataques al corazón, artritis, derrame cerebral, presión arterial alta, la diabetes, la pérdida de visión también puede ayudar a prevenir la pérdida del cerebro y el Alzheimer también. Ya sabes, una enfermedad que no está en la lista es la ELA o enfermedad de Lou Gehrig, que ataca a personas sanas de mediana edad aparentemente al azar, y tiene pocas esperanzas para el tratamiento y la supervivencia.



Aunque la capacidad mental, permanece intacta, ALS paraliza personas.

Ya sabes, la mayoría de los pacientes mueren dentro de los tres años, cuando ya no pueden respirar o tragar.

En un momento dado, 30.000 estadounidenses están luchando por sus vidas.

Cada uno tiene una probabilidad de 1 en 400 de contraer esta enfermedad en nuestra vida.

Y parece estar en aumento en todo el mundo.

¿Qué lo causa?

Bueno, hay una neurotoxina producida por algas azul-verde en nuestros ríos, lagos y océanos que termina en pescados y mariscos, que actualmente es un fuerte contendiente como la causa de, o por lo menos un factor importante, a ELA y tal vez el Alzheimer y el Parkinson así como.

Los investigadores en Miami encontraron esta neurotoxina BMAA en los cerebros de los floridanos que murieron de la enfermedad de Alzheimer esporádica y ALS, niveles significativos en 49 de las 50 muestras de Alzheimer y pacientes con ELA.

Lo mismo se encontró en el noroeste del Pacífico y en los cerebros de los que mueren por la enfermedad de Parkinson.

También puede parecer recoger más de esta neurotoxina en el cabello de los pacientes con ELA en vivo en comparación con los controles.

Así es esta neurotoxina presente en pescados y mariscos de la Florida?

Sí, tanto en peces de agua dulce y mariscos - ostras y bajo, etc., y en la bahía.

Y no sólo en la Florida.

En la costa este, en el Medio Oeste.

Así que esto podría explicar las agrupaciones ALS alrededor de lagos en New Hampshire, o pescado en Wisconsin, o cangrejos azules del Chesapeake alrededor de donde vivo, o comedores de mariscos en Francia, o en el barrio de Lakeland de Finlandia, o alrededor del Mar Báltico, la construcción de todo en pescado, mejillones y ostras.

Existe un consenso general de que estas floraciones de algas nocivas están aumentando en todo el mundo, gracias en parte a la agricultura industrializada, lo que puede aumentar la exposición a esta neurotoxina, dando lugar a un posible aumento del riesgo de estas enfermedades neurodegenerativas horribles.

Con la evidencia cada vez mayor sustancial y que esta neurotoxina juega un papel en la aparición y progresión de las enfermedades neurodegenerativas, la cuestión más importante es "¿qué modo de actividad no ejercen BMAA?"

No, no es.

La pregunta más importante es ¿cómo podemos reducir nuestra exposición?

Sabemos que la presencia de esta neurotoxina en las cadenas alimentarias acuáticas podría ser un riesgo significativo para la salud humana, por lo que hasta que se sepa más, puede ser prudente para reducir nuestro riesgo de limitar la exposición a BMAA en la dieta humana.

Ahora hay neurotoxinas en la oferta de productos lácteos, también, lo que puede explicar la relación entre el consumo de leche y el Parkinson.

Los altos niveles de residuos de plaguicidas organoclorados se encuentran en la leche y en los cerebros de los pacientes de Parkinson, y otros contaminantes como tetrahydroisoquinilina, que es en realidad lo que los científicos usan para tratar de inducir la enfermedad en los primates que se encuentran en la producción de leche, sobre todo el queso.

Así que tal vez la industria láctea debe hacer estas pruebas de detección de la toxina de la leche. Buena suerte con eso.

Siempre se puede simplemente no beber las cosas, pero entonces ¿qué pasa con los huesos?

Eso es una estrategia de marketing.

Si nos fijamos en la ciencia, la leche no parece proteger contra el riesgo de fractura de cadera si potable durante la edad adulta, o beber durante uno de adolescencia.

En todo caso, el consumo de leche se asoció con un aumento en el límite en el riesgo de fractura en los hombres.

Esto sugiere una explicación parcial para el enigma de larga data de que las tasas de fracturas de cadera son más altas en las poblaciones con el mayor consumo de leche.

Este enigma irritó un equipo de investigación sueco, desconcertado porque los estudios y otra vez habían mostrado una tendencia de un mayor riesgo de fractura con un consumo de leche superior.



Bueno, no es un defecto congénito poco común llamada galactosemia, donde los bebés nacen sin las enzimas necesarias para desintoxicar la galactosa en la leche, por lo que terminan con altos niveles de galactosa en su torrente sanguíneo, lo que provoca la pérdida de hueso.

Así que tal vez, los investigadores pensaron, incluso en personas normales que puede desintoxicar las cosas, tal vez no es tan bueno para los huesos para estar consumiendo todo lo que galactosa todo el día. Y galactosa no sólo daño a los huesos.

Eso es lo que usan los científicos para causar el envejecimiento prematuro en animales de laboratorio. Ellos deslicemos un poco de galactosa, acortar su vida útil, el estrés oxidativo, la inflamación y la degeneración del cerebro, al igual que uno o dos vasos de valor de galactosa de leche al día.

Mira, nosotros no somos ratas, sin embargo, pero dada la alta cantidad de galactosa en la leche, las recomendaciones para aumentar la ingesta de leche para la prevención de fracturas podría ser una contradicción concebible.

Así que decidieron ponerlo a prueba, mirando a la ingesta de leche y la mortalidad, así como el riesgo de fractura para poner a prueba la teoría.

A 100.000 hombres y mujeres, seguido por hasta 20 años, y las mujeres de beber leche tenían tasas más altas de muerte, más enfermedades del corazón, significativamente más de cáncer por cada vaso de leche diario.

Tres vasos al día se asoció con casi el doble de riesgo de muerte.

Y tenían significativamente más fracturas óseas y de cadera, también.

Más leche, más fracturas.

Hombres leche para beber también tenían tasas más altas de muerte, pero por alguna razón que nunca ven nada de esto en cualquiera de los anuncios de la leche.

OK, así que ¿dónde nos deja esto? ¿Cuáles son los puntos en común?

Si nos fijamos en cuatro de los principales sistemas de puntuación de calidad de la dieta, que todos han sido asociados con la esperanza de vida se extiende, menos enfermedades del corazón, menos cáncer, todos ellos comparten sólo cuatro cosas en común.

¿Cuáles son esas cuatro cosas?

Más frutas, más verduras, más granos enteros, más nueces y frijoles.

Todos están construidas sobre una base común de las dietas ricas en alimentos de origen vegetal.

Mientras que los patrones de alimentación opuestos - dieta occidental - mayores riesgos.

Así que tenemos que optimizar el entorno de alimentos para apoyar a los cereales integrales, verduras, frutas y fuentes de origen vegetal de proteína.

Tomando los índices de calidad de dieta a la conclusión lógica, la dieta más basada en plantas sale la dieta más saludable. Pero, de nuevo, no tiene que ser todo o nada.

Ahora tenemos evidencia de que el consejo simple para aumentar el consumo de alimentos de origen vegetal, y disminuir el consumo de alimentos de origen animal, en realidad tiene una ventaja de supervivencia. Y, chico, hacer lo necesitamos.

En términos de esperanza de vida, los EE.UU. está en el suelo alrededor de 27 de los 34 principales democracias de libre mercado.

Gente en Eslovenia viven un año más que los ciudadanos de los Estados Unidos.

¿Por qué?

La mayoría de las muertes en los Estados Unidos se pueden prevenir y relacionados con la nutrición.

De acuerdo con el análisis más riguroso de los factores de riesgo hasta la fecha publicó nunca, la causa número uno de muerte en los Estados Unidos y la primera causa de discapacidad es nuestra dieta, chocando con el consumo de tabaco al número dos.

Fumar ahora sólo mata a alrededor de medio millón de estadounidenses al año, mientras que la dieta ahora mata a cientos de miles de otras más.

Permítame terminar con un experimento mental.

Imagínese un fumador en el 1950.

El promedio de consumo de cigarrillos per cápita fue de unos 4.000 cigarrillos al año.

Piénsalo. El estadounidense promedio fumaba un medio paquete al día.

Los medios de comunicación le estaba diciendo a fumar y atletas famosos de acuerdo.

Incluso Santa Claus se preocupó lo suficiente acerca de su salud a querer a fumar.

Quiero decir, que desea mantenerse en forma, y permanecer delgado, así que asegúrese de fumar y comer perros calientes para mantenerse en forma, y comer mucha azúcar para mantenerse delgado y en forma - engorda menos que esa manzana.

Quiero decir, Sheesh, vamos.



Aunque las manzanas hacen connotar la bondad y la frescura, dice una nota industria del tabaco interna, que trae muchas posibilidades de cigarrillos orientados a los jóvenes.
¡Desvergonzado! Además de mantenerse en forma y delgado y calmar a su garganta, por el amor de la digestión, se fuma.
Me refiero a ningún poder curativo está reclamada por Phillip Morris, pero una onza de prevención vale una libra de cura.
Así que más vale prevenir que curar. Mejor humo.
Al igual que comer, fumar era un asunto de familia.
Gee, mami, ¿seguro que disfrute de su Marlboro.
Eres tootin maldito.
Sólo una pregunta, mamá. Puede permitirse el lujo de no disfrutar - humo de Marlboro?
Sus hijos le daban cigarrillos en los años 50.
Incluso su perro le estaba dando a los cigarrillos.
Golpe en la cara, y ella le siga en cualquier lugar.
Después de todo, son tan redonda ...
Oh, ninguna mujer dice que no a Winchester.
Están tan redondo, tan plenamente lleno!
Después de todo, John Wayne fumaba ellos- hasta que llegó el cáncer de pulmón y murió.
Incluso la gente de Paleo eran fumadores, y también lo eran los médicos.
Si- No, mira, esto no quiere decir que no había controversia dentro de la profesión médica.
Sí, algunos médicos fumaban camellos, pero otros médicos prefieren Luckies, por lo que en realidad era el desacuerdo.
Médicos eminentes, en la autoridad médica de alta e imparcial, llame para Phillip Morris.
Incluso los especialistas no pudieron ponerse de acuerdo, que el cigarrillo era mejor para su garganta; así que es mejor atenerse a la ciencia, ¿verdad?
Y más científicos fuman esta marca realidad.
Esto no debería ser una ciencia exacta, pero incluso los científicos de cohetes tenían su propia marca, para el hombre que piensa por sí mismo.
Lo que decía el gobierno? Humo Luckies.
Quiero decir que no quieren dar su garganta unas vacaciones.
Ni un solo caso de irritación de la garganta.
¿Cómo podría la nariz y la garganta resultarían perjudicados, cuando los cigarrillos son tan pura como el agua que bebes?
Mira, y si no se irrita, no hay problema.
Su médico puede escribir una receta para los cigarrillos.
Esto es de la Revista de la Asociación Médica Americana.
Después de todo "no fumar" es un consejo difícil para los pacientes de tragar.
Me recuerda a una reciente encuesta de los médicos que encontraron los # 1 razón los médicos no prescriben dietas saludables para el corazón que hoy era su percepción de que los pacientes temen ser privados de toda la basura que están comiendo.
Después de todo, Phillip Morris nos recordó, queremos mantener a nuestros pacientes felices.
Para hacer un cambio radical en los hábitos haría daño.
Eres un doctor; no dañar a sus pacientes.
La industria del tabaco dio estas revistas médicas grandes cantidades de dinero para publicar anuncios como estos.
No es un problema, sin embargo.
Reclamaciones Phillip Morris provienen de fuentes totalmente confiables.
Con base en los estudios realizados por autoridades reconocidas publicadas en revistas médicas líderes.
Incluso amablemente ofreciendo enviar paquetes gratuitos de cigarrillos a los médicos para que puedan probarlos por sí mismas.
Así que nos vemos en la próxima convención de AMA en el salón del fumador.
¿Qué hizo la Asociación Médica de Estados Unidos tiene que decir por sí mismo?
Bueno, como la mayoría de las revistas médicas que aceptan anuncios de tabaco.
Ellos todavía no han visto la autopsia, dijo que el consejo editorial oficial, con una sola lesión con una etiqueta de Marlboro en él.
Así que cuando la medicina convencional está diciendo fumar, en general, puede ser beneficioso para usted, cuando la Asociación Médica de Estados Unidos dice que,



Entonces, ¿dónde se puede convertir en ese entonces si sólo quería los hechos?

¿Qué hay de los nuevos datos presentados por la ciencia?

Estaba demasiado cansada para la diversión, y entonces ella fumaba Camel.

Babe Ruth habló de la prueba de la ciencia médica positivo, es decir, cuando aún podía hablar, antes de morir de cáncer de garganta.

Ahora, algunos de la ciencia se escapó, causando una caída de alrededor de 11 cigarrillos al día por persona hasta unos 10, pero los que se asustó siempre puede elegir el cigarrillo que tiene el miedo de fumar, o mejor aún, elegir el cigarrillo que le da la mayor protección de la salud.

Ahora bien, si por algún milagro, no había un sitio web SmokingFacts.org en ese entonces que podría ofrecer la ciencia directamente, sin pasar por los filtros institucionales comercialmente corruptibles, habrías tomado conciencia de estudios como éste.

Un estudio Adventista en California en 1958 que mostró que los no fumadores pueden tener al menos 90% menos de cáncer de pulmón.

Pero este no fue el primero.

Cuando se le preguntó cirujano famoso Michael DeBakey por qué sus estudios publicados en los años 30 que vinculan el tabaquismo y el cáncer de pulmón fueron ignoradas, tuvo que recordar a la gente cómo era en aquel entonces.

Éramos una sociedad de fumar. Fue en las películas.

Reuniones médicas fueron una gran nube de humo.

Es como los debates sobre los cigarrillos y el cáncer de pulmón en el Congreso que tienen lugar en espacios llenos de humo.

Me pregunto lo que sirven en el desayuno buffet Comité Lineamientos dietéticos para el día de hoy.

Un famoso estadista con el nombre de Ronald Fisher arremetió contra lo que calificó de propaganda para convencer al público de que el tabaquismo era peligroso.

Él hizo valiosas contribuciones al campo, pero su análisis de cáncer de pulmón y el tabaquismo estaba viciado por una falta de voluntad para examinar todo el cuerpo de los datos disponibles.

Ahora su cortina de humo puede haber sido porque era un consultor pagado a la industria del tabaco, de acuerdo, pero también porque él mismo era un fumador.

Parte de su resistencia a la asociación puede haber sido a causa de su propia afición por fumar, lo que hace que me pregunte acerca de algunas de las comidas favoritas que los investigadores de nutrición puedan tener de este día.

Siempre me parece irónico que cuando los investigadores vegetarianas salir adelante y la lista de su dieta como un potencial conflicto de interés, mientras que ni una sola vez en los 70.000 artículos sobre la carne en la literatura médica se han visto un investigador divulga sus hábitos no vegetarianas, porque es normal.

Al igual que fumar era normal.

Así que de vuelta a nuestro experimento mental.

Si usted es un fumador en los años 50 en el saber, ¿qué haces?

Con el acceso a la ciencia te das cuenta de que la mejor saldo disponible de la evidencia sugiere que el hábito de fumar no es bueno para ti.

Por lo tanto, no cambia sus hábitos de fumar o qué esperas?

Si usted espera hasta que su médico le dice - entre bocanadas - dejar de fumar, usted puede tener cáncer para entonces.

Si usted espera hasta que los poderes que se reconocen oficialmente que, al igual que el Cirujano General hizo en la década siguiente, usted podría estar muerto para entonces.

Le tomó 25 años para el informe del Cirujano General para salir.

Se tardó más de 7.000 estudios y la muerte de un sinnúmero de fumadores antes del primer informe del Cirujano General contra el tabaquismo fue finalmente liberado en el 1960.

Uno pensaría que tal vez después de la primera tal vez 6.000 estudios que hubieran determinado tal vez la gente un poco de mano a mano o algo así? Una poderosa industria.

Uno se pregunta cuántas personas actualmente sufren innecesariamente de enfermedades alimentarias?

Quizás deberíamos haber dejado de fumar después del estudio 700a como este.

Con tanto dinero y hábito personal en juego, no siempre va a ser disidentes.

Sin embargo, dada la gravedad de las enfermedades y la suma total de pruebas que no debemos esperar para poner las medidas preventivas en el lugar.



Como fumador en los años 50, por un lado, que tenía toda la sociedad, el gobierno, la propia profesión médica que le dice a fumar.

Y por otro lado, la ciencia - si tenías suerte saber sobre estudios como éste.

Ahora rápidas hacia adelante de 55 años. Hay un nuevo estudio Adventista fuera de California.

advirtiendo Latina sobre los riesgos de algo más que pueden estar poniendo en su boca.

Y no se trata sólo de que un estudio.

De acuerdo con la última revisión, la suma total de la evidencia sugiere que la mortalidad por todas las causas juntas, muchas de nuestras enfermedades temidas: cardiopatía isquémica, las enfermedades cerebrovasculares, como derrame cerebral significativamente más bajos en esas dietas sin carne que comen, además de menos cáncer y diabetes.

Así, en lugar de alguien que va junto con el hábito de fumar de los Estados Unidos en la década de los 50, imagine usted o alguien que usted sepa estar de acuerdo con los hábitos alimentarios de hoy en Estados Unidos.

¿Qué haces?

Con el acceso a la ciencia te das cuenta de que mejor saldo disponible de la evidencia sugiere que sus hábitos alimenticios probablemente no son buenos para usted.

Si usted espera hasta que su médico, entre bocado y bocado, le dice que usted cambie su dieta, podría ser demasiado tarde.

De hecho, incluso después del informe general del cirujano de la comunidad médica todavía arrastraba sus pies.

La AMA realidad pasó a la historia retención apoyo del informe del Cirujano General.

Ellos no lo avalan.

¿Podría haber sido porque acababan de recibir \$ 10 millones de la industria del tabaco? Hmm ...

OK, así que busca. Sabemos por qué la AMA puede tener estado chupando hasta la industria del tabaco, pero ¿por qué no estábamos médicos individuales hablando fuera?

Bueno, había unas pocas almas valientes delante de su tiempo, al igual que existen hoy en día, de pie contra las industrias que matan a millones, pero ¿por qué no más?

Tal vez sea porque la mayoría de los médicos mismos fumado cigarrillos, al igual que la mayoría de los médicos hoy en día comer alimentos que contribuyen a nuestra epidemia de la enfermedad en la dieta.

¿Cuál fue el grito de guerra de la AMA en aquel entonces?

Todo con moderación. ¿Suena familiar?

Estudios científicos extensos demuestran fumar con moderación: OK.

Hoy en día, la industria alimentaria utiliza las mismas tácticas de la industria del tabaco: la desinformación suministro, torciendo la ciencia.

Los mismos científicos a sueldo pagados a minimizar los riesgos del humo de segunda mano y los productos químicos son los mismos contratado por la Asociación Nacional de Confiteros de minimizar los riesgos de caramelo, y el mismo contratado por la industria de la carne de minimizar los riesgos de la carne.

El consumo de productos de origen animal y alimentos procesados causan al menos 14 millones de muertes en todo el mundo cada año. 14 millones de muertes. 14 millones de personas muertas cada año.

Esto no es un fracaso de la fuerza de voluntad individual, dice el Director General de la Organización Mundial de la Salud.

Se trata de una falta de voluntad política para asumir las grandes empresas, que es una oposición formidable.

Pocos gobiernos están dispuestos a dar prioridad a la salud sobre las grandes empresas.

Como hemos aprendido de la experiencia con la industria del tabaco, una corporación poderosa puede vender al público en casi cualquier cosa.

Si hay una cosa que hemos aprendido de la experiencia de tabaco, escribió un juez de distrito, es cómo los beneficios de gran alcance puede ser un motivador, incluso a costa de millones de vidas y sufrimientos indecibles.

Puede haber tomado 25 años para el informe del Cirujano General de salir,

Todavía más tiempo para que la medicina convencional para subir a bordo, pero ahora ya no hay anuncios largos animando a la gente a inhalar al contenido de su corazón.

Ahora bien, hay anuncios de los CDC que luchan espalda.

En cuanto a comida, no había carne para la defensa de la salud, o tocino nutritiva, o carne prescribe del médico, o soda para el caso.



Dr. Marco Franzreb Corbelletti

Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología
Medicina General - Homeopatía - Acupuntura

Traducción del video: [Food as Medicine: Preventing and Treating the Most Common Diseases with Diet](#)

"Gracias a Dios Trix son formación del hábito!"

Ahora, al igual que había algunos en los años 30, años 40, y 50 en la vanguardia tratando de salvar vidas, hoy hay quienes girando anuncios sobre lo que puede hacer con carne de cerdo a tope a lo que el cerdo puede hacer a su trasero.

Comité del Médico para la Medicina Responsable de

"La carne es el nuevo tabaco" campaña.

Como el Dr. Barnard intentó cruzar en un editorial publicado en el Diario de Ética de la Asociación Médica de Estados Unidos, las dietas basadas en vegetales pueden ahora ser considerados el equivalente nutricional de dejar de fumar.

¿Cuántas más personas tienen que morir, aunque-

¿Cuántas personas más tienen que morir antes de que el CDC anime a la gente a no esperar a que la cirugía a corazón abierto para empezar a comer sano también.

¿Por cuánto tiempo es eso va a tomar sin embargo?

Al igual que no tenemos que esperar hasta que nuestros médicos dejar de fumar dejar de fumar a nosotros mismos, no tenemos que esperar hasta que nuestro médico toma una clase de nutrición o limpia su propia dieta antes de cambiar nuestros hábitos alimenticios.

Mira, no es culpa de su médico, escribe un grupo de médicos prominentes.

Hay una grave deficiencia de la educación nutricional en todos los niveles de formación médica.

Simplemente nunca enseñó.

Sabemos una dieta entera basada en plantas de alimentos se ha demostrado que invertir nuestro asesino # 1, proteger contra la diabetes tipo y el cáncer.

Entonces, ¿cómo ha afectado este conocimiento educación médica?

No tiene.

A pesar de la negligencia de la nutrición en la educación médica, el público considera que los médicos a confiar en las fuentes, pero si los médicos no saben lo que están hablando de que en realidad podría estar contribuyendo a las enfermedades relacionadas con la dieta.

Para detener la marea creciente de la enfermedad crónica, los médicos tienen que ser parte de la solución.

Pero no tenemos que esperar a que eso suceda.

Ya no los pacientes tienen que ser tan paciente.

Los médicos ya no tienen el monopolio profesional sobre la información de salud.

Ha habido una democratización del conocimiento, y así hasta que los cambios en el sistema, tenemos que asumir la responsabilidad de nuestra propia salud y para la salud de nuestra familia.

No podemos esperar a que la sociedad para ponerse al día con la ciencia, porque es una cuestión de vida o muerte.

En 2015, el Dr. Kim Williams se convirtió en Presidente de la American College of Cardiology.

Se le preguntó por qué él sigue su propio consejo de comer una dieta basada en vegetales?

Él dijo,

"No me importa morir," replicó el Dr. Williams. "Es sólo que no quiero que sea mi culpa."

Gracias.

Si se ha perdido el discurso del año pasado, lo tengo en DVD.

Y el año anterior y el año antes de eso - que debería haber llegado a Summerfest -, así como otros 25 DVDs.

Todas las ganancias de la venta de mis libros, DVDs, y charlas todo va a la caridad.

Hablando de eso, marquen sus calendarios.

08 de diciembre de este año, el nuevo libro está saliendo: ¿Cómo no morir.

8 de diciembre. Muy emocionada por ello.

No sólo una recopilación de mi trabajo, pero toda la ciencia y miles de citas, sino también una guía práctica.

Voy por mi tipo de diario docena de lista de control de todas las cosas que trato de incluir en mi propia dieta: cuántos verdes para comer, cuántos granos de que debemos comer, la cantidad de ejercicio, la cantidad de sueño.

He estado trabajando en él durante más de un año. No puedo esperar para que todos lo lean.

Y mientras tanto, todo mi trabajo está disponible gratis en NutritionFacts.org

Gracias de nuevo.

Somos muy afortunados de tener al Dr. Gregor con nosotros.

Más información sobre tratamientos, dietas y medicina en:

<http://www.drmarcofranzreb.com/>



Dr. Marco Franzreb Corbelletti

Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología
Medicina General - Homeopatía - Acupuntura

Traducción del vídeo: [Food as Medicine: Preventing and Treating the Most Common Diseases with Diet](#)

No creo que haya nadie más en el planeta que podría hacer lo que haces.

Muchas gracias. Y nos sentimos honrados por usted para debutar esta con nosotros cada año.

Muchas gracias.