
Ayuno intermitente - Cracking Jason Fung

Autor:

Data de publicació: 04-02-2017

Por Marika Sboros

"Fung, como te puede hacer adelgazar y como te puede hacer obeso"

<https://www.youtube.com/watch?v=mAwgdX5VxGc>

Fung, un médico canadiense y nefrólogo (especialista de riñón) es lo más cercano medicina moderna para llegar a ser un mago. Junto con su compañero el médico canadiense Dr. Jay Wortman (se puede leer sobre ambos en foodmed.net), Fung está transformando el marco de la pérdida de peso y tratamiento de la diabetes en Canadá e internacionalmente. Está también interrumpiendo ruidosamente la "sabiduría" médica y dietética convencionales. "

La magia de Fung consiste en la alimentación como medicina. Ha documentado su provocativa receta para la pérdida de peso en un nuevo libro innovador, "The Obesity Code, Unlocking The Secrets of Weight Loss "(El Código obesidad, desvelando los secretos de la pérdida de peso). Es una fascinante lectura obligada si se quiere perder peso, están interesados en la salud óptima, o si simplemente se quiere saber qué hay realmente detrás de las epidemias globales de las llamadas "enfermedades no-communicables" (NCDs).

La s siglas NCD es un torpe término de la profesión médica para las tasas crecientes de obesidad, diabetes, enfermedades del corazón, cáncer, e incluso, más recientemente, la demencia. La incidencia de la demencia está aumentando tan rápidamente en todo el planeta que los médicos la llaman "diabetes tipo 3" debido a sus documentados vínculos con la dieta.

Dr. Jason Fung

Pero volviendo a? "Fung y cómo te puede hacer obeso"

Dice todo lo que hay que hacer es "recetar prednisona". La prednisona es una versión sintética del cortisol, la "hormona del estrés" que se produce naturalmente en el organismo como parte de una clase de hormonas esteroides conocidas como glucocorticoides. Es la que corre a través del torrente sanguíneo y hace latir el corazón con fuerza ante una amenaza, en las situaciones llamadas "flight or flight" . .

La "prednisona" se usa para tratar enfermedades como el cáncer, el asma, la artritis reumatoide y la enfermedad inflamatoria intestinal. Fung explica cómo y por qué la prednisona trata la enfermedad, pero al mismo tiempo hace engordar, tal como hace la hormona insulina. La insulina es la hormona que genera el páncreas como respuesta a la ingesta de carbohidratos en los alimentos.

"No es una coincidencia", escribe Fung, "que tanto la insulina como el cortisol jueguen un papel clave en el metabolismo de los hidratos de carbono."

Una estimulación prolongada de cortisol aumenta los niveles de glucosa y consecuentemente de insulina. Este aumento de la insulina juega "un papel substancial en el consecuente aumento de peso."

Y ahí lo tienen, en pocas palabras - la insulina generada en el cuerpo es la llave que abre el secreto tanto del aumento de peso como de la pérdida de peso. En efecto, entonces, y al igual que muchas enfermedades actuales, La clave está en los alimentos que se comen. Esto conduce a niveles de glucosa elevados y posterior liberación de la hormona insulina, dice.

En su libro, Fung propone una teoría sobre la epidemia de la obesidad que es al mismo tiempo? tanto controvertida como rigurosamente científica. No solo va contra la "sabiduría" médica y dietética convencional sino que pasa por encima de ella y de la inestable ciencia en la que se basa.

Los médicos y dietistas convencionales siguen afirmando que todo lo que se debe hacer para perder peso es comer menos y hacer más ejercicio. Fung se une a un creciente coro de voces científicas que dicen que la obesidad no viene de la glotonería ni de la pereza. No prescribe para resolverlo, ni pastillas, ni pociones, ni dietas de hambre, ni cirugía bariátrica invasiva (cortando partes del estómago o del intestino) o incluso el ejercicio regular,

Fung no está diciendo que el ejercicio no sea importante. Simplemente dice que no es "esa tan gran herramienta para la pérdida de peso", por razones que quedan muy claras (como el cristal) en su libro. .

La ciencia es todo lo que hace falta para demostrar que la obesidad es realmente hormonal, teniendo como consecuencia la "resistencia a la insulina" (incapacidad para tolerar los hidratos de carbono), dice. Sólo se requiere voluntad para verlo.

La misión de Jason Fung en "The Obesity Code", recorre un largo camino para expiar cualquier residuo de culpa que pueda sentir por haber permanecido en el dogma médico ortodoxo durante tanto tiempo. Pasó 20 años en la medicina tratando pacientes obesos y diabéticos, según los protocolos médicos convencionales, antes de darse cuenta de que no les ayudaba. Siguió enfermos y mayoritariamente obesos. En el mejor de los casos, les ayudó a controlar los síntomas,

En el prólogo del libro, el Dr. Tim Noakes, profesor emérito de la Universidad de Ciudad del Cabo y científico de renombre mundial, dice que es porque Fung practicó la medicina ", tal como se le había enseñado a hacer: mediante el tratamiento de forma reactiva de los síntomas de las enfermedades complejas sin antes tratar de comprender o corregir sus causas".

Poco a poco Fung se dio cuenta, dice Noakes, de que para tener una deferencia con sus pacientes debería reconocer una "amarga verdad": que la venerada profesión médica a la que pertenece "a veces no está interesada en abordar las causas de la enfermedad", dice Noakes. En cambio, "pierde mucho tiempo y gran parte de sus recursos intentando tratar los síntomas."

Fung no tiene ningún problema en reconocer la verdad, por amarga que sea. Se dedicó a buscar alternativas al tratamiento médico convencional para la obesidad y la diabetes. Lo que encontró le causó un shock? buena ciencia libremente disponible y que apunta a pasos simples, seguras que conducen a la pérdida de peso y que puede revertir todos los síntomas de la diabetes completamente durante el camino.

En su introducción, Fung explica lo que le llevó a realizar el cambio dramático en sus métodos de tratamiento: el "peculiar" arte de la medicina.

"Permite a los tratamientos médicos establecerse aun cuando realmente no funcionen", dice. Mediante una "pura inercia" ("sheer inertia") estos tratamientos "consiguen transmitirse de una generación de médicos a otra y sobrevivir durante un tiempo sorprendentemente largo, a pesar de su falta de eficacia"

La amigdalectomía rutinaria es un ejemplo; el tratamiento de la obesidad es "desafortunadamente otro", dice.

‘ Está claro que la restricción de calorías para la pérdida de peso ha fallado miserablemente'

A pesar de sus dos décadas en medicina, Fung reconoce que su conocimiento sobre nutrición era "rudimentario en el mejor de los casos".

Es por ello que al igual que muchos de sus colegas, Fung compró al modelo de obesidad CICO (calorías-in, calorías-out). Pero había algo que siempre le molestó: si el CICO era realmente correcto, la medicación que él prescribía a los diabéticos (la insulina) no debería estar causando ese aumento de peso implacable y peligroso.

Al igual que los profesionales de la salud y pacientes por igual, Fung sabía que la causa fundamental de la diabetes tipo 2 yacía en el aumento de peso. Él sabía también que ha habido muy pocos casos de pacientes altamente motivados (con pérdida de peso de un nivel significativo), cuya diabetes no haya revertido completamente.

Vió claramente, que bajo cualquier medición objetiva, la reducción de calorías para la pérdida de peso "ha fracasado estrepitosamente", sin embargo, sigue siendo el tratamiento de elección "defendido vigorosamente por las autoridades nutricionales".

Para detener este monstruo médico y dietético convencional en su vía, se dedicó a armarse con el conocimiento de las causas de la obesidad. Una de sus grandes armas - a parte de una mente abierta y adaptativa - es la ciencia. No hay que esperar ningún estudio con animales en apoyo a sus teorías. La respuesta, dice, está en? "La parábola de las Vacas":

Contesta una pregunta que siempre le molestó: Por qué hay doctores obesos??

Dos vacas hablaban sobre las últimas investigaciones sobre la nutrición, hechas en leones. Una vaca le dice a la otra: "Has oído eso, que nos hemos equivocado los últimos 200 años? Las últimas investigaciones demuestran que comer hierba es malo para ti y comer carne es bueno." Así que las dos vacas empezaron a comer carne. Poco después, ambas enfermaron y murieron.

Un año más tarde, dos leones discutieron acerca de las últimas investigaciones sobre la nutrición hecha en las vacas, que demostraban que el comer carne mata y comer hierba no. Los dos leones empezaron a comer hierba y murieron.

La moraleja? No somos ratones, ratas, chimpancés o monos araña, dice Fung. Somos seres humanos y sólo debemos tener en cuenta los estudios con humanos.

En su libro da la línea de tiempo de la epidemia de la obesidad, la contribución de la historia familiar y cómo puede arrojar luz sobre las causas subyacentes. Arrasa con el CICO, con las directrices dietéticas actuales y las deficiencias en la comprensión actual de la obesidad.

A lo largo del libro contesta una pregunta que siempre le molestó: Por qué hay doctores obesos?

Los médicos son "una autoridad aceptada en la fisiología humana", por lo que deberían ser verdaderos expertos en las causas y el tratamiento de la obesidad. La mayoría de los médicos son trabajadores duros y auto-disciplinados, dice Fung. En realidad, nadie quiere ser obeso, y los médicos, en particular, deberían tener "tanto el conocimiento como la dedicación para ser delgados y saludables. .

Así que por qué hay doctores obesos?

La razón más probable es que los consejos convencionales de los médicos a los pacientes son "sencillamente erróneos", dice Fung. Un modelo más plausible es la teoría hormonal de la obesidad.

Fung explica el papel central de la insulina en la regulación del peso corporal, y el papel de vital importancia que tiene la "resistencia a la insulina". Asimismo, explora lo que está mal en la dieta y directrices dietéticas actuales, en particular, el papel de las grasas, las proteínas y los carbohidratos en el aumento de peso.

Ofrece pautas para la duración del tratamiento de la obesidad mediante la corrección del desequilibrio hormonal de la insulina alta en sangre. Fung es un gran fan del ayuno intermitente, lo explica con fascinante detalle en su libro.

Entre sus muchos puntos fuertes, este libro es de fácil lectura, la luz y las empresas sustanciales apunte siempre aligerado con humor. La risa es después de todo "la mejor medicina", y un promotor de comprensión y aceptación. Fung hace que la información y los conceptos científicos y médicos complejos sean accesibles tanto a los médicos como a los laicos.

La investigadora británica sobre la obesidad Dra. Zoe Harcombe, autora de The Obesity Epidemic, con razón dice el libro de Fung "original, brillante y cambiador del juego". Principalmente trata de la obesidad pero en última instancia es un regalo para ambos tipos de pacientes, obesos y diabéticos : con una rápida reversión natural y segura, de sus condiciones de vida.