

**#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER**

**La devastadora verdad sobre los efectos del trigo,  
el azúcar y los carbohidratos en el cerebro  
(y un plan de 30 días para remediarlo)**



**CEREBRO  
DE PAN**

**DR. DAVID PERLMUTTER  
KRISTIN LOBERG**

Grijalbo *vital*



## INTRODUCCIÓN

### En contra del trigo

Mantener el orden en lugar de corregir el desorden es el principio máximo de la sabiduría. Curar la enfermedad después de que ha aparecido es como cavar un pozo cuando uno tiene sed, o forjar armas después de que la guerra ha comenzado.

NEI JING, siglo II d. C.

Si pudieras preguntar a tus abuelos o bisabuelos de qué moría la gente cuando ellos eran jóvenes, es probable que te respondieran: “de viejos”. O quizá te contarían la historia de alguien que se contagió de un germen espantoso y que falleció prematuramente de tuberculosis, cólera o disentería. Sin embargo, no mencionarían cosas como diabetes, cáncer, cardiopatía coronaria ni demencia. Desde mediados del siglo XX tenemos que atribuirle la causa inmediata de muerte de la gente a enfermedades específicas, en lugar de utilizar el término “causas naturales” en el certificado de defunción. Hoy en día, dichas enfermedades específicas tienden a ser crónicas y degenerativas, e implican complicaciones y síntomas múltiples que se acumulan con el paso del tiempo. Por eso las personas de más de 80 años de edad no suelen morir de un padecimiento particular. Como una casa vieja en ruinas, los materiales se deterioran y se oxidan, las tuberías y el sistema

eléctrico fallan, y los muros comienzan a agrietarse a partir de fisuras insignificantes que no son evidentes a la vista. Conforme la casa se va deteriorando por el uso normal, lo común es que le des el mantenimiento que se requiera cuando sea necesario. Sin embargo, nunca volverá a estar como nueva, a menos que derrumbes su estructura y la construyas de nuevo. Cada intento de parchar y arreglar le dará más tiempo de vida, pero a la larga las áreas que necesitan una remodelación o un replazo urgente aparecen por doquier. Además, como ocurre con todas las cosas de la vida, el cuerpo humano simplemente se desgasta. Una enfermedad debilitante se instala y poco a poco progresa de forma atroz hasta que el cuerpo termina por dar de sí.

Esto sucede sobre todo en el caso de las enfermedades cerebrales, incluida la más temida de todas: el Alzheimer. El famoso “alemán” es el fantasma médico moderno que con más frecuencia aparece en los encabezados de los periódicos. Si hay una preocupación sanitaria que parece eclipsar a todas las demás conforme envejecemos es la de caer presas del Alzheimer o de alguna otra forma de demencia que nos vuelva incapaces de pensar, razonar y recordar. Las investigaciones demuestran lo arraigada que está esta inquietud. En 2011, un estudio dirigido por Harris Interactive para la Fundación MetLife demostró que 31% de las personas le teme a la demencia más que a la muerte o al cáncer.<sup>1</sup> Y este temor no sólo afecta a la gente de mayor edad.

Hay una gran cantidad de mitos perdurables sobre la serie de trastornos cerebrales degenerativos entre los que se encuentra el Alzheimer: *es genético, es inevitable cuando envejeces y es casi un hecho que lo padecerás si vives más de 80 años.*

¡No tan rápido!

Estoy aquí para decirte que el destino de tu cerebro no está en manos de tus genes y que no es inevitable. Además, si eres el tipo de persona que sufre otro tipo de trastorno cerebral,

como cefalea, depresión, epilepsia o ansiedad, es posible que el culpable no esté programado en tu ADN.

*Está en la comida que consumes.*

Sí, leíste bien: la disfunción cerebral comienza con el pan de cada día y te lo voy a demostrar. Lo repetiré porque sé que suena absurdo: los cereales modernos están destruyendo silenciosamente tu cerebro. Cuando digo “modernos” no me refiero sólo a las harinas refinadas, a las pastas y al arroz, que portan ya el estigma que les imponen los enemigos de la obesidad. Me refiero también a todos los cereales que muchos hemos llegado a considerar saludables: el trigo entero, el cereal entero, el multigrano, los siete granos, el grano vivo, el grano molido con piedra, entre otros. En pocas palabras, estoy afirmando que lo que se conoce como uno de los grupos alimenticios esenciales más queridos en realidad es una agrupación terrorista que ataca nuestro órgano máspreciado: el cerebro. Te demostraré cómo la fruta y otros carbohidratos pueden representar amenazas a la salud con consecuencias a largo plazo que no sólo sembrarán el caos en tu cerebro, sino que también acelerarán el proceso de envejecimiento de tu cuerpo de adentro hacia fuera. No es ciencia ficción; es un hecho documentado.

Mi objetivo, al escribir *Cerebro de pan*, es proporcionar a la gente información sólida, basada en evidencias evolutivas, científicas y fisiológicas modernas. Este libro se sale del dogma aceptado por la gente común, pero también se escapa de los intereses corporativos establecidos. Asimismo, propone una nueva forma de entender la causa originaria de la enfermedad cerebral y ofrece una promesa esperanzadora: el deterioro cerebral puede ser prevenido en gran medida por las elecciones que hacemos a diario. Por si aún no lo has entendido, te lo diré con todas sus letras: éste no es otro libro para hacer dietas ni una guía genérica de todo lo relativo a la medicina preventiva. Este libro va a cambiar la jugada.

Día con día escuchamos algo distinto en nuestra constante lucha contra las enfermedades crónicas, sobre todo en lo relativo a padecimientos que son prevenibles mediante los hábitos y el estilo de vida. Tendrías que vivir debajo de una piedra para no saber que día con día nos volvemos más y más gordos, a pesar de la información que nos venden sobre cómo mantenernos delgados y en forma. También sería una odisea encontrar a alguien que no estuviera al tanto de las elevadas cifras de diabetes tipo 2, o del hecho de que las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en la actualidad, seguidas muy de cerca por el cáncer.

Come tus vegetales, lávate los dientes, suda de vez en cuando, descansa, no fumes, ríe más. Hay algunos principios de salud que ya son de sentido común y que todos sabemos que debemos practicar de manera rutinaria. Sin embargo, cuando se trata de conservar la salud de nuestro cerebro y facultades mentales, tendemos a pensar que no depende de nosotros, que de algún modo es nuestro destino desarrollar trastornos cerebrales durante la flor de la vida y volvernos seniles en nuestra vejez, o que escaparemos de ellos por pura suerte genética o gracias a los nuevos descubrimientos médicos. Sin duda, es probable que hagamos bien al mantener la mente ocupada después de jubilarnos, resolver acertijos, ejercer la lectura y visitar museos. No es como si no hubiera una correlación muy evidente entre las disfunciones mentales y ciertas elecciones de vida específicas, como la hay —digamos— entre fumar dos cajetillas diarias y desarrollar cáncer de pulmón, o devorar papas fritas y volverse obeso. Como ya dije, tenemos la costumbre de colocar los padecimientos cerebrales en una categoría separada de las otras afecciones que sí asociamos con los malos hábitos. Para cambiar esta percepción, te mostraré la relación que existe entre cómo vives y el riesgo que tienes de desarrollar una serie de problemas cerebrales, algunos de los cuales podrían afectarte en la infancia y otros que podrían serte diagnosticados hacia el final

de tu vida. Creo que los cambios alimenticios que han ocurrido en el último siglo —de una dieta alta en grasa y baja en carbohidratos a una baja en grasas y alta en carbohidratos, que sobre todo consiste en cereales y otros carbohidratos dañinos— son el origen de muchas calamidades modernas ligadas al cerebro, incluidos la cefalea, el insomnio, la ansiedad, la depresión, la epilepsia, los trastornos motores, la esquizofrenia, el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y esos momentos de senilidad que muy probablemente anteceden un declive cognitivo grave y una enfermedad cerebral progresiva, irreversible, intratable e incurable. Te revelaré cuál es el vasto efecto que *en este instante* podrían estar provocando los cereales y los azúcares en tu cerebro sin que siquiera lo notes.

La idea de que nuestro cerebro es propenso a lo que comemos ha estado circulando de forma discreta en la literatura médica más prestigiosa de los últimos tiempos. Esta información pide a gritos ser divulgada al público, el cual cada vez padece más el engaño de una industria que vende alimentos que suelen considerarse “nutritivos”. También nos ha llevado a médicos y a científicos como yo a cuestionar lo que consideramos “saludable”. ¿Es posible culpar a los carbohidratos y a las grasas poliinsaturadas de origen vegetal —como los aceites de canola, de maíz, de semilla de algodón, de cacahuete, de cártamo, de soya y de girasol— de las tasas ascendentes de cardiopatías, obesidad y demencia? ¿En realidad una dieta alta en grasas saturadas y en colesterol es buena para el corazón y el cerebro? ¿Es posible cambiar nuestro ADN a través de la comida a pesar de los genes que heredamos? Es bien sabido hoy día que el sistema digestivo de un porcentaje pequeño de la población es intolerante al gluten, una proteína presente en el trigo, la cebada y el centeno, pero, ¿es posible que el cerebro de casi toda la gente también reaccione de manera negativa a este ingrediente?

Este tipo de preguntas comenzó a inquietarme hace unos años, a medida que empezaban a surgir investigaciones

inriminatorias y algunos de mis pacientes se enfermaban más y más. Como neurólogo practicante que día con día atiende a individuos que buscan respuestas a sus padecimientos cerebrales debilitantes, así como a familias que luchan por lidiar con la pérdida de las facultades mentales de un ser querido, me siento obligado a llegar hasta el fondo del asunto. Quizá lo hago porque no sólo soy neurólogo acreditado y miembro del Colegio Estadounidense de Nutrición —de hecho, soy el único médico en Estados Unidos que cuenta con ambas acreditaciones—, sino también miembro fundador y socio del Consejo Estadounidense de Medicina Holística e Integral. Esto me permite tener una perspectiva única sobre la relación que existe entre lo que comemos y el funcionamiento de nuestro cerebro. No es algo que la mayoría de la gente comprenda a cabalidad, ni siquiera los médicos que se formaron antes de que se consolidara esta nueva ciencia. Sin embargo, es hora de prestar atención. Es hora de que alguien como yo se levante de la mesa del microscopio, salga por la puerta de la sala de análisis clínicos y haga la denuncia. ¡Las estadísticas son aplastantes!

De entrada, la diabetes y las enfermedades neurológicas son algunos de los padecimientos más costosos y perniciosos de la actualidad; sin embargo, son prevenibles y están vinculados de una forma muy particular: tener diabetes duplica el riesgo de desarrollar Alzheimer. De hecho, si hay una cosa que este libro demuestra con claridad es que muchas de las enfermedades cerebrales que padecemos tienen denominadores comunes con otras afecciones. Al parecer, la diabetes y la demencia no están emparentadas, pero te mostraré lo cerca que está cada una de nuestras potenciales disfunciones cerebrales a padecimientos que rara vez relacionamos con el cerebro. También estableceré conexiones sorprendentes entre trastornos cerebrales muy distintos entre sí —como la enfermedad de Parkinson y la propensión al comportamiento violento— que apuntan a las causas de origen de una serie de afecciones que involucran al cerebro.

Aunque se ha demostrado bien que los alimentos procesados y los azúcares refinados han contribuido al aumento de la obesidad y de las alergias alimenticias, aún nadie ha explicado la relación entre los cereales y otros ingredientes, ni entre la salud cerebral y —desde una perspectiva más amplia— el ADN. Ésta es bastante directa: nuestros genes determinan no sólo cómo procesamos los alimentos sino sobre todo cómo *reaccionamos* a los alimentos que ingerimos. No hay duda de que uno de los sucesos más grandes y de mayor alcance en la historia del preponderante deterioro cerebral de la sociedad moderna ha sido la introducción del trigo a la dieta humana. Aunque es cierto que nuestros ancestros neolíticos consumían cantidades ínfimas de este cereal, lo que ahora llamamos trigo no se parece casi nada a la escaña silvestre que de vez en vez consumían nuestros antepasados. Debido a la hibridación y a la tecnología genética modernas, los 60 kilos de trigo que consume el estadounidense promedio al año casi no tienen similitud genética, ni estructural ni química alguna, con lo que los cazadores y los recolectores del pasado podrían haberse encontrado en el camino. Y ahí radica el problema: estamos estimulando cada vez más a nuestro organismo con ingredientes que genéticamente no está preparado para consumir.

Quiero aclarar que éste no es un libro sobre enfermedad celíaca (un trastorno autoinmune poco común relacionado con el gluten que sólo afecta a un pequeño porcentaje de la población). Si empezaste a pensar que este libro no es para ti porque no te han diagnosticado padecimiento o trastorno alguno, o porque eres intolerante al gluten, te suplico que sigas leyendo. Este libro es para *todos*. El gluten es lo que yo llamo el “germen silencioso”, pues puede infligirte daños duraderos sin que te des cuenta.

Más allá de las calorías, la grasa, las proteínas y los micronutrientes, en la actualidad sabemos que la comida es un modulador epigenético poderoso; es decir, puede modificar



nuestro ADN para bien o para mal. Es un hecho que además de fungir como fuente de calorías, proteínas y grasas, los alimentos también regulan la expresión de muchos de nuestros genes, y apenas estamos empezando a entender, desde esta perspectiva, las consecuencias dañinas del consumo de trigo.

La mayoría de la gente cree que puede vivir como elija, y que, cuando surjan los problemas de salud, acudirá al médico para obtener una solución rápida en la forma de una pastilla novedosa. Este conveniente escenario promueve el enfoque de ciertos médicos que se concentran en el tratamiento de la enfermedad, en el cual ellos actúan como proveedores de pastillas. Sin embargo, este panorama es defectuoso desde dos frentes. En primer lugar, se concentra en la enfermedad, no en el bienestar. En segundo lugar, los tratamientos en sí mismos suelen conllevar una serie de consecuencias peligrosas. Por poner un ejemplo, un reporte reciente de la prestigiosa publicación *Archives of Internal Medicine* reveló que las mujeres posmenopáusicas a las que se les administró estatina para disminuir los niveles de colesterol tenían casi 48% más probabilidades de desarrollar diabetes en comparación con aquellas a las que no se les administró dicho medicamento.<sup>2</sup> Este ejemplo se vuelve aún más escandaloso si tomamos en cuenta que la diabetes duplica el riesgo de desarrollar Alzheimer.

En la actualidad, somos testigos de una conciencia cada vez mayor de los efectos que tiene el estilo de vida en la salud y en el riesgo de contraer o desarrollar enfermedades. Con frecuencia oímos hablar de la “dieta del corazón saludable” o de las recomendaciones para aumentar la fibra dietética como estrategia para reducir los riesgos de padecer cáncer de colon. Pero, ¿por qué hay poca información disponible acerca de cómo mantener nuestro cerebro saludable y evitar las enfermedades neurológicas? ¿Será porque el cerebro está ligado al concepto etéreo de mente, que erróneamente lo distancia de nuestra capacidad de controlarlo? ¿O es porque las empresas farmacéuticas están empeñadas en descartar la idea de

que nuestras elecciones de vida tienen una influencia abismal en nuestra salud cerebral? Debo advertirte algo: no tengo opiniones muy positivas sobre la industria farmacéutica, pues conozco demasiadas historias de gente de la que se ha aprovechado en lugar de ayudarla. En las siguientes páginas te compartiré algunas de ellas.

Este libro trata de aquellos cambios de estilo de vida que puedes realizar hoy para mantener tu cerebro saludable, vibrante y avispado, al tiempo que disminuyes de manera sustancial el riesgo de padecer en el futuro alguna enfermedad neurológica debilitante. Llevo más de 35 años dedicándome al estudio de las afecciones del cerebro. Mi trabajo se enfoca en la creación de programas integrales diseñados para mejorar la función cerebral en el caso de personas afectadas por padecimientos devastadores. Día con día recibo a familias y a sus seres queridos cuyas vidas dieron un giro radical por culpa de la enfermedad. A mí eso me resulta desolador. Cada mañana, antes de empezar el día, visito a mi padre, de 96 años de edad, quien fuera un neurocirujano excepcional formado en la prestigiosa Clínica Lahey. Hoy día vive en una residencia para ancianos que se encuentra enfrente del estacionamiento de mi consultorio. Aunque a veces recuerda mi nombre y otras veces no, casi nunca olvida decirme que me asegure de visitar a cada uno de sus pacientes. Sobra decir que mi padre se jubiló hace más de 25 años.

La información que revelaré aquí no sólo te quitará el aliento, sino que es contundente e innegable. Cambiarás tu forma de comer de inmediato y te verás a ti mismo bajo un reflector completamente distinto. Es posible que te estés preguntando si el daño ya estará hecho, si condenaste a tu cerebro después de tantos años de comerte las *dos tortas*. No te preocupes. Mi principal intención es que este libro te empodere y te equipe con un control remoto para tu cerebro en el futuro. Se trata de lo que harás de aquí en adelante.

Luego de décadas de análisis clínicos y de laboratorio (incluidos los míos), así como de resultados extraordinarios que he visto con mis propios ojos durante los últimos treinta y pico de años que llevo siendo médico, te diré lo que sé y te mostraré cómo sacar provecho de ese conocimiento. También te ofreceré un plan de acción exhaustivo para transformar tu salud cognitiva y agregarle más años a una buena vida. Y no sólo tu salud cerebral se verá beneficiada, sino que te prometo que este programa te será útil si tienes cualquiera de estos padecimientos:

- TDAH
- ansiedad y estrés crónicos
- migrañas y cefaleas
- depresión
- diabetes
- epilepsia
- falta de concentración y atención
- padecimientos y enfermedades inflamatorias, incluida la artritis
- insomnio
- problemas intestinales, incluida la enfermedad celíaca, la intolerancia al gluten y el colon irritable
- problemas de memoria y trastornos cognitivos leves que con frecuencia anteceden al Alzheimer
- trastornos anímicos
- sobrepeso y obesidad
- síndrome de Tourette
- y muchos más.

Aun si no padeces alguno de estos males, el libro que tienes entre tus manos te ayudará a preservar tu bienestar y tu agudeza mental. Es para viejos y para jóvenes, así como para mujeres que están intentando embarazarse. Mientras escribo esta introducción ha surgido otro estudio que demuestra que

los hijos de mujeres intolerantes al gluten están en mayor riesgo de desarrollar esquizofrenia y otros trastornos psiquiátricos cuando crezcan.<sup>3</sup> Éste es un descubrimiento escalofriante y revelador que toda futura madre debe conocer.

He visto a la gente dar un giro de 180° a su salud, como el caso de un hombre de 23 años cuyos temblores incapacitantes desaparecieron después de efectuar algunos cambios en su dieta, y los incontables estudios de caso de pacientes epilépticos que dejaron de tener convulsiones el día que cambiaron los cereales por más grasas y más proteínas. O también el caso de una mujer de treinta y tantos cuya salud se transformó de manera extraordinaria luego de haber sufrido una letanía de problemas médicos. Antes de venir a verme no sólo padecía cefaleas, depresión e infertilidad, sino que también tenía un extraño trastorno llamado distonía que le contorsionaba los músculos en posiciones raras y que casi la incapacitaba. Gracias a unas cuantas modificaciones en su dieta, su cuerpo y su cerebro recobraron la salud... ¡Y ella logró tener un embarazo perfecto! Estos relatos hablan por sí mismos y son emblema de millones de otras historias de gente que vive con padecimientos innecesarios que les carcomen la vida. Suelo tratar a muchos pacientes que “lo han intentado todo” y que se han sometido a todos los estudios y todas las pruebas a su alcance con la esperanza de encontrar una cura. Les receto algo sencillo que no implica medicinas, cirugía ni psicoterapia, y la mayoría se recupera y vuelve al camino de la salud. Todas esas recetas las encontrarás aquí.

Con respecto a la organización del libro, lo he dividido en tres partes, empezando por un cuestionario exhaustivo diseñado para mostrarte cómo tus hábitos cotidianos pueden estar afectando la función y la salud de tu cerebro. La primera parte (“La verdad y nada más que la verdad sobre los cereales”) te llevará de la mano para conocer a los amigos y a los enemigos de tu cerebro; estos últimos son los que te vuelven vulnerable a la disfunción y a la enfermedad. Al poner

de cabeza la típica pirámide alimenticia, te explicaré qué ocurre cuando el cerebro se topa con ingredientes comunes como el trigo, la fructosa (el azúcar natural que se encuentra en las frutas) y ciertas grasas, y te demostraré que una dieta muy baja en carbohidratos y alta en grasas es la ideal (hablamos de no más de 60 g de carbohidratos al día, que es lo que contiene una porción de fruta). Esto también sonará ridículo, pero te recomiendo que cambies tu pan tostado de la mañana por huevo y mantequilla. Pronto estarás consumiendo más grasas saturadas y colesterol y repensando los pasillos del supermercado. Si te han diagnosticado con altos niveles de colesterol y estás tomando estatina, prepárate para despertar: te voy a explicar qué está ocurriendo en realidad dentro de tu cuerpo y te diré cómo remediar esta condición de forma fácil, deliciosa y sin medicamentos. Le daré un giro al tema de la inflamación con lujo de detalle y con el respaldo de la ciencia, y te demostraré que, para controlar esta reacción bioquímica potencialmente letal, que es la base de la enfermedad neurológica (sin mencionar todas las afecciones degenerativas que nos afectan de pies a cabeza), deberás cambiar tu dieta. Te mostraré cómo las elecciones alimenticias pueden controlar la inflamación al cambiar la forma en que se expresan tus genes. Asimismo, no tiene sentido consumir antioxidantes. En vez de eso, debemos consumir ingredientes que pongan en marcha las propias secuencias antioxidantes y desintoxicantes del cuerpo. La primera parte incluye una exploración de las investigaciones más recientes sobre cómo podemos cambiar nuestro destino genético y tener control de los “interruptores maestros” de nuestro ADN. La información científica es tan cautivadora que inspirará hasta al más adicto a la comida rápida que detesta hacer ejercicio. Esta parte termina con una mirada más profunda a algunos de los trastornos psicológicos y de comportamiento más perniciosos, como el TDAH y la depresión, así como las cefaleas. Te explicaré cuántos de estos casos pueden curarse sin medicamentos.

En este libro revolucionario, que conquistó rápidamente el primer puesto de todas las listas de los más vendidos en Estados Unidos, el renombrado neurólogo David Perlmutter destapa un tema que ha estado enterrado en la literatura médica por demasiado tiempo: los carbohidratos están destruyendo nuestro cerebro. Y no sólo los carbohidratos malos: también los carbohidratos *saludables*, como los granos enteros, pueden causar demencia, ansiedad, dolores de cabeza crónicos, depresión y mucho más. El doctor Perlmutter explica qué pasa cuando el cerebro encuentra ingredientes comunes tanto en el pan de cada día como en el plato de futas, por qué el cerebro se alimenta de la grasa y del colesterol, y cómo podemos estimular el crecimiento de nuevas neuronas a cualquier edad. También nos ofrece una mirada profunda sobre cómo podemos modificar nuestros genes por medio de elecciones precisas a la hora de comer y de cambios específicos en nuestro estilo de vida, mostrándonos así cómo sanar de aquellos padecimientos a los que más tememos sin necesidad de medicamentos. Con un revolucionario plan de 30 días, *Cerebro de pan* nos enseña cómo reprogramar nuestro destino genético para gozar de una vida plena.

«El doctor Perlmutter nos lleva de la mano por un tour detallado sobre los efectos destructivos que los “carbohidratos complejos y saludables” tienen en nuestro cerebro. El trigo en la actualidad, en especial, es responsable de la destrucción de más cerebros en el mundo que todos los derrames cerebrales, los accidentes automovilísticos y los traumas neurológicos combinados. El doctor Perlmutter aboga convincentemente por una vida libre de trigo para preservar la salud cerebral y revertir el daño.»

**William Davis**, autor de *Wheat Belly*

Más sobre el libro que acabas de leer:

[CEREBRO DE PAN](#)

Más sobre nuestros libros:

[www.megustaleer.com.mx](http://www.megustaleer.com.mx)

Síguenos en redes sociales:



Recibe novedades y exclusivas:

