

Dr. NICO SOTO



**ALTO EN
MITOS**

SOBRE MEDICINA Y
ALIMENTACIÓN

Grijalbo

Índice

Cubierta

Prólogo

Parte 1. Mitos médicos

1. Solo existe la medicina convencional
2. Los alimentos no tienen poder medicinal
3. La medicina integrativa no funciona
4. Solo los fármacos convencionales funcionan
5. Un médico general no cacha na'
6. Lo dijo San Google, así que es verda' po
7. Todo lo natural es weno
8. Los estudios científicos no son manipulados
9. Los remedios enferman más

Parte 2. Mitos generales

10. Eres lo que comes
11. Los alimentos son «buenos» o «malos»
12. No comas fruta en la noche porque engorda
13. Come cada tres horas, si no vai a engordar
14. El desayuno es la comida más importante del día
15. Comer todo en su justa medida, todo hace mal
16. No comas carbohidratos post 6 pm
17. Si tiene sellos es malo
18. Es comida casera, así que es wena
19. La comida de campo es sanita
20. Hay que combinar legumbres y cereales proteína completa
21. No debes mezclar carbos con proteínas
22. No se te ocurra mezclar las frutas
23. Los batidos son malos, tienen mucha
24. No necesito suplementos, la comida me
25. Agüita con limón en la mañana pa alcalinizar la sangre
26. Hacer detox y dieta alcalina pa curar el
27. Tomar agua alcalina pa prevenir enfermedades
28. Congelar la comida hace que se pierdan nutrientes
29. Ayunar te dará cálculos a la vesícula
30. No vayas a entrenar en ayunas
31. Siempre debes comer orgánico
32. Los transgénicos son terribles

Parte 3. Mitos veggies

33. Es imposible comer vegano
34. El médico y nutri siempre sabrán de alimentación vegana
35. Te enfermarás grave si eres vegano
36. La nutrición vegana siempre es sana
37. Comer vegano es fome y muy caro
38. Si eres vegana engordarás; mucho carbo
39. Te faltarán proteínas si no comes carnes
40. Te dará anemia si no comes carnes
41. Te faltará calcio si no tomas lácteos
42. La vitamina B12 solo viene en la carne
43. Tendrás déficit de vitamina D si eres vegano
44. Hay que comer pescado por el omega 3
45. Niñes, embarazades, mujeres en lactancia y tu abuelito no pueden ser veganos
46. Comer huevo es esencial
47. No podrás tener hijos si eres vegano
48. Las leches vegetales no tienen calcio
49. Las plantas sienten
50. La fibra bloquea la absorción de nutrientes
51. Te va a doler la guata si comes tanta fibra
52. Las plantas hacen mal porque tienen antinutrientes
53. Necesitas proteína animal pa cicatrizar
54. Los veganos tienen más riesgo de apendicitis
55. Se te van a caer los dientes si eres vegano
56. Por algo tenemos colmillos, pa comer carne
57. No eres lo suficientemente vegano
58. La leche de almendras está destruyendo a las abejas
59. Si eres vegano no serás inteligente

Parte 4. Mitos de cosas específicas

60. La soya es lo peors y altera tus hormonas
61. Solo las legumbres fermentadas sirven
62. No comas gluten porque es malo
63. El «pan perfesto» es terrible weno
64. Si le quitas la miga al pan es más sano
65. El choclo, la betarraga y la zanahoria tienen mucha azúcar
66. La avena engorda
67. La palta es pura grasa
68. Las papas son pura azúcar

69. El maní es malo y engorda
70. El jamón de pavo es mas sanito
71. El café y el té inhiben la absorción de todo el hierro
72. Un Chamyto al día porque es weno
73. La sandia es puro carbo y da diabetes
74. Sopita de arroz con pollo si tai enfermo de la guata
75. Lavar el arroz pa sacarle el almidón
76. El limón adelgaza la sangre
77. La pepas del tomate dan cáncer
78. El jengibre aumenta la presión
79. Tomar jugo de apio pa sanarte de todo y desintoxicarte
80. El aceite de coco es milagroso
81. Comer plátano si te dan calambres
82. Las semillas producen divertículos
83. El kéfir solo funciona con leche de vaca
84. La marraqueta es de primera necesidad
85. Pastillas «naturales» pa quemar grasa
86. Comer tomate aumentará tu ácido úrico
87. No comas espinaca porque tiene oxalatos
88. Cloruro de magnesio pa curar enfermedades
89. Hay que comer «superalimentos» pa ser sano
90. Una copita de vino al día porque es buena
91. No hacer ejercicio más de tres veces a la semana
92. Dieta del genotipo pa adelgazar
93. La dieta cetogénica / High Fat Low Carb (HFLC) es super sana
94. El método Grez mantiene tu salud
95. Si le quitas la piel al pollo es mejor
96. Tomar Gatorade pa la resaca y la diarrea
97. El microondas es lo peor
98. La leche de vaca no tiene hormonas
99. Más gordito, más sanito
100. Me llegó el viejazo, así que mal

Agradecimientos

Notas

Créditos

Dedicado a todes les wachinis.

Prólogo

Este libro lo comencé a escribir muchos años antes de que lo redactara como ahora lo ves.

Primero comencé escribiendo trazos novelísticos cuando niño, tomando prestadas historias de esos mundos fantásticos y creativas aventuras en las que vivía sumergido.

Ya en esos años mi curiosidad por la escritura iba tomando formas que quedaron escondidas por rocosos y oscuros senderos de *bullying* colegial, transformándose en horas de devorar libros, en las que llenaba estantes de conocimiento intelectual mientras me sumía en introspectivos momentos de silencio alejado del mundo real. Ahora que lo pienso, fueron esas páginas de infinitas historias las que le permitieron sobrevivir a mi corazón adolescente tristón.

Este libro continuó armándose en ese joven que vislumbraba en la carrera de medicina una salida a sus ansias de saber más del mundo y sus misterios, y que miraba siempre hacia las estrellas en aquellas noches solitarias, mientras vivía en Rancagua.

En esos momentos comenzó a construirse una persona más libre y con nuevos amigos, junto a quienes preparaba la segunda oportunidad para dar la PSU, acompañado también de su fiel compañerita perrita Pluma. Todo esto mientras observaba cómo sus padres envejecían y atravesaban las dificultades de sus vidas.

Este libro ya tenía su esqueleto construido al irme embebiendo de toda la anatomía, fisiología, semiología y medicina que, entre tropezones, risas y llantos, debí aprender en la carrera. Pero también tejó sus fibras musculares acuosas en esas tardes de bailes salseros en el hall de la facultad, en los divertidos encuentros con compañeros que hasta hoy permanecen a mi lado y en aquellas aloca-

das noches santiaguinas pueril-adultonas de pop, arcoíris y cuerpos masculinos.

El sistema nervioso anímico de estas páginas nació, si mal no recuerdo, por ahí por los veinticuatro, cuando me di cuenta de que existía un mundo más allá del médico tradicional, uno lleno de matices culturales, plantas curanderas, pociones energéticas, ásanas liberadoras, retiros espirituales y sesiones psicoterapéuticas. Aquí comenzaron a integrarse las partes del todo en mi cuerpo, con un cambio progresivo hacia una alimentación 100 % vegetal, un hábito de actividad física y la bienvenida a otra etapa más oscura: el internado. Allí, pese a no escribirse mucho, se fortalecieron tapa, hojas y tinta, que son los cimientos de esta historia.

Y una vez fuera de esos siete arduos años como estudiante, la escritura prosiguió con un rumbo bastante inesperado. Una vez dedicado a la salud pública en un CESFAM de Santiago, vivía fuerte esa convicción, incomprensible para el resto, de que la medicina debía ser diferente, cercana, mirando a los ojos e «integrada». Ahí mi persona comenzó a hacerse pública y mis ansias de enseñar otra forma de ver la sanación y la enfermedad comenzaron a hacerse reales.

Una cosa llevó a la otra, y un diplomado chileno me llevó a un viaje de postgrado de tres años intermitentes en las Alemanias. Mi consulta mutó a otra totalmente antroposófica. Y bajo el filo del ojo de Saturno y su insondable tiempo, pude dedicarme a eso en menos de lo que había pronosticado, lo que me ha llevado a ayudar a la gente como siempre soñé.

Y así se forma este libro, luego de veinte largos años se hizo un espacio entre *posts* de redes sociales e *stories* cibernéticas; entre conversaciones con gente de buenas intenciones y otras no tanto; entre tardes de creatividad e inspiración sorpresiva.

Cada mito que salía a la luz me permitió escudriñar en ese humor bailado y olvidado de mi primer septenio. Con cada video aprendí a contentarme con mi propio reflejo frente a la cámara. Con cada charla logré traspasar lo que una vida con mayor consciencia puede generar en nuestra existencia.

Terminé de escribir este libro como solo el inicio de algo mucho más grande, ya que lo que busca es seguir sentando las bases de una revolución que la salud debe ser capaz de observar, para poder deconstruirse y mutar en algo mucho mejor.

La transición hacia el cambio que vivimos hoy en día lleva gestándose desde hace varias generaciones. No era raro que la explosión de un despertar ocurriese en el intertanto.

Estos mismos procesos se están viviendo en todos lados, incluyendo a la medicina y nutrición prehistóricas, sedientas de un cambio porque los mitos, faltos de ciencia y sentido común, se las comieron vivas.

Incluso tú ya debes haber comenzado a vivir la necesidad inherente de esos cambios, pero con tanta información apabullante y estresante, no sabes con qué quedarte.

Que este libro te sirva de guía, wachini, para sondear con gracia, sabiduría, paciencia, seguridad y una pizca de ironía las transformaciones globales venideras que deberás atravesar tú y todes quienes te rodean.

Dr. Nico Soto

Parte 1

MITOS MÉDICOS

1

Solo existe la medicina convencional

La idea de que las enfermedades solo pueden abarcarse desde la visión tradicional occidental es bastante nueva si exploramos la historia completa del ser humano¹. Nace con el paradigma reduccionista que separa la cuerpa en partes² un mueble de diferentes cajones dividido en lo físico, lo mental y, con suerte, lo espiritual (y esto último no existe para los médicos occidentales; que mejor se encarguen de esto los curas o chamanes entre las cuatro paredes de iglesias y templos o en los bosques ancestrales).

Sin embargo, ninguna de las culturas antiguas —previas al descubrimiento de bacterias, antibióticos y genes— hizo esta distinción³. No encontraremos separatividad en cosmovisiones como la mapuche, inca, hindú o china. Para ellos, la medicina convivía con los alimentos, con los rezos y con la experiencia de las emociones. La dualidad entre lo físico y el esoterismo no existía.

Menos mal que hoy día esa brecha, una vez insondable, entre lo concreto y abstracto está desapareciendo gracias al advenir de conceptos médico-científicos de «lo holístico» o «integral»⁴. Esa medicina que siempre fue medicina no más, pero que ahora suena con nombres rimbombantes que buscan integrar lo que se perdió entre farmacéuticas, hospitales y quimioterapias. Esclavos aún de hábitos normalizados basados en exámenes, comestibles procesados, sedentarismo y enfermedades crónicas, raras o irreversibles, nacen estos paradigmas «modernos», al menos en occidente.

Y aunque lo duden, la ciencia también se ha volcado hacia la integración. Ahora incluso la prestigiosa Clínica Mayo tiene una sección de Medicina Integrativa⁵. En lugares como ese se llevan a cabo múl-

tiples investigaciones que muestran cómo el cuerpo funciona integradamente entre sus múltiples sistemas. El hígado nunca estuvo separado del sistema inmune, lo nervioso-emocional siempre estuvo entrelazado al sistema digestivo. Hasta se ha descubierto un nuevo sistema no-humano llamado Microbiota Intestinal (la antigua flora bacteriana) que sale en primera plana del *Nature*⁶ o el *British Medical Journal*⁷ como el principal ente regulador de cualquier cosa que te puedas imaginar: desde un buen tránsito intestinal —a.k.a. no andar trancao—, hasta mantener la inflamación a raya.

O sea... ¡wachini, date cuenta! Ya entramos a la era en que incluso las creencias y prácticas espirituales como el yoga, la meditación o el arte tienen una ciencia concreta que las respalda⁸. Y como siempre se puede másss: enfermedades que hasta hace unos años se creían «para siempre, tome esta pastilla el resto de su vida», hoy están tomando un nuevo rumbo de sanación. Lo «idiopático» (sin causa) comienza a tener sentidos diferentes.

Bienvenidos a una nueva era con menos mitos, más ciencia y, por supuesto, más plantas, po.

2

Los alimentos no tienen poder medicinal

Muero un poco por dentro cuando llega a mi consulta el wachini apesadumbrado, agonizante y entristecido porque el súper-especialista le dijo que su alimentación no ayuda a mejorar su dolencia. Me pica el que te Jedi baby yoda cuando un nutri le da pan blanco con jamón light dentro de la pauta al resistente a la insulina o al diabético. Y me sale una cana rosada en el ala cuando *coachs online*, sin estudios ni títulos profesionales serios, dan recomendaciones alimenticias basadas en proteína animal y lechuga todos los días pa bajar de peso.

Hace aproximadamente diez años, la ciencia se volcó aún más hacia los efectos que la comida podría tener en el *body* humanoide¹. Más allá del burdo y cansador conteo de calorías, descubrieron todo un mundo que crece con cada publicación médica.

Por ejemplo, ese dato brígido de que los fitoquímicos, polifenoles y trabalenguas similares presentes en frutas y verduras tienen un efecto directo en regular la inflamación química corporal² —pusha que es importante esta custión, ya que gran parte de las enfermedades actuales tienen una base inflamatoria crónica— o que el reemplazo de grasas saturadas por poliinsaturadas vegetales en la dieta del wachini con el azúcar por las nubes, permitirá una mejor regulación de sus niveles de glicemia³. Incluso el datito de que, si no comes fibra, además de andar toa trancá, también tus probabilidades de infarto⁴, Alzheimer⁵ y depre⁶ son abismantemente superiores.

De hecho, existen varios centros terapéuticos *around the world* (y en Chile hay otros tantos más), en donde se ocupan dietas basadas

en plantas para «revertir» patologías que antes creíamos que eran para siempre⁷.

Te irás dando cuenta que las protagonistas del futuro de la medicina comienzan a ser las plantitas. Sí, esa lechuguiwi o ese tomatiwi, esos que no matan a nadie, que están ahí terrible piola en la tierra, esos siguen siendo investigados con lupa, ojo, oreja y esternón por los científicos más pro.

Otsea, Minsal, yapo, espabila (y tú también, wachini): uno de los primeros tópicos a preguntar dentro de los flujogramas médicos modernos debería ser «¿oie, y qué tai comiendo?». La frase «da lo mismo lo que comes» de la boca de un médico nace más de la ignorancia, la desinformación y las creencias, antes que de la ciencia real. Si algún profesional de la salud te llega a decir eso... **CORRE WACHINI**, corre por tu vida.

3

La medicina integrativa no funciona

¿Qué creta es la medicina integrativa? *Easy breeze*: la unión entre la medicina convencional y la no convencional, es decir, medicina sin la separación del ser humano y su salud¹. No es «complementaria» ni «alternativa», ya que en estos tiempos sería un poco absurdo negar la ayuda que han entregado los exámenes y avances científico-occidentales. *Of course* que los síntomas y signos (semiología) son esenciales y también serán abarcados en una consulta integrativa. Y ooobvio que se realizarán diagnósticos clínicos, si no es magia esta custión. Pero también se preguntarán cosas tan relevantes como el estrés, las emociones, la biografía personal, los intereses y la alimentación. ¿Y en quince minutos? Nah... ¿quién podría atender bien así? ¿Quién queda conforme con un doc. que, apurado y sin mirar a los ojos, te saca la info rápidamente mientras anota una receta de fármacos, te la entrega y que pase el siguiente? Aquí el tiempo de consulta es mucho más extendido. Quizás se buscará reemplazar medicamentos tradicionales —que producen múltiples efectos adversos—² por otros de naturaleza diferente, integrando visiones distintas de hacer salud, pero siempre respetando el progreso individual de la persona en cuestión.

Y aunque parezca imposible, ya hay muchos lugares del mundo que realizan esta «hazaña», observada con ojos dubitativos por médicos tercermundistas al extremo del mundo³. Chile nunca fue la guinda de la torta y se huele a la legua el ego narciso de sub-especialistas diciendo «eso no existe, es falso», quizás porque nunca han salido de sus cuatro paredes hospitalarias.

Yo viví por tres años consecutivos en un lugar donde estas «abe-

raciones inexistentes» son pan de cada día en clínicas y hospitales público-privados: Alemania⁴. Allí conviven sin problema lo tradicional con este *aproach* «nuevo-diferente» —allá llamado Medicina Antroposófica⁵, un tipo de medicina integrativa—, y observé con mis propias pupilais que atenderse con estos médicos está incluido en el plan de salud del país y cubierto por los seguros⁶. Estos médicos —con años de formación— hacían malabares para medicalizar lo mínimo posible el tratamiento y, con ello, disminuir el riesgo de mortalidad o daños secundarios que los fármacos convencionales generen, usando distintas herramientas no invasivas para mejorar la salud de las personas.

O más cerca, en América del norte, Gringolandia se abre a este impulso con múltiples universidades prestigiosas que imparten esta «especialidad» como parte de sus posgrados —como es el caso de Yale⁷, Harvard Osher Center⁸ y Johns Hopkins⁹—, y allí te encontrarás con futuros médicos haciendo masajes, estudiando botánica aplicada a la clínica (fitoterapia científica), colocando agujas de acupuntura y moviendo su cuerpo de «formas extrañas» (euritmia, chikung).

La medicina integrativa sí funciona¹⁰ y tiene una amplia ciencia que la apoya. Y esto va *in crecento*¹¹.

Dioh meo, pabre de esos médicos anticuados que prefieren tapan el sol con un dedo y quemarse, antes que salir de su zona de confort; querer ser «solo» médicos convencionales y preferir estar ciega sorda muda, es masiao *old school to be true*.