

• **EL  
CHEF  
CABREADO**

**ANTHONY  
WARNER**

Mala  
ciencia.  
Toda  
la verdad  
sobre  
las dietas  
milagrosas

*Ariel*

# ÍNDICE

PORTADA

SINOPSIS

PORTADILLA

CITA

PRÓLOGO

PRIMERA PARTE. CURSO BÁSICO DE PSEUDOCIENCIA

1. EL AVEFRÍA DE PASCUA
2. DIETAS DETOX
3. CENIZA ALCALINA
4. REGRESIÓN A LA MEDIA

SEGUNDA PARTE. CUANDO LA CIENCIA DESCARRILA

5. ACEITE DE COCO
6. AZÚCAR
7. PALEO
8. ANTIOXIDANTES
9. EL YO QUE RECUERDA

TERCERA PARTE. EL ORIGEN DEL BROTE

10. LA EVOLUCIÓN DE LOS MITOS
11. EL PODER DE LA SABIDURÍA ANCESTRAL
12. HISTORIA DE LA CHARLATANERÍA
13. LA GENIALIDAD DE CIENCIA COLOMBO

#### CUARTA PARTE. EL CORAZÓN OSCURO

14. EL RIESGO RELATIVO
15. COMIDA LIMPIA
16. DESÓRDENES ALIMENTICIOS
17. LA DIETA DEL SÍNDROME PSICOLÓGICO-INTESTINAL
18. CÁNCER

#### QUINTA PARTE. EL CONTRAATAQUE

19. PRECOCINADOS
20. CIENCIA Y VERDAD
21. LA LUCHA CONTRA LAS PSEUDOCIENCIAS

#### EPÍLOGO

#### APÉNDICE. GUÍA DEL CHEF CABREADO PARA DETECTAR CHORRADAS EN EL MUNDO DE LA ALIMENTACIÓN

#### AGRADECIMIENTOS

#### NOTAS

#### CRÉDITOS

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

## SINOPSIS

¿Has oído hablar de esa dieta milagrosa que purifica los riñones y el hígado, con la que adelgazas cinco kilos en dos semanas y que te deja un cutis nivel Hollywood? Sí, esa. O la que propone una monja que cura el cáncer, o las recetas de un actor de moda gracias a las cuales venció la diabetes y la alopecia...

El Chef Cabreado también ha oído hablar de esas dietas, y por eso está furioso. Por eso ha escrito un libro lleno de datos y claves para que no te tomen el pelo en el que azota a vendemiedos, profetas y gurús que hacen caja con pseudociencias de la nutrición. Un libro lleno de humor, información, anécdotas y varapalos a las dietas detox, paleos, alcalinas y demás soplapolleces pseudocientíficas de los tiempos que corren.

Anthony Warner

# El Chef Cabreado

Toda la verdad  
sobre la comida saludable

Traducción de Cristina Macía

*Ariel*

Soportar la incertidumbre es difícil, pero también lo son la mayoría de las demás virtudes.

BERTRAND RUSSELL, *Ensayos impopulares*

## PRÓLOGO

Hola, lector. Gracias por elegir este libro. Salta a la vista que eres una persona sensata, interesada en la alimentación y con ganas de aprender algo nuevo. Es estupendo, porque yo soy un chef apasionado por la cocina, con estudios de biología y fascinado por la manera en que lo que comemos afecta a nuestra salud.

Puede que estés buscando el secreto de la comida saludable, o la clave para perder peso y no recuperarlo. Tal vez has abierto este libro con la esperanza de encontrar la lista de esos diez superalimentos esenciales que transformarán tu vida y que debes incluir en tu dieta. Ya me gustaría a mí proporcionarte cosas por el estilo: unas cuantas normas simples y soluciones sencillas, ¿a que sería genial? Por desgracia, la vida no es tan sencilla. Si lo fuera y yo conociera las respuestas, ahora mismo estaría al volante de mi Ferrari de oro macizo, camino hacia mi nuevo yate.

No vas a encontrar en este libro una lista de normas para una vida sana y feliz. No voy a repartir los alimentos entre dos listas, la de los que curan el cáncer y la de los que provocan cáncer. De hecho, si este libro cumple su objetivo, al final sabrás menos de lo que sabes ahora sobre la ciencia de la alimentación. O menos de lo que crees saber ahora.



El Chef Cabreado se presentó al público en 2016, pero su origen se encuentra un par de años antes, cuando asistí a unas conferencias sobre la industria de la alimentación y la salud en Londres. En el programa había una mesa redonda titulada «¿Qué es la comida sana?», en la que participaba una bloguera y estrella de Instagram poco conocida por aquel entonces. A mí me sonaba su nombre, y había oído de pasada algo sobre la corriente de «comida limpia» que representaba, así que me interesaba lo que pudiera decir. Hasta un tecnófobo desfasado como yo sabía que, en la era de la información, el ascenso de las estrellas de internet puede afectar al comportamiento y las creencias de los millenials, y por suerte, o eso creía, muchas de estas nuevas estrellas se ocupaban del tema de la alimentación saludable.

No tardé en empezar a preocuparme al oír los incoherentes consejos que estaban dando algunas de estas nuevas estrellas. La bloguera de aquel día era agradable, inteligente, y estaba bien documentada en ciertos temas, pero algunas cosas que decía eran un poco raras. En un momento dado, afirmó que cualquier cosa cocinada en casa era más saludable que la preparada en una fábrica. Pensé que aquello iba a hacer saltar chispas, ya que eran conferencias de la industria alimentaria, pero miré a mi alrededor y todo el mundo asentía con gesto erudito, completamente de acuerdo. Por un momento, me sentí como si estuviera atrapado en una película de ciencia ficción de los años cincuenta, en un futuro distópico en el que yo era el único, en medio de la multitud, que veía al falso profeta.

Salí de allí un tanto desconcertado, pero aún no muy cabreado. Se me había despertado la curiosidad ante algunas de las extrañas creencias del movimiento de la comida limpia, así que empecé a investigar. Cuanto más leía, mayor era mi incredulidad ante la grosera malinterpretación de la

ciencia y la estupidez absoluta que subyacía en algunas de aquellas tendencias.

Desde entonces me metí en la madriguera del conejo y me transporté a ese mundo de pseudociencia desconcertante, rechazo arbitrario de la modernidad y estupidez peligrosa que se ha apoderado de la discusión sobre alimentación y salud. El movimiento por la comida limpia empezó como algo marginal, pero se ha convertido en una auténtica avalancha de *nutripolleces*. El *lobby* de la salud y el bienestar se ha apoderado de la primera línea y ha relegado las opiniones de científicos de la nutrición, dietistas y profesionales de la salud. Sus libros copan las listas de los más vendidos, sus sitios web reciben millones de visitas, y sus cuentas de Instagram bombardean con infinitas fotos de batidos de col y cuencos de quinua a un ejército de seguidores que los idolatran. Cuanto más miro, más se me abren los ojos ante este mundo extraño, y a veces peligroso: un mundo donde, cada día, se miente sobre la alimentación.

En los dos años transcurridos desde aquella mesa redonda, la fascinación y repugnancia que sentía hacia la «comida limpia» ha progresado de manera considerable. Aquella bloguera en concreto era la punta respetable de un iceberg peligroso, incoherente y en constante crecimiento. A medida que sube la popularidad de la tendencia y las nuevas estrellas pelean por abrirse un espacio en un mercado cada vez más saturado, los consejos inexplicables que dispensan estos imbéciles sin cualificación alguna son cada vez más extremados.

Si algo tienen en común todas estas voces es que difunden su mensaje con una certidumbre implacable. Dicen que el agua con limón alcaliniza el organismo, y la gente se traga semejante chorrada porque lo dicen con total seguridad. Les miras a los ojos y salta a la vista que se lo creen de

verdad. A lo largo de este libro investigaremos algunas aseveraciones e intentaremos comprender qué hay bajo esas falsas creencias y por qué se han popularizado tanto.

El movimiento del bienestar ha crecido enormemente y, con él, su poder. A veces parece que quedan pocas voces moderadas en un mundo que ha enloquecido. Y la cosa va a peor, porque la demencia no se detiene con los blogueros de la salud. Como veremos más adelante, muchos famosos se han subido al carro junto con médicos y un creciente número de académicos especializados, todos vulnerables, cegados por la luz de las estrellas del bienestar y desesperados por alimentar nuestra demanda insaciable de seguridades y certidumbres.

A diferencia de los comerciantes de pseudociencias a los que me enfrento, yo no voy a ofrecer seguridad, ni respuestas sencillas, ni relatos simples. En la ciencia de la alimentación, como en todas las ciencias, el progreso suele depender no tanto de la convicción de los expertos como de nuestra capacidad para aceptar lo que no sabemos. Este libro investiga la ciencia fraudulenta en el mundo de la alimentación, y parte de ello consiste en asumir que nuestro conocimiento tiene lagunas. Eso, por desgracia, es muy difícil de aceptar, dada la naturaleza de nuestra mente.

La cita de Bertrand Russell con la que arranca este libro es una de mis favoritas, y resume perfectamente el mensaje. Hay ocasiones en la vida en las que tenemos que aceptar la incertidumbre y actuar en ausencia de pruebas. La ciencia de la alimentación y la salud es compleja, pero aun así tenemos que comer todos los días. Para tener una relación saludable con la comida, debemos aceptar que no lo sabemos todo. No quiero decir que haya que encogerse de hombros y desayunar a diario bocadillos de bizcocho y tarta frita sin pensar en las consecuencias. Hay relaciones obvias entre la alimentación y la salud, y las decisiones que to-

mamos a la hora de comer tienen un impacto directo en muchas enfermedades graves. Pero tenemos que basarnos en pruebas, y muchas veces las pruebas no son suficientes como para que nadie se suba al púlpito. Lo que nos lleva a la primera pieza del rompecabezas...

PRIMERA PARTE

**CURSO BÁSICO DE PSEUDOCIEN-  
CIA**

## 1

**EL AVEFRÍA DE PASCUA****TIEMPO PARA PENSAR**

Si tuviera que elegir una sola cosa de las que espero que resulten de este libro sería que animara a la gente a que dedicase tiempo a pensar. La vida moderna nos bombardea con información, y es demasiado fácil limitarnos a hacer juicios rápidos, instintivos. A veces el instinto nos lleva por un sendero peligroso, sobre todo cuando se trata de tomar decisiones sobre lo que comemos. Si se trata de combatir la estupidez reinante en el mundo de la alimentación, el arma más eficaz de la cual disponemos es tomarnos unos momentos de calma y reflexión para procesar la avalancha de información que nos cae encima a diario.

Yo he tenido suerte en la vida. Durante muchos años, mi trabajo como chef consistía en un montón de tareas repetitivas y humildes. En la mayoría de las cocinas profesionales donde he trabajado, los teléfonos móviles estaban prohibidos (y lo sé porque los prohibí yo), y el resto de las distracciones estaban limitadas, porque para trabajar en esto hace falta un buen nivel de concentración. Cocinar para muchos

es un proceso lento, pausado... que te deja mucho tiempo para pensar.

A medida que avanzaba en mi profesión y cambiaba la naturaleza de mi trabajo, y a medida que la tecnología de la información se iba haciendo parte integral de nuestras vidas, los momentos de reflexión fueron escaseando cada vez más. Hoy en día no es habitual que tenga que sacar los filetes de cincuenta lubinas, o limpiar tres cajas de puerros. Peor aún: al llegar a la madurez, me he visto obligado a entrar en las redes sociales, de cabeza en un mundo donde constantemente nos llega una cantidad abrumadora de información en forma de titulares que piden a gritos un clic del ratón. Exigen mi limitada atención a diario como un nido de polluelos hambrientos que pieran para demandar comida. Al igual que la mayoría de nosotros, estoy sometido a un diluvio de mensajes de correo electrónico, listas de novedades, titulares, imágenes, notificaciones, actualizaciones de blogs, llamadas por Skype, canales de noticias y anuncios las veinticuatro horas, todo ello cada vez más afinado y personalizado para satisfacer todos mis caprichos y deseos, todo ello luchando fiera, ruidosa, coloridamente por atraer mi atención. ¿Tengo que hacer caso omiso, interactuar, compartir o reaccionar? ¿Debo sentirme agredido, divertido, asqueado, empático, alegre, temeroso, airado? Tengo que tomar una decisión en pocos segundos y luego seguir adelante, o me ahogaré en un mar de información.

Este acceso al mundo instantáneo y sin restricciones puede ser muy poderoso y liberador, pero lo más paradójico de nuestros tiempos es que cuanto más información recibimos, menos informados estamos. Es la «paradoja de la elección», una plaga en la vida moderna. Y donde se da con más fuerza es en el mundo de la alimentación, en el que la proliferación de datos, muchas veces contradicto-