

ÍNDICE

Agradecimientos	9
Prólogo.....	13
Introducción	17
Capítulo 1. El doctor Jekyll y el señor Hyde	25
Capítulo 2. ¿Eres sensible al azúcar?	43
Capítulo 3. Cómo eras en tu infancia	63
Capítulo 4. No es culpa tuya	73
Capítulo 5. Los altibajos en el nivel de azúcar en sangre	87
Capítulo 6. Rudimentos sobre la química cerebral.....	97
Capítulo 7. El primer paso: comenzar	129
Capítulo 8. El segundo paso: llevar un diario de alimentos	151
Capítulo 9. El tercer paso: tres comidas al día.....	165
Capítulo 10. Los pasos cuarto y quinto: vitaminas, patatas y alimentos «marrones»	181
Capítulo 11. El sexto paso: lidiar con los azúcares	205
Capítulo 12. El séptimo paso: revivir.....	219
Capítulo 13. Sobre los sentimientos y las emociones	223
Capítulo 14. Más sobre las emociones básicas	231
Capítulo 15. Convertir la adicción en recuperación	243
Capítulo 16. Sanar el cuerpo	253
Apéndice. La base científica de la sensibilidad al azúcar.....	259
Notas.....	271

Más patatas y menos Prozac

Glosario.....	275
Bibliografía.....	281
Recursos.....	299
Índice temático.....	303

PRÓLOGO

Aunque pensamos que el azúcar es un alimento, en realidad es una droga, una sustancia externa que actúa, en el cerebro y el resto del cuerpo, sobre los receptores celulares diseñados para recibir una sustancia química interna llamada glucosa. Dado que la glucosa suele ser el único combustible que el cerebro puede usar y es fundamental para la claridad mental, los estados de ánimo y la liberación controlada de energía en el organismo, me asombra la generosidad con la que ponemos su sustituto inferior, el azúcar, en todo, desde la comida que va a ser el desayuno de nuestros hijos hasta el ketchup. Si se quisiera introducir el azúcar en el mercado en la actualidad, probablemente sería difícil que superara los requisitos establecidos por la Administración de Medicamentos y Alimentos estadounidense (FDA, por sus siglas en inglés).

Al igual que muchas drogas que actúan a través de receptores, el azúcar tiene un efecto paradójico caracterizado por dos fenómenos. En primer lugar, cuanto más droga se ingiere, menos producen el cerebro y el resto del cuerpo el análogo interno de esa droga. En segundo lugar, los receptores del azúcar o de cualquier otra droga se vuelven menos sensibles, y a veces disminuyen en número, como protección contra esa sustancia que los bombardea. Es fácil

que nos volvamos físicamente dependientes del azúcar exógeno para estimular el estado de ánimo, pero nuestro hábito ahora nos induce depresión en lugar de bienestar y nos produce agotamiento y ansiedad en lugar de proporcionarnos una explosión de energía. Hace tiempo que sospecho que el aumento de la depresión clínica en nuestra sociedad está relacionado con el incremento del consumo de azúcar.

Por tanto, experimenté una gran emoción cuando conocí los esfuerzos de Kathleen DesMaisons para desarrollar una hipótesis de trabajo sobre la sensibilidad al azúcar y su papel en el comportamiento adictivo. He estado al tanto de su trabajo durante muchos años. Su visión, su calidez personal y su compromiso apasionado con la búsqueda de respuestas siempre me han conmovido. Ahora, con *Más patatas y menos Prozac*, traslada su visión a una guía concreta y específica que lleva sus habilidades clínicas a un público más amplio.

La doctora DesMaisons tiene un don único para tomar ideas muy complejas y hacerlas accesibles para las personas normales que intentan sentirse mejor. Su tesis es persuasiva. Su combinación de experiencia clínica, honestidad personal y curiosidad científica ha aportado verdaderos beneficios a sus pacientes. Si bien los casos siguen siendo anecdóticos desde una perspectiva científica, son potentes. Como sugiere la doctora DesMaisons, algo está sucediendo en la relación entre la dieta y el comportamiento, algo que está más allá de lo que las investigaciones científicas ya han demostrado sobre la relación entre la bioquímica y el estado de ánimo.

Como científica, nunca podría considerar que el tamaño de la bolsa para los dulces de Halloween que llevaba de niña pudiese tener algún significado. Pero como mujer que ha lidiado con algunos de los problemas de los que habla la doctora DesMaisons, no descartaría sus ideas con tanta rapidez. A veces, la ciencia se ve impulsada por pioneros que organizan los estudios de nuevas maneras y hacen preguntas desde perspectivas inesperadas. Los aspectos

científicos se pondrán a prueba en el laboratorio, pero el impacto diario de *Más patatas y menos Prozac* se comprobará en los corazones y los cuerpos de aquellos que responden al perfil que la doctora DesMaisons ha descrito tan bien.

Los alimentos pueden actuar como drogas, y debemos ser conscientes de cómo nuestros estados de ánimo y nuestra fisiología –mental y física– están tan inextricablemente entrelazados que lo que comemos y cómo lo comemos puede tener un enorme impacto en nuestra vida. Recomiendo encarecidamente *Más patatas y menos Prozac*, pues creo que contiene información novedosa e importante para todos, desde el nutricionista más perfeccionista hasta el individuo de a pie que está comenzando a darse cuenta de que lo que comemos y la forma en que comemos ayuda a explicar por qué nos sentimos como nos sentimos.

CANDACE B. PERT (1946-2013)

autora de *Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Feel*
[Moléculas de la emoción: por qué te sientes como te sientes].

C. B. Pert fue neurocientífica y farmacóloga, profesora de investigación del Departamento de Fisiología y Biofísica del Centro Médico de la Universidad de Georgetown

INTRODUCCIÓN

Antes que nada, permíteme ponerte en antecedentes en cuanto a mi programa destinado a curar la sensibilidad al azúcar. A la hora de decidir si confiar o no en un programa terapéutico, es útil conocer el contexto. ¿Cómo puedes saber si este programa funciona? La ciencia, así como veinte años de experiencia directa, tienen la respuesta. Es un programa fiable, maduro y probado, y funciona como ningún otro.

La ciencia

La ciencia es una herramienta emocionante y valiosa para ayudarte a comprender el cuerpo humano. Miles de hombres y mujeres trabajan en laboratorios de todo el mundo para responder preguntas sobre cómo funciona. Cada conjunto de experimentos requiere una cuidadosa reflexión, ya que los científicos deben diseñar estudios para evaluar claramente las hipótesis y elaborar respuestas fiables. Cada vez que se publica un resultado en una revista profesional se añade una pequeña pieza al puzle de la historia que explica cómo funciona tu cuerpo.

El punto fuerte de este proceso reside en las pruebas rigurosas y el diálogo científico que tienen lugar a lo largo del tiempo. Sin

embargo, una de las limitaciones que presenta es que se basa en datos más que en personas reales que viven vidas complejas y desordenadas. Los científicos a menudo examinan un solo aspecto en cada ocasión, mientras que los médicos que atienden a pacientes trabajan con el «caos» de la vida cotidiana.

Cuando inicié este programa, estaba dedicada al ejercicio práctico de la medicina en el terreno de la adicción. Puse años de escucha sobre la mesa. Había trabajado en los campos de la salud mental, la nutrición y las políticas públicas. Había puesto en marcha y administrado un centro de tratamiento para las adicciones y había trabajado con varios miles de pacientes.

Luego, empecé a investigar los aspectos científicos que hay detrás de la adicción al azúcar. Fue todo un proceso.

Mi formación no era tradicional; era interdisciplinaria. En lugar de entrar en un campo, quería crear uno. En lugar de limitar mi trabajo académico a responder una pregunta, quería encontrar la respuesta a varias. Abordé la literatura científica desde una perspectiva no ortodoxa y comencé a leer la que se publicaba en varios campos: las adicciones, la psicología, la nutrición y la neurociencia. Aquí están los hechos que reuní y sobre los que comencé a escribir en la primera edición (en inglés) de este libro:

- El cerebro de los alcohólicos es diferente de otros cerebros. Esta configuración especial se hereda.
- Hay personas que son sensibles a los carbohidratos y pasan a tener más azúcar en sangre de lo normal al comerlos.
- Cuando es necesario, el cerebro libera opioides, y estos pueden afectar a nuestras elecciones alimentarias.
- El azúcar actúa como una droga opioide (como la morfina y la heroína) en el cerebro.
- Los tipos de alimentos que comemos y el momento en que los comemos pueden influir en nuestro estado de ánimo.

En 1996 todos estos hechos ya habían sido establecidos por la literatura científica, pero la naturaleza misma de la investigación científica, que analiza un solo aspecto en cada ocasión, implicaba que quienes realizaban los estudios sobre el alcohol no miraban los hallazgos obtenidos en el campo de la nutrición, y que quienes investigaban sobre nutrición no atendían a las cuestiones genéticas. Nadie había dado el salto de considerar que el azúcar era *la* droga de entrada para otras sustancias adictivas.

Debido a que mi experiencia clínica se basaba en escuchar las historias de los pacientes sobre sus vidas complejas y desordenadas, que no se podían dividir claramente en categorías científicas separadas, pude concebir una teoría que tuviese en cuenta todas las disciplinas relevantes. Mi hipótesis de trabajo era esta:

- Existe una afección bioquímica hereditaria llamada *sensibilidad al azúcar* que tiene unos efectos predecibles y específicos sobre el cerebro y el comportamiento de la persona. Qué alimentos come un individuo sensible al azúcar y cuándo los come lo afecta profundamente.
- El azúcar tiene, en el cuerpo humano, el mismo efecto analgésico y euforizante que los medicamentos opioides. Estos efectos farmacológicos del azúcar son mayores en las personas sensibles al azúcar. La adicción al azúcar, como la adicción a las drogas, es real y puede abrir la puerta a otras adicciones.
- Cambiar lo que come una persona sensible al azúcar y cuándo lo come puede tener un gran efecto en su bienestar y su comportamiento.

Usando este modelo de trabajo, escribí *Potatoes Not Prozac*, cuyo tema, a pesar del título, era el tratamiento de la adicción al azúcar y curar la sensibilidad al azúcar. Desde la primera edición del libro en inglés, en 1998, han cambiado muchas cosas. La

ciencia continuó haciendo preguntas y encontrando respuestas. A principios del año 2000, Bartley G. Hoebel, investigador jefe en la Universidad de Princeton, se enteró de la hipótesis que yo había desarrollado sobre la sensibilidad al azúcar y decidió ponerla a prueba en su laboratorio. En 2002, Carlo Colantuoni, alumno universitario de Hoebel, publicó un artículo en el que confirmaba que un conjunto de ratas se habían vuelto adictas al azúcar. Lo tituló «Pruebas de que la ingesta intermitente y excesiva de azúcar causa dependencia endógena respecto de los opioides». Al año siguiente, Nicole Avena, una de las alumnas de Hoebel recién licenciadas, empezó su carrera profesional centrándose en la adicción al azúcar. Desde entonces ha publicado más de setenta artículos sobre el tema y está a la vanguardia del planteamiento de preguntas clave sobre neurociencia nutricional.

Y se siguieron realizando estudios. En 2005, Cyrilla Wideman, profesora de la Universidad John Carroll, publicó los resultados de un estudio que demostraban que los efectos de la adicción al azúcar, su abstinencia y su recaída son similares a la adicción a las drogas, su abstinencia y su recaída. (El artículo se tituló «Implicaciones en la salud humana de un modelo animal de adicción al azúcar, abstinencia y recaída»). Actualmente no solo se usa la denominación *adicción al azúcar* en revistas científicas revisadas por pares, sino que se usa sin problema con los humanos. Una revisión actual de la literatura habla de la adicción al azúcar como un hecho conocido en las investigaciones realizadas con animales y humanos; además, explora el impacto de la adicción al azúcar en el comportamiento.

En 2015, los científicos mapearon las variaciones genéticas en los receptores opioides *mu* y su relación con la adicción a la heroína. Resulta que la heroína y el azúcar afectan a los mismos neurotransmisores.

El azúcar afecta al sistema opioide endógeno, los analgésicos propios del cerebro que mencioné en la primera edición de este libro (en inglés). Candace Pert, la mujer que identificó por primera

vez esos receptores, escribe en el prólogo de esta obra: «El impacto diario de *Más patatas y menos Prozac* se comprobará en los corazones y los cuerpos de aquellos que responden al perfil que la doctora DesMaisons ha descrito tan bien». Acuñé la denominación *sensibilidad al azúcar* en la primera edición de *Potatoes Not Prozac* para referirme a los humanos que son especialmente sensibles a los efectos del azúcar. Esta sustancia es una droga, y para quienes son sensibles a ella, la adicción al azúcar puede ser mortal.

Mientras la ciencia se ponía al día, la primera edición de *Potatoes Not Prozac* ofreció a sus lectores una forma de comprender lo que estaba sucediendo en su cuerpo sensible al azúcar y una manera de curarse a sí mismos. La gente encontró el libro y empezó a conectar conmigo y entre sí a través de mi sitio web *Radiant Recovery*[®] ('recuperación radiante'). El gran éxito que había visto con los alcohólicos en mi clínica lo estaba viendo ahora con adictos al azúcar, individuos que comían compulsivamente, personas que padecían el efecto yoyó al hacer dieta o pacientes con trastornos alimentarios, que sufrían depresión o que habían recibido muchos otros diagnósticos. Todos ellos se sintieron enormemente aliviados al descubrir que su adicción al azúcar era real, que no eran solo «golosos». Igual que ocurrió cuando Alcohólicos Anónimos redefinió el alcoholismo como una enfermedad, cuando expliqué que la adicción al azúcar es causada por un desequilibrio químico, y no tiene nada que ver con un defecto del carácter, los individuos sensibles al azúcar quedaron repentinamente libres de la condena social (y la autocondena). Pero los aspectos científicos solamente eran una parte de la historia.

La experiencia

La experiencia de las personas que han seguido mi programa ha demostrado que la adicción al azúcar es solo un problema de nutrición, también tiene un impacto profundo en el comportamiento.

Los siete pasos del programa no inciden tan solo en el cambio de dieta (como comer suficientes proteínas en cada comida), sino que implican participar en un *proceso* que convierte los comportamientos adictivos en habilidades de recuperación. Al seguir el programa curarás tu cerebro desequilibrado, sensible al azúcar, y lograrás más, mucho más que esto: sanarás tu comportamiento adictivo y empezarás a manifestar una recuperación radiante.

Nacer sensible al azúcar significa estar «chiflado» desde una edad temprana. Ya en la niñez puede ser que te muestres malhumorado, impulsivo, callado, retraído, terco, dramático o reactivo. Al mantenerse una dieta inapropiada, estas respuestas tempranas se establecen como patrones de comportamiento. La gente piensa que eso es tu personalidad. Tú te lo crees, y a medida que te vas haciendo mayor, estos comportamientos van incluyendo también el pensamiento en términos de todo o nada, el ensimismamiento, la grandiosidad, la impotencia y un profundo sentimiento de inferioridad, a pesar de las apariencias externas. Desarrollas la dicotomía del doctor Jekyll y el señor Hyde de la que hablaré en el capítulo uno.

Seguir los pasos que se exponen en *Más patatas y menos Prozac* lentamente, en orden y como se describe, significa seguir un proceso que propicia el cambio de comportamiento y la curación bioquímica. Este es el camino hacia la recuperación. Aprenderás a escucharte a ti mismo y escuchar a los demás. Aprenderás a esperar, a tener paciencia, a planificar y a ir despacio, todo lo cual es posible que te resulte odioso ahora mismo. Aprenderás a ver las consecuencias de tus elecciones; podrás ver la conexión que hay entre lo que comes y lo que sientes. Aprenderás a pedir ayuda y a dejar que otros te guíen. Saldrás del aislamiento y descubrirás que no eres el único que tiene este problema, y que el cambio es posible. Lo que pensabas que era tu personalidad no es quien eres en absoluto. Era el resultado de tu funcionamiento bioquímico sensible al azúcar, tu desequilibrio orgánico y la forma que tenías de comer.

Cada uno de los siete pasos se basa en el anterior. El proceso es gradual. Nunca se te da más de lo que puedes hacer. A medida que trabajas con los pasos, el proceso te cura. Tu «personalidad» cambia. Disfrutarás de ser alguien inteligente, intuitivo, compasivo, tenaz, divertido, reflexivo y muy muy hábil. Te gustará mucho a ti mismo. Y sin contrapartes negativas. Tu vida será cada vez mejor, simplemente.

Lo maravilloso es que no tienes que trabajar en todos estos aspectos del comportamiento uno por uno. No tienes que dominar tu nivel de azúcar en sangre, tu serotonina y tu betaendorfina; solamente debes «hacer la comida». Cuando «haces la comida», tu cuerpo se encarga del resto. En la primera edición original del libro, el paso 7 se presentaba como una «promesa»; ahora, es una realidad documentada. Lo que comenzó siendo una creencia intuitiva acerca de lo que podría aportar la recuperación ahora está totalmente demostrado por los años de experiencia que atesoran los miembros de la comunidad. «Hicieron la comida», permanecieron en contacto y no dejaron de hablar sobre cómo cambió su vida.

Originalmente, definimos el paso 7 como «crear una nueva vida». Hemos aprendido que la trayectoria de desarrollo sigue expandiéndose. Curamos la vieja y profunda vergüenza, así como viejas heridas y traumas. Aprendimos a vivir con alegría y a jugar. Lo que consideramos que era nuestro defecto más grande, nuestra adicción al azúcar incontrolada, se convirtió en la inspiración que ahora nos permite regirnos por nuestros puntos fuertes.

Esta edición de *Potatoes Not Prozac* (tercera en inglés, primera en castellano) contiene unas recomendaciones más específicas, y se ha ampliado para reflejar otros diez años de experiencia con personas sensibles al azúcar que «han hecho la comida» y han seguido el programa. Ya no estamos abriendo un nuevo camino: estamos en un camino claramente definido hacia el éxito.