

AIDAN GOGGINS  
GLEN MATTEN

# La dieta sirtfood y sus recetas

*100 deliciosas recetas para ayudarte a perder peso  
y mantenerlo para siempre*

Con la colaboración del chef Mark McCulloch



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

*Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

### **Colección Salud y Vida natural**

LA DIETA SIRTFOOD Y SUS RECETAS

*Aidan Goggins y Glen Matten*

Título original: *The Sirtfood Diet Recipe Book*

1.ª edición: abril de 2021

Traducción: *Pilar Guerrero*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2016, Aidan Goggins y Glen Matten

(Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.  
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida  
08191 Rubí - Barcelona - España  
Tel. 93 309 85 25  
E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-709-4

Depósito Legal: B-3.242-2021

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S. A.  
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ÍNDICE

Introducción .....	7
1. La ciencia <i>sirtfood</i> : resumen .....	23
2. Todo lo que necesitas saber .....	31
3. Top de consejos para el éxito <i>sirt</i> .....	39
RECETAS .....	49
Notas sobre las recetas .....	51
Fase 1: días 1-3 .....	55
Fase 1: días 4-7 .....	83
Menú 1 .....	87
Menú 2 .....	109
MANTENIMIENTO .....	133
Desayuno .....	137
Almuerzo .....	149
Aderezos .....	163
Tentempiés .....	167
Cena .....	177
Zumos, batidos y otras bebidas .....	207
Postres .....	221
Glosario .....	235
Índice analítico .....	239
Agradecimientos .....	251
Acerca de los autores .....	253

# INTRODUCCIÓN

Cuando empezamos a investigar la idea de que los productos químicos —que se encuentran de manera natural en las plantas— podrían ser la respuesta a nuestros problemas de salud actuales, ni se nos había ocurrido que estábamos dando con lo que posiblemente sería el mayor avance nutricional para la salud y la pérdida de peso en los tiempos modernos. De hecho, tras haber recibido elogios por parte de la crítica como nutricionistas serios que desacreditaban todas las dietas para bajar de peso, éramos casi las últimas personas que iban a desencadenar una explosión de ventas y seguidores con una dieta que acabó provocando escasez de algunos ingredientes en los supermercados de todo Reino Unido.

Mirando hacia atrás y al rotundo éxito de *La dieta sirtfood*, creemos que fue, en realidad, porque somos tan escépticos con las dietas que los lectores han abrazado nuestras ideas con mucho más entusiasmo. Después de todo, fuimos los primeros en decir que está demostrado que el 99% de la gente que hace dieta no consigue perder peso a largo plazo, y la mayoría termina con más peso del que tenía. Por mucho que la gente quiera creer en las dietas, en el fondo sabemos que sólo ofrecen promesas vacías.

Con *La dieta sirtfood*, hemos hecho algo muy diferente. Como médicos con una experiencia combinada de 25 años en el tratamiento de pacientes, siempre nos ha llamado la atención una cosa: un peso saludable y un bienestar a largo plazo tan sólo se logran consumiendo los alimentos y nutrientes que nuestro organismo precisa, pero nunca a través de privaciones. Si podemos proporcionar esos nutrientes tan necesarios a través de

comidas deliciosas y recetas que devuelvan alegría y placer a la hora de comer, entonces estaremos haciendo algo fabuloso que cambiará para siempre la forma en que abordamos los alimentos que comemos. Y ésa es la esencia de lo que trata este libro.

## CAMBIAR NUESTRA FORMA DE PENSAR

Cualquier cosa que cambie el panorama sobre cómo pensamos y abordamos la dieta topará inevitablemente con una resistencia inicial. Ya lo vimos en nuestro primer libro, *The Health Delusion*, una crítica mordaz de los defectos en la industria de las dietas y los suplementos, y nuestra opinión sobre lo que en realidad funciona. En primer lugar, desacreditados por aquellos con intereses creados o rígidamente estancados en su camino, los críticos fueron silenciados de manera rápida, dado que todos los grandes estudios de nutrición relevantes que se publicaron más tarde respaldaban nuestro punto de vista. Al final, con la evidencia abrumadora, el libro ganó a la industria y el reconocimiento de la crítica, y fue galardonado con un premio al libro de salud del año, y algunos de esos primeros críticos se encuentran ahora entre nuestros aliados más potentes. La dieta *sirtfood* no parece diferente. Nosotros afirmamos con audacia que sí, que habría que animar a todo el mundo a ingerir más verdura, pero si queremos promover específicamente la pérdida de peso con un bienestar óptimo, es hora de ser consciente de que no todas las verduras (ni las frutas) son iguales.

Ésta es una idea radical que contradice el dogma imperante en nuestro tiempo. No es suficiente con aferrarse al consejo genérico que propugna ingerir cinco piezas de frutas y verduras al día como parte de una dieta equilibrada. Basta mirar a nuestro alrededor para ver el poco impacto que ha tenido semejante recomendación. De hecho, ahora sabemos que cuando se

trata de salud, muchos alimentos sobre los que nos advirtieron supuestos expertos en salud, como el chocolate, el café y el té, superan a la mayoría de las frutas y verduras. La dieta *sirtfood* ha revolucionado las recomendaciones estándares sobre frutas y verduras y nos ha obligado a mirar mucho más allá de su contenido en vitaminas, minerales y antioxidantes. En cambio, presentamos la provocativa idea de que los beneficios de las verduras se deben principalmente a su contenido en nutrientes que activan la sirtuina.

Un desafío tan fundamental de la forma de pensar que, sin duda, pondrá los pelos de punta a quienes tienen intereses en mantener el *status quo*. Así que nos alegró mucho ver que un mes después del lanzamiento de *La dieta sirtfood*, un artículo<sup>1</sup> en el prestigioso *British Medical Journal* informaba sobre una investigación realizada en la Universidad de Harvard que respaldaba firmemente nuestras afirmaciones. Los investigadores analizaron los hábitos alimentarios y el consumo de verdura de poco más de 124 000 estadounidenses durante 24 años. Descubrieron que sólo ciertas verduras, las ricas en sustancias químicas vegetales naturales llamadas polifenoles, promovían un peso saludable. Otras frutas y verduras que carecían de cantidades apreciables de estos polifenoles específicos no tuvieron ningún efecto beneficioso sobre el peso. Así, no resulta sorprendente que los productos químicos vegetales con beneficios para el peso sean los que se encuentran en la dieta *sirtfood*. Bienvenidos a la revolución.

---

1. Bertoia, M. L. *et al.*, «Ingesta dietética de flavonoides y mantenimiento del peso: tres cohortes prospectivas de 124086 hombres y mujeres estadounidenses seguidos durante un máximo de 24 años», *BMJ* 352: i17 (2016).

## EL SIRT EN LA COMIDA

Hace años que sabemos que comer más vegetales reduce las enfermedades, aunque no comprendamos muy bien por qué. Gracias a nuestra propia experiencia en medicina nutricional y farmacia, también éramos conscientes de que los poderosos componentes de ciertas plantas constituyen la base de muchos de los fármacos más eficaces de la actualidad a la hora de tratar enfermedades importantes, como las dolencias cardíacas, la diabetes e incluso el cáncer. Sabíamos que las plantas son muy poderosas. Pero fue en 2013 cuando realmente nos levantamos y empezamos a hacernos grandes preguntas.

Fue entonces cuando se publicó un estudio revolucionario sobre la dieta mediterránea, llamado Predimed. Se llevó a cabo en casi 7400 personas con un alto riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, y los resultados fueron tan buenos que el ensayo se interrumpió antes de tiempo, tras sólo cinco años. La premisa de Predimed era maravillosamente simple. Se preguntaba cuál sería la diferencia entre una dieta de estilo mediterráneo a base de aceite de oliva virgen extra y frutos secos (en especial nueces) en comparación con una dieta convencional en el resto del mundo. ¡Y qué diferencia! El cambio en la dieta redujo la incidencia de enfermedades cardiovasculares en más o menos un 30 %, un resultado con el que las compañías farmacéuticas sólo pueden soñar. Tras un seguimiento adicional, se descubrió que también se produjo una reducción del 30 % en la diabetes, junto con caídas significativas en las inflamaciones, mejoras en la memoria y la salud del cerebro, así como una reducción del 40 % en la probabilidad de volverse obeso.

Sin embargo, los investigadores no pudieron explicar con claridad qué produjo estos espectaculares beneficios. Ni la cantidad de calorías, grasas o azúcares ingeridos –medidas típicas que se utilizan para calificar los alimentos que comemos– difi-

rieron lo suficiente entre los grupos como para afectar al resultado. Algo más estaba pasando.

Entonces llegó el momento «eureka».

Por otra parte, en el mundo de la genética se estaba abriendo una nueva área de investigación apasionante relacionada con las sirtuinas. Las sirtuinas son un grupo de proteínas especiales que pueden modificar la expresión de algunos genes «enciendiéndolos», activando así un proceso de reciclaje en las células para eliminar los desechos celulares y el desorden que se acumula con el tiempo, que acaba causando problemas de salud y pérdida de vitalidad. Para aumentar este proceso de reciclaje, el organismo utiliza las células grasas. El resultado es que, cuando activamos determinados genes con las enzimas sirtuinas, no sólo aumentamos nuestra sensación de bienestar, sino que también incrementamos la resistencia a las enfermedades y quemamos cantidades significativas de grasa en dicho proceso. Piensa en ello como en el proceso desencadenante de una especie de «trinidad» de la salud. Durante años hemos sabido que hay dos formas de activar la sirtuina: ayuno y ejercicio, pero ninguna de ellas es perfecta. Durante el ayuno, privamos al organismo de la nutrición, lo que hace que emita señales de alarma que se traducen en hambre e irritabilidad. También nos sentimos cansados y perdemos musculatura por falta de combustible. El ejercicio es extremadamente beneficioso, pero en cantidades moderadas; el problema es que se requieren niveles intensos de ejercicio físico para estimular la pérdida de peso. Dichos niveles son insostenibles para muchos y las investigaciones más recientes incluso sugieren que el entrenamiento intenso no es demasiado saludable, por lo que es cuestionable que matarse en un gimnasio sea la forma adecuada para perder peso y no recuperarlo. Después llegó el descubrimiento de una tercera forma de estimular la sirtuina: los alimentos. Y con eso, el panorama de la dieta y la nutrición cambió para siempre.



## AUMENTAR LOS *SIRTFOODS*

Siempre buscando esa panacea farmacéutica de miles de millones de euros, los laboratorios también investigan la sirtuina con la esperanza de descubrir productos químicos patentables capaces de modificar la expresión de los genes implicados. Como han hecho con todos los fármacos en el pasado, las «grandes farmacéuticas» recurrieron a las plantas en busca de inspiración. Y, al hacerlo, descubrieron algo notable. Demostraron que existen nutrientes naturales que se encuentran en las plantas. Un subgrupo de ellos, llamados polifenoles, tiene el poder de activar la sirtuina, como sucede con el ayuno y el ejercicio. Los alimentos con cantidades notables de estos nutrientes que activan las sirtuinas, los llamamos *sirtfoods*, o «alimentos *sirt*», y su descubrimiento han cambiado las reglas del juego en la forma de entender el futuro de la nutrición.

Volvimos nuestra atención al estudio Predimed y descubrimos que, como parte de la dieta mediterránea, tanto el aceite de oliva virgen extra como las nueces destacan por su contenido sustancial en nutrientes activadores de la sirtuina. En esencia, lo que los investigadores habían creado sin saberlo era una dieta rica en alimentos *sirt*. Finalmente, encontramos la explicación de los importantes beneficios que se observaban en el estudio. De hecho, pronto descubrimos que no era exclusivo de estos dos alimentos de la dieta mediterránea. En todo el mundo hay regiones denominadas «zonas azules», donde las personas no sólo viven más tiempo que en los países donde una dieta basura es la norma, sino que también suelen estar delgadas y conservan la vitalidad hasta la vejez.

Los *sirtfoods* ayudan a explicar por qué ocurre esto. Aunque fuera de la cuenca mediterránea se come de otra manera, los alimentos tradicionales predominantes en estas regiones son todos *sirtfoods*: la ingesta de cacao en las islas de Panamá, las co-

piosas cantidades de té verde y soja que se consumen en el sur de Japón o el uso libre de especias en la cocina india.

Desde entonces, hemos descubierto 20 alimentos con los niveles más significativos de polifenoles específicos que, según las primeras investigaciones, pueden activar las sirtuinas. Con este conocimiento, nos preguntamos: ¿qué pasaría si creáramos una dieta especial que combinara todos estos alimentos en cantidades excepcionalmente altas? ¿Y qué pasaría si la complementásemos con un ayuno moderado para aumentar la activación de la sirtuina durante las etapas iniciales? Probamos la dieta en 40 personas de un gimnasio privado en Londres. Asombrados por los resultados, la probamos en el resto, y así se creó la dieta *sirtfood*. El resto, como se dice, es historia...

## INSPÍRATE

Los participantes de nuestra prueba original perdieron muchísimo peso sin verse afectada la musculatura, e incluso en ocasiones ganaron cierta musculatura. Sorprendentemente, rara vez se quejaban de tener hambre, un resultado que descubrimos como exclusivo de la capacidad de los *sirtfoods* para regular el apetito. La pérdida de peso promedio fue de 3,2 kg a la semana, teniendo en cuenta la ganancia muscular. Escuchamos historias inspiradoras. Vimos cómo la gente se ponía en forma para el día de su boda. ¡Incluso la mujer de un participante de la dieta *sirtfood* se puso en contacto con nosotros para agradecerarnos que hubiéramos transformado a su marido, que ahora estaba «la mar de sexy»! Nos sentimos tan inspirados por los resultados que estábamos viendo que empezamos a aplicar estos principios a los atletas de élite, modelos y celebridades con las que trabajábamos regularmente, para quienes mejorar su aspecto sin sentirse mal son las principales priori-

dades. Los resultados que logramos con ellos fueron asimismo asombrosos.

Tras la publicación de *La dieta sirtfood*, aparecieron más y más historias de éxito en la pérdida de peso. Hubo personas que perdieron hasta 5 kg en la primera semana y 12 kg durante el primer mes. Si bien esto es estupendo, a medida que especialistas en medicina nutricional se especializaban en revertir y prevenir enfermedades, hubo una cosa que nos inspiró aún más: las historias personales que iban más allá de un físico delgado y que representaron nada menos que un cambio de vida. Como la historia de Laurene, que había vencido un cáncer de mama y estaba luchando con los efectos de la quimioterapia, que dispararon el aumento de peso e hicieron que su vitalidad cayera por los suelos. Seguir la dieta *sirtfood* la ayudó a perder 9 kg en las primeras seis semanas, pero lo mejor de todo fue que le dio una nueva oportunidad de vida. «Ha sido maravilloso –afirmó–. El cambio ha sido asombroso. Me siento mucho más activa, con más energía, no parece que haya estado haciendo dieta porque he cambiado mis hábitos alimenticios de por vida».

O la historia de Robert, que perdió 4,5 kg en sólo 2 semanas, pero estaba mucho más encantado con las dramáticas mejoras en su bienestar mental. En sus propias palabras, ahora «amaba la vida». Desde entonces, ha habido muchos otros encantados con la reversión de los síntomas de la menopausia o con la mejora de las enfermedades autoinmunes, e incluso un lector que atribuyó una rápida reversión de la decoloración de la esclerótica (el blanco del ojo) al empezar a seguir la dieta *sirtfood*.

Hay muchas historias como estas que nos han inspirado para compilar este libro de recetas para difundir más el mensaje de que la elección de alimentos puede ser un proceso delicioso y cambiarnos la vida.

## CONVIÉRTETE EN UN *SIRTFOODIE*

Nos alegramos de que te gustara la selección de recetas que presentamos en nuestro primer libro *La dieta sirtfood*. Y nos alegramos más al verte aplicar los principios de *sirtfood* para crear tus propias recetas culinarias. Eso es exactamente lo que nos ha impulsado a desarrollar una selección mucho más amplia de recetas que encontrarás en este libro. Después de todo, disfrutar de la comida que ingerimos es parte integral de vivir la vida al máximo, ¿no? ¿Quién quiere dietas austeras que constantemente nos restrinjan y eliminen hasta la última gota del placer de comer para toda la vida? Nosotros, no, y tampoco queremos eso para ti.

Con la dieta *sirtfood* se trata de comer lo adecuado para lograr un cuerpo más saludable y delgado. Nuestro lema es que es lo importante es lo que pones en el plato, no lo que le quitas. Y con eso en mente, queremos que te unas a la alegre pandilla de *sirtfoodies* que se deleitan comiendo bien, llenan sus platos con delicias adecuadas y no pierden el tiempo preocupándose por lo que se supone que deben evitar o atormentados por la culpabilidad al comer algún placer prohibido. Con el enfoque *sirtfood*, el disfrute de la comida nunca está lejos. Con tantos *sirtfoods* excelentes a nuestra disposición, la explosión de sabor está garantizada. No creemos que pueda haber motivos de queja con una forma de comer que presenta deliciosas especias como el curry o el pimentón, el chocolate negro, las suntuosas fresas y una variedad de vibrantes verduras y hierbas frescas. ¿Hemos mencionado el café y el vino tinto?

Para aquellos que disfrutaron de las recetas de *La dieta sirtfood*, ahora hay mucho más para disfrutar, para mantener esta forma de comer fresca y emocionante. Y para aquellos que son completamente nuevos en los *sirtfoods*, abróchate el cinturón,

agárrate y mantente firme para disfrutar de una gran cantidad de sabores.

## ¿QUÉ CONSTITUYE LA DIETA *SIRTFOOD*?

### Plantas

Independientemente de si eres vegano o no, las plantas constituyen la base de la dieta *sirtfood*, y vale la pena detenerse aquí para explicar por qué. Todos y cada uno de los 20 alimentos principales de la dieta *sirt* son vegetales, y hay una buena razón para ello.

Durante eones de evolución, las plantas han desarrollado un sistema muy sofisticado de respuesta al estrés para adaptarse a su entorno y sobrevivir. Lo hacen mediante la producción de un gran número de productos químicos vegetales llamados polifenoles, que ayudan a protegerlas. Cuando comemos estos alimentos, también ingerimos sus polifenoles. Y ahora sabemos que un grupo selecto de estos productos químicos de las plantas puede activar nuestra sirtuina. Es la idea revolucionaria de la que nos podemos aprovechar: la respuesta al estrés de las plantas para obtener beneficios para la salud. Se conoce como xenohormesis, y es el núcleo de la dieta *sirtfood*.

Los alimentos con el nivel más alto de polifenoles activadores de sirtuina se denominan *sirtfoods*. Ya hemos mencionado que hay 20 *sirtfoods* principales; juntos forman la base de la dieta *sirtfood* y figuran en gran medida en las recetas de este libro. Encontrarás la lista completa en la página 21. Pero cabe señalar que la activación de la sirtuina no es una cuestión de todo o nada. Muchos otros alimentos tienen cantidades significativas de nutrientes que activan la sirtuina, aunque en menor medida que los 20 principales. Ingerir una dieta variada es algo que recomendamos encarecidamente, en especial porque propug-

namos una dieta rica en alimentos *sirt* de por vida. Con este enfoque, hemos identificado 40 alimentos adicionales con cantidades significativas de nutrientes que activan la sirtuina, que también se incorporan a muchas de las recetas. Éstos se enumeran en la página 22.

Si bien la industria farmacéutica sigue queriendo aislar los componentes individuales de las plantas y sintetizarlos en un único fármaco milagroso, no es una visión que compartamos. Sabemos que los *sirtfoods* son alimentos complejos que trabajan en sinergia, juntos. Una dieta con una combinación de *sirtfoods* siempre logrará mejores resultados que cualquier fármaco individual que la industria pueda patentar.

## Proteínas

Por tanto, son las plantas las que añaden *sirt* en la dieta *sirtfood*, pero las proteínas también son importantes, sobre todo un componente de las proteínas, conocido como leucina, que ayuda a impulsar la forma en que los *sirtfoods* funcionan en el organismo. Por eso, además de estar repletas de *sirtfoods*, nuestras recetas también incorporan alimentos ricos en proteínas.

La buena noticia es que cuando te preguntes de dónde sacar esas proteínas, puedes decidirlo tú mismo. Tanto si eres un carnívoro empedernido, como si adoras el pescado, eres un vegano radical o un omnívoro que se lo come todo, como nosotros, estarás cubierto con una amplia variedad de opciones en cada paso del camino.

## Grasas

La gran noticia es que no nos interesa nada que sea «bajo en grasas». No estamos preocupados por las grasas y tú tampoco debes estarlo. De hecho, algunos de los *sirtfoods* más poderosos, como el aceite de oliva virgen extra y las nueces, están repletos de grasa y son increíblemente beneficiosos para la salud. Lo

que importa es que su abundancia de nutrientes active la sirtuina, no que sean grasa.

Deja que las recetas de este libro te liberen de la fobia a las grasas de una vez por todas. Las grasas son necesarias para el organismo, y algunas resultan imprescindibles. Algunos *sirtfoods* son ricos en grasas, mientras que otros son bajos, pero es irrelevante, porque son muy beneficiosos, que es lo importante.

El único tipo de grasa que recomendamos encarecidamente en nuestras recetas es el omega-3 del pescado. Además de tener numerosos beneficios para la salud por derecho propio, esos aceites parecen influir en gran medida en la forma de funcionar de las sirtuinas, y eso los convierte en un plus muy saludable.

## CÓMO FUNCIONA ESTE LIBRO

### Fase 1. La vida

Las recetas de este libro siguen la fórmula probada y confiable de nuestro primer libro *La dieta sirtfood*. Eso significa que empezamos con la fase 1, o lo que llamamos la fase de «hiper-éxito», que es nuestro método clínicamente probado para perder 3,2 kg en siete días. Pero esta vez hay un repertorio de recetas mucho más amplio. Seguirás la misma fórmula, paso a paso, para tener éxito, pero cuando se trata de recetas dispones de una flexibilidad total. Puedes elegir qué recetas de la fase 1 se adaptan a ti, a tus gustos y a tu estilo de vida. Piensa en ello como en recetas tutti-frutti: carne o pescado, verdura, rápida, lenta, sin gluten; elige lo que te convenga. Lo realmente bueno de esta forma tan flexible de preparar la comida es que si repites la fase 1 para perder más peso, consigues los mismos resultados excelentes, aunque variando de recetas para elaborar platos por completo diferentes. O si tienes tus favoritos de confianza, puedes seguir con ellos.

Por supuesto, no es obligatorio seguir la fase 1. Muchos de vosotros ya la habréis completado con éxito y ahora estáis cosechando los beneficios de las comidas centradas en los *sirtfoods* como parte de los patrones normales de alimentación. Sin embargo, eso no significa que tengas que perderte las deliciosas recetas de la fase 1. Piensa en las más de 100 recetas de este libro como una extensión de tu banco de recetas de *sirtfoods* para que puedas adoptar este hábito para siempre.

Las recetas de la segunda mitad del libro están orientadas a mantener y aprovechar los excelentes resultados logrados en la fase 1. El enfoque cambia a una forma equilibrada de alimentación que no sólo te alentará a lograr y mantener un peso saludable, sino que también te brindará toda una vida de beneficios para la salud. Aquí, los 20 principales alimentos *sirt* siguen siendo el plato central, pero ampliamos el horizonte dietético para incluir una variedad más amplia de alimentos que también tienen propiedades semejantes para una forma más sostenible de comer y ayudar a mantener el organismo en perfecto equilibrio. Con recetas para desayunos, almuerzos, refrigerios, cenas, e incluso algunos postres, en buena medida se consigue que el estilo *sirtfood* se adapte a tu estilo de vida, no al revés.

## No te agobies y actúa con estilo

Uno de los mayores desafíos para comer bien todos los días es el tiempo o, para ser precisos, la falta de éste. Como clínicos siempre ocupados, sabemos lo difícil que puede ser estar al tanto de la cocina cada día. Añade niños, ejercicio y un poco de vida social a la ecuación y todos los planes y buenos propósitos se evaporarán rápidamente en el aire.

Al mismo tiempo, nos encanta la comida deliciosa, en especial cuando disponemos de un poco más de tiempo para estar en la cocina o queremos hacer que las comidas con amigos y familiares sean un poco especiales. Esto nos estimuló para ase-



gurarnos de que nuestra gama de recetas satisficiera a todos. Así que si eres un neófito culinario o un chef «cordon bleu», estás cubierto. Y cada sección del libro contiene una buena selección de opciones rápidas y fáciles para cuando el tiempo es esencial. Esto hace que sea factible incluso para las personas más ocupadas. Y lo único que garantizamos es que, ya sean comidas en minutos o recetas que requieran un poco más de cariño, todas son deliciosas.

### ¿Qué puedes esperar?

Además de disfrutar de una comida realmente deliciosa, al seguir el enfoque de la dieta *sirtfood*, puedes esperar:

- Bajar de peso perdiendo la grasa, no músculo
- Experimentar el éxito en la pérdida de peso a largo plazo
- Tener más energía, estar más guapo y sentirte mejor
- Sentirte agradablemente satisfecho tras las ingestas
- Reducir el riesgo de enfermedades crónicas
- Vivir una vida longeva y sana

Así que, sin más preámbulos, es hora de abrirte camino hacia el cuerpo que siempre has querido, comiendo a tu gusto.

## LOS 20 SIRTFOODS MÁS DESTACADOS

	<i>Sirtfood</i>	<b>Nutrientes activadores de sirtuina</b>
1	Chile ojo de pájaro	Luteolina, miricetina
2	Trigo sarraceno	Rutina
3	Alcaparras	Kaempferol, quercitina
4	Apio (incluidas las hojas)	Apigenina, luteolina
5	Cacao	Epicatequina
6	Café	Ácido cafeico, ácido clorogénico
7	Aceite de oliva virgen extra	Oleuropeína, hidroxitirosol
8	Té verde/té matcha	Epigallocatequina galato (EGCG)
9	<i>Kale</i>	Kaempferol, quercitina
10	Levístico	Quercitina
11	Dátiles de Medjool	Ácido gálico, ácido cafeico
12	Perejil	Apigenina, miricetina
13	Achicoria	Luteolina
14	Cebollas rojas	Quercitina
15	Vino tinto	Resveratrol, piceatannol
16	Rúcula	Quercitina, Kaempferol
17	Soja	Daidzeína, formononetina
18	Fresas	Fisetina
19	Cúrcuma	Curcumina
20	Nueces	Ácido gálico

## 40 ALIMENTOS ADICIONALES CON PROPIEDADES SIRTFOOD

### Verduras

- Alcachofas
- Espárragos
- *Bok choy / pakchoi*
- Brócoli
- Endibias
- Judías verdes
- Chalotas
- Berros
- Cebollas blancas
- Achicoria amarilla

### Frutas

- Manzanas
- Ciruelas negras
- Moras
- Grosellas negras
- Arándanos
- Bayas de Goji
- Kumquats
- Frambuesas
- Uvas negras

### Nueces y semillas

- Castañas
- Semillas de chía
- Cacahuetes
- Nueces de pecán
- Pistachos
- Semillas de girasol

### Granos y seudogranos

- Maíz (también palomitas)
- Quinoa
- Harina integral

### Legumbres

- Habas
- Alubias

### Hierbas y especias

- Cebollino
- Eneldo (fresco y seco)
- Orégano seco
- Salvia seca
- Jengibre
- Menta (fresca y seca)
- Chile (también seco)
- Tomillo (fresco y seco)

### Bebidas

- Té negro
- Té blanco

# 1

## LA CIENCIA *SIRTFOOD*: RESUMEN

Sabemos que los temas científicos no son para todo el mundo, así que si estás ansioso por seguir adelante con el plan y las recetas de la dieta *sirtfood*, puedes leer este capítulo en otro momento. Pero si eres como nosotros y te encanta saber el *porqué* y el *cómo* de las cosas, sigue leyendo, ya que ésta es la parte del libro en la que presentamos una visión saludable de la ciencia *sirtfood*.

Una de las cosas que distingue a la dieta *sirtfood* de casi todas las dietas anteriores es que se centra en los alimentos que debes *incluir* en tu dieta, no en los que debes eliminar. Cuando se trata de nutrición, todo lo se escucha hoy en día es lo malo que es todo lo que comemos. Con tanta prohibición y tanta confusión, no es de extrañar que nos resulte difícil seguir alguna de estas dietas durante mucho tiempo. De hecho, si conocieras todas las dietas y sus recomendaciones, probablemente querrías dejar de comer para siempre.

Ahora imagina todo lo contrario: una forma de comer que cambie todo lo que sabes, en la que los beneficios para la quema de grasa y la salud provienen de los alimentos específicos que *incorporas* a tu dieta. Éstos se denominan *sirtfoods*.

## LAS SIRTUINAS

Para entender cómo funciona la dieta *sirtfood*, tenemos que mencionar las enzimas, sobre todo una antigua familia de enzimas que todos tenemos. De hecho, podríamos pensar en estas enzimas, en particular, como en el director de una gran orquesta que coordina procesos en el interior de las células que influyen en nuestra capacidad para quemar grasa, resistir enfermedades e incluso aumentar nuestra esperanza de vida. Estas enzimas se conocen como sirtuinas y son la clave de por qué la dieta *sirtfood* es tan eficaz.

Lo sorprendente de las sirtuinas es que se activan cuando las células del organismo se estresan. En nuestro mundo estresado, rara vez se nos dice que el estrés sea beneficioso, pero en este caso lo es. Sin embargo, se trata de un estrés fisiológico, que actúa de manera muy controlada, lo que hace que nuestro cuerpo reaccione y se adapte. Las sirtuinas hacen esto de varias maneras, como aumentando la eficacia de los músculos, activando la quema de grasa, reduciendo la inflamación y reparando y reciclando el daño y los desechos que se han acumulado en las células. Al activar este programa incorporado de «reparación y rejuvenecimiento» en las células, las sirtuinas nos ayudan a estar más en forma, más delgados y más saludables.

## AYUNO, EJERCICIO Y...

Dos formas bien conocidas de crear un estrés beneficioso y activar las sirtuinas son el ayuno y el ejercicio. Se ha demostrado que la restricción calórica, una forma de ayuno que requiere una reducción de las calorías de por vida, prolonga la vida útil de varias especies. El ejercicio, como sabemos, tiene innumerables beneficios para la salud y reduce drásticamente las tasas de

mortalidad. Pero por más deseables que sean sus beneficios de activación de la sirtuina, ninguno de los dos caminos es bueno para los pusilánimes cuando se trata de perder peso.

La palabra «hambriento» representa la mezcla del hambre, el mal genio y la irritabilidad. Añade fatiga, pérdida de masa muscular y muy posiblemente desnutrición, y el ayuno pierde con rapidez todo su brillo.

Cuando se trata de ejercicio, por mucho que fomentemos una cantidad moderada y regular por sus beneficios para el bienestar, a menudo requiere un esfuerzo heroico para que el peso baje. Normalmente pasa por que no se puede dejar atrás una mala dieta.

Si el esfuerzo del ayuno o la dureza del ejercicio suenan demasiado a trabajo, pero quieres que tus sirtuinas funcionen, no te desespere, ya que hay una forma agradable de conseguirlo en la comida.

## LOS SIRTFOODS

Los *sirtfoods* son alimentos capaces de imitar los efectos del ayuno y el ejercicio activando nuestras sirtuinas, y, al hacerlo, nos permiten quemar grasa, desarrollar músculo y mejorar la salud. Sí, eso es: ¡puedes comer para tener una buena salud y una figura delgada!

Parece demasiado bonito para ser verdad, y para comprender realmente cómo unos simples alimentos pueden conseguirlo, será necesario que pienses de manera muy diferente sobre las frutas y verduras y por qué son tan buenos. Hasta ahora, todo lo que hemos escuchado es que los vegetales son buenos para nosotros en gran parte debido a su contenido en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Pero nosotros tenemos una opinión por completo diferente al respecto y, si somos ho-

nestos, nos dejó totalmente alucinados cuando sacamos conclusiones. Los vegetales son buenos para nosotros porque están llenos de toxinas débiles. Ni vitaminas ni minerales ni antioxidantes. Toxinas...

### Lo que no te mata te hace fuerte

Es comprensible que las toxinas de las plantas causen estrés a las células, pero se trata del estrés «bueno» que mencionamos antes. El tipo de estrés que acelera las sirtuinas y hace que nuestras células se adapten y se pongan en forma. Hay un nombre técnico para este fenómeno, que es «hormesis». Se trata de un mecanismo de supervivencia evolutivo, o, como nos gusta decir, «lo que no te mata te hace fuerte».

Increíblemente, todos los organismos vivos experimentan hormesis, incluidas las plantas. Pero lo especial en las plantas es lo sofisticado de su sistema de respuesta al estrés en comparación con el nuestro. Y la razón es sencilla: las plantas están inmóviles, no se mueven. Al principio parece extraño, pero piénsalo y te darás cuenta de que vivir estático es una gran desventaja. No puedes buscar agua, sustento o refugio, ni huir de un agresor que te quiere como cena. Estás literalmente clavado en el sitio. Como resultado de este obstáculo, las plantas han desarrollado un sistema de respuesta al estrés muy eficaz que las ayuda a adaptarse y sobrevivir en su entorno. Implica producir un vasto arsenal de productos químicos para protegerse. Estos productos químicos se conocen como polifenoles.

Cuando ingerimos estas plantas, no sólo aprovechamos sus vitaminas y minerales, sino también sus polifenoles. En efecto, consumimos muchísimas señales de estrés vegetal altamente sofisticadas. ¿Y adivinas qué? Muchos de esos polifenoles tienen la capacidad de activar nuestras propias vías innatas de respuesta al estrés. Hablamos exactamente de las mismas vías de respuesta al estrés que se activan con el ayuno y el ejercicio:

las sirtuinas. Aprovechar el sistema de respuesta al estrés de una planta se llama xenohormesis y promete revolucionar nuestra comprensión sobre los mejores alimentos para nosotros. Nos referimos a los alimentos con mayor contenido en compuestos que activan las sirtuinas como «*sirtfoods*».

## Adiós a la grasa

Cuando probamos por primera vez la dieta *sirtfood* en un grupo de 40 personas, había una cosa que realmente destacaba. No era sólo el hecho de que la gente perdía cantidades significativas de peso. Más bien era el tipo de peso que estaba perdiendo lo que en realidad despertó nuestro interés. Normalmente, cuando las personas hacen dieta, pierden tanta grasa como músculo. Sin embargo, descubrimos algo muy diferente. La gente perdía peso sin perder músculo. Para nuestra sorpresa, incluso algunos ganaban musculatura.

Esta circunstancia es un regalo del cielo, porque lo ideal es perder peso, pero reteniendo la masa muscular, tener un aspecto tonificado y delgado. Aún mejor, aferrarse al músculo significa que se reduce la caída en la tasa metabólica que tiene lugar con la pérdida de peso. Ese músculo sigue quemando energía por ti, incluso cuando estás descansando. Y eso ayuda a prevenir la temida recuperación de peso y acumula las probabilidades a tu favor cuando se trata de mantener el peso perdido permanentemente.

Para dar sentido a este hallazgo tan impactante, debemos volver a las sirtuinas y a un miembro clave de la familia de las sirtuinas, Sirt-1, que le da un triple golpe a la grasa. Primero, bloquea la acción de lo que se conoce como PPAR- $\gamma$ , que orquesta el proceso de producción de grasa en el organismo. En segundo lugar, aumenta la actividad de lo que se llama PGC-1 $\alpha$ , que tiene la importante función de alentar a nuestras células a producir más fábricas de energía que quemen grasa como



combustible. Y para colmo, Sirt-1 también persuade a nuestras células grasas para que experimenten algún tipo de cambio; en realidad, las engatusa para que se deshagan de grasa en lugar de almacenarla.

## Hola, músculo

Eso es un martillazo a la grasa, pero ¿cómo se explican esos efectos inesperados en los músculos? Resulta que las sirtuinas también tienen efectos importantes sobre los músculos. De hecho, al activar las sirtuinas no sólo se evita que el músculo se rompa, sino que incluso promueve su regeneración. Esto se debe a que Sirt-1 estimula células muy especializadas dentro del músculo (llamadas células satélite), responsables del crecimiento y la renovación muscular.

De hecho, es tal el beneficio potencial para el músculo, que la activación de Sirt-1 incluso parece capaz de prevenir la pérdida gradual de masa y función muscular que aparece con la edad. Dicho fenómeno se conoce como sarcopenia, y puede obstaculizar la capacidad para mantenerse sano a medida que envejecemos. Puede tener un efecto profundo en nuestra capacidad para superar enfermedades o mantener una vida activa hasta bien entrada la vejez.

## Bienestar

Juntarlo todo y activar las sirtuinas significa que llegan días felices para adelgazar definitivamente. Pero ¿por qué detenerse ahí? Hay otro «efecto secundario» de comer al estilo *sirtfood*, y es mantener una salud excepcional para toda la vida.

Después de todo, no sólo estamos más gordos como sociedad, sino también más enfermos, con un aleccionador 70% de muertes como resultado de enfermedades crónicas. A pesar de todos los avances médicos verdaderamente increíbles, las enfermedades cardíacas, el cáncer, la diabetes, la demencia y la

osteoporosis siguen siendo inquietantes. Lo cierto es que no es ningún secreto que los sistemas de salud de todo el mundo se están derrumbando bajo la presión. Sin embargo, hay una cosa que sabemos con certeza, y es que gran parte de estas enfermedades se podría prevenir con el enfoque dietético adecuado.

Resulta que la falta de actividad de las sirtuinas está implicada en muchas de estas enfermedades, y se ha demostrado que la activación de las sirtuinas tiene efectos positivos en la salud del corazón y las arterias, mejora el funcionamiento de la insulina en el organismo, desalienta la acumulación de daños que conducen a la demencia y estimulan las células formadoras de huesos llamadas osteoblastos, que ayudan a defenderse de la osteoporosis.

No sorprende que una alta ingesta de alimentos procesados, sinónimo de comida basura, esté relacionada con una actividad reducida de la sirtuina y una alta incidencia de enfermedades crónicas. Pero a medida que la dieta *sirtfood* reúne los principales alimentos activadores de sirtuina que existen, podemos acceder a todo un mundo de deliciosas comidas y recetas para sentirnos tranquilos sabiendo que cada bocado nos prepara para una vida sana.