Prefacio

Tras la lectura de *Food and the Gut Reaction*, la primera edición de *Romper el círculo vicioso: salud intestinal mediante la dieta*, comprendí que contenía una solución útil para el tratamiento dietético de muchos trastornos gastrointestinales. La presentación de «la dieta de carbohidratos específicos» permite a los pacientes alimentarse con una dieta variada que a menudo reduce los síntomas y permite la curación del tracto intestinal inflamado. Con una exposición sencilla, pero basada en un concepto sofisticado, «la dieta de carbohidratos específicos» supera varias de las simplificaciones en las que, con frecuencia, caen los pacientes con problemas gastrointestinales y sus médicos.

Hace cuatro años se publicó mi libro *Seven Weeks to a Settled Stomach* (Simon and Schuster). Desde entonces, tengo la reputación de solucionar los problemas gastrointestinales. Me

han consultado pacientes de muchas partes del país. Muchos se quejan de síntomas que concuerdan con el síndrome del intestino irritable; a otros ya les han diagnosticado la enfermedad inflamatoria intestinal. Aunque algunos de los pacientes responden bien al arsenal habitual de adyuvantes digestivos naturales, restablecimiento de la flora intestinal, dietas de eliminación, fármacos antifúngicos y antibióticos convencionales, otros no encuentran mejoría.

La primera edición de este libro, *Food and the Gut Reaction*, me la recomendó un colega y amigo, el doctor Leo Galland, después de que se lo mostrase uno de sus pacientes. De inmediato comprendí que el libro de Elaine Gottschall podía ser un don del cielo para los míos. Su valor radica en suministrar una alternativa sabrosa, pero poderosa, a los planteamientos dietéticos que se emplean habitualmente para el tratamiento de los problemas gastrointestinales: la dieta de alto contenido en fibra, la de bajo contenido en grasas, la de bajo contenido en residuos, la dieta antilevadura, la dieta sin gluten y otras dietas de eliminación.

Basándome en la experiencia con mis pacientes, tenía razones para poner en duda el plan de carbohidratos compuestos como el programa de alimentación más sano, en especial para pacientes con problemas gastrointestinales. Muchos gastroenterólogos, al igual que la mayoría de los médicos estadounidenses, proponen esta

dieta «baja en colesterol». Se piensa que la grasa es un veneno no sólo para las arterias, sino también para el tracto intestinal: se considera que, junto con un exceso de proteína animal, la grasa dispone el escenario para muchas enfermedades occidentales, desde la diverticulosis hasta el apendicitis y el cáncer de colon.

Sin lugar a dudas, algunos pacientes responden de modo excelente a la fibra, pero otros toleran mal las fuentes habituales de ésta. La alternativa radical, una dieta de carne y ensaladas que elimina todos los azúcares y almidones, no resulta sabrosa, y sólo los pacientes más entregados pueden seguirla. De hecho, esta estricta dieta de verduras y proteínas, que a veces se denomina «dieta del cavernícola», resulta peligrosa para pacientes con bajo peso y malnutridos que padecen enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa.

Una de las simplificaciones que evita el libro de Elaine Gottschall es la idea de que la alergia alimentaria es la fuente de muchos problemas gastrointestinales. Puesto que la manipulación de la dieta puede producir resultados, esta opinión quizá parece normal. Pero la excesiva confianza en los ambiguos resultados de los ensayos alérgicos deja a muchos pacientes sin un tratamiento completo. La creencia, más sofisticada, de que no son los alimentos individuales en sí mismos los que provocan los problemas gastrointestinales, sino los derivados de la digestión

de ciertos alimentos, está sustituyendo con rapidez al concepto de alergia alimentaria.

Esta teoría fue expuesta en primer lugar por el doctor J.O. Hunter en un artículo histórico del *Lancet* en 1991. La «dieta de carbohidratos específicos» de Elaine Gottschall es un reconocimiento a la teoría de Hunter. Otro artículo reciente de *Lancet* recalca la frecuencia de las intolerancias al maíz, trigo, leche, patatas y centeno. Ésta puede ser la razón de que los pacientes que no se benefician de las dietas sin gluten y sin lactosa responden tan bien al régimen que aparece en este libro de Elaine Gottschall. Esta dieta trata la intolerancia a los carbohidratos de forma más amplia que otras propuestas. La segunda edición de *Food and the Gut Reaction*, *Romper el círculo vicioso: salud intestinal mediante la dieta*, debería constar como un elemento esencial de todo gastroenterólogo.

Otras estrategias correctoras sólo se preocupan por erradicar los patógenos intestinales. Los que defienden este planteamiento creen en la filosofía de «encuentra un microbio, emplea un fármaco». Elaine Gottschall apoya el objetivo más completo de restablecer el equilibrio sano de la flora intestinal.

Cuando empecé a prescribir a mis pacientes la «dieta de carbohidratos específicos», utilizando *Food and the Gut Reaction* como guía, me impresionaron los resultados. Muchos pacientes con enfermedad de Crohn, colitis ulce-

rosa, síndrome del intestino irritable e incluso estreñimiento refractario, encontraron alivio aunque, con anterioridad, su evolución se había visto bloqueada con programas de eliminación complejos pero inútiles. El valor clínico de la «dieta de carbohidratos específicos» es incuestionable, pero, de modo interesante, comencé a advertir otros beneficios inesperados. Los pacientes con dolores musculares, articulaciones rígidas e incluso artritis establecida, experimentaron una disminución evidente de los síntomas. Se aliviaron los dolores de cabeza, las erupciones cutáneas crónicas, la psoriasis, la fatiga generalizada y la «spacinen». La dieta de Elaine Gottschall probablemente reducía la toxicidad intestinal.

Por desgracia, las probabilidades de una mayor aceptación de las propuestas dietéticas como ésta son pequeñas. Aunque muchos de mis innovadores colegas orientados hacia la nutrición han adquirido *Food and the Gut Reaction* y utilizado con sus pacientes este esquema, la mayoría de los gastroenterólogos, desgraciadamente, ni siquiera muestran curiosidad. Apenas reconocen el papel que puede desempeñar la dieta. Por ejemplo, a pesar de un reciente artículo de *Lancet* que demuestra la eficacia de la dieta selectiva en el tratamiento de la enfermedad de Crohn, ningún gastroenterólogo de mi gran comunidad metropolitana ha entregado a sus pacientes una copia de esta acertada dieta, aunque sus enfer-

medades no respondan al tratamiento farmacológico más adecuado o apropiado.

Por fortuna, cada vez más pacientes quieren escapar de la dependencia total de los fármacos y la asistencia sanitaria orientada a los síntomas. Muchos han padecido años de sufrimiento, además de tensiones económicas y mentales, y están dispuestos a probar una dieta sana, basada en investigaciones médicas, que sea razonable. La acogida dada por los pacientes a *Food and the Gut Reaction* (la primera edición de este libro) parece una verdadera sublevación de los principios esenciales. Gran cantidad de pacientes están dispuestos a probar la dieta y muchos comprueban que funciona.

Elaine Gottschall es una defensora infatigable de su propuesta natural para los problemas digestivos. Ofrece desinteresadamente su tiempo, amor, compasión, atención e interés a pacientes y médicos. Anima sin cesar a muchos de mis pacientes y brinda su orientación inestimable cuando no se produce mejoría. Su recompensa, con toda seguridad, es tener la certeza de que ha cambiado las vidas de miles de pacientes con trastornos gastrointestinales.

Doctor *Ronald L. Hoffman*
Hoffman Center
40 East 30th St.
Nueva York 10016