



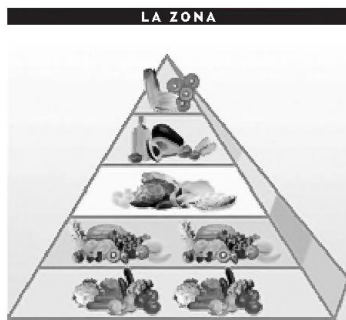
Manuel Uribe posa feliz, con la doctora Orozco (que levanta los pulgares señal de éxito) y su familia, tras haber perdido 173 kilos con el Programa Nutricional de la Zona. FOTOF: B&A

NEKANE LAUZIRIKA
BILBAO

“Se pueden silenciar los genes de la obesidad”

Silvia Orozco, la doctora que atiende a la persona más gorda del mundo, explica cómo hizo que adelgazara 250 kg.

Pirámides alimenticias



- **Granos, cereales y harinas.** Usar con moderación.
- **Grasa monoinsaturada.** Aceite de oliva.
- **Proteína baja en grasa.** Huevos solo usar la clara.
- **Frutas.** Kiwis, uvas, melón, plátano.
- **Vegetales.** Penino, zanahorias, lechuga...
- **Programar 5 horarios de alimentos.** Desayuno, intermedio, comida, intermedio y cena.
- **Al menos 8 vasos de agua al día.**
- **No dejar pasar de 5 horas** sin comer un alimento.



- **Grasas, Aceite y Dulces.** Mantequilla, azúcares, refrescos. Proveen calorías pero muy pocos nutrientes.
- **Carne, aves, pescado, huevo y leche.** Alimentos importantes por su contenido de proteínas.
- **Frutas y vegetales.** Proveen de vitaminas, minerales y fibras.
- **Pan, cereal, arroz y pasta.** Según la Guía del Departamento de Agricultura USDA, las personas necesitan más alimentos de este tipo que del resto.

EL mexicano Manuel Uribe tiene el orondo honor de ser el hombre más gordo del mundo. Ya de niño y luego como adolescente batalló contra el sobrepeso. Sin embargo, fue a partir de los 20 años cuando empezó a manifestar una obesidad mórbida dramática. Pasó de tener un carácter jovial a estar desesperado ante el fracaso de las dietas que iniciaba. Lo intentó casi todo: dietas hipocalóricas, pastillas, fajas reductoras, hierbas; remedios *mágicos* que aparecían en la TV siempre con resultados inicialmente favorables pero con su desalentador *rebote*. La historia de Manuel, que a los 46 años pesaba 560 kg, empezó a ser conocida por muchos cuando apareció en la *tele* de su país clamando ¡Ayuda!

Su obesidad llegó a ser de tal magnitud que fue rechazado por muchos médicos como candidato para una cirugía. No obstante, logró que le sometieran a una liposucción, eliminándole unos 95 kilos de grasa en una sola intervención quirúrgica que le arruinaron la vida. La cirugía fue tan agresiva que fue como podar un árbol: creció mucho más la grasa, sobretodo en las piernas, a pesar de consumir muchos menos alimentos que antes. El tejido adiposo se comporta como un tumor maligno, cuanto más lo cortas más crece y se diseña a lugares insospechados.

ATRAPADO EN SU OBESIDAD Manuel no podía moverse; le quitaron el sistema linfático en sus dos piernas, lo que provocó que le salieran dos grandes tumores en cada extremidad. Cuando todas las opciones parecían agotadas y su destino era morir atrapado entre crecientes

capas de grasa, un equipo de médicos, entre ellos Silvia Orozco, decidieron poner todos su experiencia clínica al servicio de Manuel. “Su caso es la expresión clara de que no hemos entendido qué es la obesidad y cómo manejarla”, dice la experta. que ha participado en el Congreso de la SEEDO (Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad) que se acaba de celebrar en Barcelona.

Tras realizarle análisis y pruebas, el equipo de la doctora Silvia Orozco determinó que Uribe padecía una muy elevada inflamación silenciosa –celular– y que aquello había desencadenado su calvario. “El primer peldaño para ser obeso es tener genes de obesidad y Manuel los tiene; los genes con los que uno nace son con los que uno va a morir, pero él los porta de una manera irremediable”, añade Silvia Orozco.

DIETA ANTIINFLAMATORIA Así, concluyó que urgía someter a su paciente a una estricta dieta antiinflamatoria que consiste en restringir hidratos de carbono y los proinflamatorios ácidos grasos Omega 6, y proporcionarle a diario una dosis alta de un suplemento de aceite de pescado o ácidos grasos Omega 3. “Nuestra propuesta de la zona no consistía solo en que bajara de peso, sino en modificarle la expresión de los genes de la obesidad. Silenciarlos. Esto se consigue a través de la dieta y el ejercicio antiinflamatorio más la suplementación de los nutrientes antiinflamatorios. Con Manuel quedó demostrado que en un lapso de poco menos de dos años, el hombre más grueso del mundo podía caminar, “habíamos silenciado su expresión genética”, explica esta especialista en cirugía, diplomada en Nutrición y firme defensora de la dieta de la zona.

En 2007, y siguiendo la dieta antiin-

flamatoria supervisada por la doctora. Manuel Uribe había bajado unos 180 kilos y en 2008 ya había reducido un total de 250. Había pasado de estar en el Guinness por su obesidad a estarlo por ser la persona que había perdido más kilos.

Consciente de la mala fama de las dietas de moda popularizadas por las famosas de Hollywood, la doctora Orozco se apresura a explicar que estas no deben mezclarse con el programa de la zona. "Esta dieta se ha confundido con las que se siguen solo para bajar peso, pero es bastante más antigua que las de ahora. Ya el hombre del paleolítico la consumía, sin llamarle la dieta de la zona", asegura la experta en nutrición, quien se refiere convencida al poder transformador y revolucionario que tiene la nutrición.

"Muchos famosos siguen unas dietas fantasma para bajar peso -Dukan, Atkins...-. Lo más terrible es que logran un proceso químico anormal que se llama acetosis, el cual pone en riesgo las funciones orgánicas", subraya Orozco, mientras dice que el programa de la zona se remonta al hombre prehistórico.

Esta especialista asegura que todos los estudios antropológicos indican que el hombre prehistórico consumía una dieta similar a su propuesta. ¿Cuál? "Proteínas de origen animal en gran cantidad, porque era cazador, fruta y vegetales porque era recolector. No tenía acceso a los cereales, harinas, pastas, grasas ni lácteos, porque en el paleolítico no había vacas. No se puede comparar con una dieta hiperproteica; en la zona siempre se consumen más carbohidratos que proteínas", aclara.

EUROPA 'SE ENGRASA' El estilo occidental de alimentación se está engrasando, lo que está provocando la activación de los genes de la obesidad, la diabetes, el cáncer, de las enfermedades autoinmunes, del Alzheimer y de la depresión. "En España la dieta mediterránea se está abandonando y se abusa en los fritos de aceites de semilla u otros que provocan inflamación celular, así como exceso de insulina por comer demasiado pan, pasta, cereales y grano que produce inflamación celular; en los estudios genéticos se demuestra que se encienden la enfermedad de la obesidad, cáncer, artritis y lupus", insiste. "El hombre prehistórico consumía una dieta rica en vegetales, frutas y rica en proteínas de origen animal. Probablemente era demasiado simple, pero no tenían las enfermedades de ahora. El humano cambió su alimentación a partir de la agricultura. Los genes del hombre paleolítico cambiaron a causa de nuestro estilo de alimentación", recalca.

Con respecto a hace 50 años, la incidencia de enfermedades de adultos en niños y niñas se está incrementando de forma dramática según explica la experta. Antes no había pequeños hipertensos, diabéticos ni obesos. "Ahora esos niños están siendo atendidos por médicos que asisten las dolencias de sus padres", reconoce Silvia Orozco, quien en Barcelona ha presentado un estudio realizado en ratones que

avala su teoría de que una dieta antiinflamatoria puede cambiar la expresión genética de una persona.

El trabajo en el que está inmersa la doctora le resulta fascinante, porque "los resultados de la dieta de la zona hablan por sí solos. En pacientes afectados de artritis, con molestias importantes hemos conseguido con un cambio en su nutrición controlar y frenar sus dolores. Los que estaban siendo manejados con antidepressivos dejan de recibirlos con el cambio antiinflamatorio en su cerebro; muchos hipertensos dejan de depender de los fármacos para controlar su tensión. Lo más poderoso es el testimonio de las personas que han entrado en contacto con la dieta de la zona", resume.

"A nadie le interesa tener un cuerpo maravilloso si resulta que va a padecer diabetes o cáncer"

DE QUÉ VA

● **Tus genes y los alimentos** que consumes y en general el estilo de vida son la clave para controlar el balance de las hormonas que regulan la inflamación silenciosa y la pérdida o aumento de grasa corporal.

● **Esta inflamación** que sucede dentro de tus células puede ser medida y se sabe que es un factor determinante en el desarrollo de un amplio número de enfermedades crónicas, incluyendo diabetes, dolencias del corazón y Alzheimer.

● **Si controlas** la inflamación silenciosa con el Programa Nutricional de la Zona propicias, según la doctora Orozco, esta armonía hormonal que coincide con una máxima calidad de vida. Es importante recalcar que tus genes tienen un impacto fundamental en los niveles de inflamación producidos en tu cuerpo.

● **No puedes cambiar los genes** pero "si alterar su expresión con la nutrición", dice la doctora Orozco.

MÁS OMEGA 3 En esta línea asegura no estar peleada "con los medicamentos". "En mi equipo médico lo que buscamos es que los pacientes dependan más de la alimentación para vivir y del omega 3 que de las drogas. Nos preocupa que en todo el mundo la actual generación de niños son los que menos omega 3 tienen en el cerebro. Es este órgano el que primero se resiente ante la deficiencia de esta grasa antiinflamatoria", añade la especialista, quien considera que los médicos no están acertando en el abordaje de la obesidad.

"Manuel es el ejemplo claro de que no hacemos lo que debíamos. Es el caso extremo de la obesidad. Pero si quieres verte bien por fuera tienes que estarlo por dentro. A nadie le interesa tener un cuerpo maravilloso si vas a tener diabetes o cáncer. Hay que hacer una buena prevención también en la alimentación".



La dieta antiinflamatoria, rica en vegetales, frutas y proteínas animales.