



Cómo evitar la intoxicación por lectina

Nutrición, 12/03/2021



En la década de 1800, se descubrió un compuesto en las semillas de ricino, que llegaríamos a conocer como

la primera de una clase de proteínas lectinas, compuestos naturales que se encuentran en todo el suministro de alimentos, pero que se concentran en frijoles, granos integrales y ciertas frutas y verduras. Cada década o dos, se plantea una pregunta tanto en la literatura popular como en la literatura médica sobre si las lectinas dietéticas están causando enfermedades, lo que discuto en mi video [Cómo evitar el envenenamiento por lectina](#).

Es fácil despertar la histeria por las lectinas. Después de todo, el primero que se encontró en 1889 se llamaba ricina, conocido por ser un potente veneno homicida utilizado por el Kremlin para asesinar a disidentes anticomunistas y profesores de química deshonestos en la televisión. Y la ricina es una lectina. Afortunadamente, sin embargo, muchas lectinas no son tóxicas, como las que se encuentran en los tomates, las lentejas y otros alimentos comunes, e incluso las que son tóxicas, como las que se encuentran en los frijoles, se destruyen por completo con una cocción adecuada.

De todos modos, no se pueden comer frijoles crudos. Si lo hace, se doblará con náuseas, vómitos y diarrea en cuestión de horas, gracias a las lectinas que de otro modo habrían sido "destruidas por una cocción adecuada". Pero, ¿cómo comerías siquiera frijoles crudos? La única forma en que se venden crudos es como frijoles secos, que son como pequeñas rocas. Bueno, en el primer brote reportado, se preparó "una cena improvisada" con una bolsa de frijoles vertidos en una sartén y remojados en agua durante la noche, pero nunca cocinados. Ni siquiera puedes poner frijoles secos en una olla de cocción lenta. Los frijoles rojos secos deben hervirse. De hecho, se ha "recomendado que los frijoles rojos se remojen en agua durante al menos 5 horas [la nuestra] y luego se hiervan en agua dulce durante al menos 10 minutos [utes] antes de su consumo". ¿Diez minutos? Los frijoles no estarían listos después de solo diez minutos. Cocinar los frijoles previamente remojados durante un par de minutos puede destruir las lectinas, pero se necesitan aproximadamente una hora para hervirlos antes de que sean

comestibles, antes de poder aplanarlos fácilmente con un tenedor. Por lo tanto, las lectinas desaparecerían mucho antes de que los frijoles sean siquiera apetecibles.

En respuesta a una de esas revisiones de la evidencia, basada principalmente en roedores de laboratorio, un revisor advirtió que no deberíamos sacar conclusiones sobre la participación de las lectinas en la dieta en la causa de enfermedades "sin una prueba definitiva y positiva". Eso fue escrito hace más de un cuarto de siglo, y aún no se ha materializado ninguna prueba clínica de ese tipo. Lo que sí tenemos, sin embargo, es una evidencia cada vez mayor de que las legumbres (frijoles, guisantes, garbanzos y lentejas) son buenas para nosotros y están asociadas con una vida útil más larga; reducir significativamente el riesgo de cáncer colorrectal, una de las principales causas de muerte por cáncer; y se consideran parte de una "solución natural, rentable y libre de efectos secundarios para la prevención y el tratamiento de la DM2 [diabetes tipo 2]". Aleatorice a las personas para que coman cinco tazas de lentejas, garbanzos, guisantes y frijoles blancos a la semana, y verá la misma pérdida de peso y los mismos beneficios metabólicos que obtiene con el control de las porciones de restricción calórica. Y toda la teoría de las lectinas se basa en que los alimentos que contienen lectinas son inflamatorios. Pero, cuando los investigadores recetaron cuatro porciones a la semana de legumbres, llenas de lectinas, encontraron una caída significativa en la proteína C reactiva, que se puede ver a las 5:10 en mi video. Encontraron una caída del 40 por ciento en este indicador principal de inflamación sistémica al comer más frijoles.

La supuesta "paradoja de las plantas" es que, por un lado, los alimentos vegetales integrales y saludables son la base de una buena dieta; sin embargo, por otro lado, supuestamente debemos evitar los frijoles, los cereales integrales y ciertas frutas y verduras debido a las lectinas malignas. Pero, si observa la ciencia real, todos los alimentos vegetales integrales están asociados con una disminución de la mortalidad, lo que significa que cuanto más comían las personas, más tiempo tendían a vivir, y esto incluye alimentos llenos de lectina, como cereales integrales y frijoles. . Entonces, tal vez, después de todo, realmente no haya paradoja.