



Cómo hacer una dieta de eliminación

Nutrición, 28/04/2021



No creo en las dietas, y que todos los grupos de alimentos se pueden disfrutar como parte de una dieta diversa (¡te estoy mirando el gluten y los lácteos!)

Dicho esto, cada cuerpo es diferente. Y solo tú sabes cómo te sientes. Y si solo tiene un presentimiento (¡juego de palabras!) De que algo que está comiendo podría afectar su bienestar, ¿cómo puede averiguar qué es para poder seguir disfrutando de todos los demás alimentos que ama? La dietista registrada Kylene Bogden se especializa en nutrición funcional y dietas de eliminación y está aquí hoy para compartir una guía basada en la ciencia sobre cómo solucionar los problemas de su dieta.

Tenga en cuenta que una dieta de eliminación no es adecuada para todos. Al intentar una dieta de eliminación, se recomienda encarecidamente que consulte con su dietista registrado. Aquellos con antecedentes médicos de un trastorno alimentario o trastornos alimentarios pueden no ser un candidato adecuado.

¿Alguna vez te despiertas y piensas "Hombre, no hay forma de que pueda pasar el día de hoy sin alguna forma de bebida con cafeína?" (o, medicamentos para la alergia, medicamentos para el reflujo, una gran cantidad de dulces, complete el espacio en blanco ...)

¿Qué tal "Mis articulaciones se han sentido tan rígidas y crujientes desde hace un tiempo. ¡¿No soy demasiado joven para estas tonterías ?!

Y luego está, "¡Ughh! No debería tener acné en la edad adulta ". O "¡Juro que estos alimentos nunca me hicieron hinchar ni me enviaron al baño antes!"

¿Adivina qué? Tengo noticias emocionantes...

Contrariamente a la creencia popular (y a lo que su médico podría haberle dicho), ¡esto no es "envejecimiento"! Tampoco es ser una "mamá ocupada" o "corredora de maratones que equilibra un trabajo estresante".

Los síntomas molestos son en realidad el resultado de un sistema inmunológico sobrecargado. ¡Estén atentos porque en esta publicación discutiré cómo usar una dieta de eliminación como una forma de revertir la fatiga y las afecciones crónicas de salud!

Su sistema inmunológico en pocas palabras

Bien, prometo no sumergirme demasiado en la ciencia aquí, PERO, hay cuatro puntos clave que quiero que comprendan con respecto a la complejidad del sistema inmunológico humano.

¡Aproximadamente el 77% de nuestro sistema inmunológico reside en nuestro intestino! ¿Qué tan loco es eso? En otras palabras, todo lo que comemos entra en contacto con este poderoso sistema. No es de extrañar, entonces, que la comida chatarra nos haga sentir tan mal y que la comida de verdad pueda literalmente salvarnos la vida. (Kath Younger = ¡La MVP de Real Food Original!)

Hay billones de bacterias en nuestro intestino. De hecho, la cantidad de bacterias en nuestro intestino es exponencialmente MÁS que las bacterias que se encuentran en el resto de nuestro cuerpo. Por eso es tan importante tener nuestras bacterias intestinales "felices" y en equilibrio. Esta bacteria es esencialmente el centro de control de nuestro cuerpo. Estos pequeños nos ayudan a digerir nuestra comida, a producir vitaminas y a protegernos del peligro externo. Cuando nuestros insectos intestinales ya no están equilibrados y viven simbióticamente, podemos comenzar a notar que de repente ya no podemos tolerar los alimentos, una vez comimos a diario. Luego vienen síntomas molestos como fatiga, erupciones cutáneas, problemas de los senos nasales, dolor en las articulaciones, dolores de cabeza y, eventualmente, si no se tratan, podemos encontrarnos cara a cara con un diagnóstico autoinmune como tiroiditis de Hashimoto, enfermedad celíaca o esclerosis múltiple.

El sistema inmunológico es como un balde. Comenzamos a experimentar los molestos síntomas mencionados anteriormente cuando el cubo se "desborda". ¿Qué causa el desbordamiento? Cosas como estrés, sobreentrenamiento para un deporte, falta de sueño, una dieta deficiente y medicamentos como medicamentos para el reflujo, AINE y antibióticos. Por lo tanto, eliminar los alimentos inflamatorios puede ayudar a descargar el balde si lo desea.

¡Tu genética NO dicta tu futuro! Claro, puede que seas portador de ciertos genes relacionados con el cáncer o con enfermedades autoinmunes, pero eso no significa que ese sea tu destino. Y sí, incluso si su madre, hermana y abuela desarrollaron una determinada afección, no significa que usted también la desarrollará.

Cuando comencé mi carrera como dietista, me enseñaron que sus genes son sus genes y que "simplemente tendrá que vivir con eso".

Pero ahora sabemos que el estilo de vida (principalmente la dieta) puede silenciar nuestros genes "malos" o activar y activar esos genes.

Si bien no hay garantías en la vida, probablemente valga la pena intentar comer de una manera que silencie los genes funky. Entonces, ¡empecemos!

Una dieta de eliminación podría salvarle la vida

Muy bien, ¿y si le dijera que existe una buena posibilidad de que modificar su dieta pueda revertir o al menos disminuir significativamente sus síntomas crónicos? ¿Qué pasa si también le dijera que existe la posibilidad de que si una dieta de eliminación se implementa correctamente, puede evitar por completo ciertos medicamentos, pruebas, procedimientos y cirugías en el futuro?

Por cierto, por lo que vale, hace 10 años, yo era totalmente el dietista que se burlaba de toda la "ciencia chiflada" centrada en eliminar los alimentos de la dieta de alguien.