

El Aceite de Coco: Cuatro Cucharadas de Este “Alimento para el Cerebro” Podría Prevenir el Alzheimer

<https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2015/02/08/puede-este-alimento-curar-o-prevenir-el-alzheimer.aspx>

Historia en Breve

- Un estudio de casos documentado por la Dra. Mary Newport habla sobre los cuerpos cetónicos, un combustible alternativo para su cerebro, que puede ser producido cuando su cuerpo convierte la grasa (a diferencia de la glucosa) para utilizarla como energía. Una fuente principal de cuerpos cetónicos son los triglicéridos de cadena-media (MCT)
- Normalmente, la grasa que consume debe ser mezclada con la bilis antes de ser descompuesta para su sistema digestivo. Los MTCs van directamente a su hígado en donde son convertidos en cetonas, evitando la bilis por completo. Posteriormente, su hígado manda las cetonas al torrente sanguíneo, lo que ayuda a transportar las cetonas a su cerebro para ser utilizadas como combustible
- Los estudios demuestran que las cetonas parecen ser el combustible favorito para los cerebros de los pacientes que padecen Alzheimer o diabetes
- Usted puede estimular la producción de cuerpos cetónicos consumiendo aceite de coco. Se determinó que poco más de dos cucharadas de aceite de coco podría suministrar su cuerpo con 20 gramos de MTCs, que es la cantidad que puede ayudar a prevenir las enfermedades degenerativas neurológicas
- Este artículo enlista otras formas que pueden ayudar a prevenir el Alzheimer y la Diabetes, así como la forma para mantener su mente aguda

Por el Dr. Mercola

La Dra. Mary Newport habla sobre los cuerpos cetónicos, un combustible alternativo que produce su cuerpo cuando digiere el aceite de coco, así como de los *grandes beneficios* que podría ofrecer el aceite de coco en la lucha contra el Alzheimer.

Si su teoría es correcta, este podría ser uno de los mayores descubrimientos de salud natural en mucho tiempo. Respalda su teoría se encuentra la notable recuperación de su esposo.¹

Sin embargo, tomemos en cuenta que contrario a la Dra. Newport, yo personalmente NO estoy de acuerdo con el uso de medicamentos para tratar el Alzheimer y en base a su condición creo que involucrarlo en un estudio de la vacuna está totalmente contraindicado y malaconsejado.

Dicho esto, creo que la Dra. Newport podría haber tropezado con una poderosa estrategia natural para ayudar a prevenir y tratar el Alzheimer y de eso es de lo que quiero hablar aquí.

La "Hambruna Cerebral" Es un Sello Distintivo del Alzheimer

Uno de los combustibles principales para su cerebro es la glucosa, que se convierte en energía.

El mecanismo para el uso de glucosa en su cerebro ha comenzado a ser estudiado recientemente y lo que se ha aprendido es que su cerebro en realidad fabrica su *propia* insulina para convertirla en glucosa en su torrente sanguíneo gracias a los alimentos que necesita para sobrevivir.

Como probablemente ya sepa, la diabetes es una enfermedad en la que la respuesta de su cuerpo a la insulina se debilita hasta el punto que su cuerpo deja de producir la insulina necesaria para regular el azúcar en la sangre y la capacidad de su cuerpo para regular (o procesar) el azúcar en la sangre en energía, esencialmente se ve afectada.

Ahora, cuando la producción de insulina en el cerebro disminuye, su cerebro literalmente comienza a morir de hambre, ya que no obtiene la energía proveniente de la glucosa que necesita para funcionar normalmente. Esto es lo que sucede con los pacientes de Alzheimer- porciones de su cerebro comienzan a atrofiarse o a morir de hambre, causando una alteración en el funcionamiento y eventualmente pérdida de la memoria, habla, movimiento y personalidad.

En efecto, su cerebro comienza a atrofiarse a causa de la hambruna, si se vuelve resistente a la insulina y pierde su capacidad de convertir la glucosa en energía.

Actualmente, también se sabe que las personas con diabetes tiene un riesgo 65 por ciento mayor de ser diagnosticados con Alzheimer y parece haber un vínculo muy potente entre estas dos enfermedades, aunque aún se tienen que determinar los mecanismos exactos de esto.

Sin embargo, parece bastante claro que ambas enfermedades estén relacionadas con la resistencia a la insulina en su cuerpo y en su cerebro.

Alternar los Alimentos para el Cerebro Puede Detener la Atrofia Cerebral

Afortunadamente, su cerebro es capaz de utilizar otros tipos de suministros de energía y aquí es en donde entra en escena el aceite de coco.

Hay otra sustancia que puede alimentar su cerebro y prevenir la atrofia. Incluso podría *restaurar* y *renovar* las neuronas y función nerviosa en su cerebro después de que ha comenzado el daño.

La sustancia en cuestión se conoce como cuerpo cetónico o cetoácidos.

Las cetonas son lo que su cuerpo produce cuando convierte la grasa (en lugar de la glucosa) en energía. Y una fuente primaria de cuerpos cetónicos son los triglicéridos de cadena media (MCT) encontrados en el aceite de coco.

El aceite de coco contiene cerca de 66 por ciento de MCTs.

Los beneficios de salud de los cuerpos cetónicos también podrían extenderse a otros problemas de salud, de acuerdo con la Dra. Newport:

"Además, este es un potencial tratamiento para la enfermedad del Parkinson, Huntington, esclerosis múltiple, esclerosis lateral amiotrófica (ALS o enfermedad de Lou Gehrig), epilepsia resistente a los medicamentos, diabetes tipo 1 y tipo 2, en donde hay resistencia a la insulina.

Los cuerpos cetónicos podrían ayudar al cerebro a recuperarse después de una pérdida de oxígeno en los recién nacidos hasta adultos, podría ayudar a recuperarse después de un ataque agudo e incluso podría reducir los tumores cancerosos."

Los triglicéridos de cadena media (MCT) son grasas que no son procesadas por su cuerpo de la misma forma que los triglicéridos de cadena larga. Normalmente, cuando se toma una grasa está debe ser mezclada con la bilis liberada de la vesícula biliar antes de que pueda ser descompuesta en su sistema digestivo.

Pero los triglicéridos de cadena media van directamente a su hígado, que convierte el aceite en cetonas de forma natural, evitando la bilis por completo. Posteriormente, su hígado manda las cetonas al torrente sanguíneo, lo que ayuda a transportar las cetonas a su cerebro para ser utilizadas como combustible.

De hecho, las cetonas parecen ser la fuente preferida de alimento del cerebro en pacientes con diabetes o Alzheimer.

"En el Alzheimer, las neuronas en ciertas áreas del cerebro no son capaces de tomar la glucosa debido a la resistencia a la insulina por lo que comienzan a morir poco a poco, un proceso que parece suceder de una a más décadas antes de que los síntomas se vuelvan evidentes," señala la Dra. Newport en su artículo.⁴

"Si estas células tuvieran acceso a los cuerpo cetónicos, podrían mantenerse vivas y seguir funcionando."

La Dieta Cetónica - Por Qué Evitar los Granos También Protegen En Contra de la Neurodegeneración

Otra forma de aumentar la producción de cetonas en su cuerpo es restringiendo los carbohidratos.

Esto es lo que sucede cuando lleva una alimentación rica en grasa, rica en proteína y baja en carbohidratos: Su cuerpo comienza a utilizar las grasas en lugar de los carbohidratos, esto es conocido como cetosis.

Esta también es la razón por la que no nos morimos de hambre cuando restringimos los alimentos durante semanas, porque el cuerpo es capaz de convertir las grasas almacenadas en cetonas, que son utilizadas como combustible en lugar de la glucosa.

Consumir triglicéridos de cadena media, como el aceite de coco, es una mejor opción. Sin embargo, debido a que las cetonas son producidas por la cetosis, no se encuentran en el torrente sanguíneo, sino que la mayoría es eliminada en la orina.

Investigación Sobre MTCs y Alzheimer

El mecanismo de este metabolismo MCT-cetona parece ser que su cuerpo trata los MCTs como un carbohidrato y no como una grasa. Esto permite que la energía cetónica llegue al torrente sanguíneo sin causar el aumento de insulina relacionado con el consumo de carbohidratos.

Así que en efecto, el aceite de coco actúa como un carbohidrato cuando se trata de combustible para el cerebro.

Los niveles terapéuticos de MCTs que se han estudiado son de 20 gramos al día. De acuerdo con los cálculos de la Dra. Newport,⁴ tan sólo dos cucharadas de aceite de coco (cerca de 35 ml o siete cucharaditas) le brindaría el equivalente a 20 gramos de MCT, lo está indicado ya sea como medida de prevención en contra de las enfermedades neurológicas degenerativas o como un tratamiento para un caso ya establecido.

Sin embargo, recuerde que las personas toleran el aceite de coco de forma diferente y por lo que tal vez debería comenzar poco a poco hasta alcanzar los niveles terapéuticos. Mi recomendación es comenzar con una cucharadita acompañando a su alimento en las mañanas. Y poco a poco ir añadiendo más aceite de coco hasta que se capaz de tolerar las cuatro cucharadas.

El aceite de coco se asimila mejor con los alimentos, esto con fin de evitar malestar estomacal.

También Necesita B12 Alimentaria para una Salud Cerebral Óptima

De acuerdo con un pequeño estudio finlandés recientemente publicado en la revista *Neurology*,⁵ las personas que consumen alimentos ricos en B12 también podrían reducir su riesgo de Alzheimer en un futuro. Por cada aumento de unidad en el marcador de vitamina B12 (holotranscobalamina), el riesgo de desarrollar Alzheimer se redujo un dos por ciento.

Sin embargo, estoy en total desacuerdo con el consejo alimentario publicado por CNN Health⁶ en este tema, en donde incluyeron el pescado y los cereales fortificados.

Los cereales fortificados definitivamente NO son una buena fuente de vitamina B. También contienen hierro inorgánico. Este es el peor tipo de hierro que se puede utilizar como suplemento y esto aumentará los ya

elevados niveles de hierro en las personas que no lo necesitan, como la mayoría de los hombres adultos y mujeres posmenopáusicas.

Los niveles elevados de hierro en realidad aumentan su riesgo de Alzheimer.

Además, hoy en día la mayoría del pescado está contaminado, por esta razón tampoco recomiendo consumir más pescado. Una excepción serían las sardinas, que son ricas en B12 y son muy pequeñas por lo que tienen menos contaminación, en comparación con los peces grandes.

En su lugar, sus fuentes ideales de vitaminas B12 deberían incluir:

- Hígado orgánico de ternera
- Salmón silvestre
- Carne de res orgánica
- Cordero (que sea criado con pastura si no se especifica como orgánico)
- Huevos orgánicos

La vitamina B12 se encuentra *presente de forma natural* únicamente en los alimentos de origen animal, que es una de las razones por la que estoy en contra de las dietas vegetarianas o veganas. Los pocos alimentos de origen vegetal que son fuente de B12 en realidad son sus análogos. Un análogo es una sustancia que bloquea la ingesta de B12 real, por lo que la necesidad de su cuerpo para el nutriente en realidad aumenta.

Existen muchos casos bien documentados de [anormalidades cerebrales](#) en vegetarianos muy estrictos, esto gracias a la deficiencia de vitamina B12.

Alimentos a EVITAR para Mantener Su Mente Aguda

Mientras tanto, además de incorporar la terapia de cetonas (aceite de coco), ya sea como medida preventiva o como tratamiento, existen otros dos pasos que puede tomar para ayudar a minimizar su riesgo de desarrollar Alzheimer en un futuro a partir de hoy.

Por ejemplo, es importante saber qué alimentos debe evitar, con el fin de proteger la salud de su cerebro.

Estos cuatro alimentos en particular pueden establecerse como enemigos de una salud cerebral óptima:

1. Azúcar, especialmente la fructosa- El consumo excesivo de azúcar y granos son los factores que están detrás de la resistencia a la insulina y las estrategias para proteger su cerebro son muy parecidas a las estrategias para evitar la diabetes.

No cabe la menor duda de que la resistencia a la insulina es una de las influencias más comunes en el daño cerebral, ya que contribuye con la inflamación, lo que degenerará su cerebro prematuramente.

Lo ideal es restringir el consumo total de fructosa a menos de 25 gramos al día. Esto incluye abstenerse de comer demasiadas frutas, si usted normalmente come muchas. Si consume más de 25 gramos de fructosa al día, puede dañar sus células creando resistencia a la insulina y a la leptina y aumentando sus niveles de ácido úrico.

Las bayas tienden a ser bajas en fructosa y los arándanos, por ejemplo, también son ricos en antocianina y antioxidantes y son conocidos por ser benéficos contra el Alzheimer y otras enfermedades neurológicas.

2. Granos- Incluso los granos orgánicos y enteros se convertirán en azúcar dentro de su cuerpo y esto aumentará sus niveles de insulina.

Lo mejor es llevar un [plan nutricional](#) para maximizar los beneficios de salud, ya que los carbohidratos obtenidos de los granos son mucho más dañinos que algunos otros. Puede descargar gratis mi plan nutricional [aquí](#).

3. Endulzantes artificiales- El aspartame, por ejemplo, es una excitotoxina que literalmente puede destruir sus células cerebrales. Hay muchos estudios que demuestran los peligros del aspartame. Por ejemplo, un estudio publicado en el 2000 encontró que el aspartame acorta la respuesta de memoria, altera la retención de memoria y daña las neuronas hipotalámicas en ratones.

Y los resultados de un estudio publicado en el 2002 en la revista *Nature*, sugieren que el aspartame podría causar retraso mental, aunque se desconoce el mecanismo por que provoca esto.

Otros estudios en animales han relacionado al aspartame con daño cerebral y tumores cerebrales, incluso en dosis bajas. Creo que el aspartame y todos los endulzantes artificiales son peligrosos para su salud de muchas formas, incluso escribí un libro titulado *Sweet Deception*, que habla sobre este tema.

4. Soya- Los productos de soya sin fermentar son otro alimento común que debe ser evitado si quiere mantener una función cerebral saludable.

Un estudio epidemiológico bien diseñado, relacionó el consumo de tofu con el envejecimiento exagerado del cerebro. Los hombres que consumieron tofu al menos dos veces por semana tuvieron un mayor deterioro cognitivo, en comparación con las personas que rara vez o nunca consumieron cuajada de soya y otros resultados de las pruebas cognitivas fueron aproximadamente equivalentes a lo que tendrían si tuvieran cinco años más a su edad actual.

Un mayor consumo de tofu, también estuvo relacionado con un peso cerebral bajo. La contracción ocurre de forma natural a medida que envejecemos, pero los hombres que consumieron tofu mostraron una exageración de los patrones usuales que generalmente se ven en el envejecimiento.

La Dra. Kaayla Daniel ha escrito un excelente libro titulado *The Whole Soy Story*, que habla de los peligros a la salud de la soya a detalle y que le recomiendo leer a todas las personas que siguen bajo la ilusión de que la soya es un alimento saludable.

Recomendaciones Adicionales para Prevenir el Alzheimer Mientras al Mismo Tiempo Combate la Diabetes

Claramente, el "tratamiento" mejor conocido para el Alzheimer es la prevención, no los medicamentos.

No cabe la menor duda de que la resistencia a la insulina es una de las causas más comunes del daño cerebral, ya que contribuye en gran parte con la inflamación, que causa degeneración cerebral prematura- así como destruye el resto de su cuerpo y contribuye con enfermedades degenerativas y crónicas de todo tipo.

Como regla general para una salud física y mental óptima, debe mantener sus niveles de insulina en ayuno por debajo de 3.

Curiosamente, normalizar los niveles de insulina y leptina por lo general *aumentará* su producción de insulina cerebral, que es algo bueno.

Además de las recomendaciones alimentarias de las que ya hablamos, las siguiente siete recomendaciones puede ayudarlo a prevenir el Alzheimer aún más y mantener su mente aguda a medida que envejece:

1. Optimizar sus niveles de vitamina D a través de la exposición segura al sol, una cama de bronceado segura o suplementos de vitamina D3.

2. Consumir más grasas omega-3 de origen animal y de alta calidad. Le recomiendo consumir [aceite de krill](#) de alta calidad para cumplir con la cantidad óptima de grasas omega-3 que necesita para alcanzar una buena salud y combatir el Alzheimer.

3. Hacer ejercicio. Probablemente ya sepa que el ejercicio es bueno para el sistema cardiovascular, pero los estudios han encontrado que el ejercicio también protege su cerebro, por lo tanto lo protege del Alzheimer y otras formas de demencia.

De acuerdo con un estudio, las probabilidades de desarrollar Alzheimer se cuadruplicaron en personas que son menos activas en su tiempo libre, entre los 20 y 60 años de edad, en comparación con los que son más activos.

Similar a una buena alimentación, la actividad física es una de las acciones que puede mejorar significativamente muchos aspectos de su salud física y mental. Para las personas de edad avanzada, actividades simples como caminar y levantar un poco de peso, les brinda muchos beneficios. Para personas más jóvenes, un ejercicio más intenso mejorará radicalmente los beneficios.

4. Evitar y eliminar el mercurio de su cuerpo. Incluso las cantidades a penas rastreables de mercurio podrían causar un tipo de daño en los nervios que es característico del daño encontrado en el Alzheimer.

Las amalgamas son una de las principales fuentes de mercurio, sin embargo, debe estar sano antes de extraerlas. Una vez que ha mejorado su alimentación, puede seguir el protocolo de desintoxicación de mercurio y buscar un dentista biológico que le extraiga las amalgamas.

Otras fuentes de mercurio incluye a los mariscos, vacunas que contienen timerosal y vacunas contra la gripe, que contiene mercurio y aluminio.

5. Evitar el aluminio. Durante mucho tiempo, el aluminio ha sido relacionado con el Alzheimer. Sus principales fuentes de exposición son el agua y los antitranspirantes.

6. Desafiar su mente. La [estimulación mental](#), como viajar, aprender a tocar un instrumento o resolver rompecabezas, está relacionado con una reducción en el riesgo de Alzheimer. Los investigadores sospechan que el desafío mental ayuda a reforzar el cerebro, haciéndolo menos susceptible a lesiones relacionadas con el Alzheimer.

7. Evitar los medicamentos anticolinérgicos. Los medicamentos que bloquean la acetilcolina, un neurotransmisor del sistema nervioso, han demostrado aumentar el riesgo de demencia. Estos medicamentos incluyen a ciertos analgésicos nocturnos, antihistamínicos, pastillas para dormir, ciertos antidepresivos, medicamentos para controlar la incontinencia y ciertos analgésicos narcóticos. Un estudio reciente encontró que las personas que tomaban un medicamento clasificado como "anticolinérgico definitivo" tuvieron una incidencia cuatro veces mayor de deterioro cognitivo. Tomar dos de estos medicamentos de forma regular aumentó aún más este riesgo.

Reflexión Final Sobre Combatir el Alzheimer con Aceite de Coco

El daño causado a su cerebro por consumir alimentos equivocados y tener niveles desequilibrados de insulina y leptina en realidad comienza décadas antes de presentarse cualquier signo de Alzheimer. Así que, es de suma importancia tomar decisiones saludables hoy mismo, antes de que estas décadas de daño a su cerebro y nervios puedan ser irreversibles.

Si usted se somete a una terapia de aceite de coco o MCT, asegúrese de comenzar poco a poco con el aceite y siempre consumirlo acompañado de alimentos para minimizar el malestar estomacal. Si le toma unas cuantas semanas llegar hasta las cuatro cucharadas de aceite de coco requeridas para una dosis terapéutica, no se preocupe, eso es normal. No todos pueden tolerar el aceite de coco en una sola dosis de la noche a la mañana.

El aceite de coco o MCT también debería tomarse por las mañanas, ya que lleva un mínimo de tres horas para que el aceite se convierta en cetonas y estas lleguen a su cerebro. Repetir la dosis de cuatro cucharadas de

aceite de coco dos veces al día, podría ser benéfico para las personas que padecen de pre-Alzheimer o problemas del Alzheimer.

Con la predicción de 15 millones de casos de Alzheimer en los Estados Unidos para el año 2050, usted puede ayudar a asegurarse de no ser una de las víctimas de esta trágica enfermedad tomando las medidas necesarias desde este momento para hacerse cargo de su salud.