

Del libro: Modelo para la salud y sanidad
Revirtiendo la enfermedad desde su fundamento
Por el doctor John Clark

CAPÍTULO 25

ACEITE EN MI PAN

El artículo sobre el aceite de coco generó muchas reacciones interesantes, con algunas buenas preguntas que inspiraron este artículo. Aquí está tu comentario:

Recientemente, en mi intento de preparar pan integral ligero/de espelta para mi familia, empecé a usar aceite de oliva virgen extra orgánico prensado en frío (aproximadamente de 1 a 1 1/2 cucharadas por cada hogaza grande). A mi familia le encanta el pan sano y saludable. No siento pesadez después de comerlo y nadie parece sufrir problemas digestivos, pero sigo preguntándome: ¿es esto algo preocupante?. ¿Provoca problemas para digerir los almidones?. ¿Tiene tu esposa una buena receta de pan integral ligero sin aceite? (¡Me interesaría!). Gracias y que Dios los bendiga.

Gracias por escribirnos y por sus preguntas. Aquí les dejo un buen enlace para aprender a hacer buen pan sin aceite: <https://youtu.be/xsmchOVc8mU>

¿Y qué hay de hornear con aceite? Al fin y al cabo, ¿no se usaba aceite en tiempos bíblicos? Mi pregunta es: ¿reconoceríamos el aceite que se usaba

en tiempos bíblicos? Y, para más de un millón de personas que viajaban a pie por el desierto, ¿cuánto aceite por persona creen que usaban a diario?.

¿Y qué hay de hornear con aceites? Dicho sea de paso, y para abordar este tema, una forma común de usar los aceites es freír, lo cual, como sabemos, deteriora significativamente sus valiosas propiedades y los satura con productos oxidados de la degeneración térmica, conocidos como peroxidación lipídica. ¹ Las grasas oxidadas son causa de muchas enfermedades y sufrimiento.

Pero ¿qué hay de hornear de forma sencilla con aceites, como añadir un poco de aceite embotellado a una receta de pan?. Mientras investigaba científicamente por qué es tan perjudicial mezclar frutas y verduras como lechuga y tomate, me sorprendió descubrir por casualidad una serie de artículos sobre la elaboración de pan que, al compararlos, mostraban que añadir aceite al pan multiplicaba por diez su estrés oxidativo. ^{2,3} Así es, diez veces más estrés oxidativo en el pan horneado con uno de sus ingredientes como aceite embotellado. Hablamos del

mismo estrés oxidativo que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares,^{4,5} artritis reumatoide⁶ y trastornos psicológicos⁷. Sí, trastornos psicológicos. Entonces, si tus amigos amantes del aceite parecen tener alguna disfunción, simplemente dales un respiro y atribuyéndolo a elecciones dietéticas.

Obviamente, hornear y freír no son las únicas maneras en que usamos aceites embotellados. Pero, en general, el aumento del consumo de aceites vegetales embotellados tiene un impacto negativo en la salud. Bueno, a estas alturas, probablemente estés conteniendo el aliento y pensando: "No parece un vendedor fiel patrocinado por una petrolera". Pues bien, aquí te explicamos por qué: un consumo elevado de aceite vegetal aumenta el riesgo de cáncer de estómago 4,5 veces⁸ y de cáncer de mama casi 5 veces⁹. Además, aumenta el riesgo de hipertensión arterial¹⁰, con todas sus consecuencias para la salud.

Dicho esto, alguien preguntará: "¿Qué pasa con mi aceite de oliva virgen extra puro prensado en frío?". Y mi primera pregunta será: ¿cómo saber si tienes aceite de oliva virgen extra puro prensado en frío? Algunos dicen que es difícil de encontrar¹¹, otros que no¹². Dicho esto, el estudio anterior sobre el deterioro de los aceites para freír se realizó con aceite de oliva; este se deteriora al calentarse.

¿Añadir aceite libre, es decir, aceite vegetal embotellado, a los productos

horneados dificulta la digestión de los almidones? Cocinar almidones con aceite provoca que se vuelvan resistentes a la digestión¹³. Mientras que la digestión del almidón comienza en la boca, facilitada por enzimas acuosas, la digestión del aceite ocurre en el intestino delgado, facilitada por enzimas biliares o grasas. Si el almidón está recubierto de aceite, las enzimas acuosas no pueden acceder a él para digerirlo.

¿Cómo puedo preparar mi receta favorita sin aceite?. Bueno, hay algunas alternativas viables, algunos buenos sustitutos. No estoy diciendo que vayas a ser capaz de freír cualquier cosa en cualquiera de estos sustitutos, pero en algunas recetas pueden funcionar bien para ti.

La linaza molida puede utilizarse en algunas recetas, como en la receta de pan del enlace anterior. Así es como funciona: por cada cucharada de aceite, margarina o mantequilla que pida la receta, sustitúyela por el triple de linaza molida. La linaza molida puede sustituir todos los aceites o grasas que la receta requiera, o solo una parte de ellos. Sin embargo, ten cuidado, ya que esto hará que los productos horneados se doren más rápido. También puedes añadir un poco más de líquido a la receta o reducir un poco los demás ingredientes secos para compensar la cantidad de linaza molida añadida.

Personalmente, al hacer pan, prefiero sustituir el aceite, cucharada a cucharada, por puré de manzana sin

azúcar. Así que, si la receta requiere una cucharada de aceite vegetal, la sustituiría por una cucharada de puré de manzana.

Otra alternativa que vale la pena conocer, en repostería, es agregar 2 cucharadas de harina de soja por cada taza de harina de grano, y esto agrega grasa natural a su creación culinaria.

En general, quiero agradecer a todos por sus comentarios y preguntas sobre el aceite y en particular, en relación al artículo acerca del aceite de coco.

ESTO NOS ESCRIBIERON CON RESPECTO A LOS ACEITES

Saludos. Acabo de leer vuestro artículo sobre "Pereza durante 3 días"... Y estoy recordando los 80. Mi difunta esposa y yo íbamos a la pastelería UNA VEZ AL AÑO antes de Navidad y yo pedía una tarta de Boysenberry Alamode (con 2 bolas de helado encima de la tarta caliente). ¡Descubrí que durante 3 días me sentía perezoso! Mi mente estaba tan perezosa que sentí la necesidad de usar una calculadora para calcular costos, lo cual no sucedió excepto entonces. Después de 3 días, la nube desapareció lentamente. Puedo apreciar y entender completamente lo que dices, y estoy cien por ciento de acuerdo. Pero puede que no afecte a todas las personas de la misma manera. He preguntado a la gente si alimentos como ese les afectan de esa manera y la mayoría de la gente no lo nota... o no sabe la diferencia.

Acabo de recibir su boletín informativo y artículo sobre el aceite de coco. Confirmó lo que ya pensábamos. Nunca hemos usado margarina, Smart Balance ni ningún otro aceite libre para freír ni cocinar. Si por casualidad como un poco mientras estoy fuera, puedo atestiguar que me siento muy perezosa, somnolienta y con la mente embotada.

Muchísimas gracias, John, por esta excelente información; otro tema delicado. ¡Debería haber visto la reacción cuando les envié a mis hermanos de la iglesia el correo sobre la fermentación!.

¡Adiós al aceite de coco! ¡Tengo que reconocer que me estás ahorrando dinero! ¡Que Dios los bendiga, Julie y Conner!.

Dr. Clark,

Muchas gracias por su boletín informativo. Es muy fácil desviarse del tema. Su artículo sobre el aceite de coco y la grasa eran para mí. Necesitaba un recordatorio. Viajamos tanto que es fácil comer demasiadas grasas.

Dr. John, gracias por los buenos artículos. Los temas están bien tratados y me interesan.

En Rusia, parece que todo el pan integral es de masa madre. Durante mi servicio misionero en Phuket, Tailandia, se usaban cocos a diario y no había enfermedades cardíacas en la zona rural en esa época. Los alimentos integrales parecen ser la solución.

ISBN del libro: 978-1- 948254-21-2.
Traducción autorizada por el autor.
Si deseas recibir ayuda en salud,
escribenos a:
compartetesoros@gmail.com.

REFERENCIAS

¹ Gómez-Alonso S, Fregapane G, Salvador MD, Gordon MH. Changes in phenolic composition and antioxidant activity of virgin olive oil during frying. *J Agric Food Chem*. 2003 Jan 29;51(3):667-72.

² Ranawana V, Campbell F, Bestwick C, Nicol P, Milne L, Duthie G, Raikos V. Breads Fortified with Freeze-Dried Vegetables: Quality and Nutritional Attributes. Part II: Breads Not Containing Oil as an Ingredient. *Foods*. 2016 Sep 8;5(3). pii: E62.

³ Ranawana V, Raikos V, Campbell F, Bestwick C, Nicol P, Milne L, Duthie G. Breads Fortified with Freeze-Dried Vegetables: Quality and Nutritional Attributes. Part 1: Breads Containing Oil as an Ingredient. *Foods*. 2016 Mar 14;5(1). pii: E19.

⁴ Schisterman EF, Faraggi D, Browne R, Freudenheim J, Dorn J, Muti P, Armstrong D, Reiser B, Trevisan M. Minimal and best linear combination of oxidative stress and antioxidant biomarkers to discriminate cardiovascular disease. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2002 Oct;12(5):259-66.

⁵ Walter MF, Jacob RF, Jeffers B, Ghadanfar MM, Preston GM, Buch J, Mason RP; PREVENT study. Serum levels of thiobarbituric acid reactive substances predict cardiovascular events in patients with stable coronary artery disease: a longitudinal analysis of the PREVENT study. *J Am Coll Cardiol*. 2004 Nov 16;44(10):1996-2002.

⁶ Mateen S, Moin S, Khan AQ, Zafar A, Fatima N. Increased Reactive Oxygen Species Formation and Oxidative Stress in Rheumatoid Arthritis. *PLoS One*. 2016 Apr 4;11(4):e0152925.

⁷ Chakraborty S, Singh OP, Dasgupta A, Mandal N, Nath Das H. Correlation between lipid peroxidation-induced TBARS level and disease severity in obsessive-compulsive disorder. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*. 2009 Mar 17;33(2):363-6.

⁸ Suwanrungruang K, Sriamporn S, Wiangnon S, Rangrikajee D, Sookprasert A, Thipsuntornsak N, Satitvipawee P, Poomphakwaen K, Tokudome S. Lifestyle-related risk factors for stomach cancer in northeast Thailand. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2008 Jan-Mar;9(1):71-5.

⁹ Ceber E, Sogukpinar N, Mermer G, Aydemir G. Nutrition, lifestyle, and breast cancer risk among Turkish women. *Nutr Cancer*. 2005;53(2):152-9.

¹⁰ Kaufman LN, Peterson MM, Smith SM. Hypertensive effect of polyunsaturated dietary fat. *Metabolism*. 1994 Jan;43(1):1-3.

¹¹ <https://www.forbes.com/sites/ceciliarodriguez/2016/02/10/the-olive-oil-scam-if-80-is-fake-why-do-you-keep-buying-it/#67c0dc03639d>

¹² <https://www.aboutoliveoil.org/olive-oil-fraud>

¹³ Farooq AM, Dhital S, Li C, Zhang B, Huang Q. Effects of palm oil on structural and in vitro digestion properties of cooked rice starches. *Int J Biol Macromol*. 2018 Feb;107(Pt A):1080-1085.