

EP4 - Dieta y salud general en el autismo - Dr. Bogner Health 24 de marzo de 2023

Dwight:

Episodio cuatro. Se trata específicamente de la dieta. Podría ser muy largo... Dios mío, probablemente podría dividir esto en una docena de episodios. Entra en detalles, porque hablas de la dieta relacionada con tu salud y la sociedad actual, sin importar realmente en qué parte del mundo te encuentres y qué constituye todas esas cosas.

Así que mucha comercialización que le llega en forma de bajo contenido de grasa, bajo contenido de carbohidratos, rico en nutrientes, y luego toda la apariencia de todo... bueno, si está en los Estados Unidos, lo que determina la FDA es el cantidad mínima diaria o qué declaraciones tiene que poner allí porque no puede prometer nada porque irá en contra de las grandes farmacéuticas en lo que están regulando y otras cosas. Pero específicamente, supongo que cuando tienes problemas de salud contigo mismo, con tu hijo o con un ser querido, una de las cosas que debes considerar es el consumo y el ejercicio.

La capacidad de alguien para moverse realmente como la gente normal para quemar calorías, mantener la funcionalidad, y al mover el cuerpo, las articulaciones, hay muchas sustancias químicas e interacciones que están ocurriendo y que la madre naturaleza creó el equilibrio y todas estas cosas. Entonces, sentado en un iPad en el sofá todo el día o simplemente sentado en casa y empujando lo último, ¿qué es el pepinillo encurtido en tu boca con la salsa de crema agria mientras miras American Idol o lo que sea? para hacerte tan bien. Y tu sabes esto. Así que tenemos que mirar un poco más profundo con las pruebas en lo que entra la dieta. Así que hablemos de algunos de esos detalles. Hemos pasado por la consulta y usted habló sobre algunas de las pruebas que se realizarían. Y ahora veamos cómo se ve la dieta en general.

Dr. Bogner:

Sí, creo que es importante aprender de la familia sobre la dieta actual de la persona en cuestión, tener una idea de lo que les gusta, qué afinidades tienen con qué alimentos, cuánto, obtener una estimación aproximada de la cantidad de azúcar que ingieren. Y si tienen ciertas sensibilidades a los alimentos, si han realizado pruebas de sensibilidad a los alimentos y si también reaccionan negativamente a ciertos alimentos.

Dwight:

Culturalmente, quiero decir, solo hablemos de eso, porque tienes personas en todo el mundo, pero culturalmente, ¿qué hay en esa dieta?

Dra. Bogner:

Correcto. Sí.

Dwight:

¿Alguien está haciendo comida? ¿O es un estilo de vida apresurado, ambos padres están trabajando, los niños están procesando cosas? Quiero decir, he bromeado a lo largo de los años en los que me he detenido en una tienda de conveniencia o en una estación de servicio por la mañana para tomar una taza de café, y luego veo a un padre entrar, y tienen los pantalones de chándal puestos. y el cabello desordenado y están comprando un Lunchable y

una caja de jugo, y sabes que están preparando el almuerzo para el niño porque no tuvieron tiempo. Y sabes que es una completa mierda lo que va a entrar en la boca del niño ese día. Pero también en otros países, paso mucho tiempo en el sur, y obtengo productos de origen, regulaciones con el cultivo y otras cosas, pero ¿las personas están haciendo alimentos en lugar de simplemente comprarlos? Conveniencia de esas cosas. Así que eso también influiría mucho en la dieta.

Dra. Bogner:

Sí. Y es un gran mar de información. Es decir, buscas la dieta perfecta, encuentras mil libros en Amazon que puedes comprar, mil artículos, opiniones diferentes, cetogénica, la dieta carnívora, la dieta mediterránea. Sin gluten, sin soja, todo gratis. ¿Qué es lo mejor para tu hijo? Y eso ni siquiera creo que sea lo más importante al principio. Primero tienes que aprender sobre el niño, ver lo que le gusta, ver lo que no le gusta, ver a qué reacciona, y mirar sus genes y luego empezar.

Pero creo que la parte realmente difícil es implementar ese plan. ¿Cómo te quedas sin gluten? ¿Cómo te vas sin lácteos? Eso es un gran cambio de estilo de vida. ¿Toda la familia lo aceptará o es su hijo el único que tiene restricciones de estos alimentos? Mientras te ve comerlos, le encanta y se siente frustrado. Así que sí, hay muchos aspectos de eso que puedes ver desde un punto genético, desde un punto ambiental, desde un punto cultural.

Y creo que, en general, si quiere ir al grano, creo que los problemas son que hay problemas en el sistema gastrointestinal de estos niños, intestino permeable, inflamación del intestino, lo que permite que muchas de estas toxinas y proteínas de los alimentos deslizarse a través del hígado hacia la sangre y causar problemas.

El azúcar es probablemente uno de los mejores ejemplos. Todos conocemos el azúcar, una cantidad diaria de azúcar recomendada para un niño o adolescente es de unos 25 gramos. Y 25 gramos, quiero decir que suma rápido. Bebes ocho onzas de jugo de manzana, ya excediste eso, y eso se acumula a lo largo del día. Tuve un hijo que tomaba 200 gramos de azúcares. Bebía cuatro latas de Mountain Dew todos los días y otros refrigerios y alimentos ricos en carbohidratos. Y se preguntaban por qué el niño tiene TDAH.

Quiero decir, el azúcar alimenta la levadura. La levadura produce amoníaco. El amoníaco aprieta tus glándulas suprarrenales para producir más adrenalina y estás hiperactivo, no puedes concentrarte, estás conectado, tu mente está en otra parte. Tienes TDAH de repente, luego te recetamos medicamentos. Y sí, desde muchos ángulos, creo que tenemos que analizar esto y luego encontrar soluciones simples para los padres. Porque como sabes, Dwight, durante los últimos 10 años que te conozco, eres como un maestro de la buena dieta, jugos, jugos, y eso es solo la mitad del alquiler. Cómo se lo llevas a tu hijo es algo mágico, y creo que una de las cosas más importantes. ¿Cómo lo haces palpable y apetecible incluso si tienes la solución? Así que ese es un problema completamente diferente.

Dwight:

Bueno, soy un buen ejemplo de la determinación de hacerlo, pero también de caerme del vagón. Y supongo que estoy aquí para decir que la dieta tendrá una gran importancia. Muchas de las cosas de las que acaba de hablar, cambiar la dinámica familiar y lo que la gente va a hacer y cómo todos van a participar es muy, muy difícil. Pero puede hacerse. es perseverancia. Eso es lo que acaba pasando. Y hay que pasar por los puntos del dolor.

Hemos pasado por muchas cosas sin gluten, sin lácteos, eliminando la mayor cantidad posible de carbohidratos y azúcar y haciendo jugos completamente prensados en frío para obtener todos los nutrientes en la forma más limpia, en la forma más rica en nutrientes y vitaminada. , que va a ser prensado en frío, y el abastecimiento de todos ellos, y los costos asociados y el tiempo asociado. Incluso llegando al punto de tratar de... todos estos diferentes tipos de harinas que existen, y luego profundizar en cómo se fabrican las harinas. ¿Qué tan limpias son esas harinas?

¿De dónde están viniendo? A la lixiviación de los moldes en los que estás horneando algún tipo de pan, digamos o algo así.

Dr. Bogner:

Espera un momento, ¿qué tipo de harinas estás exprimiendo?

Dwight:

No estamos exprimiendo harinas.

Dr. Bogner:

Entiendo su punto.

Dwight:

Pero como seguir y hablar de todas estas cosas. Y luego te encuentras con la planificación, tener que preparar tus comidas, almuerzos y meriendas, y reemplazar todas esas cosas cuando hay un bombardeo continuo de todas estas partes simples y realistas de meriendas poco saludables y opciones de alimentos que están esparcidas en tu vida cotidiana. , en todas partes a las que las personas están expuestas, a las que su hijo está expuesto, y cuándo pueden o no pueden tener esas cosas. Así que es una gran parte de la participación que tendrá que pasar con los padres para que esas cosas cambien.

Ahora, como ejemplo genéticamente, y creo que solo en nuestra composición, mi hijo es muy propenso a los carbohidratos y los azúcares. Así que vas a obtener una gran cantidad de carbohidratos complejos que se convertirán en azúcar y glucosa en tu sistema, y eso es lo que buscan obtener. Hay tapioca, hay almendras, hay arroz, hay una serie de factores diferentes en los que puede reemplazar las harinas tradicionales con harinas más limpias para hacer lo que necesita. Y luego los aromas. Así que ahora hablas de mio o algún tipo de saborizante de agua, truvia, algunos de los químicos de reemplazo.

Dr. Bogner:

Fruta del monje, sí.

Dwight:

Eso sería ir con respecto a eso allí. El azúcar de caña será lo más parecido a un azúcar naturalizado que puedas usar. Será el más limpio porque no ha sido procesado, lo que será bueno para complementar y usar. Tampoco va a ser barato obtener un buen azúcar de caña limpio y obtenerlo. Pero hay stevia, hay stevia licuada que tiene una cantidad variable de sabores naturales. Es muy, muy potente.

Y agregar eso a un poco de masa le daría algunos sabores diferentes de vainilla y otras cosas.

Y eso, no va a ser todo a lo que estamos acostumbrados. No va a ser el reemplazo, va a ser la marca de imitación de Coca-Cola de la tienda, ¿verdad? No sabe exactamente igual, pero es un sabor a cola.

Pero después de un tiempo, se acostumbrarán y se darán cuenta de esas cosas. Pero van a ser los cambios en la dieta los que tienen que ser paralelos al plan táctico que un médico como el Sr. Bogner aquí va a exponer para usted y su familia sobre cómo debe hacer y cambiar esas cosas.

Habrán filtraciones en muchos alimentos cotidianos, frutas y verduras. Aprendimos a través de pruebas rigurosas y haciendo jugo prensado en frío que después de hacer algunas de las pruebas de Roundup... Roundup, así que creo que digo Roundup, pero algunas pruebas regulares para verificar los puntos de referencia. Pero mi hijo tenía mucho cobre y estamos tratando de averiguar de dónde viene todo esto. Y debido a que estábamos usando todos los productos orgánicos, verduras de hoja verde y todo eso, orgánico como marca, pero una de las cosas que usan como pesticida es el sulfato de cobre para usar en los cultivos.

Y eso se mete en los productos. Y si usted es un desintoxicante lento, entonces retendrá muchos de esos minerales. Así que su cobre era súper alto. Y luego vuelves a la ruta de la quelación, ¿adónde voy desde aquí? ¿Cómo cambias esto? Continuará enfrentándose a diferentes obstáculos, pero supongo que, en general, tendrá que ver cómo se siente la persona, el niño, cómo reacciona a estos aspectos y qué otras cosas puede cambiar para aumentar esas respuestas positivas. Como familia, también tendrán que tomar decisiones sobre cómo quieren cambiar el estilo de vida y los hábitos alimenticios. Y va a ser la participación de mucha gente.

Dr. Bogner:

Sí, y estoy de acuerdo con eso. Y quiero decir, fui a Costco la semana pasada y vi a un niño autista.

Dwight:

Lo cual es muy común hoy en día, verlos en todas partes.

Dr. Bogner:

Fui al centro comercial el mes pasado, vi a un niño con autismo allí. ¿Recuerdas haber visto eso cuando éramos más jóvenes? Ni siquiera sabía qué era el autismo. No estaba realmente allí. Entonces, lo que cambió en nuestro mundo, y creo que eso es fundamental, es que en la década de 1990, cuando la tasa de autismo era de uno en 1000, algo sucedió porque ahora es uno en 44, 1 en 28 niños, y lo que tiene uno de cada seis niños una discapacidad de aprendizaje? ¿Qué pasó? ¿Será nuestra comida?

Y creo que ese es el caso. Porque existen organizaciones independientes que examinan los cultivos en todo el mundo. Y en un informe reciente que leí, en América del Norte, aparentemente, y etiquetaron a América del Norte como peligro extremo de cultivos contaminados con toxinas de moho, por ejemplo, encontraron que el 92% de las muestras de maíz contenían más de una toxina de moho. . Eso significa que nueve de cada 10 cajas en su supermercado, en el pasillo de cereales, tienen toxinas de moho. E incluso la EPA está de acuerdo en que existen pautas sobre cuántas toxinas puede haber en el maíz.

Y hablé con un...

Dwight:

Entonces hay una cantidad mínima que está bien.

Dr. Bogner:

Sí, la cantidad mínima, es un poco más alta para la alimentación animal, pero está ahí. Y la pregunta que tienes que hacerte, crees que hay un agricultor que trabaja todo el año en sus campos de maíz y lo cosecha y regresa como dos partes por millón cuando el límite es una parte por millón, ¿cuáles son? ¿vas a hacer? ¿Van a tirar las cosechas? Cerrarían la tienda mañana.

Dwight:

Sí, irían a la quiebra.

Dr. Bogner:

Entonces pregunté recientemente, era un padre, su padre era criador de cerdos, y él está muy al tanto de lo que está pasando en esa industria, en la industria agrícola. Y él dijo, cuando eso pasa, y es muy frecuente, que hay demasiado moho ahí, así como esta organización afirma, lo que hacen, les quitan sus cultivos, su maíz, y lo mezclan con maíz que se sabe que no tiene nada de eso. toxinas en él, luego dilúyalo hasta que alcance las pautas. Y desafortunadamente tienen que vender eso más barato.

Pero es un problema. Es un problema mundial, y sabemos lo que estas toxinas le hacen al sistema inmunológico. Entonces son muy tóxicos para el sistema GI. El glifosato en el mismo cultivo matará algunas de sus bacterias buenas, dejando inflamación. Y luego, de repente, depende aún más de lo que te llevas a la boca. De repente, el gluten que Jimmy come todo el día, pero no tiene problemas, porque Johnny, que tiene un intestino inflamado, ese gluten se deslizará en la sangre y causará inflamación y tiene síntomas por eso.

Así que creo que un problema es, en el gluten y en los productos lácteos, que son muy, muy altos en estas toxinas de moho. No tuve problemas con la leche cuando era joven, ni con el gluten. ¿Por qué es esto un problema ahora? Y creo intrincadamente que estos factores, los cultivos en el mundo, todos tienen una consecuencia no deseada de la manipulación genética, que todos están infestados de moho. Estos cultivos no tienen un sistema inmunológico para combatirlos.

Dwight:

Y químicamente eso se está descomponiendo. Así que estás escuchando este podcast porque estás interesado, estás en un viaje y ahora vas a atravesar muchos niveles diferentes de conmoción y asombro y nuevas formas de pensar. Y ciertas cosas van a empezar a hacerte

levanta una ceja y te hace mirar un poco más profundo en ellos. Y vas a la segunda, tercera y cinco para revisar algunas de las cosas que escuchas y te dicen, y empiezas a mirarlas más. Y vas a empezar a encontrar migas de pan por todas partes. No necesariamente solo en este podcast, no todo se originará desde aquí, pero ayudará a desarrollar más y más preguntas. Entonces, creo que un tema común que escuchará de un podcast como este y otros lugares, incluso mucho antes de esto, es que hay muchos pensadores críticos que están ahí afuera y hay muchas voces que señalan estas cosas, como si estuviera profundizando en el aspecto del moho en los cultivos.

Así que el maíz se usa para hojuelas de maíz. ¿Y crees que durante el proceso de fabricación de usar maíz para hacer hojuelas de maíz, qué porcentaje de eso es maíz en realidad? Pero, ¿por qué tipo de proceso de limpieza pasa? Y está cumpliendo con las pautas regulatorias que todavía van a tener algún tipo de falla. Que alguna organización que está siendo presionada y pagada considera que tiene que cumplir con este criterio, esta meseta y cualquier cosa que se considere lo suficientemente segura.

¿Qué es lo suficientemente seguro? Y luego, lo que es más importante, ¿qué coche es ese que conduces? Es decir, el cuerpo, es decir, tu genética, el maquillaje. Entonces, ¿cuál es el estado de sus cimientos, del chasis de su vehículo? ¿Puede ir en este paseo? ¿Está hecho para esto?

¿Vas a tomar un Corvette por una carretera realmente lavada a 80 millas por hora y girar en las esquinas? ¿Realmente va a ser el mejor vehículo para hacer eso? ¿Es el mejor terreno para conducir ese vehículo? Entonces, debe pensar en la composición genética de usted como individuo, o de su hijo, o de su ser querido, y luego, ¿cuáles son estos diferentes alimentos y qué poseen que posiblemente interactúe negativamente? Y parte de este viaje en el que vas a estar, puede que no sea solo una cosa. Puede que no sea esa llave la que no abra la puerta. Así que todos estamos buscando esa llave que nos lleva a la puerta. Podría ser una serie de puertas y podría ser una serie de modificaciones y piezas de la llave que ves que empiezan a jugar en toda la imagen.

Y tienes que pelar capas de esta cebolla para llegar a algunos puntos de partida. Y lo que consumimos a diario va a ser una gran parte de ello.

Y creo que muchas de las personas que están escuchando, han pasado por un punto de forzado o han pasado algo de hambre por su cuenta o han ayunado o simplemente se han ido de vacaciones, ¿no? tienes acceso a todas estas cosas, y comenzaste a comer más limpio y comenzaste a darte cuenta, wow, en retrospectiva aquí, te sientes un poco mejor. Tuve muchas más evacuaciones intestinales. Dormí mejor. Hombre, pasé por este día o dos, tenía dolor de cabeza, y luego hombre, me siento mucho mejor. Y tomé esta taza de café, tomé este dulce y wow, no puedo creer el nerviosismo que estoy sintiendo y todo lo demás. Y comienzas a ver la acción y la reacción de algunas de las cosas que estás consumiendo y cómo afecta a tu cuerpo. Entonces, debe preguntarse, y comenzar este viaje es pensar: ¿está nivelado?

¿Qué es lo que realmente estás contribuyendo a esto en su conjunto? Y luego aquí está la parte difícil que va a ser muy, muy pesada sobre sus hombros. ¿Cuál es su responsabilidad en la participación financiera, verbal, emocional, física, con los consumibles que tiene su ser querido que tiene todos estos desafíos? Eres el que va al supermercado, eres el que hace la preparación o no haces la preparación. Tú eres el que selecciona las verduras,

las frutas. Ustedes son los que lo rebanan. Tú eres el que se ocupa de eso. ¿Y esa es la parte difícil de ser padre y comprender cuál es mi compensación aquí? Necesito dormir un poco, necesito hacer algunas cosas. Tengo algunas otras responsabilidades. Así que ese es el equilibrio y ese es el peso que vas a terminar cargando con respecto a todo esto. Pero la dieta va a ser una gran parte de esto.

Dr. Bogner:

Sí, ciertamente lo es. Y puedo decirles que estaba muy involucrado con la dieta cuando comencé a asesorar o hablar con los padres sobre cómo abordar esto. Y ese fue mi enfoque principal durante unos dos años. Simplemente muy estricto, sin gluten, sin caseína. Pero honestamente, no vi que la magia sucediera con eso. Así que creo que la idea de sin gluten, sin caseína está un poco desactualizada. Creo que ahora mismo, ya ni siquiera pruebo la sensibilidad a los alimentos. Solo les digo, escuchen, esta es la línea de base. Sabemos que la leche, cualquier producto lácteo, no debes darle eso a tu hijo. Es simplemente malo. Contiene glifosato, contiene toxinas de moho. Es básicamente pus cocido. ¿Por qué pasteurizamos la leche? porque las vacas nos dan bacterias malas y es potencialmente peligroso. De hecho, es ilegal vender leche sin pasteurizar. Entonces, creo que el mejor enfoque es simplemente dar lo básico y seguir lo básico.

Porque los padres salen de una reunión y dicen, oh Dios mío, esta es una información increíble y hagámoslo. Y luego se despiertan a la mañana siguiente y la rutina comienza y es demasiado difícil. Es un cambio de estilo de vida. Nadie está listo para esto. Entonces encontré que el mejor enfoque es, bueno, demos algunas metas razonables. La próxima vez que nos reunamos, quiero ver si ha reducido los lácteos o los ha eliminado y también ha reducido el azúcar. Y luego vas al siguiente paso. Ve si el padre ha hecho eso, y si lo ha hecho, pasa al siguiente paso. Muy bien, hagamos algo de modulación genética. ¿Tu hijo necesita más grasas? ¿Su hijo puede procesar las grasas realmente bien? ¿Necesitas enzimas digestivas? ¿Es una dieta mediterránea o una dieta más cetogénica lo que favorece tu genética? ¿Hay ciertas cosas como las grasas poliinsaturadas que no debería tomar? Tal vez el aceite de coco le esté causando una reacción negativa a su hijo.

Y ese sería el siguiente paso, refinarlo. Y luego puedes ir aún más profundo. Entonces empiezas a investigar la genética de la bacteria. Haces un análisis de secuenciación para ver qué bacterias son altas, cuáles son bajas, y luego podemos modular ese microbioma. Lo llamamos equilibrio del microbioma, en el que, por ejemplo, alimentamos a las bacterias con ciertos prebióticos, fibras y minerales, que también podrían compensar el crecimiento excesivo de bacterias, en lugar de usar antibióticos o algo así para Clostridium y todas esas tonterías. Así que creo que primero sumerja los dedos de los pies en él, eche un vistazo a las posibilidades de la dieta, y luego profundice, si puede, para ver realmente de qué se trata. Que realmente la dieta no es única para todos, sino que está muy personalizada para usted como individuo en función de todo sobre usted, por dentro y por fuera.