

Leucocitosis digestiva: cómo nuestro cuerpo se defiende de los alimentos cocinados.

Leucocitosis es el nombre que la patología médica da a un número excesivo de glóbulos blancos en la sangre. Los doctores descubrieron este fenómeno en 1846 y Virchow clasificó la "leucocitosis digestiva" como "normal" ya que todos parecían sufrirla. Esto fue superado hace aproximadamente tres décadas por los descubrimientos de Paul Kouchakoff, quien mostró que el alimento en su estado natural, no cocinado, no producía leucocitosis, y que el alimento cocinado es la causa de leucocitosis.

Sabemos que los glóbulos blancos (leucocitos), los encargados de defender nuestro organismo de elementos potencialmente dañinos, proliferan en la sangre en presencia de organismos o sustancias indeseables. Por ejemplo, cuando entra en nuestro cuerpo un virus, un hongo o una bacteria patógena. Pero fíjate en esto: si yo como una manzana y a la media hora me extraen sangre para hacer un recuento de glóbulos blancos, el hematólogo podrá contar en torno a los 7000 leucocitos por milímetro cúbico. Es decir, una tasa completamente normal y corriente. Todo en su sitio. Sin embargo, si antes de comer la manzana la cocino sólo cinco minutos al vapor el recuento de leucocitos arrojará fácilmente una tasa en torno a 14.000 leucocitos por milímetro cúbico. El doble que en el primer caso.

¿Conclusión? El organismo considera a la manzana cocinada, no como algo afín y amistoso, acorde con su propia naturaleza, sino como un enemigo del que hay que defenderse y al que hay que neutralizar. Es decir, que el fuego ha transformado la manzana en algo sin vida, en un conjunto de moléculas más o menos alteradas. Lo peor de todo esto es que una manzana cocinada un minuto en el microondas puede elevar la tasa de leucocitos en sangre a más de 40.000 por milímetro cúbico. O sea, que el cuerpo es capaz de distinguir el nivel de degradación de un alimento. Y sabe que un microondas altera a niveles más profundos el alimento que lo que pueda hacer una cacerola al fuego.

Llegados a este punto, alguien puede pensar: "Bueno, ¿y qué más da que suban los leucocitos en sangre? ¿Me voy a morir por ello?". El sistema inmunitario debería actuar ante enemigos potencialmente dañinos como virus, bacterias o incluso células que se estén volviendo cancerosas. Pero si cada vez que comemos se activa, evidentemente eso comportará un desgaste de energía y de recursos. Lo que implicará a su vez una merma en el organismo y una pérdida de vitalidad, con todo lo que eso supone (predisposición a la enfermedad, envejecimiento prematuro, desarreglos orgánicos, disfunciones, etc.).

Esto no es una teoría. El fenómeno de la leucocitosis digestiva fue estudiado y descrito científicamente en los años treinta por el médico de origen ruso Paul Kouchakoff, que descubrió que podía dividir sus descubrimientos sobre leucocitosis en cuatro grupos distintos según las reacciones en la sangre:

- 1.- Un alimento crudo no producirá aumento de glóbulos blancos.
- 2.- Los alimentos comunes cocinados producirán leucocitosis.
- 3.- Los alimentos cocinados a presión producirán mayores leucocitosis que los alimentos no cocinados a presión.
- 4.- Los alimentos manufacturados son los más dañinos, tales como el vino, vinagre, azúcar blanca, jamón.

Kouchakoff no era vegetariano, pero sus descubrimientos mostraron que, para evitar la leucocitosis, la carne debería comerse cruda, lo que sería muy desagradable para los humanos. La carne preparada o procesada (cocinada, ahumada, salada) provocaría la reacción más violenta, equivalente al aumento de la leucocitosis que se experimenta en un envenenamiento. Este descubrimiento sobre el incremento en la actividad de la fagocitosis, los carroñeros del torrente sanguíneo, después de comer alimento cocinado y procesado, aclara porqué los alimentos crudos curan tan rápidamente las dolencias agudas y crónicas, simplemente reduciendo la sobrecarga tremenda de sustancias tóxicas y gérmenes con los que la sangre tiene que luchar y permitiendo que el sistema inmunológico se concentre en curar y depurar el organismo.

Kouchakoff descubrió que una dieta vegetariana amplia compensa el efecto adverso de una cantidad pequeña de alimento cocinado como para no causar leucocitosis. La mayoría de la gente puede tolerar una dieta del 80% de alimento vivo con el 20% de alimento cocinado en forma de tubérculos cocidos como transición hacia una dieta totalmente crudívora. ¿Y cómo puede evitarse? Pues cocinando los alimentos por debajo de 100°C grados (a fuego muy lento o con cacerolas especiales, que permitan hacerlo), comiéndolos tibios (no muy calientes, sobre 40°C máximo) y acompañándolos siempre de otros alimentos crudos, como ensaladas (no fruta, que siempre debe comerse sola). Se ha demostrado que esto puede eliminar, o cuanto menos atenuar, la leucocitosis digestiva.

Y, por supuesto, tener muy presente, a la hora de comer algo, que los alimentos crudos no producen leucocitosis.