



NUTRICIÓN

Los especialistas critican la falta de rigor del libro de no ficción más vendido en España en estos momentos / El autor, Hiromi Shinya, defiende una dieta capaz de curar el cáncer sin quimioterapia

La ciencia contra la 'enzima prodigiosa'

MARÍA VALERIO / Madrid

Sobre la mesa de la sección de Salud de EL MUNDO reposan al menos media docena de libros sobre dieta y nutrición que han llegado a la redacción en las últimas semanas. Con la *operación bikini* a la vuelta de la esquina, las editoriales echan toda la carne en el asador (aunque tal vez la metáfora no sea la más apropiada en este caso) y la Feria del Libro de Madrid que se celebra estos días ayuda a reforzar algunos de estos fenómenos, hijos del boca a boca.

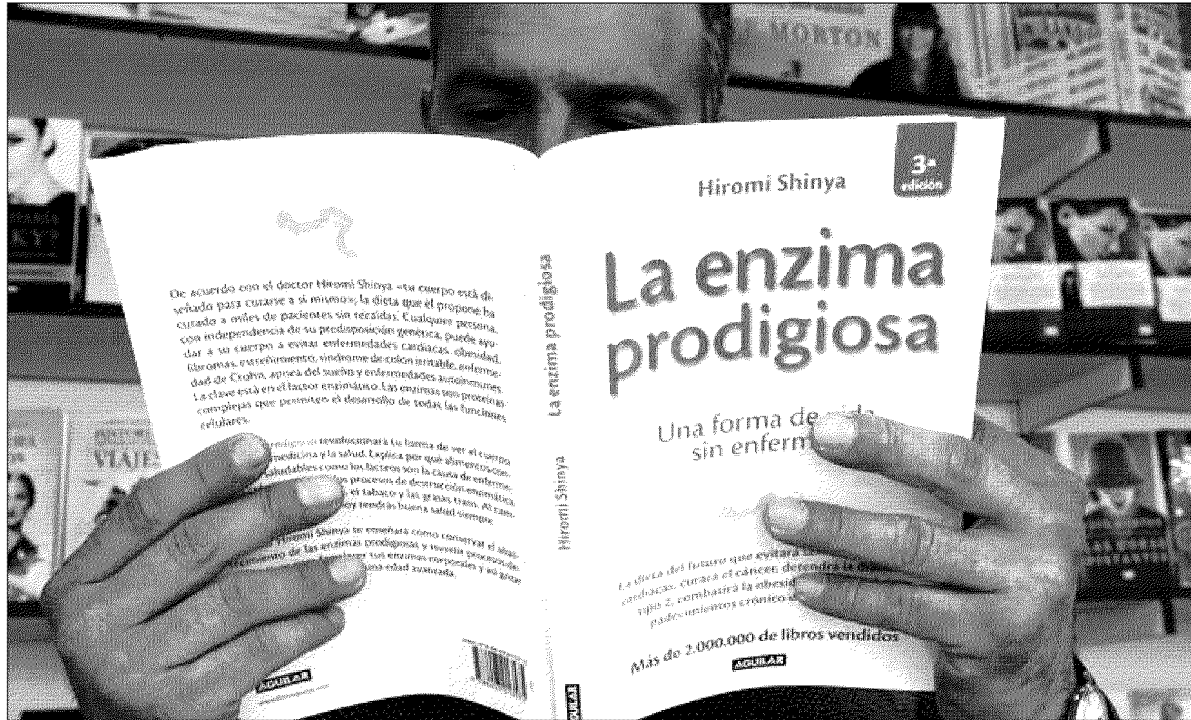
Uno de estos títulos —el más vendido en la categoría de no ficción en nuestro país, según la clasificación que publica hoy *El Cultural*— es *La enzima prodigiosa*, del japonés Hiromi Shinya (editado por Aguilar). Una mención de la televisiva Mercedes Milá bastó para propulsarlo a fenómeno de masas (lleva más de 80.000 ejemplares vendidos en España), pero no han tardado en surgir voces científicas que alertan de la falsedad (si no del peligro) de algunos de sus enunciados que contiene la obra.

Utilizando su propio subtítulo, el libro propone una «dieta que evitará las enfermedades cardíacas, curará el cáncer, detendrá la diabetes tipo 2, combatirá la obesidad y prevendrá padecimientos crónicos degenerativos». Esa dieta *prodigiosa* consiste, a grandes rasgos, en comer muchas frutas y verduras, evitar los lácteos y la carne roja, masticar mucho la comida, beber abundante agua, tomar fibra y elegir cereales integrales.

'Elixir' fraudulento

El doctor Carlos Alberto González, responsable en España del estudio europeo EPIC —que analiza la relación entre nutrición y el cáncer— asegura que, lamentablemente, no existe hoy por hoy tal «elixir» capaz de curar todas estas enfermedades. «Sabemos que la dieta mediterránea reduce el riesgo de sufrir cáncer, incluso de sufrir recaídas en tumores como los de mama o colon», explica este especialista del Instituto Catalán de Oncología (ICO). Pero en ningún caso como sustituto de la quimioterapia, como defiende el autor japonés, que aconseja a los pacientes con cáncer evitar los medicamentos: «Ya que las drogas de la quimioterapia son venenos mortales, no las uso sino en situaciones extraordinarias», sostiene Hiromi Shinya; que también asegura que su libro logra un «0% de recaídas en casos de cáncer» entre quienes lo leen.

El japonés, conocido por sus trabajos en el campo de la colonoscopia y la cirugía digestiva, figura en el prólogo como profesor de cirugía en el Colegio de Medicina Al-



Un lector ojea ayer un ejemplar de 'La enzima prodigiosa' en la Feria del Libro de Madrid. / ALBERTO CUÉLLAR

CONSEJOS Y 'VERDADES' DEL DOCTOR SHINYA

- **No a la leche.** «Los lácteos son uno de los demonios de estas dietas», critica Revenga: «el argumento es que somos el único animal que toma leche de adulto, pero también somos los únicos en tomar pimientos rellenos de bacalao», bromea. Para Carlos González, la dieta mediterránea ya aconseja un consumo de leche bajo-moderado, «pero eliminarla completamente es un error porque es fuente de calcio y vitamina D».
- **Agua 'dura'.** Shinya recomienda *agua buena* (sinónimo de embotellada) porque contiene «un equilibrio adecuado de minerales»; sin embargo, como sostiene el experto de EPIC «no hay evidencias de que el agua embotellada sea mejor para la salud».
- **Aceite, tampoco.** El japonés desaconseja

incluso el aceite de oliva virgen, pese a sus demostrados beneficios (como el reciente estudio Predimed). A su juicio, la única fuente de ácidos grasos positivos es el pescado.

► **Básico mejor que ácido.** El libro recomienda alimentos con un pH básico (más de 7), como las verduras, con el argumento de que si nuestro organismo es *menos ácido*, tendrá menos enfermedades. «El pH de nuestro organismo, que varía de unos tejidos a otros, no cambia en función de lo que comamos. De hecho, el pH del estómago es muy ácido, de manera natural, precisamente por los ácidos que hay allí para degradar los alimentos», explica Luis Jiménez.

► **De venta online.** El libro se completa con una página web en la que los lectores

pueden adquirir algunos de los productos que Shinya recomienda en su obra: desde extractos de algas a pastillas enzimáticas, probióticos, hierbas... En su decálogo para identificar una *dieta milagro*, la FDA alerta específicamente contra este punto.

► **En titulares.** Éstas son algunas de las frases más llamativas que salpican el texto, sin ninguna referencia a los estudios o evidencias científicas que las respaldan: «La quimioterapia es veneno». «Todos los medicamentos, con receta o sin ella, son básicamente nocivos para el cuerpo». «No creo que sea imposible curar el cáncer a través del amor». «La capacidad de combatir el cáncer depende del número de enzimas madre del paciente».

bert Einstein de Nueva York (Estados Unidos). Sin embargo, un portavoz de la institución ha negado a este periódico que Shinya ejerza allí, pese a que la editorial sostiene que sí. Sobre la posibilidad de contactar con él, Aguilar admite que todo se hace a través de su agente. «Pero no responde. Hemos intentado varias veces contactar con él sin éxito», reconocen.

«Todo el libro está salpicado de afirmaciones falsas y peligrosas», asegura por su parte José Miguel Mulet, investigador del Instituto de Biología Molecular del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) y autor del libro y el blog del mismo nombre *Los productos naturales, ¡vaya timo!*. Después de leer el libro, este profesor

de Biotecnología de la Universidad Politécnica de Valencia comienza desmintiendo la existencia de la propia *enzima prodigiosa*, una sustancia que el autor japonés defiende como una *enzima madre* («sólo una teoría de momento», admite) que tiene el organismo y que se va agotando por culpa de una mala alimentación («si el cáncer ya ha avanzado a fase terminal es porque las enzimas madre se han extinguido», sostiene en otro momento). «Es un discurso esotérico», apunta el doctor González, «no existe tal enzima en el organismo».

El libro, que se publicó por primera vez en EEUU en 2005, se tradujo al español en México en 2008 y se ha vendido en Latinoamérica desde entonces («no con el éxito ac-

tuab», admiten desde Aguilar). Luis Jiménez, químico y autor del libro *Lo que dice la ciencia para adelgazar*, atribuye el éxito a la publicidad que le dio la televisiva Milá («si no, sería uno más»), a la cercanía del verano, y a la elección de un título con gancho (de hecho, la versión en inglés es más neutra: *The enzyme factor*). «Además, ha pasado la moda de las dietas proteicas, como la de Dukan o Atkins», sugiere Mulet. «Quizás ahora sí es un buen momento para decir una obviedad como que comer verduras es bueno y adornarlo de toda la pseudociencia habida y por haber», sugiere.

El problema, como apunta por su parte Juan Revenga, nutricionista responsable del comité científico de la Fundación Española de Dietistas,

es que la mayoría de sus afirmaciones carece de la más mínima evidencia científica (no hay de hecho, un apartado final dedicado a la bibliografía como es habitual en ciencia): «Basa todas sus afirmaciones en el *amimefuncionismo*. Está lleno de expresiones del tipo *he oído, por mi experiencia, me han dicho...* Es lamentable que un profesional sanitario hable en esos términos».

Revenga, autor del blog *El nutricionista de la general*, considera que este tipo de libros debería llevar alguna etiqueta de advertencia dirigida a los lectores: «No estoy hablando de una caza de brujas, ni de prohibirlos, pero sí de advertir, como en el tabaco, que las afirmaciones que contienen no están avaladas por la ciencia», concluye.