

# Mercedes Milá, enzimóloga surrealista

Francisco García Olmedo

19 abril, 2017

---

Hace unas semanas, en una tertulia que tiene lugar en el bar Sotoverde de Madrid, una furibunda recién conversa me espetó que todo lo que había que saber sobre nutrición estaba en la «Biblia del Oso», primera traducción al español realizada en el siglo XVI por el monje disidente Casiodoro de Reina y versión de referencia para los protestantes de habla hispana. Cuando intenté rebatir sus disparatadas ideas sobre nutrición, se limitó a señalar que yo estaba gordo. Esta escena, que se desarrolló en un ámbito privado, tuvo al poco tiempo una reedición televisiva que, esta vez sí, merece una respuesta. El incidente público tuvo por protagonistas a la presentadora Mercedes Milá y a mi colega y amigo José Miguel Mulet, cuyo libro *Comer sin miedo* se publica ahora en China.

Como todo el mundo seguramente recuerda, Milá entrevistaba a Umbral cuando éste la interrumpió de muy malas maneras para decir que él de lo que quería hablar era de su último libro. Milá aprendió de Umbral cuando se permitió publicitar con entusiasmo, en un programa de televisión que nada tenía que ver con el tema, un delirante y falsario libro de nutrición escrito por un autor japonés. Como reacción ante este disparate, Mulet escribió en su blog la reseña que más adelante reproducimos. El día del incidente Milá-Mulet, cuatro años después de la publicación española del libro, durante una entrevista televisiva a Milá en el programa de Risto Mejide, se invitó a Mulet a rebatir la ciencia del falsario japonés, y Milá, en el peor estilo de la televisión basura que ella ha cultivado durante tantos años, respondió a los argumentos científicos llamando gordo a Mulet y recomendándole su clínica de adelgazamiento. En desagravio a la Ciencia, se reproduce a continuación la crítica de Mulet al libro que, por razones nada claras, publicita descaradamente Mercedes Milá.

Por circunstancias de la vida me ha llegado a las manos un libro que por lo que dicen en la portada lleva más de dos millones de ejemplares vendidos y del que se habla bastante últimamente: *La enzima prodigiosa*... el título parece de divulgación bioquímica. Una enzima es una proteína (o un ARN) que puede catalizar (facilitar) una reacción química. Realmente hay enzimas que hacen cosas flipantes, pero prodigios, en el sentido de milagros, que yo sepa, ninguna: todas siguen inexorablemente las leyes de la termodinámica. Quizás el título sea una licencia literaria. No obstante, los subtítulos son un poco inquietantes, «Una forma de vida sin enfermar». ¿Y qué tendrá esto que ver con una enzima? ¿Cuántos medicamentos son enzimas? Más bien pocos... y luego ya se lía con decir que es una dieta del futuro que evitará enfermedades cardíacas, curará el cáncer, etc., etc., etc. Buuuuf, pasamos el nivel de alerta a DefCon2, porque está utilizando el léxico habitual de la pseudomedicina. Pero, en fin, le daremos el beneficio de la duda. Sigo con el libro.

Y esto, ¿quién lo escribe? El libro está escrito por Hiromi Shinya, quien, según leo en la contraportada, es un prestigiosísimo cirujano de sistema digestivo. Por sus manos han pasado los más ilustres intestinos del planeta. Imagino que el libro va a ser un recopilatorio de anécdotas de su experiencia profesional, que nos vamos a enterar qué cantante del rock tiene una hernia inguinal, diverticulosis, o si alguna actriz, además de Elizabeth Taylor, sufre las hemorroides prolapsadas en silencio. Pero no, habla de enzimas, dieta y metabolismo. Raro, raro, raro, tanto como si Severo Ochoa o Grande Covián hicieran un libro sobre colonoscopias. Pero, en fin, si el libro es divulgación científica se puede permitir que no sea su campo de especialidad, sólo es cuestión de documentarse y de tener rigor... pero no, no es el caso.

El libro desarrolla una teoría que luego explicaré, pero lo más curioso es cuál es la fuente. NINGUNA. El principal argumento que apoya todas las afirmaciones que expresa en el libro es que él es un prestigioso médico (lo repite constantemente como argumento de autoridad) y que todo se basa en sus observaciones. No hay experimentos, no hay datos, no hay confirmaciones, como cabría esperarse de un texto científico, solamente un «esto es así porque te lo digo yo, que soy muy bueno». Como médico, también es peculiar. Afirma haber examinado los estómagos e intestinos de más de trescientas mil personas en sus cuarenta y cinco años de ejercicio profesional en Japón y Estados Unidos. Suponiendo que trabaje trescientos días al año, salen a diecinueve pacientes por día: desde luego, o es muy trabajador, o es muy exagerado. También tiene unas prácticas peculiares y realiza afirmaciones muy extravagantes. Cuenta que él cuida la salud de sus pacientes de forma holística; por eso, además de hacerles una colonoscopia, examina sus pechos, cuello de útero y próstata, y que sus pacientes se lo agradecen. Parece ser que, como ya tienen los pantalones bajados y el culo en pompa, aprovecha el viaje. Por la misma regla de tres, y puestos a invadir otros campos, también podía observar ojos, oídos y garganta, pero parece que eso no le interesa. Afirma Shinya que él prueba en sí mismo todos los medicamentos que receta a sus pacientes, dice que por interés científico, aunque esto ha sido la perdición de muchos médicos, sobre todo cuando hablamos de opiáceos u opioides. Sostiene Shinya que, siguiendo sus teorías, nadie ha sufrido una recaída del cáncer y que ha curado muchas enfermedades no relacionadas con la cirugía digestiva: raro

también. Bueno, pues con este sustrato y esas peculiaridades desarrolla una teoría que, según él, nos va a librar de todas las enfermedades. Como todas las afirmaciones pseudocientíficas no las ha publicado en ninguna revista científica, ni las ha sometido a revisión por pares, sino que, como es un médico prestigioso, ha escrito un libro. En general, leyendo sus explicaciones recordé la anécdota (real) del sargento chusquero de artillería que, explicando los misiles balísticos, decía aquello de «en los libros pone que una vez lanzado el proyectil este acabará cayendo por la atracción de la gravedad, aunque mi experiencia me dice que realmente cae por su propio peso y no por la gravedad». Parece ser que este tipo de anécdotas eran frecuentes en el ejército (yo fui objetor). Otro amigo que hizo la mili me contó que otro chusquero les explicó geometría diciendo que «hay circunferencias de todos los tipos, aunque las más conocidas son las de 360º, depende de que sean más grandes o más pequeñas». Bueno, pues en esta lógica y este nivel se mueve el libro.

*Bioquímica nivel Gran hermano.*

*Pero, ¿cuál es la teoría?*

Resumida, vendría a ser que, según sus observaciones, todos tenemos una cantidad de enzimas madre que a lo largo de la vida van dando lugar a todas las enzimas que necesita el cuerpo. Una mala alimentación es la causa de que se agoten las enzimas. Por ejemplo, si bebemos mucho alcohol, el hígado necesitará muchas enzimas que lo descompongan y desplazará las enzimas desde otras partes del cuerpo al hígado. Comer alimentos con muchas enzimas ayuda a mantener estas enzimas madre. ESTO ES UNA BURRADA, así, sin atenuantes. No tiene nada que ver con la realidad. Las enzimas no son algo abstracto: son proteínas (la mayoría) o ARN (esto lo desconoce el autor) que están codificadas en el ADN en forma de genes y están reguladas a diferentes niveles. En general, la mayoría de enzimas se sintetizan y funcionan en la misma célula, aunque siempre hay algunas que son excretadas al medio, como las enzimas digestivas. Pero no son nada abstracto: de hecho, la enzimología fue de las primeras áreas que se desarrolló en la bioquímica y es donde hay más trabajo acumulado, tanto que hasta tenemos a todas las enzimas clasificadas y sistematizadas. Es algo tan frecuente que hasta un servidor caracterizó la enzima EC 2.3.1.30 de remolacha: o sea, que lo puede hacer cualquiera.

Lo de adquirir enzimas por la dieta es otra aberración. Para empezar, del peso total de la comida, las enzimas son una fracción ínfima, que se inactiva por calor, oxidación, frío, salinidad, etc., por lo que sólo podemos aspirar a comer enzimas funcionales si te comes una fruta en el árbol, lo cual sigue siendo una tontería. Porque, una vez masticados y llegados al estómago, se rompen a cachitos como cualquier otra proteína y son absorbidos en el intestino como aminoácidos. En ocasiones he llegado a pensar que el libro no es más que una inocentada o una broma y que el autor está riéndose de nosotros. O que está tratando de crear un nuevo género literario, la enzimología ficción, puesto que llega a mencionar esto que he contado de la degradación de proteínas y aminoácidos, pero dice que da igual: que comiendo enzimas

estaremos sanos AUNQUE NO DÉ NINGUNA EXPLICACIÓN. Al final todo el mensaje del libro es que hay que comer más verduras y menos carne. Algo que te puedo decir yo también sin pegarle patadas al rigor y sin que te compres ningún libro.

*¿Por qué Mercedes Milá nos recomienda este libro?*

Yendo al detalle, el libro es insufrible de leer. Va repitiendo lo mismo y sustentándolo en argumentos cada vez más peregrinos y raros, de forma desordenada, inconexa y repetitiva. De hecho, durante la lectura del libro llegué a tomar ocho páginas de anotaciones de incorrecciones y barbaridades, y hasta llegué a pensar que, si hay algún concepto correcto, es por equivocación del autor, no por mérito. Entre las afirmaciones sin ningún tipo de base, o directamente tonterías, mi preferida es que la distribución de los dientes en la mandíbula es una señal de que la dieta ideal es de un 85% de verdura y un 15% de carne. Por el camino va dando crédito a todas las leyendas urbanas sobre alimentación que hemos sufrido en los últimos años, desde los perjuicios de beber leche a la energía vital de los acupuntores y pseudomédicos, o a decir que él come ecológico y sin ningún aditivo químico (no menciona que el E-300 es la vitamina C, que ha defendido antes), que el comportamiento y las emociones pueden cambiar el ADN, dando validez a una teoría científica obsoleta como el lamarckianismo, que afirma erróneamente que los caracteres adquiridos se heredan, y un largo etcétera. Tampoco tiene pudor en demostrar su ignorancia en la química y biología más elemental, como cuando dice que varios antioxidantes juntos se convierten en un tanino, que el agua con cloro está oxidada y que hay que beber agua pura reductora (si es pura, no es reductora, y viceversa), o que las plantas se nutren de los insectos (no las carnívoras: ¡¡todas!!) y que por eso no hay que tratar las plagas. También dice que los huevos y la leche producen alergia y por eso hay que comer verduras, olvidando que los frutos secos y la piel del melocotón son potentes alérgenos, que los antiácidos producen esterilidad, que si te vas a dormir después de cenar la comida del estómago oprime la garganta y un larguísimo etcétera: demasiado como para ir página por página. Sería tan largo como el mismo libro.

Por último, la editorial también se ha unido a la fiesta del despropósito. El libro no está traducido del original en japonés, sino de la versión en inglés, puesto que en diferentes partes del libro aparece el término «remove» en vez de «extirpar» (en inglés, «remove») o «demandante» en vez de «exigente» («demanding», en inglés), algo que canta a la legua. Además, el libro se escribió en 2005, se tradujo en 2008 y se promociona ahora: ¿por qué? No tengo ni idea, pero, puestos a imaginar, los libros más vendidos, aparte de los de autoayuda, son los de recetas de cocina y los de dietas mágicas. No deja de ser una ironía que la gente compre libros para comer y para adelgazar. Es como ser adicto a la cocaína y al Valium a la vez. En los últimos años, las editoriales nos han saturado de dietas Dukan y Atkins, y de libros que decían que para adelgazar había que saturarse de proteínas y de filetes y evitar los hidratos de carbono. Con las dietas de adelgazamiento pasa como con los pantalones de campana: que van y vuelven según las modas. Quizás en 2008 la editorial pensó que un libro que recomendara comer verduras cuando todos recomendaban comer carne no iba a triunfar y ahora que ha

pasado la fiebre de las proteínas es un buen momento para decir una obviedad como que comer verduras es bueno, y adornarla de toda la pseudociencia habida y por haber. Tampoco descarta el tirón de que si la tontería te la dice un oriental parece más mística y fiable que si te la dice un occidental, aunque en Oriente y Occidente se dicen las mismas tonterías. Este libro es buena prueba de ello. Cuidar la dieta y comer verduras es sano, pero no hace falta que te lo diga un colonoscopista japonés.

\* **Francisco García Olmedo** es redactor y voz narradora del blog. **Jaime Costa** colabora en la prospección y documentación de los temas.