

**LIBROS CÚPULA**

**PIERRE DUKAN**  
**LOS 6 MESES**  
**QUE PUEDEN CAMBIAR**  
**EL MUNDO**  
**Y EL FUTURO DE MI HIJO**

Descubre cómo comer durante el embarazo  
para proteger a tu hijo del sobrepeso y la diabetes



A la venta el 7 de marzo de 2017

# LIBROS CÚPULA



## Los 6 meses que pueden cambiar el mundo y el futuro de tu bebé

---

Cómo comer bien durante el embarazo para proteger a tu hijo de la diabetes y el sobrepeso

*~Dr. Pierre Dukan~*

El nuevo libro del doctor Pierre Dukan, uno de los autores más vendidos de los últimos años y un referente en el campo de la dietética y la nutrición. En España ha vendido más de un millón de ejemplares de sus libros anteriores.

Pierre Dukan nos propone en este libro un plan que, desde el embarazo, puede cambiar el mundo, ayudando a evitar el sobrepeso, la obesidad infantil o la diabetes.

El libro arroja luz sobre una de las temáticas más de actualidad en el ámbito de la salud: los perjuicios que causa en nuestro organismo un consumo no responsable de azúcar y alimentos procesados o refinados.

*“Los cientos de millones de personas con sobrepeso que había durante los años de la posguerra superan hoy los dos mil millones; la amenaza está más presente que nunca”*

*“Más de 75 millones de personas fallecerán, directa o indirectamente, a causa de estas tres afecciones: sobrepeso, obesidad y diabetes”*

# LIBROS CÚPULA

Durante mucho tiempo, a la actual crisis de sobrepeso, obesidad y diabetes se la ha despojado de la importancia que se merece, ya sea por miopía o por interés. Sin embargo, hoy en día sabemos que se trata de una verdadera epidemia que contamina, arruina y afecta la vida y el bienestar de uno de cada diez adultos en Occidente. Los cálculos realizados arrojan cifras macabras: más de 75 millones de personas fallecerán, directa o indirectamente, a causa de estas tres afecciones, directamente relacionadas con el consumo excesivo de azúcar y harinas blancas refinadas.

Si nos concienciamos de que lo que comemos durante la gestación puede cambiar profundamente la vida de nuestros hijos y que gran parte de los alimentos que se consumen son tolerables para la madre pero pueden no serlo para el feto, como los azúcares y harinas refinadas, esta tendencia podrá modificarse. Concretamente, el cuarto y el quinto mes de embarazo son los más cruciales, puesto que es en estos meses cuando el páncreas del bebé se forma y aprende a secretar insulina.

Basándose en los estudios realizados por la epigenética, una rama científica que ha revolucionado los conceptos de la genética, Pierre Dukan nos propone un plan que, desde el embarazo, puede cambiar el mundo.

Esta obra se apoya en estudios contrastados y argumentos científicos y está avalada por profesionales médicos de renombre en España.

« El embarazo es una ventana de oportunidad única para poder prevenir muchas enfermedades del adulto. Si el ambiente del feto y el bebé son los adecuados, la salud de los posteriores adultos será óptima; uno de los elementos más determinantes en este escenario es la dieta y los suplementos nutritivos que la madre adquiera durante la gestación. Este libro, escrito de manera intuitiva y amena, constituye una aportación de gran valor para la salud de nuestros futuros conciudadanos.»

**Prof. Dr. Lluís Cabero Roura**

*Jefe de Servicio y Catedrático de Obstetricia y Ginecología y Centro de Medicina Reproductiva y Perinatal del Hospital Vall d'Hebron y el Hospital Quirón de Barcelona*

"Un libro brillante, inteligente, práctico y valiente que, sin duda, contribuirá a mejorar la salud de las nuevas generaciones. ¡Imprescindible!"

**Dr. Álvaro Campillo-Soto. Doctor Europeo en Medicina.**

*Experto Europeo en manejo integral de la Obesidad y sus complicaciones. Director Médico de la Clínica Areca.*



La guía nutricional para mis pacientes embarazadas que siempre había deseado. Una brillante aportación para mejorar el embarazo y la salud a largo plazo de los futuros bebés.

**Dr. Adrián Troncoso**

*Especialista en Ginecología y Obstetricia*

# LIBROS CÚPULA



*“A lo largo de mi vida, he llevado a cabo varios proyectos, pero este que tienen en sus manos es el más estimulante y el que posee más sentido, tanto para usted como para mí. Espero profundamente que este plan que le presento contribuya a cambiar el mundo y a poner fin a la expansión de esta epidemia que tanto sufrimiento está causando. No sabe usted hasta qué punto deseo que se convenza.*

## **Cambiar el mundo**

*Se trata de un sólido plan destinado a llamar la atención sobre una realidad tantas veces evitada u ocultada: la existencia de una amenaza que pende sobre el género humano, sobre cada uno de nosotros y sobre nuestra descendencia. Esta amenaza, como demuestra la lectura de estadísticas internacionales, lleva afectándonos desde hace dos generaciones. Los cientos de millones de personas con sobrepeso que había durante los años de la posguerra superan hoy los dos mil millones; la amenaza está más presente que nunca.*

*Durante mucho tiempo, a esta crisis de sobrepeso, obesidad y diabetes se la ha despojado de la importancia que se merece, ya sea por miopía o por interés. Sin embargo, hoy en día sabemos que **se trata de una verdadera epidemia que contamina, arruina y afecta la vida y el bienestar de uno de cada diez adultos en Occidente.** Los cálculos realizados arrojan cifras macabras: más de 75 millones de personas fallecerán, directa o indirectamente, a causa de estas tres afecciones.*

*Espero que este plan contribuya a cambiar el mundo puesto que, hasta este momento, ningún país ha podido contener esta epidemia”*



# LIBROS CÚPULA



## SEIS MESES DECISIVOS

El Dr. Dukan defiende en este libro su convicción sobre la necesidad de cambiar el mundo, cambiando la salud de los bebés que nacen a través de la alimentación de la madre durante el embarazo. ***“Estoy seguro de que este plan podrá cambiar el mundo a lo largo de la próxima generación, un mundo que lleva sufriendo esta epidemia durante dos generaciones”***, explica el Doctor.

Cada mujer embarazada debe evitar y convencerse de que lo que come durante la gestación puede cambiar profundamente la vida de su hijo o hija., y concienciarse de que gran parte de los alimentos que consume en la actualidad son tolerables para ella, pero pueden no serlo para el feto,

Son SEIS MESES, los seis últimos meses de embarazo; más concretamente, el cuarto y el quinto mes – sesenta días cruciales—, durante los cuáles el páncreas del bebé se forma y aprende a secretar insulina. SEIS MESES en los que conviene entender que la gestación de un bebé se programó en una época en la que:

- No existían las pastelerías
- Ni el azúcar
- Ni la harina blanca
- Ni nada de lo que la maquinaria industrial es capaz de generar
- Ni los refrescos
- Ni el pan de molde industrial
- Ni los Corn flakes
- Ni la inmensa gama de alimentos que eran inconcebibles en una época en la que nuestras abuelas llevaban a nuestras madres en su vientre.

SEIS MESES a lo largo de los cuáles una madre se prepara para dar vida e, impregnada de hormonas maternas, es capaz de desprenderse de su estatus como consumidora y adoptar el de madre y presentir instintivamente los riesgos que amenazan a su bebé.

# LIBROS CÚPULA

***“Una de mis pacientes, que acababa de quedarse embarazada y a quien aconsejé seguir este plan, me hizo esta observación que se me ha quedado grabada: “En realidad lo que me estás pidiendo es que, durante seis meses, me alimente como se alimentaban en la época de mi abuela.”***

## **CÓMO NACIÓ ESTE PROYECTO**

*“Nací casi al mismo tiempo en que comenzó la crisis de sobrepeso. Empecé a estudiar medicina en el momento en que Francia alcanzaba el primer millón de personas con sobrepeso, con lo que eso suponía para las instancias sanitarias y médicas. Al tiempo que atendía a mis pacientes, que día a día me demostraban que adelgazar les resultaba relativamente fácil, presencié cómo la crisis de sobrepeso se fue convirtiendo en una epidemia que en la actualidad afecta a 27 millones de franceses. Tras observar mucho el fenómeno, que también se había extendido más allá de las fronteras de mi país, me llamó la atención una serie de aspectos que no lograba explicarme”.*

### **1º- El peso medio de los recién nacidos occidentales ha aumentado significativamente en 30 años, entre 1970 y el año 2000.**

En 1970, el peso rondaba los tres kilos, que después alcanzarían los 3,5 kilos, una cifra que rozaba los límites del sobrepeso. Hoy en día, tres kilos y medio son la norma, y sólo se habla de sobrepeso cuando el bebé supera los cuatro kilos. La única explicación científica y lógica se encuentra en el cambio significativo que ha sufrido la alimentación materna en todo el mundo. La mujer embarazada come menos que en el pasado, pero lo hace de manera diferente: ahora forman parte de su dieta los alimentos industriales transformados, procesados, concentrados y refinados que, en la jerga médica, se conocen como glúcidos invasivos, ya que se digieren y se asimilan a la velocidad del rayo.

### **2º La fuerza y la velocidad con la que, incompresiblemente, se ha extendido el sobrepeso.**

La expansión comenzó lentamente durante los años cincuenta y se aceleró brutalmente a partir de los años setenta; cuatro décadas después, afecta a un cuarto de la población mundial.

### **3º La aparición de la diabetes de tipo 2 entre niños y adolescentes**

Una enfermedad que desde siempre estaba reservada para los adultos maduros. Esta aberrante evolución afecta particularmente a los países emergentes donde la cultura alimentaria ha cambiado profundamente. Entre los niños chinos, la tasa de diabetes es cuatro veces superior a la de sus homólogos estadounidenses. Por otro lado, el surgimiento de la diabetes infantil se suma a un fuerte aumento de la obesidad que afecta a niños cada vez más jóvenes. Un niño de cada seis es obeso a los cinco años y esta obesidad es ya detectable.



### **4º El aumento constante de la diabetes gestacional.**

Se trata de una diabetes que aparece por primera vez a lo largo del embarazo, por lo general durante último trimestre. La introducción de azúcares invasivos y altamente transformados en la alimentación actual y, por tanto, en la alimentación de la madre embarazada, desborda la capacidad del páncreas

# LIBROS CÚPULA

materno de controlar la glucemia. La diabetes gestacional presenta muchos riesgos para el bebé: además de nacer con más peso, las probabilidades de que, en edad adulta, sea obeso, desarrolle intolerancia a la glucosa y diabetes son mayores.

**5º Desde hace algunos años se ha impuesto un concepto nuevo, el de la “diabesidad”, la combinación de diabetes y obesidad.**

Estas dos afecciones, que durante mucho tiempo se han considerado distintas, conviven bajo una causa común: el exceso de insulina producido por el páncreas para hacer frente a la invasión de azúcares invasivos.

**El objetivo del Dr. Dukan en su estudio ha sido buscar un vínculo común a estos cinco aspectos.** Cruzando datos de sus ficheros de pacientes, observó una relación entre sus hábitos alimentarios durante su embarazo y el peso de los recién nacidos. Además, también tenía datos de algunos de esos bebés a los que después hizo un seguimiento durante un tiempo suficiente, desde la infancia hasta la adolescencia. Por ello dirigió su atención al embarazo y así **descubrió en la epigenética, una rama científica que ha revolucionado los fundamentos de la genética**, luz sobre los aspectos más oscuros de su investigación.

## ¿POR QUÉ LA EPIGENÉTICA ES REVOLUCIONARIA?

Contrariamente a lo que creíamos, nuestro programa genético puede modularse dependiendo de las presiones que encuentra en el entorno en el que se desarrolla. Modular significa que puede facilitar o impedir, encender o apagar, sumar o restar. El programa genético de nuestra especie ha producido 8000 generaciones sucesivas de humanos que, como el resto de los mamíferos, se han gestado en vientre materno.

Durante las primeras 7998 generaciones hasta los años que median **entre 1965 y 1970, la alimentación de la madre podría diferir según los momentos o los lugares, pero en general nunca había contenido lo que hoy llamamos alimentos glucídicos altamente transformados: los azúcares.** El consumo y la producción de estos alimentos, que surgieron en los años cincuenta en Estados Unidos, se ha multiplicado a partir mediados de finales de los sesenta y principios de los setenta y, desde entonces, aumenta cada año sin parar.

La hipótesis de Pierre Dukan, apoyada en estos avances y descubrimientos de la epigenética, se basa en el hecho de que **nuestro programa genético no está preparado para este nuevo tipo de alimentación, ya que altera una de las funciones endocrinas del páncreas: la secreción de insulina.** Si la madre se alimenta de esta forma en el corto y medio plazo, la presencia de esos azúcares tendrá una mayor influencia en cada una de las cincuenta y seis divisiones del programa genético que experimenta el feto durante nueve meses hasta que nace. Este choque frontal entre una partición genética “que desconoce” los azúcares y un entorno adverso que lo atiborra repercute en el páncreas del feto y debilita su desarrollo.

En condiciones de vida normales y hasta los años sesenta, los alimentos glucídicos transformados no existían prácticamente. Las mujeres embarazadas apenas los consumían y los bebés nacían con un peso entorno a los tres kilos y con un páncreas normal. Hoy en día, como la mayoría de la población, las mujeres embarazadas se alimentan con muchos de estos alimentos, exponiendo al páncreas del bebé al exceso de glucosa en la sangre demasiado pronto. Esto da lugar a una vulnerabilidad que se manifiesta de varias maneras:

- En primer lugar, el bebé nacerá con un peso superior al normal.

# LIBROS CÚPULA

- En segundo lugar, una persistencia de esta tendencia al sobrepeso a lo largo de su vida, ya sea de manera inmediata durante la infancia o la adolescencia, ya sean más tarde, será mucho más alta que la normal.
- En tercer lugar, la pérdida progresiva de la sensibilidad a la insulina, lo que se denomina “resistencia a la insulina”, aparecerá de manera muy temprana.
- A partir de aquí, tendrá lugar una evolución hacia la obesidad, el síndrome metabólico y la diabetes.



*El consumo de los alimentos glucídicos transformados por parte de las mujeres embarazadas expone al páncreas del bebé al exceso de glucosa en sangre demasiado pronto y le expone a una gran vulnerabilidad: peso superior al normal, tendencia al sobrepeso, resistencia a la insulina y tendencia en el futuro a desarrollar obesidad y diabetes.*

## EL PLAN DUKAN

El plan que propone el Dr Dukan es sencillo y está pensado para evitar los sentimientos de privación o de frustración.

El libro indica mes por mes, los alimentos más recomendados y también todos los que conviene evita. Y todo partiendo de cinco principios básicos de alimentación:

1. Sustituir el azúcar blanco (sacarosa) por un edulcorante recomendado por el ginecólogo.
2. Sustituir el pan blanco (hecho con harinas blancas) por el integral.
3. Sustituir el arroz blanco por el arroz integral.
4. Sustituir la pasta blanca por pasta integral.
5. Sustituir los zumos de frutas envasados por piezas de fruta.

Entre los **alimentos ricos en carbohidratos que hay que eliminar**, sobre todo durante el cuarto y el quinto mes del embarazo: la cerveza, las patatas, los panes y galletas hechas con harina blanca, el maíz, los arroces agresivos (de cocción rápida, inflado, galletas de arroz), el azúcar blanco o sacarosa, todos los caramelos y refrescos azucarados, los sorbetes dulces, los fideos de trigo blanco o los dátiles.

Entre los **alimentos que se deben también evitar** durante esos meses: el arroz blanco normal, el cuscús blanco y fino, la sémola normal, los helados, los plátanos maduros, el maíz en conserva, las habas cocidas, la harina de trigo sarraceno, la piña en conserva, los espaguetis, el ketchup, el bulgur muy cocido, el arroz rojo, la Nutela, el pan integral, las pastas integrales, el pan Wasa light, el boniato, la pizza industrial, el arroz basmati largo, la miel o los gofres,

## CÓMO ESTÁ ORGANIZADO ESTE LIBRO



# LIBROS CÚPULA

Los capítulos de este libro están dispuestos como si fueran los peldaños de una escalera, uno conduce al siguiente. El plan de Dukan se basa en un inmenso esfuerzo científico colectivo, en cientos de miles de trabajos, encuestas, investigaciones y observaciones procedentes de todos los continentes y que aseguran su validez.

**1 El primer capítulo está dedicado al enemigo, el SOD: Sobrepeso, Obesidad y Diabetes.** El lector debe tomar conciencia de su gravedad.

**2. El segundo capítulo trata sobre las causas profundas y ocultas de esta patología, su componente físico, mental y social.** Siempre se habla de cómo engordamos pero no de por qué.

**3. El tercer capítulo está consagrado al actor principal de este plan, el páncreas adulto,** mucho más maduro que el del bebé que lleva en su vientre y que evoluciona día a día.

**4. El cuarto capítulo está dedicado a nuestra especie y a la genética que nos expresa.** ¿Qué alimentos son universalmente humanos? ¿Qué alimentos hemos podido consumir siempre? ¿Qué alimentos no nos convienen tanto y cuántos no nos convienen en absoluto por que perturban nuestra biología?

**5. El quinto capítulo está dedicado al núcleo central de su demostración, la ciencia de la epigenética,** un campo que seduce por su audacia y por su poder explicativo y que tiene cautivada a la comunidad internacional.

**6. En el sexto capítulo, se ofrece una guía para seguir el plan** con medidas que sorprenden por su simplicidad.

## UNA LLAMADA AL INSTINTO MATERNAL

*“Las madres embarazadas se alimentan como el resto de la población pero, desde hace dos generaciones, no saben que esta alimentación tolerable para ellas perturba el desarrollo del páncreas de sus bebés justo cuando está configurándose para “aprender” su oficio de productor de insulina”.*

*“Sin saberlo, ellas van a programar unos niños y niñas cuyos páncreas habrán sido falseados y forzados durante esta época de aprendizaje. Niños y niñas que nacerán por ello con una vulnerabilidad al sobrepeso y a la diabetes”.*

*“En este libro, les propongo poner el foco sobre la mejor de las maneras de prevenir este riesgo; se trata sencillamente de apartar, evitar o reducir del consumo habitual algunos alimentos glucídicos demasiado refinados por la industria alimenticia. Esta prevención es extremadamente simple y fácil de realizar. El coste es mínimo y las consecuencias, primordiales y algunas veces incluso vitales”.*

*“Hoy en día, cuando un hombre o una mujer ha engordado demasiado lo único que se puede hacer es ayudarlo a que adelgace. Pero si se orienta la alimentación de la futura madre, antes de que nazca su bebé, se evita que éste adquiera la vulnerabilidad y se le protege de esta predisposición que, de otra manera, lo acompañaría toda su vida”.*

*“Hago un llamamiento al instinto maternal que las guiará correctamente”.*

# LIBROS CÚPULA

## El autor: DR. PIERRE DUKAN

Pierre Dukan lleva más de cuarenta años ejerciendo como médico nutricionista y es especialista en comportamiento alimenticio y reeducación nutricional. Es el fundador del famoso método homónimo y ha dedicado su vida a la lucha contra la obesidad. Además, es autor de 19 libros traducidos a más de 25 idiomas. Ha vendido más de 1.000.000 de ejemplares de sus libros en España. Es autor, entre otras obras, de *La Cellulite en question*; *Maigrir*; *L'Après maigrir*; *Maigrir et rester mince*; *Le Dictionnaire de diététique et de nutrition*; *Le Régime des stars* o *No consigo adelgazar*.



## Para saber más sobre el autor:

Web: <http://www.dietadukan.es/metodo-dukan/pierre-dukan>

## CONTENIDO DEL LIBRO

### Introducción

**Capítulo 1.** Presentación del proyecto

**Capítulo 2.** El enemigo: el SOD (sobrepeso, obesidad y diabetes). Riesgos, peligros y amenazas

**Capítulo 3.** Las causas del SOD. Lo que una madre tiene que entender sobre las causas del sobrepeso para proteger a su bebé

**Capítulo 4.** El motor del sobrepeso: el páncreas y la insulina

**Capítulo 5.** Nacimiento y desarrollo del páncreas del embrión y del feto

**Capítulo 6.** Los azúcares y los grupos de presión

**Capítulo 7.** La genética de la alimentación humana

**Capítulo 8.** La epigenética

**Capítulo 9.** Desarrollo práctico del plan

**Capítulo 10.** Listas de alimentos a tener en cuenta durante el embarazo

**Capítulo 11.** Los últimos cuatro meses de embarazo

**Capítulo 12.** Tablas de alimentos para el cuarto y el quinto mes de embarazo y de los meses posteriores

**Capítulo 13.** Bibliografía de referencia

Las lectoras del libro podrán visitar la web [www.baby6months.com](http://www.baby6months.com) / [www.babysixmonths.com](http://www.babysixmonths.com) Donde podrán crear su propio espacio para anotar detalles de su alimentación. Si dan su consentimiento, estos datos más el peso de su bebé al nacer se utilizarán en las futuras investigaciones sobre alimentación y salud.

## Extracto de la introducción

# LIBROS CÚPULA

En Europa, para el año 2030 se prevé que habrá una auténtica **plaga de obesidad**. Eurostat, la oficina estadística de la Unión Europea, en su página web ofrece datos alarmantes sobre los efectos secundarios y el agravamiento de dolencias debidos a la obesidad. Sin embargo, la respuesta de los gobiernos no es en absoluto proporcional a la enorme envergadura de la amenaza. Ni están ni se los espera.

Ante este panorama, cada vez cobra mayor fuerza un movimiento social que pretende establecer en su entorno próximo unas **pautas nutricionales más acordes con lo natural**.

La ingente cantidad de **ingredientes tóxicos** presentes en nuestra alimentación, en todos sus estratos y niveles, está condicionando el deterioro de nuestra salud. La aparición cada vez más frecuente de **procesos tumorales y degenerativos** no puede ser imputada simplemente a la mayor longevidad: también tiene que ver con el impacto constante de esos elementos agresivos.

(...) Einstein decía a sus alumnos: **«Si siempre usáis los mismos procedimientos, siempre llegaréis a los mismos resultados»**. Esa gran verdad es aplicable a nuestra conducta en todos los campos, y muy especialmente a nuestra forma de alimentarnos.

(...) Con este libro quiero rendir un tributo de admiración y respeto a todas las personas que sienten y viven la necesidad de hacer algo ante un entorno que sienten amenazador y perjudicial y que, lejos de ampararse en la protección de organismos públicos, toman la iniciativa y buscan individualmente la manera de mejorar su salud y calidad de vida.

---

## FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

### LOS 6 MESES QUE PUEDEN CAMBIAR EL MUNDO y el futuro de tu hijo

Autor: Dr. Pierre Dukan

Editorial: Libros Cúpula

Formato: 15 cm x 23 cm. 208 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 16,00 €. Ebook: 8,99 €

A la venta el 7 de marzo de 2017



**Para más información a prensa y entrevistas con el autor:**

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)