

Dr. Bruce **Fife**

# VENCER AL AUTISMO

Una guía para prevenir y revertir  
los trastornos del espectro **autista**

editorial  irio



# Capítulo 1

## ¿EL AUTISMO TIENE CURA?

### EL TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA

Cuando David estaba dando los primeros pasos, sus padres empezaron a preocuparse por la lentitud de su desarrollo, por el hecho de que aún no hablara y careciera de una interacción social normal. Con su edad otros niños ya habían aprendido frases enteras y poseían un vocabulario de docenas de palabras. Además, mostraban emoción e interés por todo lo que había a su alrededor, un rasgo que David no compartía. Tampoco mostraba esas sonrisas de deleite que aparecían en los rostros de los otros niños cuando veían a sus padres y se relacionaban con ellos. David contemplaba a sus padres con una mirada vacía carente de emoción, nunca sonreía y a la menor provocación estallaba en un berrinche incontrolable.

Los médicos le diagnosticaron un trastorno del espectro autista (TEA), a lo que nos referimos de forma más sencilla como autismo. A sus padres se les informó de que no existía una cura, que el autismo era una enfermedad de por vida y que quienes lo sufren jamás llegan a desempeñarse de una manera normal. Les dijeron que el único

tratamiento disponible consistía en una intervención educacional extensiva para ayudarle a alcanzar cierto nivel de funcionamiento en la vida diaria.

Según los planteamientos médicos convencionales, hay pocas esperanzas para quienes padecen autismo. El diagnóstico de TEA se considera una condena a cadena perpetua. Estadísticamente, el 75% de los individuos autistas terminan en instituciones en la edad adulta. Este trastorno afecta a los niños de todas las razas y etnias. Sin embargo, lo sufren cuatro veces más los hombres que las mujeres.

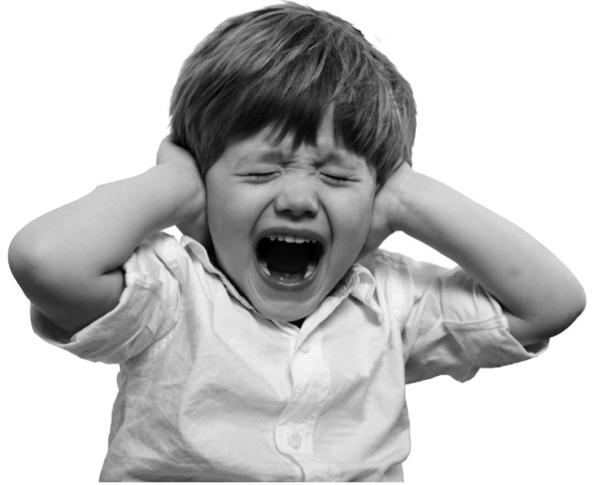
Hoy en día hay más de un millón de personas con autismo, y este número sigue creciendo. Con el paso de los años, el autismo se ha incrementado hasta alcanzar proporciones casi epidémicas. Hace treinta años afectaba a 1 de cada 2.500 niños. En la actualidad, 1 de cada 88 niños de Estados Unidos y 1 de cada 64 del Reino Unido lo padecen. Las proporciones son similares en muchos otros países occidentales. Cada año el número de niños afectados aumenta entre un 10 y un 17%.<sup>1</sup>

Durante los últimos doce años ha habido un aumento del 17% en todos los tipos de discapacidades de desarrollo de la infancia, como el autismo, el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), la epilepsia, el retraso mental y otras. Actualmente, en Estados Unidos cuatro millones de niños sufren TDAH, el problema de aprendizaje más frecuente, y, lo que resulta más increíble, 1 de cada 6 niños tiene dificultades de aprendizaje.<sup>2</sup>

Frecuentemente se puede identificar el autismo a partir de los dieciocho meses, aunque la mayoría de los casos se diagnostican durante los tres primeros años de vida. Sin embargo, ha habido casos de aparición tardía del autismo en individuos que tenían once, catorce e incluso treinta y un años. En familias en las que hay un niño autista existe un 20% de probabilidades de que el segundo hijo también lo sea.

El autismo es un trastorno del desarrollo neurológico caracterizado por deficiencias en la comunicación, escasa interacción social y comportamientos repetitivos anormales. La característica más obvia es la dificultad en la comunicación tanto verbal como no verbal.

Alrededor del 40% de los niños autistas no aprende nunca a hablar. Muchos parecen no comprender las expresiones faciales ni aspectos elementales del lenguaje corporal como una sonrisa, un guiño o un gesto con las manos. Quienes pueden hablar lo hacen con dificultad. Otros es posible que no aprendan a hablar hasta más adelante, a lo largo de la infancia. Algunos desarrollan un hábito aparentemente inconsciente de repetir palabras o frases pronunciadas por otros, un trastorno llamado *ecolalia*. Entre el 25 y el 40% se desarrolla de forma normal durante los primeros doce o dieciocho meses de vida y luego pierde rápidamente sus capacidades lingüísticas.



Los niños autistas suelen tener dificultad para relacionarse con los demás. Quizá parezcan desinteresados y ausentes, al evitar mirar a los ojos y rehuir el contacto físico o emocional. Con frecuencia son dolorosamente sensibles a ciertos sonidos, sabores y olores. Puede que se tapen los oídos y griten cuando suena el teléfono, o que hagan muecas de desagrado ante el olor de un plátano; sin embargo, también es posible que sean menos sensibles que otros niños al dolor físico y que no presten atención a un corte o a una herida.

Los autistas pueden desarrollar fijaciones con determinados objetos y a menudo exhiben un comportamiento repetitivo y ritualista, como agitar continuamente los brazos, golpear la pared con la cabeza, o una obsesión por poner en fila o amontonar juguetes u otros objetos. Los cambios en la rutina diaria (incluso algo tan simple como cortar un sándwich en línea recta en vez de en diagonal) no es raro que provoquen un berrinche.

Los niños con autismo también pueden sufrir trastornos de las funciones motrices, defectos de visión o audición, hiperactividad, retraso mental o epilepsia. Hasta un 82% experimenta ataques epilépticos periódicos. Estos trastornos pueden ser desde leves hasta graves.

El diagnóstico clínico se basa únicamente en el comportamiento. Según la cuarta edición del *American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Manual de Diagnóstico y Estadística de la Asociación Psiquiátrica Norteamericana), los niños con autismo deben cumplir como mínimo seis de los siguientes criterios:

### **Deficiencias sociales**

- No emplean apropiadamente los comportamientos no verbales, como los gestos y las expresiones faciales.
- No desarrollan relaciones adecuadas a su edad con sus compañeros.
- No comparten espontáneamente objetos ni intereses con otros.
- Existe una ausencia de reciprocidad social o emocional.

### **Deficiencias comunicativas**

- Hablan lentamente.
- Tienen dificultad para mantener una conversación.
- Usan repetidamente las mismas palabras.
- No participan en juegos de emulación o socialmente imitativos acordes con su edad

### **Comportamientos repetitivos**

- Están absortos en uno o más intereses.
- Son inflexibles y no están dispuestos a cambiar las rutinas establecidas.
- Repiten movimientos y gestos (como agitar los brazos, sacudirse o retorcerse).
- Se quedan ensimismados con un objeto o con alguna de sus partes.

Para que un médico diagnostique autismo, el niño debe ser lo bastante mayor como para que los trastornos que acabamos de ver sean evidentes. Sin embargo, los padres mantienen día a día un contacto íntimo con los niños y son capaces de reconocer los retrasos en el desarrollo mucho antes de que pueda hacerse una diagnosis normal. Entre las señales iniciales de alerta figuran:

- La ausencia de sonrisa a los seis meses de edad.
- La falta de intercambio no verbal o de expresiones faciales a los nueve meses.
- La ausencia, o interrupción, de balbuceo a los doce meses.
- La inexistencia de gestos, como señalar, extender los brazos o agitarlos, a los doce meses.
- La ausencia de palabras a los dieciséis meses.
- Cualquier interrupción o cambio en la comunicación o en la interacción social después de que hayan estado desarrollándose normalmente.

Los síntomas autistas se producen a lo largo de un espectro y varían en sintomatología y gravedad; por eso se le llama trastorno del espectro autista. Los síntomas están agrupados en cinco subtipos de diagnóstico, que comprenden el autismo (autismo clásico), el síndrome de Rett, el síndrome de Asperger, el trastorno desintegrativo infantil (CDD, por sus siglas en inglés) y trastorno generalizado del desarrollo no especificado en otra categoría (PDD-NOS).

Al contrario que otras formas de autismo, el síndrome de Rett afecta a las niñas con más frecuencia que a los niños. Más de la mitad de quienes lo sufren padecen convulsiones. Los bebés que lo padecen suelen tener un desarrollo normal durante los primeros seis o doce meses de vida. Después empiezan a aparecer los síntomas. Los cambios más notables ocurren generalmente entre los doce y los dieciocho meses de edad. Algunos síntomas son el crecimiento retardado —la cabeza suele tener un tamaño inferior al normal— y la pérdida de habilidades comunicativas y capacidades cognitivas, así como de

movimiento y coordinación normales. La primera señal suele ser una disminución del control de las manos y una capacidad reducida para gatear o caminar normalmente. Pierden el interés por los demás, por los juguetes o por el entorno que los rodea. A medida que la enfermedad progresa, los niños con el síndrome de Rett tienden a desarrollar sus propios comportamientos extraños característicos, como retorcerse o frotarse las manos, apretarlas, dar palmadas o golpeticos; parpadear de forma errática, o cerrar un ojo y luego otro; periodos de lloros o gritos que empiezan de repente y pueden durar horas, y expresiones faciales extrañas y largos ataques de risa o de gritos que ocurren sin razón aparente.

El síndrome de Asperger es una forma algo menos grave de autismo, caracterizada por dificultades importantes para relacionarse socialmente y patrones repetitivos de conducta e intereses, aunque puede darse un desarrollo relativamente normal del lenguaje y las facultades cognitivas.

Los niños con trastorno desintegrativo infantil tienen un desarrollo normal hasta los tres o cuatro años, pero durante un periodo de solo unos pocos meses pierden radicalmente las capacidades motrices, lingüísticas, sociales y de otro tipo que habían aprendido.

El PDD-NOS comparte muchos de los síntomas, como los retrasos comunicativos y sociales; no obstante, son menos graves. Los niños con PDD-NOS cumplen con la mayoría de los criterios, aunque no todos, para un diagnóstico completo de autismo. Hasta los años ochenta del pasado siglo los médicos creían que la causa del autismo era una crianza inadecuada. Según las opiniones médicas de esa época, los niños se volvían autistas porque sus padres, especialmente sus madres, eran indiferentes y fríos. A esto se le llamó la «teoría de la madre frigorífico». Los niños pequeños que no recibían amor ni un cuidado apropiado se volvían distantes y desconectados de la familia y la sociedad. Hoy en día esta teoría nos parece absurda: está ampliamente demostrado que muchos padres cariñosos tienen hijos autistas.

La mayoría de los profesionales de la medicina siguen sin entender por qué se produce el autismo a pesar de las evidencias que

apuntan a que los factores medioambientales e inmunitarios juegan un papel importante en su desarrollo. El autismo se considera una enfermedad crónica sin esperanza de recuperación. No existe una cura reconocida por el estamento médico. El único tratamiento disponible es el diseñado para controlarlo por medio de programas educativos y terapias conductivas estructuradas para enseñar a los niños a hacer frente a su trastorno mejorando la comunicación y las habilidades físicas y sociales. Pese a que no hay fármacos creados específicamente para tratar el autismo, se pueden recetar medicamentos como antidepresivos, antipsicóticos y estimulantes para tratar determinados síntomas.

Según la opinión médica convencional, hay poca esperanza para los niños autistas. Están condenados a una cadena perpetua de terapia cognitiva, fármacos y dolor.

## HAY ESPERANZA

Sin embargo, un diagnóstico de autismo no es una condena de por vida. Tiene cura. Puedes combatirlo empleando la intervención dietética y la terapia cetogénica del coco. Se ha demostrado que este nuevo enfoque tiene una gran eficacia para detener en seco el avance de este trastorno, mejorar significativamente los síntomas e incluso lograr una cura completa.

¿En qué consiste la terapia cetogénica del coco? Las cetonas son moléculas hechas de grasa que producen energía. Nuestros cuerpos pueden elaborarlas con grasa almacenada o con las grasas especiales conocidas como triglicéridos de cadena media (TCM) que aparecen en el aceite de coco. El cuerpo produce las cetonas específicamente para alimentar el cerebro. Richard Veech, médico y científico principal de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, que lleva muchos años investigando las cetonas, las describe como «gasolina súper para el cerebro». Normalmente la glucosa suministra energía a nuestras células cerebrales. Sin embargo, cuando el cerebro sufre de inflamación crónica, irritación y sobreactivación inmunitaria, como puede verse en todos los niños autistas, las células cerebrales tienen

dificultades para procesar la glucosa. Al no haber suficiente combustible, desciende el ritmo de rendimiento del cerebro. Como las células cerebrales carecen de energía y están luchando por sobrevivir, el crecimiento y el desarrollo normal se suprimen y las habilidades aprendidas pueden llegar a perderse.

Las cetonas actúan como un combustible alternativo a la glucosa, un combustible mucho más potente y eficiente. Cuando hay cetonas disponibles, es como echar gasolina de alto rendimiento en el depósito de tu coche. Esto te proporciona un mayor kilometraje y un rendimiento superior con menos desgaste del motor y menos contaminación. Las cetonas eluden el defecto del metabolismo de la glucosa y le ofrecen al cerebro la energía que necesita para funcionar y desarrollarse apropiadamente.

Las cetonas no solo le proporcionan una fuente superior de energía al cerebro sino que ponen en marcha la activación de unas proteínas especializadas llamadas *factores neurotróficos extraídos del cerebro* (BDNF, por sus siglas en inglés), que ayudan al mantenimiento, reparación y protección de las células cerebrales. Además, estimulan el crecimiento de nuevas células cerebrales para reemplazar a las células muertas o moribundas. Esto permite que se lleve a cabo la curación y la reparación.

Las cetonas suelen producirse cuando bajan los niveles de glucosa de la sangre. Como la glucosa es nuestra primera fuente de energía, al caer sus niveles el cuerpo empieza a movilizar la grasa almacenada para producir cetonas con objeto de mantener los niveles de energía adecuados. La ciencia médica ha aprendido a alterar los niveles de cetonas manipulando la dieta. Las dietas cetogénicas, que elevan las cetonas hasta niveles terapéuticos, se han venido usando con éxito durante décadas para tratar otros trastornos neurológicos, sobre todo la epilepsia.

Otra manera de elevar las cetonas de la sangre a niveles terapéuticos es consumir una fuente de triglicéridos de cadena media. Sin embargo, existen pocas fuentes dietéticas de TCM. La más rica con diferencia es el aceite de coco, que está compuesto predominantemente

por este tipo de triglicéridos. Tomar aceite de coco puede elevar las cetonas de la sangre a niveles que tienen un efecto pronunciado en el crecimiento y en el desarrollo cerebral.

Darle a tu hijo aceite de coco o TCM no es tan raro como podría parecer. Los TCM son una fuente normal y natural de nutrición para los recién nacidos y para los niños pequeños. ¡Otra fuente de TCM es la leche materna! No se trata de ningún error de la naturaleza, están ahí por una razón importante. Son esenciales para un desarrollo cerebral adecuado. De hecho, los TCM derivados de las cetonas proporcionan los elementos básicos para el nuevo tejido cerebral. Son necesarios para formar el cerebro del bebé así como para proporcionar la energía necesaria. Tanto es así que el aceite de coco o los TCM se añaden a todas las fórmulas comerciales de leche en polvo para bebés, o de uso en hospitales, para asegurar el crecimiento y el funcionamiento adecuado del cerebro. En este libro aprenderás a emplear la intervención dietética y la terapia cetogénica del coco para vencer al autismo.

## EL CASO DE UNA MADRE

Renee Osterhouse, de DeLand, en Carolina del Norte, nos relata:

En febrero de 2007 descubrimos que nuestra hija tenía el síndrome de Asperger, un trastorno del espectro autista. En cierto modo fue una suerte, porque esto respondía a muchas de las preguntas que nos hacíamos acerca del comportamiento de nuestra hija. Este descubrimiento también abrió la puerta que llevaba a su recuperación y embarcó a toda la familia en la senda de la salud.

Su lista de síntomas era interminable: neblina cerebral, letargia, sinusitis, dolores de cabeza, dolores de estómago, patrones repetitivos del habla, mirada perdida, en ocasiones insensibilidad y dificultades auditivas. Además, tenía problemas con las destrezas motrices grandes y pequeñas. Sin embargo, lo peor eran los ataques. Eran como colapsos emocionales que claramente no podía controlar y que ocurrían al menos una vez cada dos días.

Los médicos les dijeron a los padres que el trastorno era incurable, que el tratamiento consistía en educación especializada y poco más. Y que los niños no se recuperan del autismo; lo único que se puede hacer es intentar controlarlo. Sin embargo, Renee tenía la impresión de que podían hacer algo: «El instinto me decía que algo en el entorno de mi hija estaba causando, o al menos agravando, sus síntomas —explica—. Tenía momentos fugaces de claridad que me resultaban inexplicables».

Eliminaron de la alimentación familiar todos los productos que contenían conservantes, colorantes artificiales y aceites hidrogenados. Redujeron radicalmente el consumo de azúcar refinado y dulces. Renovaron los conductos del aire acondicionado para reducir la posibilidad de moho y colocaron un purificador de aire en el dormitorio de su hija. Se desprendieron de todos los utensilios de cocina antiadherentes y comenzaron a beber agua sin flúor ni cloro. Toda la familia empezó a tomar suplementos dietéticos integrales para asegurarse de recibir todos los nutrientes que requerían.

Cuando Renee se puso a investigar el autismo, no tardó mucho en familiarizarse con las alergias al trigo y a la leche y sus posibles efectos sobre este trastorno: «A los siete años, eliminamos la mayoría de los productos lácteos, y esto pareció ayudar temporalmente —dice Renee—. Sin embargo, pronto volvieron sus síntomas».

Descubrió un libro llamado *Feast Without Yeast: 4 Stages to Better Health* (Comiendo sin levadura: 4 pasos para una salud mejor) y descubrió los efectos que un crecimiento excesivo de levaduras (cándida) puede tener en la salud, especialmente en la función digestiva. Los niños autistas con frecuencia tienen problemas digestivos. Con esta nueva información, sometió a su hija a una dieta todavía más restringida, eliminando todas las fuentes de levaduras, entre ellas los cereales y los productos lácteos. Se descartaron prácticamente todos los hidratos de carbono refinados. «En unos pocos días empezamos a notar una diferencia», asegura Renee. No era una cura, pero sí una clara mejoría.

Renee continúa su relato:

Aunque estábamos encantados de nuestro éxito con esta intervención dietética, nos costaba imaginar que nuestra hija pudiese ponerse mucho mejor. Entonces descubrí el libro de Bruce Fife *Coconut Cures: Preventing and Treating Common Health Problems with Coconut* (*El coco cura*, editorial Sirio). Aprendí mucho sobre el aceite de coco y sus beneficios curativos, así como sobre su capacidad para restaurar el equilibrio intestinal controlando la candida.

Con esta nueva información, añadimos entre tres y cinco cucharadas de aceite de coco a la alimentación de nuestra hija... En una semana notamos que había alcanzado otro nivel de claridad. Parecía como si se hubieran eliminado el resto de las telarañas que quedaban en su interior. Su habla mejoró rápidamente, su vocabulario aumentó de forma espectacular y sus dolorosos síntomas físicos se volvieron intermitentes y controlables. Ahora su capacidad auditiva es normal. Inicia conversaciones y también puede participar en las conversaciones de los demás.

Antes de añadir el aceite de coco a su dieta, la hija de Renee no podía leer dos páginas sin hacer un esfuerzo extenuante:

Cuando leía, sus ojos se movían rápidamente por la página eligiendo palabras que estaban al final e insertándolas donde no correspondían. Como es natural, las frases no tenían ningún sentido y tenía que volver a leerlas. Después de dos páginas estaba agotada y confusa. La intervención dietética y el aceite de coco le han dado una nueva vida. Ahora puede leer durante horas, si la dejo... Estoy encantada de decir que nuestra pequeña escritora haya escrito un libro de quince capítulos. Por primera vez en su vida, fue capaz de terminar sola la tarea del colegio y estuvo en el cuadro de honor de los estudiantes durante todo el año escolar.

En los capítulos siguientes conocerás la causa del autismo y aprenderás cómo impedirlo y tratarlo con éxito usando un enfoque dietético acreditado. Examinaremos la controversia que rodea a las

vacunas y qué importancia pueden tener en este trastorno abrumador. Asimismo descubrirás el efecto que la salud y los hábitos de la madre pueden tener en el autismo así como el papel que pueden jugar las toxinas industriales y medioambientales, la dieta, los aditivos

#### **LA TERAPIA CETOGÉNICA «DESEMPOLVA SU CABEZA»**

Cuando llevaba un par de meses con la dieta, estaba tratando de sintonizar la radio de la cocina y Michael me dijo: «Así es como estaba mi cabeza, mamá: llena de interferencias. Ahora ya se pueden sintonizar los canales». Estábamos encantados de que la dieta hubiera conseguido detener sus ataques, y no estaba bajo medicación, pero no teníamos ni idea de que la dieta, como dijo luego Michael, le estaba «desempolvando la cabeza» ([www.charlifoundation.org](http://www.charlifoundation.org)).

alimentarios, los fármacos, las infecciones y otros factores. Sabrás quién presenta mayor riesgo de desarrollar autismo y por qué la salud digestiva tiene una importancia decisiva. Pero sobre todo asimilarás los pasos que tienes que seguir para prevenirlo y cómo superarlo con éxito.