

Bulletproof Coffee: Todo lo que necesitas saber

¿Cuánto tiempo demoras, realmente, para despertarte después de que sales de la cama? El café que es sensación en el *Silicon Valley* promete levantarte en 15 minutos. ¡Te presento al Bulletproof Coffee!

Café, manteca y aceite. El Bulletproof Coffee, o café a prueba de balas, no es más que una mezcla de los tres elementos. ¿Parece feo? Pero en realidad no lo es!

El Bulletproof Coffee sirve para limpiar tu mente, aumentar tu [productividad](#) y, de paso, ayudarte a perder algunos kilos.

La idea es del emprendedor y «bío-hacker» David Asprey, que viajó a Nepal, con la intención de aprender a meditar. Pero lo que más le llamó la atención fue el té con manteca que habitualmente consumen los habitantes de las aldeas, desde hace siglos.

Asprey entonces creó una dieta basada en la bebida y colocó sus teorías en el libro *Bulletproof: la dieta a prueba de balas*. También comenzó una startup que vende el café apropiado para hacer la receta, además de manteca y varios tipos de aceite.

Pero, ¿qué está por detrás del café mágico? Reunimos aquí todo sobre el Bulletproof Coffee – la ciencia, las ventajas y los mitos.

La ciencia del Bulletproof Coffee

Una de las principales claves para entender el funcionamiento del Bulletproof Coffee es la diferencia entre los buenos aceites y los malos.

Un aceite común, como el de girasol, que usamos mucho en nuestra casa para frituras, está compuesto por triglicéridos de cadena larga. Para que el organismo absorba esa grasa, necesita pasar por muchos procesos, lo que ofrece poca energía restante al final.

Los aceites recomendados por Asprey, como el de coco y de palmera, poseen triglicéridos de cadena media. Esto significa que en poco tiempo tu cuerpo los transforma en energía, lista para guiarte durante el día.

Este proceso supera, además, la necesidad de carbohidratos del organismo, por lo tanto, disminuye las ganas de comer dulces y otras comidas pobres en nutrientes.

Ya la función de la manteca es ser alimento. El Bulletproof Coffee se ha hecho para sustituir el desayuno por completo. La manteca, entonces, evita que sientas apetito hasta la hora del almuerzo.

Es decir, prácticamente ayunas en la mañana. Esta práctica favorece un proceso llamado autofagia que consiste, básicamente, en la renovación de las células. Si la autofagia no ocurre con frecuencia, te vuelves más susceptible a enfermedades como artrosis y diabetes.

El descubrimiento del mecanismo de la autofagia es muy reciente. El responsable es el japonés Yoshinori Ohsumi. Su investigación comenzó en los años 90 y culminó en la victoria del premio Nobel de Medicina y Fisiología en 2016.

El proceso descubierto por él es un reciclaje, en el cual las células digieren partes de sí mismas. Esto sucede cuando ayunamos y puede darnos más años de vida.

El café vendido por la compañía de David Asprey es meticulosamente producido para ofrecer la cantidad correcta de energía y mantener tu mente activa. También afirma que su producto está libre de sustancias tóxicas, que están presentes

en otras marcas de café.

Estas sustancias se llaman mico-toxinas y se originan del moho y los hongos que aparecen en la producción del café. Sin embargo, mucha gente afirma que, en ese sentido, David puede estar equivocado.

El problema de las mico-toxinas

Realmente, los granos de café son ricos en mico-toxinas. La sustancia puede sí causar cáncer, debilitar el metabolismo y generar inflamaciones.

Presentes en los granos verdes, estas toxinas se extraen por medio del lavado con agua corriente en casi todas las industrias. Es decir, esa no es una especialidad del *Bulletproof Coffee*.

Asprey también afirma que el sabor amargo del café común es debido a las toxinas. Pero eso no es exactamente verdad. Lo que causa la amargura en el café es el proceso de tostado de los granos y no las toxinas.

Por eso, si estás seguro de que tu café preferido, el que compras en el supermercado, está libre de ellas, puedes hacer la receta en casa.

Receta del *Bulletproof Coffee*: ¡Hazlo en tu casa!

Para preparar tu *Bulletproof Coffee*, el paso a paso es el siguiente:

- Separa 250 ml de café de alta calidad, preferiblemente filtrado o en la prensa francesa, fresco y molido en la hora (aproximadamente 2 $\frac{1}{2}$ cucharas de sopa).
- Agrégale 2 cucharadas de manteca ghee o manteca sin sal.

- Agrégale 1 o 2 cucharadas de TCM o aceite de coco extra virgen (comienza con 1, ya que es fuerte).
- Bate todo en la licuadora durante 20-30 segundos.
- Voilà, ¡estamos listos!

¡Con esta receta, estarás listo para empezar y poco a poco la irás adaptando hasta que quede, completamente, a tu gusto!

A algunas personas les gusta añadir otras cosas a su Bulletproof Coffee y ahí ya depende de cada uno. Tú puedes ponerle lo que quieras, pero siempre recuerda preparar tu café con todos los macro-nutrientes necesarios para que sea un “café a prueba de balas”. Algunas opciones son:

- Bulletproof Coffee con Whey Protein;
- Bulletproof Coffee con Canela;
- Bulletproof Coffee con manteca común (Úsala apenas cuando no tengas *ghee*. Dale preferencia a la manteca clara)

El *Bulletproof Coffee* transforma la rutina

Es un hecho que muchos consumidores del *Bulletproof Coffee* reportan que la actividad mental durante el día aumenta. Es casi como si el café fuera una batería de gran alcance.

Además, es bueno. Si te gusta el café fuerte es una bebida excepcional. Agregar la mantequilla puede parecer extraño al principio, pero es un derivado de la leche, así como la crema, por ejemplo.

En los medios de comunicación, la presencia de la marca es cada vez mayor. Jimmy Fallon ya la mencionó en su programa, el cantante Ed Sheeran también dijo en una entrevista que hace uso y Shailene Woodley fue una de las precursoras.

Pero la verdad es que ninguna dieta es perfecta para todos. Algunas personas pueden experimentar efectos casi contrarios a lo prometido.

La dieta Bulletproof

El periodista Chris Gayomale, del Fast Company, [hizo el experimento por dos semanas](#). En pocos días, su productividad aumentó, pero, por otro lado, sintió mucho apetito por la mañana.

Por eso mismo, el blog del *Bulletproof Coffee* recomienda otros alimentos combinados al café. La dieta que David Asprey creó, un tanto inspirada en la dieta Paleo, divide los alimentos en tres grupos:

- Verde: alimentos a prueba de balas; ¡come mucho de ellos!
- Amarillo: sospechosos; ten cuidado y percibe cómo te hacen sentir.
- Rojo: alimentos kryptonita; evítalos!

Si sigues estas indicaciones puedes añadirle un huevo a tu café para evitar sentir apetito, por ejemplo. Muchos recomiendan palta o aguacate, que es uno de los mejores alimentos pues posee una buena cantidad de grasas positivas.

Lo que hay que evitar son los carbohidratos y en algunos casos las proteínas, pues pueden entorpecer la autofagia.

Si deseas saber cómo es el resto de la dieta, consulta la [Guía para Principiantes del Bulletproof](#).

La compañía de David

La compañía de Asprey ya tiene 20 empleados. Según él, creció alrededor del 700% de 2011 hasta este año. Es decir, algo especial se puede encontrar en el café-todo-poderoso.

Además de vender la receta casi lista para el *Bulletproof Coffee*, la empresa también ofrece suplementos, bebidas, comidas y un *roadmap* completo para la dieta a prueba de balas que quieras seguir.

Todo esto fue investigado por el propio David en varios lugares del mundo, como las montañas del Tíbet y los monasterios. Es una mezcla entre los conocimientos antiguos y las nuevas tecnologías.

El bío-hacking

David Asprey, además del inventor del *Bulletproof Coffee* se considera un «bío-hacker». Los practicantes de bío-hacking creen que es posible hackear nuestro cuerpo para realizar varias actividades con potencial alto, de la misma forma que hacemos con nuestros dispositivos tecnológicos.

Aquel que se propone ser un bío-hacker une la biología y la ética hacker, usando conceptos de la cultura «hazlo tú mismo» y la capacidad de aprender conceptos científicos de forma autodidacta, sin la ayuda de profesores.

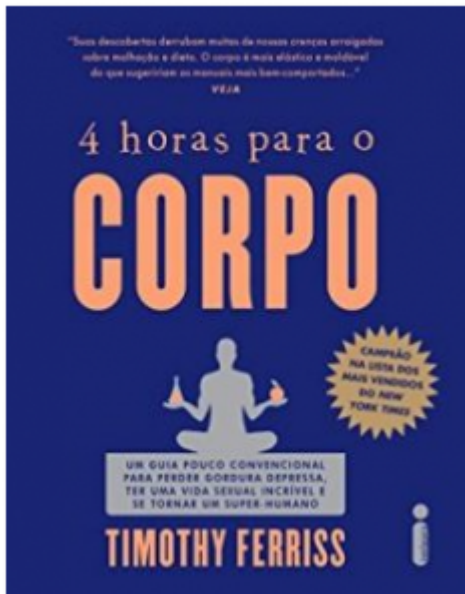
Los practicantes creen que no necesitamos contentarnos con el cerebro y el cuerpo que nos fue dado cuando nacimos. Es posible cambiar el medio en que vivimos y controlar nuestra biología, encontrando los hacks que más funcionan para nosotros.

Podemos, por ejemplo, desacelerar el proceso de envejecimiento, fortaleciendo procesos como los citados arriba. Pero existen otras formas y otros objetivos que pueden utilizar esta idea de bío-hacking. Indicamos dos lecturas, si deseas saber más:



Hackeando todo – Raíam dos Santos

Raíam se graduó en la mayor facultad de economía del mundo, fue jugador de fútbol americano por la selección brasileña y actuó en el mercado financiero de NY. En ésta, su primera obra, comparte la investigación que realizó con el fin de crear mejores hábitos para llegar al éxito que alcanzó. ¿Estás interesado en tener inspiración para aumentar tu potencial? No dejes de leer este *microbook*.



4 Horas Para el Cuerpo – Tim Ferriss

Tim Ferriss también tiene una tendencia al bío-hacking. Escribió este libro en la misma frecuencia de Trabaja 4 Horas Por Semana, pero esta vez se concentró en escribir sobre cómo puedes adelgazar, tener una vida sexual satisfactoria y aumentar el potencial de tu cuerpo. Son soluciones fáciles y eficientes para estas y otras diversas cuestiones que afectan a la mayoría de las personas. Pero nada sin base: el libro contiene una colección de resultados de diversas investigaciones y experimentos personales con atletas profesionales, médicos y con el propio autor.

Para saber más, lee el resumen del libro de David Asprey en 12Minutos. ¡En una de esas, tú también cambias tu rutina!

Y ahora, ¿qué tal aprender cómo la meditación te puede ayudar a hacer crecer tu productividad?