

Síndrome de disfunción postural global de origen alimentario: "Alimentación, boca y salud" (I)

Amelia de la Ballina Peruyera médico estomatólogo
Daniel Fernández odontólogo
Tamar Gómez Pérez ortodoncista

La repercusión de la alimentación en la salud

I. "Alimentación y salud": come sano, vivirás más y mejor

La relación de la alimentación con la salud es conocida desde la época de Hipócrates (460-370 a.C.) fundador del primer sistema médico, y considerado por tanto el padre de la medicina, que hace 25 siglos decía a sus discípulos: "Deja que la comida sea tu medicina y la medicina, tu comida."¹

Pero "¿cuál es la alimentación adecuada?" es la pregunta obligada que se hacen muchas personas preocupadas por mejorar su salud mejorando su alimentación.

Hoy en día nos alimentamos de precocinados, congelados, ultracongelados y conservas que contienen aditivos alimentarios: antioxidantes conservantes, colorantes, aromatizantes, edulcorantes, emulsi-

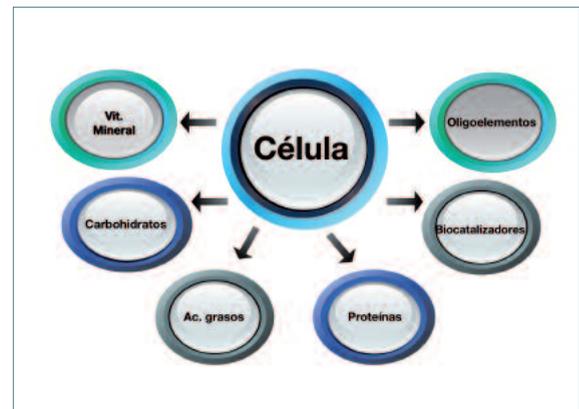


Figura 2.

nantes, espesantes, potenciadores del sabor (saborizantes) que forman parte de los ingredientes habituales de cualquier alimento prefabricado y precocinado^{2,3,4,5} (Figura 1).

Es la TV con sus anuncios apetitosos la que dirige nuestra alimentación y la de nuestra familia, entrando en una forma de comer monótona y aburrida, que no posee nada más que ingredientes que favorecen la dependencia y nos incitan a comer más y más de lo mismo.

Estas son algunas de las razones que hacen que con el progreso y las prisas de una vida cada vez más agitada nos ocupemos cada vez menos de la esencia de nuestra alimentación y vayamos a lo fácil sin pensar que es la alimentación el origen de casi todas las enfermedades del siglo XXI, entre las que se encuentran las intolerancias, alergias e histaminosis alimentarias.

Aditivos	Función	Alimentos que los contienen	Aditivos	Función	Alimentos que los contienen
Colorantes	Conservan o varían el color.	Mermeladas y repostería.	Conservantes	Evitan deterioro.	Vino, queso, zumos de frutas, margarina.
Antioxidantes	Evitan oxidación.	Homeados, cereales, aceites, aderezos para ensaladas.			
Edulcorantes	Endulzan.	Productos para diabéticos, alimentos bajos en calorías.	Emulsionantes	Mantienen textura y evitan disgregación de ingredientes.	Helados, mayonesa, margarina, aderezos.
Saborizantes	Dan sabor y aroma.	Sopas, salsas.			
			Espesantes	Incrementan viscosidad.	Aderezos y batidos de leche.

Figura 1.

Sería lógico pensar que la nutrición que deriva de la alimentación no debe estar guiada por apetencias y gustos culinarios, sino que la nutrición va dirigida a los órganos y tejidos, y, como consecuencia, a la esencia de los mismos, que es la célula; por tanto la nutrición debe cubrir las necesidades celulares de principios inmediatos (carbohidratos, ácidos grasos y proteínas), vitaminas y minerales, oligoelementos y biocatalizadores, así como de agua, ya que es el componente mayoritario de nuestro cuerpo^{6,7,8} (Figura 2).

Por mil razones que no vamos a enumerar nos alejamos de la cocina, olvidando el papel energético que tiene, ir a la compra, conocer la composición en cantidad y calidad de los alimentos; realizar los preparativos previos de los alimentos para cocinarlos, y ser mucho más conscientes de lo que comemos. Debemos simplificar la comida, es decir, ir a la esencia de los alimentos que componen el menú diario, cocinando nuestra propia comida.

Para obtener una dieta equilibrada, nutritiva y saludable, esta debe tener básicamente un alto contenido de hortalizas, ricas en micronutrientes (vitaminas, minerales), así como en fibra y sustancias antioxidantes que disminuyen el riesgo de padecer múltiples enfermedades. Acompañando a las hortalizas deben ir las frutas y el agua.

Las proteínas pueden obtenerse de las legumbres, la soja, los piñones, las nueces, el pescado, la carne, etc.⁹

II. ¿Qué comemos? Condiciones básicas para una nutrición correcta

1. La alimentación es un acto voluntario, mediante el cual realizamos la compra de los alimentos, para prepararlos, y después de un proceso de precocinado y cocinado, los ingerimos, para que mediante la salivación, masticación y deglución pasen a la digestión, fase en la que finaliza la alimentación, y comienza la nutrición (Figura 3).

2. La alimentación moderna, con abuso de azúcares, productos lácteos, harinas refinadas, cocina a más de 110 °C, cereales mutágenos, conservantes, y colorantes, etc., favorece el aumento de la flora de putrefacción, con exceso de macromoléculas bacterianas y alimentarias, lo que nos predispone a la inflamación



Figura 3.

de la mucosa, y a la hiperpermeabilidad intestinal y la activación de mecanismos de defensa inmunitaria (Figura 4).

3. Ante la presencia de tóxicos alimentarios, incapaces de ser digeridos y asimilados por nuestro organismo, se desencadena como mecanismo de defensa una cascada de reacciones inmunológicas con presencia de linfocitos T, péptidos antigénicos y no antigénicos y tóxicos, lo que predispone a enfermedades autoinmunes como esclerosis múltiple, lupus eritematoso, espondilitis anquilosante, poliartritis, artritis reumatoide, etc., tan extendidas en el siglo XXI.

4. Todos los tóxicos alimentarios deben igualmente ser eliminados, y para ello el organismo cuenta con órganos de eliminación, que activan su funcionamiento de emergencia. Estos órganos de eliminación son el aparato respiratorio, cuya hiperactividad genera enfermedades de eliminación tipo: bronquitis crónica, asma, rinitis, otitis crónica. Además, como segundo órgano de eliminación contamos con la piel, siendo cada vez más frecuentes los eczemas, la urticaria, la dermatitis atópica, y la psoriasis, etc.

5. La respuesta inflamatoria del aparato digestivo como órgano de digestión, absorción y eliminación no se deja esperar, por ello actualmente son frecuentes los problemas intestinales, como apendicitis, síndrome del intestino agujereado, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn, etc.



Figura 4.



Figura 5.

6. El abuso de tóxicos alimentarios, mal digeridos y eliminados genera a su vez ensuciamiento celular que se manifiesta mediante enfermedades crónicas limitantes, y de difícil diagnóstico, ya que su sintomatología es multiclínica y errática; son las llamadas por Jean Seignalet enfermedades por ensuciamiento tipo diabetes, artrosis, fibromialgia, fatiga crónica, esquizofrenia e incluso leucemia y cáncer.^{10,11}

7. Todos estos procesos descritos podrían evitarse con relativa facilidad, si nos parásemos a pensar un poco en nosotros mismos y en las necesidades que tiene la esencia de nuestro cuerpo que es la minúscula célula, responsable de la organización o desorganización del metabolismo de absorción y eliminación de nuestro organismo.

8. En nuestro cuerpo existen 100 billones de células que se organizan para formar tejidos, como los huesos y los músculos y también los ligamentos y las articulaciones, que en muchas ocasiones se manifiestan con dolores articulares, pero se nos olvida la composición de nuestras articulaciones, y la respuesta es siempre la misma: son células, que se nutren de lo que comemos; y la pregunta es obligada: ¿comemos lo que nuestras células necesitan para nutrirse?

9. También de células están compuestos todos nuestros órganos: pulmón, corazón, estómago, intestino, riñones, hígado, páncreas, etc., que enferman con frecuencia por carencia de nutrientes, y exceso de tóxicos alimentarios. Pero los órganos son como los niños



Figura 6.

que expresan su llanto ante el malestar, sea cual sea el origen, mediante síntomas. La ciencia médica es la encargada de descubrir el origen de esos síntomas, y esta es la mayor dificultad.

10. La célula tiene unas necesidades nutricionales para realizar un metabolismo celular sin carencias, ni excesos; el resultado de este metabolismo celular es la salud o la enfermedad.

11. Para tener una nutrición celular correcta, los alimentos deben ser bien tolerados para que se conviertan en nutrientes después de haber sido absorbidos por la pared intestinal, ya que la intolerancia alimentaria es la base de una incorrecta absorción intestinal de los alimentos ingeridos, que serán eliminados a través de los órganos de eliminación: piel, vías respiratorias, aparato digestivo, y riñón, generando una patología más o menos grave dependiendo de la cantidad y frecuencia de la ingestión del tóxico alimentario.^{6,7,8,10,11}

III. ¿Qué necesita la célula?

Todas las investigaciones científicas van dirigidas hacia la curación de las enfermedades, con especial énfasis en el tratamiento para la desaparición de los molestos y variados síntomas; olvidando la causa que produce la patología que normalmente es la disfunción de la célula, frecuentemente causada por una menor disponibilidad de nutrientes.^{10,11}

En la dieta cotidiana es necesario introducir a diario, hortalizas, frutas y agua como base alimenticia, olvidándonos de los bollos, los azúcares, las harinas, y los lácteos que no deben ser en modo alguno la base alimenticia de la población en general, y más en concreto de una forma abusiva en los niños y las mujeres menopáusicas, en los que por una tradición errónea se habla de la leche como única fuente de calcio, necesario para el crecimiento y para evitar la osteoporosis (Figuras 5, 6, 7).

Este es un error que se transmite de generación en generación, y que ya es necesario aclarar, escuchando otros cantos, menos repetidos y más novedosos pero que se apoyan en la lógica, y en la experiencia del cambio que se produce con una dieta sin lácteos y trigo.

Comenzar el día, o mejor aún todos los días con el mismo desayuno resulta monótono y aburrido para nuestra vida y la vida celular. Debemos ser más creativos en lo que al inicio del día se refiere.

Es necesario tener en cuenta algunos principios básicos. La fruta debe comerse sola, y no todos los días la misma, la digestión de la fruta dura media hora si se come sola y no la mezclamos con otro tipo de alimento que requiere una digestión más larga.

La tan traída y llevada leche: que en el siglo XXI todavía sean desconocidos para gran parte de la pobla-

ción los perjuicios de la leche, y aún hoy, se siga recomendando como la base alimenticia, sin la que no podemos vivir “pues es la única fuente de calcio”, resulta, cuanto menos, curioso. ¿Cuántos problemas de salud dependen de la ingesta abusiva de leche y sus derivados?^{12,13,14}

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición ha establecido normas de etiquetado de los alimentos envasados, siendo obligatoria la declaración de la presencia de los alimentos que con más frecuencia producen alergia, histaminosis o intolerancias alimentarias: apio, cereales que contengan gluten (trigo, centeno, avena, espelta, Kamut o sus variedades híbridas), crustáceos, huevos, leche, pescado, moluscos, mostaza, y frutos con cáscara: almendras, avellanas, nueces, anacardos, pistachos, macadamias (nueces de Australia), cacahuetes, sésamo, altramuces, soja, dióxido de azufre y sulfitos.

¿De dónde obtenemos el calcio? Existe la tradición que se transmite de generación en generación de que la única fuente de calcio es la leche de vaca, y por esa razón todavía hoy se sigue manteniendo esta creencia dentro del mundo occidental, que costará años desmontar. Y podemos hacernos la segunda pregunta que es una consecuencia de la primera, para obtener una respuesta correcta: ¿de dónde obtiene la vaca el calcio? Y la respuesta es tan lógica que no se deja esperar. Si la vaca come hierba, y la hierba nace de la tierra, todos los productos alimenticios que procedan de la tierra contienen calcio.^{14,15} De nuestra web se puede descargar una lista de alimentos ricos en calcio, además de un desplegable conteniendo una lista de los alimentos que no contienen leche, trigo y huevo, y los ingredientes que lo contienen, para poder llevarlo a la compra y revisar la composición de los alimentos que comemos.

Las moléculas naturales esenciales, es decir, absolutamente imprescindibles para tener una buena salud celular, y como consecuencia una buena salud de tejidos, órganos y aparatos son las vitaminas, los minerales, los oligoelementos y algunos aminoácidos.

La medicina celular es un nuevo campo de la medicina que utiliza estos conocimientos para la prevención y el tratamiento de las enfermedades endémicas actuales.

Actualmente ya ha sido científicamente probado que una adecuada nutrición tiene siempre resultados favorables en la salud.



Figura 7.

Bibliografía

1. <http://www.proyectosalud.com/nutricion.php>
2. <http://histolii.ugr.es/EuroE/NumerosE.pdf>
3. http://www.nutricion.org/publicaciones/revista_agosto_03/.../aditivos.pdf
4. http://www.pasqualinonet.com.ar/los_aditivos.htm
5. <http://www.laprensa.com.ni/2011/06/14/suplemento/nosotras/5197>
6. www.duiops.net/seresvivos/celula_morfo_bio.html
7. <http://funciondenutricion.galeon.com/aficiones630909.html>
8. http://html.rincondelvago.com/principios-inmediatos-de-la-materia-viva_organicos-e-inorganicos.html
9. <http://www.alimentos-proteinas.com/lista-de-alimentos-proteinas.html>
10. Seignalet, J. (2004). *La alimentación, la 3ª medicina. Cómo tratar enfermedades mediante una correcta alimentación* (1ª edición). Barcelona: RBA libros, S.A.
11. Hernández Ramos, F. (2007). *Antienvejecimiento con nutrición ortomolecular*. Integral.
12. Román, D. (2003). (1ª edición). *Leche que no has de beber. El lado oscuro del alimento más sobrevalorado*. Madrid: Mandala Ediciones.
13. Cuevas, O. (2003). *El equilibrio a través de la alimentación. Sentido común, ciencia y filosofía oriental* (4ª Edición). España: Ed. Sorles, S.L.
14. Llorente, JR. (Junio 2006). ¿Es la leche animal adecuada para el consumo humano? *Discovery Salud*, 84.
15. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. www.aesan.msps.es

Síndrome de disfunción postural global de origen alimentario: "Alimentación, boca y salud" (y II)*

Amelia de la Ballina Peruyera médico estomatólogo
Daniel Fernández de la Ballina odontólogo
Tamar Gómez Pérez ortodoncista
Andrea Fernández de la Ballina médico

*La primera parte de este artículo se publicó en el nº 5 de Trazas, págs. 28-31.

IV. ¿Cómo comemos? La alimentación y la digestión empiezan en la boca

La boca es un órgano encargado de mantener el equilibrio, participa de forma activa en la digestión del alimento, ya que es el primer paso en el largo recorrido del alimento durante el proceso de digestión que empieza en la boca con la ingestión, la masticación, la insalivación y la deglución de los alimentos.

La porción voluntaria de la digestión se realiza en la boca, por eso es muy importante que la boca esté sana, que tenga todos los dientes y que las funciones de masticación, digestión, deglución, respiración y equilibrio se realicen correctamente (Figura 8).

Los dientes. Los procesos de digestión que se inician en la boca con la masticación requieren la armonía necesaria en la colocación y disposición dentro de la boca de todas las piezas dentarias, que cortan, desgarran, y trituran los alimentos, para obtener fragmentos pequeños.

Figura 8.
 Boca normal con oclusión equilibrada y todos los dientes.



La ausencia de alguna pieza dentaria crea un desequilibrio durante la masticación y la deglución, obteniendo un resultado deficiente en la formación del bolo alimenticio, así como en la digestión del mismo. Es muy importante la conservación de los dientes, pues su pérdida produce consecuencias graves, de salud oral y general.

La saliva segregada por las glándulas salivales impregna los alimentos para comenzar la digestión química. Contiene una enzima llamada amilasa salivar (o ptialina), que actúa sobre los almidones y comienza a transformarlos en monosacáridos (maltosa).

La saliva también contiene un agente antimicrobiano (la lisozima), que destruye parte de las bacterias contenidas en los alimentos y grandes cantidades de moco, que convierten al alimento en una masa moldeable y protegen las paredes del tubo digestivo.

La lengua es un órgano musculoso que consta de 17 músculos propiamente linguales, pero sus inserciones musculares ocupan todo el cuello y en la espalda llegan hasta el omóplato (paletilla). Colabora en la masticación, mezclando los alimentos y empujándolos hacia los dientes para formar el bolo alimenticio; recoge la saliva segregada por las glándulas salivales y humedece el alimento, colaborando directamente en la formación del bolo alimenticio.

También interviene en el proceso de deglución y el desplazamiento del bolo hacia el tracto digestivo.^{16,17,18,19,20.}

La masticación o digestión mecánica, los alimentos son cortados, desgarrados y triturados por los dientes mientras que la saliva los impregna. Una trituración correcta de los alimentos permitiría llevar los nutrientes de forma más eficiente hacia el torrente sanguíneo, lo que afectaría a la secreción hormonal

del intestino y a los procesos digestivos y de absorción. No hay que tragar los alimentos hasta que no estén prácticamente reducidos a líquido (mastican- do las veces que sea necesario cada bocado).

La boca es el único punto de la digestión que podemos controlar voluntaria y directamente en el proceso digestivo y debemos aprovecharlo, ya que solo con una buena masticación solucionaremos una gran parte de los problemas digestivos más comunes.

La deglución es un mecanismo reflejo y la primera actividad muscular coordinada del recién nacido. Es el acto de tragar saliva, que se repite inexorablemente durante el día y la noche unas 2.000 veces. Igualmente la deglución es la primera parte de la digestión de los alimentos.

Para realizar una deglución normal se precisan varios requisitos: que la oclusión sea correcta y equilibrada, que las funciones del entorno bucal sean normales, es decir, respirar exclusivamente por la nariz, y tragar con la boca cerrada, sin interponer la lengua entre los dientes.^{21, 22, 23, 24, 25.}

De las repercusiones y la relación de la boca con la salud hablaremos en próximos capítulos, ya que en la boca se observan manifestaciones clínicas, síntomas y signos de los problemas generales causados por la alimentación (Figura 9).



Figura 9.
Secuelas en la boca de las intolerancias alimenticias.

V. Hablemos de alergia, histaminosis alimentaria no alérgica (HANA) y/o intolerancias alimentarias

En el número 4 de Trazas se habla acerca de y clasifican las alergias e intolerancias alimentarias.

La alergia alimentaria es una respuesta inmunitaria exagerada desencadenada por el consumo de algún alimento específico, o aditivos, que produce anticuerpos tipo IgE contra el alérgeno.

Los criterios clasificatorios del Dr. Félix López Elorza nos permiten hablar de dos tipos de Histaminosis alimentaria: H. alérgica, como responsable generalmente de enfermedad aguda y la H. no alérgica

(HANA) como responsable de síntomas crónicos. Es una enfermedad muy frecuente, emergente, multisistémica y no bien conocida por los clínicos cuyo mecanismo inductor de la liberación de histamina no es mediado por IgE.

La intolerancia alimentaria es también conocida como "alergia escondida" en la medida en que la reacción es menor que la de una alergia definida clásica.

La intolerancia alimentaria se debe a la formación de anticuerpos frente a determinados alimentos, en una primera etapa del tipo IgA y tras múltiples estímulos a la formación de IgG. Hay una serie de intolerancias

Figura 10.
Cuadros de ingredientes que contienen leche y trigo.

Ingredientes y aditivos que contienen gluten

Al adquirir productos elaborados y envasados, comprobar la relación de aditivos que figura en la etiqueta.

Los que contiene o pueden contener gluten son: gluten, cereales, harina, almidones modificados:

- E-1404: almidón oxidado
- E-1410: fosfato de monoalmidón
- E-1412: fosfato de dialmidón
- E-1413: fosfato de dialmidón fosfatado
- E-1414: fosfato dialmidón acetilado
- E-1420: almidón acetilado
- E-1422: adipato dialmidón acetilado
- E-144: hidroxipropil almidón
- E-1442: fosfato deialmidón hidroxipropilado
- E-1450: octenil succinato sódico de almidón
- E-1451: almidón oxidado acetilado

Amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, proteína vegetal, hidrolizado de proteína, malta, extracto de malta, levadura, extracto de levadura, especias y aromas. Si en dicha relación aparece cualquier término sin indicar la planta de procedencia, debe rechazarse el producto.

Ingredientes y aditivos de origen lácteo

E101- Lactoflavina. Colorante amarillo. Origen: natural (huevo, leche, hígado). También se obtiene por medios químicos. Es la vitamina B-2.

Alimentos: mantequillas, quesos, leches, productos de pastelería y postres instantáneos.

E270 - Ácido láctico. Conservante de origen natural o químico se utiliza como acidulante.

Puede presentar cierta toxicidad en los niños recién nacidos

E325 - Lactato de Sodio, sal del ácido láctico, se encuentra en productos de confitería y quesos fundidos.

E326 - Lactato de potasio, sal del ácido láctico, se encuentra en productos de confitería y quesos.

E327 - Lactato de Calcio, sal del ácido láctico, se encuentra en productos de confitería y quesos fundidos.

E472 - Esteres Lácticos, confitería, panadería y refrescos.

E481, E482 - Lactilatos

E966 - Lactitol

H4511 - Caseinato Cálcico, fiambres, confitería y panadería.

H4512 - Caseinato Sódico, fiambres y mariscos.

H8058 - Glucono-D-Lactona, confitería, panadería y carne.

Caseinato de Potasio.

Caseinato de Magnesio.

Lactoalbumina.

Lactoglobulina.

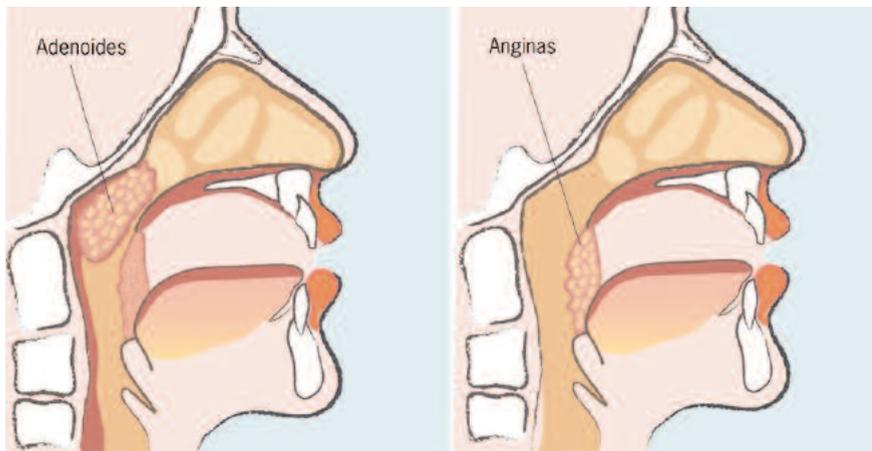


Figura 11.
Representación esquemática de las anginas y las vegetaciones.

alimentarias que no corresponden a ningún proceso de mecanismos alérgicos IgE o IgG, y que deben tenerse en cuenta a efectos diagnósticos.

Podemos citar entre los más importantes:

- Intolerancia a la leche, por déficit de lactasa intestinal (Figura 10).
- Intolerancia debida a aminas vasoactivas (tiramina y histamina) presentes en algunos alimentos: quesos fermentados, alcohol, atún, cerdo desecado, salchichas.
- Intolerancias a aditivos alimentarios: sulfitos contenidos en algunos vinos (dolores de cabeza) o glutamato (muy empleado en la cocina china) que produce indigestiones.
- Intolerancias debidas a pesticidas, conservantes, colorantes y aditivos alimentarios en general.

A este tipo de problema de salud cada vez más frecuente, le acompañan un conjunto de signos, síndromes y síntomas que tiene un paciente en el aparato respiratorio y como consecuencia en la boca, que repercuten en la postura, y en la salud general^{26,27,28,29} (Figura 11).

VI. Síndromes clínicos de intolerancias alimentarias

Actualmente la alimentación ocupa un lugar poco importante en la vida de las familias por distintas razones que ya describimos en el nº 5 de Trazas: las prisas, la TV y la falta de información nos invitan a realizar una comida fácil mediante productos prefabricados, precocinados, sin pararnos a pensar que “somos lo que comemos”.

Figura 13.
Caso de psoriasis antes y después de la dieta sin tóxicos alimentarios.

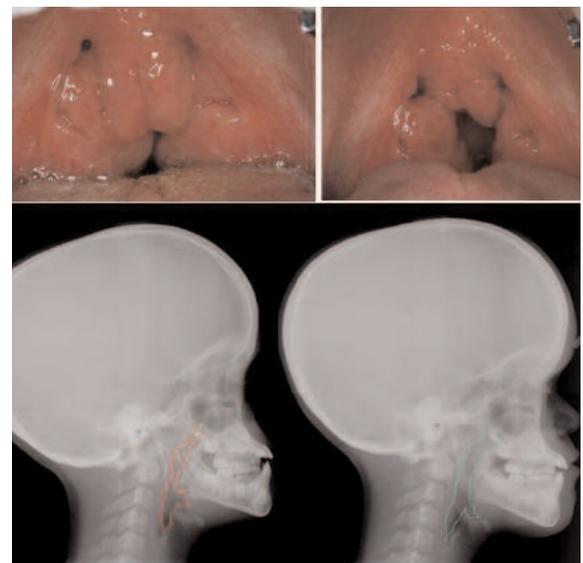


Figura 12. **RX y foto que muestra anginas antes y después del tratamiento de la intolerancia alimentaria.**

Los lácteos, los azúcares, las harinas, los embutidos y la carne, que suelen ser la base de nuestra alimentación diaria, nos predisponen a la inflamación de la mucosa, de todos los órganos y, consecuentemente, a la enfermedad.

Todos los tóxicos alimentarios deben ser eliminados del organismo y para ello este cuenta con órganos de eliminación que activan su funcionamiento de emergencia. Estos órganos de eliminación son:

- el aparato respiratorio, creando un S. Otorrinolaringológico y pulmonar cuya hiperactividad genera enfermedades de eliminación como:
 - alergia, rinitis, otitis crónica, hipertrofia de anginas y vegetaciones
 - bronquitis crónica, asma, etc. (Figura 12).
- la piel, creando un S. Dermatológico, siendo cada vez más frecuentes los eczemas, la urticaria, la dermatitis atópica, y la psoriasis, etc. (Figura 13).
- S. Digestivo. La respuesta inflamatoria del aparato digestivo como órgano de digestión, absorción y eliminación no se deja esperar, por ello actualmente son frecuentes los problemas intestinales, como el S. de intestino agujereado o hiperpermeabilidad intestinal, tan frecuentes en el siglo XXI que se acompaña de dolor abdominal, náuseas y vómitos, gases y flatulencia, hinchazón y estreñimiento o diarrea, etc.
 - Cuando la intolerancia alimentaria se presenta en recién nacidos es frecuente el rechazo del biberón, son niños que sufren cólicos del lactante, reflujo gastroesofágico, insomnio y obesidad.^{29, 30, 31.}
- S. Neurológico: dolor de cabeza, irritabilidad, agresividad, falta de concentración, dificultad de aprendizaje, retraso escolar, son signos, síntomas y síndromes de afectación celular, neurológica por intolerancias alimenticias.
- S. de Respiración Bucal (SRB). Constituye una enfermedad que posee varias aristas y produce alteraciones fisiológicas que pueden afectar progresivamente el desarrollo físico y psíquico. Todo niño que respire por la boca ocasionalmente, de manera intermitente o permanente, es un respirador bucal, ya

sea por causas obstructivas, por hábitos o por anatomía", se estudiarán en profundidad en el nº 7 de Trazas.^{10, 11, 13, 14, 32, 33, 34, 35.} (Figura 14).

Lo que vemos y sentimos son los síntomas de la enfermedad; el origen es más profundo y no se ve, solo se intuye, sintámoslo, está en nuestros 100 billones de células,

Clínica Ballina

La preocupación de la divulgación de las repercusiones de la alimentación inadecuada en la boca, la respiración, la digestión y la salud ha sido un tema estudiado y tratado durante nuestra trayectoria profesional de los últimos 12 años.

Por ello los 30 años de Clínica Ballina "Odontología Bioenergética", en Villaviciosa (Asturias) los hemos celebrado creando las "Jornadas Nacionales de Salud e Intolerancias Alimentarias", que por primera vez tuvieron lugar en diciembre de 2011 y cuyo tema central fue "Tu alimento es tu medicamento o el origen de tu enfermedad".

Actualmente preparamos las "II Jornadas Nacionales de Salud e Intolerancias Alimentarias" que se celebrarán del 12 al 14 de octubre de 2012, también en Villaviciosa.



El tema central será "Migraña, boca y alimentación, dos pilares de una vida con dolor", y se celebrarán en el teatro Riera, cedido amablemente por el Ayuntamiento de Villaviciosa. Junto a la parte científica habrá actividades lúdicas, gastronómicas saludables, concursos etc. El programa se detallará en el Nº 7 de Trazas. Están invitados todos los lectores y anunciantes así como el soporte humano de la revista, y toda persona que sienta la inquietud de mejorar su vida con pequeños cambios en la alimentación, que nos hacen grandes.

Figura 14.
Síndromes clínicos producidos por intolerancias alergias o histaminosis alimentarias.

Bibliografía (continuación)

10. Seignalet, J. (2004). "La alimentación, la 3ª medicina". Cómo tratar enfermedades mediante una correcta alimentación. (1ª edición). Barcelona: RBA libros, S.A.
11. Hernández Ramos, F. (2007). *Antienviejecimiento con nutrición ortomolecular*. Integral.
13. Cuevas, O. (2003). (4ª edición). "El equilibrio a través de la alimentación", sentido común, ciencia y filosofía oriental. España: Ed. Sorles, S.L..
14. Llorente, JR. (junio de 2006). "¿Es la leche animal adecuada para el consumo humano?" *Discovery Salud*, 84.
16. http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/guia_nutricion/el_proceso_de_la_nut.htm Alimentación y nutrición.
17. <http://es.wikipedia.org/wiki/Diente>
18. http://www.gastroonline.com.ar/default.asp?pagina=publico/estv/art_067.asp
19. http://www.natureduca.com/anat_funcnutric_apardigestivo1.php
20. <http://digestiondalimentos.blogspot.com/2010/04/boca.html>
21. <http://www.araucaria2000.cl/digestivo/sistemadigestivo.htm>
22. http://www.med.ufro.cl/clases_apuntes/.../fisiologia.../apunte-deglucion.pdf
23. <http://www.vidaysalud.com/daily/dieta-y-nutricion/la-digestionempieza-en-la-boca-es-importante-masticar-bien/>
24. <http://www.placerybienestar.net/alimentacion/digestion/digestionsimple.pdf>
25. <http://scienti.colciencias.gov.co:8084/publindex/docs/articulos/1692-5106/4/34.pdf>
26. http://www.nlm.nih.gov/cgi/medlineplus/email_request_sp.pl?refPage=h <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000817.htm&emailTitle=Alergia+alimentaria>
27. <http://www.institutobiologico.com/Obesidad/intolerancia%20alimentos.htm>
28. http://www.saeia.es/inicio/leche_trigo.htm
29. López Elorza F. "Numerosas patologías se deben a procesos de histaminosis alimentarias". *Discovery Salud*, 121.
30. REIA ANÁLISIS ESPECIALES, Intolerancia alimenticia www.reialab.com
31. http://www.elmundo.es/medscape/clinicas/19/seccion_3.html
32. Esposito, G. M. (1989, febrero). "Il triangolo della salute". *Salutenatura* (año 1, núm. 0).
33. de la Ballina, A. (2009). *Influencia de la kinesiología aplicada en la Acondroplasia*. Esculapio (nº 7, 5-10).
34. Zanardi, M. Curar las alergias con la medicina integrada. Colección española de Medicina Integrada.
35. [file:///Users/SANTONIA/Desktop/RB%2036.- %20paciente_respirador_bucal.asp.html](file:///Users/SANTONIA/Desktop/RB%2036.-%20paciente_respirador_bucal.asp.html)

