

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, emulso-

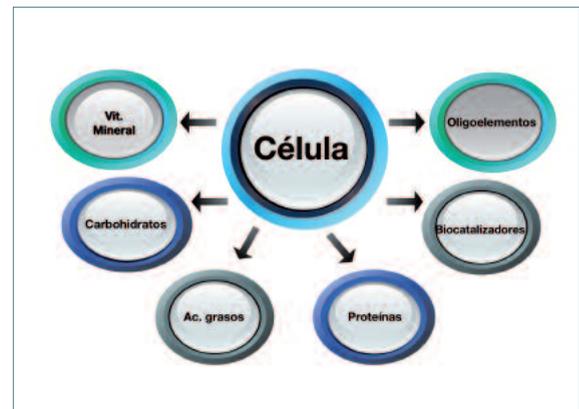


Figura 2.

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