

EL EQUILIBRIO A TRAVES DE LA ALIMENTACION: SENTIDO COMUN, CIENCIA Y FILOSOFIA ORIENTAL

de OLGA CUEVAS FERNANDEZ, AUTOR-EDITOR

Nº páginas: 384 pags.

Encuadernación: Tapa blanda

ISBN: 9788460588641

La **dieta europea tiene demasiados productos refinados y demasiadas proteínas animales**, demasiados lácteos y mantequilla o margarinas o grasas fritas. Todos ellos son alimentos demasiado densos par la **vida sedentaria** de la mayoría.

Se le está empezando a coger respeto a las grasas por aquello **del colesterol y del infarto**, pero todavía estamos lejos de cogérselo a alimentos aparentemente tan inofensivos como el **azúcar o el pan blanco**. Y es que los efectos no son de hoy para mañana.

Un investigador checo, el doctor Bemásek, experimentó con ratas las **consecuencias de una alimentación a base de harina blanca** a la que se había añadido todos los nutrientes esenciales (vitaminas, minerales, lípidos y proteínas). Al cabo de un año y en algunas ratas sólo en su descendencia, aparecía, entre otros problemas una degeneración del esqueleto y de los ligamentos. Y como un año para una rata supone 30 para el hombre, **los problemas por comer productos refinados a lo largo de los años, empezarían a aparecer al cabo de 30 años**.

Por algo se dice: *"La belleza hasta los 30 es un regalo de la Naturaleza y a partir de ahí, cada uno tiene la cara que se merece"*. Pero no hace falta esperar hasta los 30 para encontrarse con dolor de huesos, úlcera de estómago, barriga, papada, insomnio...

Hay otros **muchos problemas relacionados con la mala nutrición** que se consideran normales en los niños y adolescentes por la simple razón de que los sufren casi todos: **caries, alergias, infecciones múltiples, nerviosismo, etc.**

Un estudio sobre **niños en edad escolar**, revela una correlación significativa entre el número de caries y el tipo de alimentación: pan blanco, azúcar blanco. La mejoría procurada por la toma de flúor es poco

evidente. Los niños que lo toman regularmente tienen al final peores dientes que los que lo toman sólo de vez en cuando.

También **nuestro cerebro se resiente con nuestros errores alimenticios**. Como afirma el neurobiólogo francés Jean-Marie Bourre en su libro "La dietética del cerebro": "*comer mal atonta*". **El abuso de azúcar y productos que la contienen (bollicaos, donuts, chupa-chups, gominolas y demás chucherías)** tan consumidos por nuestros jóvenes, producen entre otros muchos efectos, **disminución de la capacidad de concentración mental**. Prueba de ello es que que los adultos, sobre todo las mujeres solemos tomar dulces de una manera inconsciente cuando queremos olvidar nuestros problemas; los olvidamos al ser incapaces de concentrarnos en ellos. Por la misma razón el hombre se va a la bebida.

Sin embargo hoy se afirma, sobre todo en los círculos médico-políticos, que **la salud de los pueblos civilizados jamás había sido tan buena como ahora**. Como prueba estadística se aduce el continuo aumento de la esperanza de vida. No obstante, las cifras estadísticas de muerte no hablan en ningún caso sobre la frecuencia de la enfermedad, por lo que transmiten la idea errónea de que el estado de salud general está mejorando. Si las estadísticas se basaran no en las muertes sino en las enfermedades, llegaríamos a un resultado bien diferente: **cada vez estamos más enfermos aunque tardemos más en morirnos**.

Es difícil tomar la responsabilidad de nuestra salud en un medio en el que la Ciencia y el Progreso se encargan de todo. **La industria farmacéutica y dietética nos ha hecho creer que el cuerpo humano necesita continuamente supervisión médica, fármacos, vitaminas encapsuladas y complementos dietéticos para permanecer sanos**. En la mentalidad de casi todos está el achacar sus problemas a factores ajenos a ellos: el frío, un virus, la mala suerte, la contaminación, ... Es cierto que estos **factores influyen, pero no son determinantes**.

Estamos convencidos de que la gripe del invierno pasado se debió al virus de turno y en realidad lo que ocurrió fue que el **virus**, al encontrar un lugar apetecible estuvo muy gustoso de quedarse en él. Los **microorganismos** sólo proliferan cuando el medio interno es adecuado para ellos, y el **medio interno se altera fundamentalmente con lo que ingerimos**.

Muy pocos se cuestionan que incluso los tan consumidos **lácteos** puedan alterar su medio interno y causarles problemas.

El profesor americano William Ellis se ha ocupado durante años del tema y ha encontrado una **relación directa entre el abundante consumo de lácteos y diversas alteraciones como alergias, otitis, faringitis, mucosidades, tumores...** Todas estas investigaciones no habrían hecho falta si nos hubiéramos dado una vuelta por el campo observando atentamente. No encontraríamos ningún animal adulto mamando y mucho menos de hembras de otra especie diferente a la suya.

¿Enfermedades o defensas desarrolladas?

Todo organismo con energía pone en marcha unos **mecanismos de defensa** que muchas personas confunden con enfermedades y se apresuran a cortarlos. Algunos estados desagradables como el dolor, la tos, la fiebre, el vómito, la diarrea, la fatiga, el estornudo y la inflamación, indican que nuestros mecanismos de defensa están en acción. Por ejemplo, la tos elimina cuerpos extraños de los pulmones.

La capacidad de sentir dolor también es una defensa; los contados individuos que carecen de tal sensación no experimentan molestias cuando permanecen en la misma posición durante largo rato. Este estatismo antinatural dificulta el riego de las articulaciones y fomenta su deterioro. Tales individuos suelen morir precozmente en la edad adulta por lesiones de los tejidos y por infecciones.

NO ES LO MISMO DIETA EQUILIBRADA QUE EQUILIBRIO A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

El concepto de **dieta equilibrada** surgió pensando en los **alimentos que proveen los nutrientes necesarios para el sustento**, pero ha quedado un poco **desfasado**, porque establecer alimentos para que nos den un mínimo de nutrientes, nos ha llevado a tener otros en exceso, de los que no nos preocupábamos o que simplemente desconocíamos. No se trata sólo de cumplir los mínimos, sino de no exceder los máximos, y de **elegir adecuadamente la procedencia de los nutrientes**.

La dieta no es algo que se pueda medir matemáticamente, aislando determinados elementos. Los científicos han identificado como **nutrientes en la dieta unos 60 elementos**. Pero cada vez están saliendo nuevos

componentes cuyo efecto era desconocido. Por eso hemos **de comer lo que la naturaleza provee; cuanto más fresco, mejor**, y no tomar elementos artificiales parcialmente separados y producidos en proporciones que no sabemos si son las correctas. De nada sirve tampoco tomar suplementos vitamínicos y luego seguir con la mala dieta de siempre.

Vivimos momentos de confusión, no sabemos a quién hacer caso. El verdadero problema es que nos hemos apartado tanto de la naturaleza que nuestra intuición y sentido común se han perdido. No nos queda más remedio que recurrir a las bases de la ciencia, para después de un largo recorrido encontramos de nuevo con la naturaleza.

La dieta más equilibrada es aquella que resulta compatible con el mejor estado de salud para cada uno. El estado de salud depende además de la constitución, del medio en el que vivimos y de cómo nos movemos en él. Nuestro cuerpo es como un coche que durará más o menos y en mejores o peores condiciones según lo conduzcamos. Claro que no todos los coches son iguales, a unos les toca conducir un mercedes y a otros un cuatro latas. Lo primero es tomar conciencia de lo que tenemos entre manos. Está claro que el cuatro latas no se puede permitir el lujo de correr tanto como el mercedes, tiene el peligro de quemarse. Cada uno tiene una constitución heredada que no puede cambiar, pero sí mantener y sacarle el máximo rendimiento; ese es nuestro deber con la Naturaleza como partes integrantes que somos de ella.

Olga Cuevas Fernández

Extraído del libro *"El equilibrio a través de la alimentación"*.