

CUANDO TENEMOS SALUD, TENEMOS MIL SUEÑOS CUANDO LA PERDEMOS, TENEMOS SÓLO UNO. (Primera parte)

Lo que comemos y bebemos, pero también lo que escuchamos, vemos, tocamos, respiramos, pensamos y sentimos, se traduce en lo que nos convertimos.

Algunos por gusto, otros por descuido, la mayoría por ignorancia, todos consumimos y provocamos la producción de sustancias que alteran nuestra química interna para bien o para mal. Los químicos están presentes en las drogas tanto ilícitas como lícitas, mejor conocidas como medicamentos, pero también en la gran mayoría de los productos que se comercializan actualmente por la industria alimentaria, cosmética, textil, de transportes y de comunicaciones, por mencionar algunas, además de los que por nuestra forma de ver la vida nuestros cerebros producen de forma endógena y permanente.



Tras de las frases: “tantito veneno no mata”, y “de algo tenemos que morir”, hemos aprendido a tomar demasiado a la ligera las consecuencias que estos argumentos conllevan.

¿Qué tanto es tantito? Una cosa es morir y otra bien diferente es la forma en que se muere. No estamos hablando necesariamente de vivir más tiempo, sino más bien de vivir mejor. Si es cierto que información es poder, en realidad es lo que hacemos con la información lo que nos otorga el verdadero poder.

Este presente al que hemos llamado canasta saludable es una introducción a una forma de vida más crítica, más saludable y más ética, aunque para muchos resulte más incómoda. Al tocar aspectos relevantes sobre temas que a todos nos afectan, descubrimos que no tenemos por qué seguir siendo víctimas de nadie, excepto, en el peor de los casos, de nuestra propia indiferencia.

Si no utilizamos nuestro alimento como medicina, terminaremos tomando medicinas como alimento, pues además de vivir en un mundo ineludiblemente tóxico, la comida que cultivaban nuestros abuelos era mucho más nutritiva a la que producen los cultivos de hoy.

Se realizó un seguimiento del contenido de nutrientes de 43 frutas y verduras diferentes desde 1960 hasta 2014. Lo que se descubrió debería sorprender a todas las personas del planeta: los alimentos que se venden en las estanterías de los supermercados modernos están en bancarrota nutricionalmente hablando. ¡Tendríamos que comer al menos 10 porciones de verduras hoy para igualar una porción de hace 50 años! Dicen que para muestra basta un botón, así que para no escatimar te regalo tres ejemplos de valores nutricionales entre productos actuales en comparación con los de entonces:

Berros: el hierro ha bajado un 88%

Brócoli: el calcio y la vitamina A han bajado un 60%

Hojas verdes: vitamina A se ha reducido 45%, el potasio 60% y el magnesio 85%.

¿Por qué ha sucedido esto y cuál es la insistencia de consumir en lo posible orgánico, local y de temporada?

El glifosato (herbicida más utilizado en el mundo) y los agroquímicos fosfatados matan al microbioma de la tierra, así como la capacidad de las plantas de absorber minerales y vitaminas de un terreno depredado. Los alimentos reales y orgánicos tienen muchos más nutrientes y si bien a veces son más caros, cada peso extra que se invierte en ello es mucho más económico que cada peso que se gasta en médicos, hospitales y medicamentos.

Ahora bien, lo peor viene cuando al comer alimentos contaminados con esas sustancias, contenidas dentro de los frutos o vegetales más allá de la cáscara, también disminuimos la diversidad de microorganismos que cohabitan en nuestros intestinos, provocando un desequilibrio llamado disbiosis, que es el precursor de la gran mayoría de las enfermedades.

Normal significa estar dentro de la norma, pero no tiene nada que ver con lo óptimo. Por ejemplo, en México es normal padecer de sobrepeso y/u obesidad, pero dista mucho de ser la norma original o lo correcto. Dicho esto, padecer inflamación abdominal, constipación, agruras, reflujo, evacuaciones flojas, se ha vuelto normal para muchas personas, pero es una nueva normalidad que no tiene nada de normal, y es el indicio más claro de que existe un desequilibrio en el microbioma personal donde los problemas intestinales son la puerta de entrada de las enfermedades, las cuales se agravan cuando pretendemos acallar con paliativos los síntomas que nos dicen a gritos que algo está mal. Son esos microorganismos benéficos los que a través del síntoma nos piden ayuda y que al ignorarlos tarde o temprano nos cobrarán factura.



Tras las frases de sabiduría popular, tales como “Se me hizo un hueco en el estómago”, o la famosa “Sentí como si me dieran una patada en los huevos”, se encubren grandes verdades. El cerebro se comunica con el sistema digestivo a través del nervio vago y es tan evidente que podemos sentirlo. No obstante, los intestinos se comunican aun en mayor proporción con el cerebro y con todo el sistema nervioso central determinando el ánimo, el sueño, el apetito y cientos de funciones metabólicas esenciales.

Cuando existe disbiosis o desequilibrio, se afecta directamente al sistema inmune, el cual se crea en más del 80% en los intestinos, desencadenando en fatiga crónica al principio, y a veces en intestino permeable, íntimamente ligado a enfermedades crónicas y autoinmunes que van desde la diabetes hasta el cáncer, la demencia y el Alzheimer. Se ha comprobado que quienes padecen estas 2 últimas enfermedades, junto con el Parkinson y el autismo, tienen un 25% menor diversidad de microbiota que la gente saludable del mismo entorno. También se sabe que el estado de ánimo, la fatiga crónica y el insomnio la mayoría de las veces son causados por la falta de un neurotransmisor llamado Serotonina, asociado al bienestar y la salud, apodado hormona de la felicidad (90% se produce en la mucosa intestinal y no en el cerebro). Por esta razón ahora se le llama a los intestinos el 2º cerebro.

Somos como cajitas de Petri gigantescas con forma de personas, donde cohabitan promedio 37 trillones de microorganismos en perfecto equilibrio (10 veces más que las células con las que contamos), y les hemos declarado la guerra sin darnos cuenta, abusando de los llamados venenos blancos (sal, azúcar y harinas refinadas), y de muchos otros químicos como lo son los colorantes y saborizantes artificiales, exitotoxinas potenciadoras de sabor como el glutamato monosódico (KnorSuiza), clembuterol (hormona de crecimiento de la industria cárnica), plásticos estrogénicos (ftalatos), parabenos (disruptores hormonales), endulcorantes artificiales “Aspartame”, bactericidas, fungicidas y antibióticos, sin considerar que cada vez que nos exponemos a ellos estamos envenenando a todos los microorganismos y creando el caldo de cultivo para el desequilibrio acelerado de nuestro microbioma.

En medicina alópata urge entender que ya de por sí consumimos cantidades enormes de antibióticos a través de los alimentos (más del 90% de los producidos mundialmente son utilizados en la industria cárnica) por lo que tras la toma prescrita de antibióticos es esencial tomar tratamientos posteriores para recuperar ese equilibrio afectado, y para eso precisamos de alimentar a las bacterias más benéficas, al tiempo de evitar alimentar a las que nos están causando problemas.

Mientras que los prebióticos (que no son otra cosa que Fibra) son ingredientes no digeribles de la dieta que estimulan el crecimiento o la actividad de uno o más tipos de bacterias en el colon, los probióticos (Fermentados no pasteurizados) son microorganismos vivos que al ser agregados como suplemento en la dieta, favorecen el desarrollo de la flora microbiana en el intestino. Es decir, los probióticos son bacterias benéficas mientras que los prebióticos son el alimento de dichas bacterias benéficas.

Ejemplos de alimentos probióticos: Col agria, Kefir, Kombucha, Vinagre de manzana no pasteurizado con madre, y todas los vegetales fermentados que pueda crear tu imaginación”.

Se recomienda tomar el equivalente a dos cucharadas soperas al día para repoblar las colonias de bacterias benéficas, al tiempo de disminuir drásticamente el consumo de azúcares y harinas refinadas, que son quienes alimentan a las bacterias que causan inflamación crónica.

Los prebióticos modulan nuestra microbiota. Actúan en el intestino aumentando significativamente el número de bacterias anaerobias benéficas y disminuyendo la población de microorganismos potencialmente patógenos. Ello se traduce en: Disminución de inflamación, evitar la obesidad al mejorar el metabolismo de las grasas, mayor absorción de minerales como calcio, hierro o magnesio, disminución de riesgo de enfermedades cardiovasculares, disminución de ansiedad y estrés y aumento de la inmunidad.

Nota: respecto al consumo de prebióticos, es importante matizar que aquellos formulados en productos industriales tales como los dietéticos («sin azúcar»), aunque no contengan azúcar, van acompañados de otra serie de sustancias no deseables, saborizantes y potenciadores del sabor, conservadores, grasas vegetales hidrogenadas, etc.

Ejemplos de alimentos prebióticos: Ajo, cebolla, alcachofas, espárragos, puerros, achicoria, diente de león, salvado de trigo, bananas, legumbres y patatas. Pero es momento de hacer una pausa, para que la información que acabas de leer pueda ser procesada y puesta a la práctica antes de continuar con la segunda parte de nuestro artículo que se publicará la próxima semana. Te recordamos que algunos de los puntos que hemos tocado en el presente contenido ya se han analizado más detenidamente en otros editoriales que puedes consultar en nuestra sección Biblioteca, así como en nuestra sección de vídeos, donde hay una leyenda que dice ¿Quieres seguir aprendiendo?

¡QUE TENGAN UNA VIDA MUY SALUDABLE COMO RESULTADO DE TOMAR AL TORO POR LOS CUERNOS!

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer o su personal.