

... LAS CARENCIAS NUTRICIONALES.

Actualmente, las carencias nutricionales profundas, como el beriberi o el escorbuto, son prácticamente inexistentes en los llamados países modernos u occidentales. Sin embargo, sí son frecuentes las subcarencias en micronutrientes, responsables de numerosas fragilizaciones y alteraciones funcionales a nivel celular. El término «micronutrientes» hace referencia a las sustancias que el organismo necesita en pequeñas dosis (minerales, oligoelementos, enzimas...), indispensables para los diferentes procesos bioquímicos y metabólicos del mismo.

Pero, ¿cómo es posible estar carenciado en nuestra sociedad actual? Afirmar que «si se come de todo, no carecemos de nada», no deja de ser una caricatura algo simplista de la nutrición. La calidad de los micronutrientes presentes en nuestra alimentación occidental moderna se ve alterada por numerosos factores, de manera que una gran parte de la población no dispone actualmente de los micronutrientes necesarios para el buen funcionamiento de las células.

La insuficiencia en el aporte de micronutrientes está ligada, además de a nuestra alimentación, a los modos de producción y de preparación de los alimentos. Nuestros hábitos alimentarios se han modificado profundamente desde la alimentación original del hombre prehistórico y, especialmente, a lo largo de las últimas décadas. Así pues, la cocción a temperaturas superiores a los 100° C desnaturaliza numerosas vitaminas (principalmente las del grupo B) y enzimas, además de favorecer la producción de sustancias más o menos tóxicas como las aminos heterocíclicas, resultantes de las reacciones de Maillard. Del mismo modo, una cocción demasiado prolongada altera la calidad de los ácidos grasos poliinsaturados.

El modo de conservación de los alimentos puede también alterar la calidad de los micronutrientes, ya que los productos frescos expuestos a la luz y al calor de manera excesiva pierden una gran parte de su densidad nutricional. Asimismo, el refinado de los cereales, que consiste en suprimir el tegumento del grano para obtener una harina blanca, elimina las vitaminas y minerales contenidos en él. El refinado de los aceites altera la calidad de los ácidos grasos que los constituyen, ya que mediante dicho procedimiento se suprime una gran parte de los micronutrientes de los aceites vírgenes, con la finalidad de hacerlos menos sensibles a la oxidación. Pero el refinado conlleva igualmente una transformación de los ácidos grasos de una forma «cis-cis» a una forma «cis-trans», siendo estos últimos responsables del aumento de los factores de riesgo a nivel del sistema cardiovascular, ya que contribuyen al incremento de la tasa de colesterol LDL («colesterol malo») y reducen la tasa de colesterol HDL («colesterol bueno»). Así pues, se recomienda el consumo de aceites vegetales obtenidos de primera presión en frío, ricos en ácidos grasos poliinsaturados.

El consumo excesivo de alimentos acidificantes (carnes, platos preparados industriales, cereales refinados, azúcar blanco, bollería industrial, refrescos, etc.) junto a un consumo

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

escaso de vegetales, aumenta las pérdidas de minerales por la orina. La prolongación de esta situación conlleva, a largo plazo, el aumento de riesgo de desmineralización por falta de oligoelementos. Otro parámetro a tener en cuenta es la teoría del ensuciamiento celular propuesta por el Dr. Seignalet, según la cual algunos compuestos derivados de la cocción a altas temperaturas y ciertos péptidos alimentarios (principalmente el gluten y las proteínas lácteas) pueden generar una verdadera sobrecarga metabólica celular y, como consecuencia, una carencia de micronutrientes. También una perturbación de la flora y/o de la mucosa intestinales puede ser la causa de un defecto en la asimilación de ciertos micronutrientes. Una alteración de este ecosistema intestinal supone igualmente una menor síntesis de vitamina K, de vitaminas del grupo B y de enzimas digestivos.

La carrera por la rentabilidad y el rendimiento de los cultivos conlleva una reducción del contenido en micronutrientes de los vegetales, debido a la quelación de los oligoelementos provocada por los pesticidas, además de la acumulación de éstos a nivel celular. Por eso es preferible, siempre que sea posible, optar por alimentos de agricultura ecológica. Por otra parte, la contaminación atmosférica y del agua, los metales pesados, los aditivos alimentarios, el alcohol, el tabaco, los medicamentos..., son una de las causas principales de la intoxicación celular y de un fallo en la utilización de los oligoelementos. Como consecuencia, los oligoelementos son inactivados y la actividad enzimática dependiente de ellos disminuye.

Además de los factores descritos anteriormente, el estrés de la vida cotidiana, la práctica deportiva excesiva, las mujeres embarazadas, la herencia, la edad, etc. influyen de manera muy variable sobre las necesidades individuales en micronutrientes, pudiendo dar lugar a carencias más o menos importantes.

Citando al Dr. Lanzmann-Petithory: «La alimentación cotidiana determina en gran medida y día a día el estado de salud a medida que se avanza en edad. Los desequilibrios alimentarios actuales están asociados con las principales patologías que pueden acortar la vida. [...] La nutrición ha suscitado muchos malentendidos a causa de los desaciertos mediáticos y las falsas controversias. Actualmente está en plena transformación. Los múltiples resultados y demostraciones científicas, recientemente publicados, le devolverán la solvencia que tenía ya en la época de los escritos hipocráticos». También afirma: «Vista la importancia de la alimentación para la salud y habida cuenta del hecho de que la industria suministra el 75% de los alimentos de la población, su responsabilidad en la salud pública es capital».

Y en esto reside la paradoja de nuestra sociedad occidental. Mientras que la abundancia alimentaria jamás ha estado tan presente, vivimos en un entorno en el que nuestros organismos sufren carencias micronutricionales y sobrecargas tóxicas. Sólo con una visión global de la persona, y no simplemente enfocada en los síntomas de la enfermedad, se podrá lograr un estado de salud óptimo.

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com