

## **“SOMOS LO QUE COMEMOS” Y ASÍ NOS VA...**

“El doctor del futuro no dará medicinas, sino que animará a sus pacientes a que se interesen por el cuidado del cuerpo, la dieta, y la causa de de las enfermedades”

Thomas A. Edison

Desgraciadamente vivir en la era del progreso supone a la vez pagar un precio elevado por sufrir cada día más las limitaciones que nos permiten decidir sobre nuestra salud, y sobre nuestra independencia nutricional, vital para nuestro propio desarrollo físico y emocional. Los intereses comerciales prevalecen sobre los intereses de la persona. La gran industria alimenticia, las multinacionales de fertilizantes químicos y de las manipulaciones genéticas, que a menudo son la misma empresa deciden actualmente, con el silencio cómplice de los gobiernos, sobre la calidad de vida de los ciudadanos.

Sin embargo, no toda la culpa la tienen estas empresas, nosotros hemos participado y aceptado las nuevas reglas del juego en la alimentación, reglas que casi nos han sido impuestas, pero no hemos sido capaces de escapar de ellas. La comodidad que por una parte supone el consumir “alimentos” precocinados, la comida rápida o la comida “basura” que tan a mano tenemos en cualquier momento, las conservas, lo envasado, y la falta de tiempo y dedicación para elaborar el alimento, ha sido una tentación demasiado “golosa” para una sociedad acomodada que come más para quitarse el hambre que para nutrirse atendiendo a los verdaderos requisitos orgánicos. A nuestra alimentación le falta frescura y le falta tierra, origen y procedencia de todo alimento que se precie de serlo.

No hemos atendido a la lógica para pensar que determinados productos, que son más el resultado de una creación química de laboratorio que de la propia naturaleza, contienen moléculas ajenas y extrañas a nuestra propia biología y estamos ignorando las características propias y naturales del ser humano. Ya pudimos comprobar lo que ocurrió con la encefalitis espongiforme (“enfermedad de las vacas locas”) cuando la alimentación del ganado vacuno no respetaba las necesidades biológicas de las vacas. El hombre impone su codicia material en el sistema y las consecuencias son tan graves como la aparición constante de nuevas enfermedades, esas que la medicina llama “idiopáticas”, es decir, que no tiene ni idea de qué lo causa ni cuál es su origen.

Actualmente en las sociedades modernas estamos sobrealimentados, pero desnutridos. Como también es cierto que actualmente vivimos más años que en otras épocas, pero envejecemos sin calidad de vida, cada vez estamos más enfermos aunque cada vez tardemos más tiempo en morirnos.

El hombre moderno es suficientemente inteligente y poderoso para modificar la naturaleza, pero no lo bastante inteligente para cambiarla de forma positiva. De manera paralela a nuestra falta de salud camina la salud del planeta, de nuestra madre Tierra: alimentos modificados y contaminados, los mares plagados de residuos nucleares y su fauna de mercurio, la polución del aire -saturado de CO<sub>2</sub>- y la atmósfera aumentando su agujero de la capa de ozono; todo esto nos hace convertirnos en rehenes en manos de quienes deciden por nosotros lo que debemos comer, y en qué condiciones debemos vivir.

A menudo nos repiten aquello de que “hay que comer de todo”, y lamentablemente llegamos a creérnoslo, cuando actualmente existen más alimentos que no han formado parte de la alimentación del hombre durante toda la historia de la humanidad que los que se han consumido tradicionalmente. No puedo estar de

acuerdo: hay que comer exclusivamente aquellos alimentos que verdaderamente necesitamos y nos aportan los nutrientes necesarios para nuestra salud y para que en nuestro organismo se desarrollen todas las reacciones bioquímicas que nos permitan vivir con calidad de vida.

Por otra parte la única "información" que algunos consumidores reciben acerca de los alimentos es aquella que filtrada y manipulada por el marketing y la publicidad llega hasta nuestros hogares a través de la televisión. Cualquier "veneno" hoy en día puede venir envuelto con el envase más sugerente y su fabricante ensalzar sus infinitas "bondades" en un anuncio que le cuesta al fabricante varios miles de euros, pero que tendrá una recompensa comercial. No se puede controlar la falta de veracidad de los anuncios publicitarios y en muchos casos el engaño, el marketing utiliza todas sus estrategias para convencernos.

En la alimentación, como en casi nada en la vida, no existen verdades absolutas, pero habitualmente cometemos errores incuestionables por desconocimiento y por ignorancia. Tal vez no exista una sola dieta adecuada para toda la humanidad, sino que esta debe ser personalizada, teniendo en cuenta las verdaderas necesidades del individuo en función de su actividad física, edad, clima, grupo sanguíneo, etc. Sin embargo, el hombre actual está alineado con la alimentación impuesta por las multinacionales de los alimentos "muertos" y desvitalizados, atrapado en una red de difícil escapatoria.

Pero no debemos preocuparnos porque para compensar las carencias nutricionales de la alimentación de nuestro tiempo tenemos un sin fin de multivitamínicos de síntesis "completísimos" que compensan todos nuestros errores gastronómicos y nos aportan todo aquello de lo que nuestros alimentos carecen. Es increíble la falta de ética y escrúpulo de quienes nos ofrecen estas "soluciones milagrosas".

Hemos perdido el sentido común en las cuestiones culinarias. Comer bien no sólo significa aportarle a nuestro organismo el alimento óptimo en las mejores condiciones, significa además elaborarlo de la manera adecuada para que mantenga todos sus componentes vivos, y significa también comer y masticar debidamente, ya que nuestro organismo no se nutre de lo que ingiere sino de aquello que es capaz de absorber, de lo que finalmente llega a la célula, y esto es un proceso mucho más amplio y más complejo que la simple selección del alimento.

Nuestras células extraen su fuente energética a partir del alimento. Una alimentación óptima se materializará en una buena nutrición celular y esto tendrá como consecuencia que la persona disfrutará de una gran vitalidad, de un buen sistema inmunológico, de un buen funcionamiento intelectual, en definitiva, que estaremos aportando a nuestro organismo la materia prima necesaria para el correcto funcionamiento de la maquinaria humana.

La alimentación no sólo puede y debe ser la primera piedra en la prevención de la enfermedad sino que además se puede utilizar como arma poderosa para el tratamiento de numerosas enfermedades en las que si no tenemos en cuenta la modificación de hábitos alimenticios difícilmente obtendremos algún resultado beneficioso, es el caso de la fibromialgia, candidiasis crónica, síndrome de intestino irritable, etc, etc.

Desgraciadamente no existe consenso sobre cuál es la alimentación idónea para el ser humano. La nutrición que propone la Naturopatía valora la calidad del alimento no sólo desde su composición bioquímica sino que también atiende a la capacidad de absorción de sus nutrientes y a la toxicidad que sus residuos metabólicos dejan

en nuestro organismo. Esto genera una importante diferencia con la nutrición y dietética oficial.

“Somos lo que comemos” y verdaderamente este viejo axioma que todos hemos escuchado alguna vez cada día está más vigente. A la vista de la evolución de nuestra sociedad sólo podemos decir que no podemos estar comiendo muy bien, porque la enfermedad está cada día más presente entre nosotros a pesar de que cada día existen más medicamentos, más vacunas, más antibióticos...algo debe estar fallando.

Ante esto sólo cabe rebelarse con la información. Necesitamos saber qué y cómo comer y por qué, algo que nadie nos ha enseñado, porque en esa rebeldía se manifiesta nuestra libertad para decidir sobre nuestra alimentación y nuestra salud.

La alimentación es hoy y será siempre el primer peldaño para la salud y la primera razón para la enfermedad, y desgraciadamente así nos va...

Por Modesto Guitierrez Gutierrez  
Profesor de Itiee