



## LA DIETA COMPLEMENTARIA

Romper paradigmas nunca ha sido fácil, abrir las puertas de la ciencia ha sido a través de la historia tarea muy difícil, algunas veces con finales dolorosamente crueles; recordemos a Phillip Semmelweis, médico Húngaro que vivió en el siglo XIX (1818-1865) En su pabellón de maternidad del Hospital de Viena donde la mortalidad por fiebre puerperal alcanzaba índices del 60%, al investigar en cadáveres y en la sala de maternidad vio la similitud y la magnitud de la infección y decidió cortar el círculo vicioso obligando a todos los que atendían partos en su pabellón a cambiar de ropas y lavarse las manos con soluciones antisépticas creadas por él. La mortalidad cayó por debajo del 10% en su pabellón. La reacción de la comunidad "científica" fue declararlo loco e internarlo en un manicomio.

A Galileo le dieron casa por cárcel por descubrir que la tierra gira alrededor del sol. A Pasteur la sociedad "científica" de París, lo ridiculizó, lo atropello y lo obstaculizó para tratar de detenerlo en sus maravillosas investigaciones, que tanto bien le han hecho a la humanidad. Sus descubrimientos los imprimía en hojas volantes que el mismo repartía en las calles de París.

Ha de considerarse que no hay cosa más difícil de emprender, ni de resultado más dudoso, ni de más arriesgado manejo que ser el primero en introducir nuevas disposiciones, porque el introductor tiene por enemigos a todos los que se benefician de sus instituciones viejas y por tibios defensores a todos aquellos que se beneficiaran de las nuevas, tibieza que procede en parte de la incredulidad de los hombres quienes no creen en ninguna cosa nueva hasta que la ratifica una experiencia firme.

NICOLAS MACHIAVELLO  
El Príncipe 1513

## LA NUTRICION

Cada día aparecen nuevos hallazgos que posicionan la nutrición como la primera necesidad de los seres vivos y la base para un desarrollo armónico, completo y que llene todas las características de la especie.

En el ser humano vemos como la nutrición, tan indispensable, es relegado a un segundo plano y amparados por paradigmas falsos estamos perpetuando la minusvalidez intelectual y un sin número de patologías debidas a la desnutrición y la malnutrición.

No es extraño ver una cantidad impresionante de enfermedades cardiovasculares originadas en pésimos hábitos nutricionales. Así mismo la diabetes tipo 1 de los infantes y de los adultos tiene, además de genes, fuertes nexos con la nutrición defectuosa. Muchos tipos de cáncer están asociados a la desnutrición y la malnutrición. El sobrepeso es uno de los problemas más serios en los países desarrollados y que esta asociado a las patologías anteriores. Si observamos el típico desayuno americano podemos empezar a contemplar este problema: Dos huevos fritos, jamoneta, pan blanco tostado con margarina, café con crema de leche. Podemos ver una cantidad exagerada de grasa saturada, hidratos de carbono de mala calidad y una dosis de colesterol y grasas que superan los requerimientos diarios, además tenemos un exceso de ácido araquidónico que va a determinar la presencia de los eicosanoides malos.

Si permitimos la desnutrición del recién nacido por una dieta solo láctea vamos a tener un mini desarrollo cerebral que necesariamente ira relacionado con mucha dificultad para aprender, analizar, tomar determinaciones y desencadenará en estas personas serias alteraciones en el comportamiento, frustraciones, rebeldía, envidias, odios que los puedan llevar a episodios como los que estamos viendo de violencia en colegios, universidades y el mundo en general.

La nutrición debe empezar en el recién nacido sosteniéndole el abastecimiento de todos los nutrientes, proteínas, vitaminas, minerales y fibra para lograr que se favorezca su normal desarrollo especialmente el cerebro que logra su mayor actividad celular-cerebral en los 6 primeros meses de vida, JAMAS VOLVERÁ EL SER HUMANO A TENER ESTA OPORTUNIDAD.

El coeficiente intelectual del niño esta dado por la calidad y cantidad de la dieta complementaria que se le suministre en los 6 primeros meses de vida.



No podemos seguir permitiendo que a un niño recién nacido se le castigue con una dieta solo láctea que no contiene los nutrientes que requiere y si una cantidad grande de grasa saturada que origina o desencadena la formación de placas ateromatosas como se demostró en un estudio en cadáveres de niños, muertos por diferentes causas que ya presentaban placas ateromatosas en la aorta y las coronarias a los 6 meses de edad.

Sin conocer la constitución química de los alimentos no podemos hablar de dietas perfectas como la leche materna. Esta carece de muchos elementos vitales para el desarrollo del niño, especialmente el cerebro y los elementos que contiene por lo general solo garantizan la supervivencia de la especie, jamás con esos poquísimos elementos y carencias se puede garantizar el desarrollo armónico y sobre todo la proliferación celular cerebral de los primeros seis meses de vida. Someter a un bebé recién nacido a una dieta libre de fibra como es la dieta solo láctea durante los primeros 6 meses de vida va a determinar hábitos y posiblemente patologías intestinales de muy difícil manejo, además de las alteraciones metabólicas que genera en el metabolismo del colesterol y otros elementos. La fibra tanto soluble como insoluble son vitales para el normal funcionamiento del tracto digestivo y evitan la atrofia de las vellosidades intestinales que conllevan una catástrofe nutricional e inmunológica.

La nutrición a lo largo de la vida va a determinar la calidad de la tercera edad. Estamos comprando en la juventud una vejez buena o mala, todo depende de nosotros. En la vejez vemos como se renuevan las necesidades nutricionales y vemos como nuevamente olvidamos a los ancianos y los sometemos a dietas inadecuadas con muchas carencias o excesos como en el caso de los lácteos que buscando el calcio para evitar la osteoporosis aceleran la arterio-esclerosis y deterioran su físico y su intelecto.

La nutrición se nos muestra en este siglo XXI como la tabla de salvación para una vida mejor, más productiva y sobre todo evitando muchas patologías.

Hagamos de la nutrición la mejor de las terapias y hagamos de las terapias nuestra mejor nutrición.

Más allá de toda duda quedó el tamaño de las especies vivientes como dependiente de la nutrición. En el genero humano lo hemos visto cuando cambian la dieta por otra más rica en proteínas, minerales y vitaminas, los hijos son más altos que los padres y los nietos más altos que sus padres. Ahora lo más importante es salvar el cerebro con la dieta del recién nacido durante los primeros 6 meses. Nada sacamos con seres humanos físicamente bien desarrollados pero minusválidos intelectuales.

Parte muy importante de la nutrición e incomprensiblemente olvidada e ignorada es el aire que respiramos. Hemos contaminado tanto este elemento que lo hemos convertido en un veneno, lleno de toda clase de sustancias tóxicas y que desencadena cualquier cantidad de alteraciones enzimáticas y metabólicas que por ignoradas no dejan de ser reales y nocivas para el organismo. (Radicales libres de oxígeno)

Los intentos que se hacen para modificar este destructivo proceso se ven obstaculizados por intereses económicos, por ignorancia y sobre todo por falta de inteligencia.