

Nuevo paradigma de alimentación

by Brenda Flores Enriquez - Thursday, June 18, 2020

<https://vinculando.org/consumidores/nuevo-paradigma-de-alimentacion.html>

Desde el principio de las civilizaciones el hombre ha dedicado una gran parte de su esfuerzo a la búsqueda de la clave para prolongar su vida y al mismo tiempo mejorar la calidad de la misma. Éste propósito se ha visto afectado por la aparición de diferentes enfermedades que, a grandes rasgos, vamos a definir como agudas, subagudas y crónicas.

Para las primeras dos clases se han desarrollado varios métodos, como la red sanitaria, medicamentos y tratamientos con lo que bien es cierto, la esperanza de vida de las personas en distintas partes del mundo, ha aumentado gracias al control y erradicación de dichas enfermedades. Anteriormente la esperanza de vida era mucho menor a causa de las infecciones que la gente tenía dentro de sus primeros años de vida.

Pero ¿qué pasa con la calidad de vida? Ahora pasamos a las denominadas “enfermedades crónicas”, dichas enfermedades son en su mayoría provocadas por algún mal funcionamiento del mismo organismo que causa una baja en la calidad de vida del individuo, y en la mayoría de los casos la muerte. A través de los años y las investigaciones que se han podido realizar sobre éstas, se ha llegado a la conclusión que en su mayoría están directamente relacionadas con los hábitos alimenticios del sujeto.

En la teoría conocida sobre la alimentación y salud hemos visto que para mantener la correcta función de nuestro organismo es esencial vivir a través de la correcta alimentación, para que ésta nos brinde las cantidades necesarias y adecuadas para nuestro cuerpo.

Gracias a todos estos estudios y análisis se han desarrollado también alimentos fortificados¹ y los llamadas “alimentos funcionales”² con la intención de que tengamos acceso a todos los nutrientes que preservan la correcta función y salud de nuestros órganos.

Paradójicamente, ésta es la generación que tiene más alimentos funcionales², fortificados¹, complementos³, suplementos⁴ y conocimientos sobre la nutrición y además la lista más larga de personas que padecen enfermedades crónicas en la historia.

Basados en la teoría y la acción, esta generación debería estar prácticamente libre de cualquiera de estas enfermedades, sin embargo los estudios y las pruebas nos dicen totalmente lo contrario; por ello surge la interrogante: ¿a qué se debe esta contrariedad? Con esta incógnita a resolver el Doctor Rafael García Chacón ha desarrollado un nuevo modelo alimenticio llamado “la alimentación biocompatible”.

Este modelo se basa en las investigaciones del modelo biológico al que corresponde el ser humano, que como se ha demostrado es el de un frugívoro de alta adaptabilidad, es por eso que somos capaces de comer todo lo que comemos sin enfermarnos inmediatamente, pero con el mantenimiento de dichos hábitos en los que consumimos alimentos que no estamos diseñados para procesar⁵ comenzamos a presentar los síntomas de la intoxicación crónica de nuestro cuerpo, culpables del desencadenamiento de las diversas enfermedades que conocemos como crónicas, donde entre las más comunes: obesidad, diabetes, HTA, entre otras.

La dietética analítica nos dice que a mayor cantidad de nutrientes mayor salud tendremos, sin embargo, a pesar de la gran cantidad de nutrientes que tenemos acceso hoy en día somos incapaces de mantener la salud, esta problemática se resuelve con el nuevo modelo, que además de asegurar que es posible evitar dichas enfermedades, se afirma que es posible recuperar la salud por medio de él.

En este modelo se cambian los viejos paradigmas para abrir paso a uno nuevo en el que la importancia se le da a la calidad no a la cantidad, lo cual asegura que el cuerpo mantenga sus funciones por no requerir un esfuerzo mayor en digerir los alimentos para los que no está diseñado, y al mismo tiempo obtiene todos los nutrientes que le damos a través de los alimentos adecuados.

Si los alimentos son ricos en nutrientes, pero inadecuados para nuestro organismo, de igual manera en lugar de cumplir su función de nutrir van a causar un daño para la función de nuestro cuerpo.

La alimentación biocompatible se basa en 7 principios

1. **Manejo de la carga calórica.** Como sabemos, durante su evolución, nuestra especie se vio forzada a pasar largos periodos de carestía a causa de los desastres naturales, motivo por el cual había que tener reservas grandes de grasa en el cuerpo para sobrevivir, sin embargo en la actualidad no requerimos de dichas reservas para ello y este mecanismo de supervivencia sigue siendo parte de nuestro código genético, ¿a qué me refiero con esto? A que los seres humanos comemos sin hambre, lo que nos lleva a una sobrecarga calórica y desencadena las enfermedades. Mantener nuestro consumo calórico bajo nos ayuda a prevenir la aparición de las mismas.
2. **Biocompatibilidad.** Esto sencillamente se refiere a comer de acuerdo a nuestro modelo biológico, a que los alimentos que consumamos puedan ser procesados por nuestro organismo.
3. **Atender los eco- reguladores.** Además de los nutrientes el cuerpo requiere que el medio sea óptimo para absorberlos, para esto se necesita un pH adecuado y un medio sano que se obtiene a través de los fitoquímicos⁴ que, a su vez, también se obtienen de los alimentos, pero sólo se encuentran en los alimentos biocompatibles.
4. **Los nutrientes.** Estos son por excelencia indispensables, porque como siempre lo hemos sabido son esenciales para el funcionamiento del organismo, pero al obtenerlos de los alimentos que nuestro cuerpo es capaz de procesar³ las cantidades no requieren ser tan grandes pues son absorbidos en su totalidad.
5. **Contaminantes.** Se trata de localizarlos y evitarlos, los alimentos pueden estar contaminados y debemos ser conscientes de esto y eliminarlos antes de consumirlos.
6. **Lo mental.** Nuestro estado psicológico influye en el proceso de los alimentos en nuestro cuerpo, es por eso que depende en gran parte nuestra salud general de nuestro estado mental. “Si el estado mental es excelente compensará, en parte, los problemas de una alimentación que no es totalmente adecuada”(García, 2011).
7. **Adaptación.** De esta premisa depende el correcto aprovechamiento de éste nuevo paradigma, debemos tomar en cuenta que un cambio brusco, aunque sea en la dirección correcta puede causar problemas en sentido personal, familiar y social. Se requiere de hacer el cambio paulatinamente.

Notas:

- (1) Alimentos fortificados: Los productos así denominados son aquellos que han sido modificados en su composición original mediante la adición de nutrientes esenciales a fin de satisfacer las necesidades particulares de la alimentación de determinados grupos de la población.
- (2) Alimentos funcionales: alimentos que se desarrollaron específicamente para mejorar la salud y reducir el riesgo de contraer enfermedades.
- (3) Complementos: Los complementos alimenticios ayudan a completar el régimen alimenticio normal de las personas que desean favorecer su salud y su bienestar. Reequilibran el organismo proponiendo

ingredientes esenciales tradicionalmente conocidos y utilizados en dosis nutricionales, lo cual explica su buena tolerancia. <http://es.fortepharma.com/conseils-dossiers/los-complementos-alimenticios>

- (4) Suplementos: Son productos a base de hierbas, extractos vegetales, alimentos tradicionales, deshidratados o concentrados de frutas, adicionados o no, de vitaminas o minerales, que se puedan presentar en forma farmacéutica y cuya finalidad de uso sea incrementar la ingesta dietética total, complementarla o suplir algún componente, de acuerdo al artículo 215, fracción V, de la Ley General de Salud. <http://www.cofepris.gob.mx/Paginas/Suplementos%20Alimenticios/%C2%BFQue-son-los-suplementos-alimenticios.aspx> (no está funcionando);
- (5) Procesar: “nos referimos a digerir, metabolizar y eliminar los desechos de los alimentos en su totalidad”. (García, 2011).

García, Rafael (2011) El código alimentario. México, DF. Lira impresos.