



PROF. FELIPE HERNÁNDEZ RAMOS

QUE TUS ALIMENTOS *sean tu medicina*



integral

© Felipe Hernández Ramos, 2003.

© de esta edición digital: RBA Libros, S.A., 2015.

Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.

www.rbalibros.com

CÓDIGO SAP: OEBO820

ISBN: 9788490565759

Composición digital: Newcomlab, S.L.L.

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Todos los derechos reservados.

Índice

Prólogo de Luis Arnáiz Duró de Paradís

Prólogo del doctor Claude Lagarde

Nota del autor

Primera parte. Alimentarse de manera consciente

1. De la controversia
2. «Somos lo que comemos»
3. Alimentarse no es lo mismo que nutrirse
4. ¡Que no te engañen!
5. El problema de la leche
6. Los fermentos lácteos: una transformación beneficiosa
7. El aceite crudo o «la cruda realidad»
8. «¿A quién le amarga un dulce?»
9. Más controversia: alimentos de origen animal
10. Aditivos alimentarios: ¿veneno en nuestras mesas?
11. Los cereales: el alimento de todos los días
12. Legumbres: «plato de pobres..., pero sano»
13. Los imprescindibles vegetales
14. La forma de cocinar determina la salud

Segunda parte: La nutriterapia y el método I.N.C.A.

1. La nutrición celular activa o nutrición ortomolecular
2. Presentación del Método I.N.C.A.
3. Primer fundamento del Método I.N.C.A.: la alimentación sana
4. Segundo fundamento del Método I.N.C.A.: la detoxificación celular activa
 - 4a. El hígado: órgano fundamental de la detoxificación
 - 4b. La higiene intestinal: clave de la salud
 - 4c. Los radicales libres: solapados tras la enfermedad
 - 4d. Acidosis metabólica y equilibrio homeostático
 - 4e. El agua: estimulando los emuntorios
5. Tercer fundamento del Método I.N.C.A.: la reestructuración biológica celular
 - 5a. Los oligoelementos
 - 5b. Los cofactores enzimáticos
 - 5c. Los ácidos grasos esenciales

5d. Los aminoácidos

5e. La vitamina C: «La reina de las vitaminas»

Tercera parte: tabla de dietoterapia

Reflexiones a modo de conclusión

Bibliografía

Referencias de interés

Notas

PRÓLOGO

DE LUIS ARNÁIZ DURÓ DE PARADÍS

Los que con entera dedicación e interés se entregan tanto a la enseñanza como a la práctica vocacional de cualquier profesión suelen decir que sienten «ese gusanillo...» cuando, ávidos e insaciables de conocimientos, escudriñan las librerías especializadas o editoriales, buscando los manuales más actualizados, manejables, claros, completos y asequibles.

Suele también sentirse cuando se inicia la lectura de un párrafo que aporta el conocimiento deseado, aunque éste esté al principio, en la mitad o al final del libro.

A la mayoría de los profesionales que «vocacionamos» desde hace años en la terapéutica ortomolecular, ya sea por nuestra condición discrepante de la oficialidad oficiosa, por nuestro acusado sentido crítico, o acaso por naturaleza, nos es difícil encontrar literatura con la que sintamos «ese gusanillo...» en alguno de sus capítulos. Quizá sea por intuir las orientaciones tendenciosas que se encubren en muchos de ellos, o porque sus contenidos estén necesitados de sabiduría, quizás por lo de «al zorro viejo, ni huesos ni pellejo».

Mi experiencia personal sobre cuándo siento «ese gusanillo...» es bastante amplia. Me tomo tiempo libre y deambulo erráticamente por librerías especializadas, sin

saber ni cómo ni dónde hallar lo que busco, pero sé reconocerlo cuando lo encuentro, ya que tiene que reunir unas características que, cada vez más, se me hacen difíciles de encontrar en un libro. Me gusta que tenga un cierto aire de denuncia y reivindicación, ineluctablemente sin proselitismos afiliativos, y es imperioso que el contenido me aporte nuevas experiencias cognitivas que sean capaces de envolverme en una crisis intelectual, cuyo estado de exaltación y a la vez de serenidad me impulse al deseo, como por encantamiento, de volverlo a leer una o varias veces hasta empaparme de él.

Hoy y aquí, presumo de poder difundir la gran amistad que me une con el autor de este libro, quien me ha hecho percibir las sensaciones que describo. Y presumo también de no tener que emitir mi juicio sujeto a ello. El libro es auténticamente bueno, incluso más de lo que me podía imaginar, aunque, razonando un poco, me parece totalmente obvio que un individuo de su perfil «deba» hacer una obra tan relevante. Su condición de abnegado pedagogo y brillante profesional son condiciones indispensablemente requeridas para saber qué es lo que hay que escribir sobre la materia para hacernos sentir, párrafo a párrafo, «ese gusanillo...».

Todos los que le conocemos sabemos que la calidad humana, la modestia y la humildad son algunas de sus grandes y generosas virtudes y una constante en él, motivo por el cual me «fastidia» no poderle regañar cuando en el capítulo «Reflexiones a modo de conclusión» hace

referencia a «lo complicado de presentar un libro que contenga la premisa de poder leerse con interés tanto por el profano como por el profesional que, tímidamente, inicia su acercamiento hacia la dietoterapia y la nutrición ortomolecular».

Allá por el año 1984, «tímidamente, comencé mi acercamiento hacia la terapéutica ortomolecular», y hoy, cuando he terminado de leer este libro, me he percatado de que todavía estoy «acercándome tímidamente...», quizás por las veces que he sentido «ese gusanillo...» en muchos de los párrafos de todos sus capítulos.

No es éste, ni mucho menos, un libro-manual del que sólo puedan sacar provecho los iniciados; su contexto abarca todos los estratos del mundillo profesional al que va destinado. En él podemos encontrar no sólo la compilación de muchas cosas que «ya debiéramos saber los que no las sabíamos», sino unas reflexiones de altísimo nivel cognitivo y un estudio detallado de todos los elementos que son imprescindibles en cualquier tratamiento de base.

Tengo que agradecer al autor el honor que ha supuesto para mí poder escribir el prólogo de una obra destinada de una forma tan clara y magistral al mantenimiento del sentido que tiene el interés humano, que está y debe seguir estando muy por encima de cualquier interés material, exponiendo así la fórmula más positiva y contundente para influir en el extraordinario progreso que la terapéutica ortomolecular está experimentando.

P. D.

Permíteme, amigo Felipe, que me tome la libertad de «tomarte la palabra», aprovechando el evento, exhortándote a que otro día lo más próximo posible (espero que sea mañana mismo) empieces a elaborar el trabajo que nos has prometido sobre nutrición y salud mental. Me he quedado otra vez sintiendo «ese gusanillo...».

LUIS ARNÁIZ DURÓ DE PARADÍS
Médico Especialista en Terapéutica Ortomolecular
Presidente de S.E.M.O.
(Sociedad Española de Medicina Ortomolecular)

PRÓLOGO DEL DOCTOR CLAUDE LAGARDE

Con gran placer he aceptado escribir este prefacio del libro de Felipe Hernández, fruto de su gran experiencia práctica y su enorme espíritu de síntesis.

Excelente terapeuta, curioso y racional, ávido por comprender a la vez el origen de las enfermedades y cómo tratarlas, Felipe Hernández se involucró con pasión y plenamente con nuestro concepto de Nutrición Celular Activa, campo en el que se ha convertido en un experto conocido y reconocido por todos.

Para que cada uno de nosotros pueda cuidar su salud, es necesario conocer los grandes principios de una alimentación sana y de la desintoxicación celular activa; este libro facilita esta tarea al proponernos una reflexión sintética sobre las diferentes teorías alimentarias y las moléculas nutricionales indispensables para la vida.

Ha logrado desarrollar las últimas nociones científicas de biología celular, disciplina que considero cada vez más importante, y que está en el origen de muchas de las largas conversaciones que hemos y seguiremos manteniendo, llenas de curiosidad y de comprensión mutuas.

Mi profunda convicción es que hay que leer con atención

este libro para abrirse a la vía de la salud y la vitalidad, y poder así comprender las grandes bases de la biología y, por lo tanto, de la vida.

Para terminar este prefacio, me gustaría agradecer a Felipe esta voluntad de compartir sus conocimientos, así como felicitarle por la gran calidad de su trabajo, que ha permitido la redacción de este libro, rico en información útil y práctica tanto para los pacientes como para los terapeutas.

CLAUDE LAGARDE

Dr. en Biología - Dr. en Farmacia
Experto en nutrición celular

NOTA DEL AUTOR

Esta publicación no pretende aportar ideas inéditas ni reflexiones grandilocuentes. Mi único objetivo es suministrar una **herramienta de trabajo**, un manual de uso práctico para que cualquier persona, profesional de las Ciencias de la Salud o profano, entienda la estrecha relación que existe entre alimentación y salud, al tiempo que obtiene toda una serie de directrices que le permitirán construir o reconstruir una dietética diaria que fomente o ayude a recuperar ese bien tan preciado.

Es cierto que la salud depende también de otros factores vitales, además de los dietéticos, como el equilibrio emocional o el ejercicio físico regular. No obstante, en esta limitada obra no podemos analizar estos otros factores que, sin embargo, abordaré en una futura segunda parte de lo que yo denomino el Método I.N.C.A.

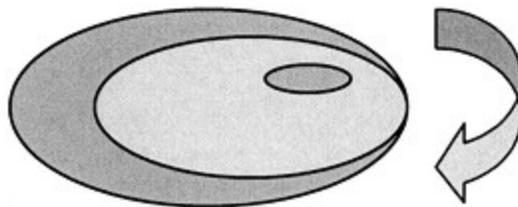
Este manual está dividido en 3 secciones:

- La primera trata las **razones por las que debemos cuidar la alimentación** y suministrar un aporte adicional de nutrientes esenciales, además de **desenmascarar algunos de los engaños dietéticos mejor camuflados de nuestro tiempo**.
- La segunda se centra en **la metodología de trabajo que muchos profesionales de la salud** y expertos en

nutritherapia, con buena formación y experiencia, **utilizamos** en la práctica diaria.

En estos últimos años, la llamada **nutrición celular activa o nutrición ortomolecular** ha cobrado un auge espectacular, fruto de sus incontestables éxitos. Por este motivo, en esta segunda parte recordaré algunas de las nociones fundamentales de estas técnicas prosalud que se sustentan en la biología nutricional y la bioquímica, respaldando de manera científica la máxima: «Que tu alimento sea tu medicina».

- La tercera parte presenta una **tabla de dietoterapia práctica para fortalecer los diferentes órganos y sistemas.**



PRIMERA PARTE

ALIMENTARSE DE MANERA CONSCIENTE

1

DE LA CONTROVERSIA

Cualquier investigador de la salud que se precie no dudará en afirmar que ésta depende de factores constitucionales o hereditarios y medioambientales o, como otros llamarían, «del entorno».

Cada día nos aseguran que la duración de la vida está programada genéticamente, como si todos estuviéramos predestinados a «nuestro final», independientemente de lo que hagamos con nuestra vida y nuestro cuerpo. No obstante, si esto fuera así, cualquier tipo de profilaxis de la salud, desde lo más esencial (no fumar, hacer ejercicio, evitar las grasas saturadas o la exposición continuada al estrés, etc.) hasta las medidas terapéuticas más avanzadas serían inútiles. Creo que ésta es la manera de pensar de los «inconscientes», aquellos que todavía arguyen diciendo que han visto a personas llegar a ser muy, muy ancianas con malos hábitos, como fumar o beber alcohol con frecuencia o comer grasas animales, y comentarios de este estilo. Yo suelo responder que sería interesante saber hasta qué edad hubieran llegado estos «poderosos metabolismos» de haberse cuidado convenientemente, o cómo hubieran disfrutado de una mejor calidad de vida sus últimos años, o qué tipo de entorno (aire, agua, vivencias, etc.) prosalud

actuaba de manera «compensatoria». En fin, como dice el Dr. Claude Lagarde, en un entorno idóneo, con una alimentación adecuada y una buena herencia constitucional, deberíamos vivir hasta los ciento veinte años.

Creo que sería de necios negar que las opciones que tomamos respecto a nuestra manera de vivir pueden interaccionar con la genética para determinar la calidad de vida que experimentamos en las postrimerías de ésta.

Tanto se ha escrito ya sobre el efecto de la dieta en la salud, y tantos métodos y dietas se han presentado como la mejor opción, que no quiero caer en la frivolidad de presentar una «dieta maravillosa» como la ideal para todo el mundo. Esto sería una estupidez, ya que cada individuo tiene unas necesidades nutricionales particulares, fruto de su terreno biológico dominante.

Algunos autores y terapeutas sostienen, a veces a ultranza, que la dieta ideal es la vegetariana, porque es acorde a la fisiología humana y porque las estadísticas indican que existe una menor incidencia de cáncer y enfermedades cardiovasculares entre ellos. Otros profesionales e investigadores contestarían que es la conciencia del cuidado general de su salud y el hecho de comer menos grasa y más fibra lo que realmente marca la diferencia, y no el ser estrictamente vegetariano. Yo debo añadir también que no pocos vegetarianos comen alimentos de mala calidad o los cocinan de manera incorrecta o, por ignorancia, no consumen las cantidades óptimas de ciertos

nutrientes. Por ilustrarlo de alguna forma, si uno cuece demasiado los vegetales a elevadas temperaturas, puede que, además de eliminar casi todas las vitaminas y minerales, se generen moléculas perjudiciales. El hecho de que uno tome pan integral biológico y pastas biológicas no quiere decir que el trigo sea un cereal indicado para sus mucinas intestinales. Si se toman productos lácteos, particularmente leche, para, supuestamente, aportar una proteína completa, seguramente se esté provocando la formación de mucosidades intestinales y respiratorias o, peor aún, como diría el afamado Dr. Seignalet, debilitando el sistema inmunológico.

Sin embargo, estimado lector, es posible ser vegetariano y disfrutar de una nutrición óptima. Conozco a «vegetarianos conscientes», es decir, que saben exactamente cómo combinar los alimentos para que no se presente ninguna deficiencia proteínica y sus aportes de vitaminas sean los deseados. También debo señalar que determinados individuos se benefician especialmente al seguir una alimentación vegetariana y otros parecen beneficiarse más de una alimentación mixta.

En síntesis, la cuestión no debe basarse en el hecho de ser o no vegetariano. La cuestión debe basarse en conocer bien el efecto sobre la salud de todos los grupos principales de alimentos y de la manera como se cocinan, procurando, en cualquier caso, escoger aquellos de mejor calidad, por su frescura y menor manipulación.

Particularmente, no me interesan las «modas dietéticas»,

por lo que en los próximos capítulos me centraré en aquellas cuestiones esenciales en las que creo que existe consenso entre los investigadores y clínicos de lo que yo llamaría «la vanguardia de la nutrición». Entiendo, no obstante, que algunas de las ideas que expondré, sobradamente documentadas (ver bibliografía), pueden impresionar al lector que no esté muy al corriente de la manipulación publicitaria y comercial que la industria mundial agroalimentaria utiliza o de la ignorancia o del «no querer ver» de ciertos estamentos que tendrían la facultad de mejorar la salud pública, pero que prefieren ceder ante el «todopoderoso caballero, Don Dinero».

2

«SOMOS LO QUE COMEMOS»

Cada día es más difícil que se produzca una muerte «natural» o, como se suele decir, «morir de viejo». Los últimos grupos humanos longevos que no presentaban enfermedad alguna, ni la menor caries dental, eran aquellos que permanecían incomunicados en lugares remotos y, por la misma razón, ajenos a nuestra alimentación industrializada y manipulada (altos valles de los Alpes, de los Cárpatos y Balcanes, del Cáucaso, Afganistán, Himalaya —Hunzas—, etc.). Sí, es cierto, también respiraban aire puro y no sufrían estrés, su vida era más sencilla y sus «necesidades» eran pocas. Sin embargo, indiscutiblemente, la calidad y la costumbre alimentaria era un factor determinante (rica en vegetales, frutas y frutos, cereales, fermentos, etc.).

Hoy en día, la sociedad está acostumbrada a vivir con el reumatismo, las alergias, las migrañas, las varices, las hemorroides, los fibromas, los pólipos, la hipertensión, etc., sin que sorprenda a nadie. No obstante, estas enfermedades bien pudieran considerarse signos precursores de desórdenes inmunitarios y homeostáticos que se instalan y anuncian males mayores. Nunca antes se habían generado tantas enfermedades degenerativas.

Mediante potentes fármacos se han controlado e incluso erradicado enfermedades víricas y parasitarias graves, y no debemos cerrar los ojos ante esta evidencia. Igualmente el campo de la cirugía, particularmente a nivel osteoarticular, ha llevado a cabo importantes avances y mejoras en la calidad de vida. Sin embargo, en lo concerniente a enfermedades degenerativas (cáncer, esclerosis múltiple, poliartritis crónica evolutiva, etc.) poco se ha avanzado. En realidad, ¡se han convertido en las plagas de nuestro tiempo!

Son muchos los investigadores independientes, médicos, biólogos especializados, científicos, que han llegado a explicaciones plausibles sobre la etiología de numerosas afecciones, relacionándolas con los hábitos de vida, particularmente con la alimentación incorrecta, los polucionantes y el estrés. En estas explicaciones, estudios, métodos y experiencias me baso para aplicar un dietoterapia correctiva, que tenga como objetivo recuperar, en la mayor medida posible, el equilibrio bioquímico y homeostásico perdido.

A esta metodología dedico mi actividad profesional desde hace dieciocho años, impartiendo conferencias, seminarios y formación a todos los profesionales de la salud que, como yo, están convencidos de que «Somos lo que comemos».

El Dr. Seignalet (véase Segunda Parte, capítulo 1), después de más de cuarenta años de experiencia clínica e investigación, llegó a la conclusión de que en la etiología (origen) de un grupo importante de enfermedades se sitúa,

como factor determinante, la alimentación moderna, obviamente inadecuada para el organismo. En su obra *La alimentación o la tercera medicina* insiste reiteradamente en que el intestino delgado es la vía de entrada más importante de numerosos tóxicos perjudiciales para el ser humano, particularmente a través de la alimentación.

El Dr. Fradin, del Instituto de Medicina Medioambiental de París, sitúa en un 70% el número total de enfermedades dependientes de la alimentación.

La Dra. Kousmine (véase Segunda Parte, capítulo 1), mientras vivió, así como los doctores A. Bondil, P. Keros, P. G. Besson y otros miembros de la Asociación y Fundación Médica Kousmine, han dedicado sus vidas a demostrar la relación directa entre la enfermedad y los malos hábitos de alimentación.

Es larga la lista de médicos y científicos que coinciden con esta visión de la salud, aunque todavía la «medicina oficial» no quiera concederle a la nutrición terapéutica el papel que se merece. En este sentido, me pareció muy interesante el comentario del Dr. Jorge D. Pamplona en la introducción de su obra sobre el poder curativo de los alimentos:

En los últimos años se está llevando a cabo un número creciente de investigaciones que ponen de manifiesto el poder curativo de muchos alimentos vegetales preparados en su forma más sencilla. En ellos se encuentran auténticos medicamentos naturales capaces de neutralizar y eliminar toxinas, regular las funciones vitales, frenar la arteriosclerosis, evitar el cáncer y, en suma, conservar nuestra salud.

Ningún medicamento podría hacer tanto por nuestra salud como los alimentos saludables que tomamos cada día. Igualmente, ningún fármaco

posee la capacidad de compensar por completo los efectos nocivos de los alimentos insanos que ingerimos o de una dieta desequilibrada.

Deberían ser incontestables estas afirmaciones, no sólo por las miles de investigaciones que, en todo el mundo, están demostrando actualmente el efecto beneficioso de la corrección alimentaria en infinidad de trastornos de salud, sino porque, durante siglos, cientos de terapeutas de todo el mundo han utilizado, con éxito, como piedra angular de sus terapias, dicha corrección dietética.

3

ALIMENTARSE NO ES LO MISMO QUE NUTRIRSE

A lo largo de los años he conocido a muchas personas aparentemente «bien alimentadas», incluso «gorditos/as» que estaban desnutridos. Sí, son aquellos que comen muchos alimentos hipercalóricos pero pobres en nutrientes vitales, aquellos que comen en abundancia carne, pan, pastas, comida rápida, muy condimentada, azúcar, repostería, lácteos, etc. Estos alimentos no aseguran un aporte óptimo de vitaminas, minerales y oligoelementos, especialmente si son de la calidad mediocre que habitualmente se consume.

Por otro lado, los métodos de cultivo agrícola afectan negativamente a la calidad de nuestros alimentos. El objetivo, ahora más que nunca, es producir y producir, no importa las herramientas que se utilicen (pesticidas, fertilizantes químicos, aditivos sintéticos durante el procesado, etc.) aunque, además de intoxicar, jueguen con la genética o modifiquen la composición del terreno.

Por ejemplo, gran parte del terreno agrícola contiene muy poco selenio. Este mineral es un protector importante contra las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Diversas investigaciones han demostrado que quienes viven

en regiones cuyo suelo posee un bajo contenido de selenio presentan un mayor riesgo de contraer cáncer, aunque consuman una dieta que incluya alimentos procedentes de otras zonas geográficas. A pesar de que el selenio, el cromo y el yodo son indispensables para la nutrición humana, no son necesarios para cultivar plantas sanas y casi nunca se añaden al suelo agrícola.

Con frecuencia, los alimentos se cosechan cuando aún están verdes y se dejan madurar durante su transporte, en el mercado o incluso en el hogar. En consecuencia, no adquieren su completa dotación de minerales y vitaminas, la cual aumenta considerablemente durante las últimas etapas de maduración.

Para llevar los alimentos a los mercados antes de que se pudran, los agricultores los recogen prematuramente y los «maduran» artificialmente en un momento concreto para que parezcan frescos. Además, el transporte y el almacenamiento de los alimentos, ya sea en el mercado o en casa, hace que los nutrientes se deterioren. En tres días de almacenamiento frigorífico, las frutas y las verduras pierden cantidades importantes de vitamina C y todavía más a temperatura ambiental.

Los frutos secos pierden vitaminas A, C y E si se exponen al oxígeno y a la luz. Esto no significa que los alimentos almacenados carezcan totalmente de valor, sino que su bajo contenido de nutrientes hace que sea preferible consumir alimentos biológicos, vivos, frescos, con la menor manipulación posible, evidentemente más ricos en

nutrientes vitales. Algunos datos, extraídos del libro *La revolución de las vitaminas* del Dr. Michael Janson, deberían inducir a reflexión:

El 40% de la vitamina A, el 100% de la vitamina C, el 80% del complejo B y el 55% de la vitamina E puede perderse durante el procesamiento, conservación y calentamiento de los productos que consumimos mientras vemos la televisión. El procesamiento de los alimentos —trituración, enlatado, congelación y cocinado— destruye las vitaminas y los minerales. En un análisis de 723 alimentos se demostró que el enlatado destruye el 77% de la vitamina B6, el 78% de la vitamina B5 y gran parte de la biotina y del ácido fólico. Durante el proceso de enlatado se pierden hasta los minerales. Las espinacas, las judías y los tomates enlatados pierden el 40%, el 60% y el 83%, respectivamente, del contenido en zinc que poseían en estado fresco.

Todos los granos se procesan en alguna medida antes de ingerirlos. En cada fase del proceso se destruyen nutrientes. Los granos integrales tienen más nutrientes que las harinas blancas. El triturado elimina veinte nutrientes, como mínimo, del trigo. El pan blanco tiene sólo el 20% del zinc, el 25% del hierro, el 30% del cromo, el 40% del calcio y el 60% del magnesio contenidos en el pan de trigo integral. El triturado extrae el 86% de la vitamina E, el 80% de la vitamina B3, el 75% de la vitamina B6, el 67% del ácido fólico y el 50% de la vitamina B5 del pan de trigo integral. El enriquecimiento no compensa las pérdidas producidas por el procesamiento de los alimentos. Los fabricantes pueden indicar que la harina triturada está «enriquecida», pero esto sólo significa que le han añadido cuatro vitaminas y dos minerales. Incluso en este caso, no se recuperan los niveles originales.

El cocinado destruye las vitaminas y los minerales. El corte de los alimentos inicia las reacciones enzimáticas y la oxidación que destruyen las vitaminas. El sobrecalentamiento o recalentamiento destruye más del 80% del contenido de algunas vitaminas. La pérdida media de minerales en las verduras es del 32% del calcio, el 45% del magnesio, el 46% del fósforo y el 48% del hierro. Gran parte del contenido mineral y vitamínico de un alimento puede eliminarse con el agua de cocer y, si se pelan los alimentos, con la piel.

Nunca podemos estar totalmente seguros del contenido vitamínico y mineral de un alimento. Los valores en libros y tablas tienen un carácter orientativo, ya que la cantidad real presente en el alimento que se sirve puede oscilar hasta en mil veces con respecto a dichos valores.

Conclusión

- 1º. La industrialización alimentaria arroja serias dudas sobre la cantidad y calidad de los nutrientes vitales que contienen los alimentos.
- 2º. La alimentación moderna, los alimentos procesados y el modo de cocinar reducen a mínimos el aporte de micronutrientes vitales, provocando subcarencias.
- 3º. Es imposible conocer el contenido de los nutrientes descubiertos recientemente que están presentes en los alimentos, porque las tablas de alimentos no están preparadas para incluir estos elementos.
- 4º. Con frecuencia resulta necesario un aporte adicional de vitaminas, minerales y oligoelementos de calidad, que de otra manera sería imposible proporcionar en cantidades óptimas.

... Y ADEMÁS EL ESTRÉS El estrés, ya sea emocional, físico o causado por lesiones o enfermedades, **agota los nutrientes del organismo**, especialmente la **vitamina C**, el **complejo B** y el **zinc**. Por otro lado, la vitamina B6 y el ácido pantoténico juegan un papel vital en la fisiología del estrés. Las vitaminas C y E y el zinc favorecen la recuperación frente al estrés. Dado que el estrés forma parte de la vida cotidiana de la mayoría de la población de los países industrializados, la toma adicional de nutrientes debería incluirse, igual que la dieta sana y el ejercicio físico regular, en la profilaxis humana.

4

¡QUE NO TE ENGAÑEN!

Un adolescente pletórico de energía que baila como un loco mientras se come el «bolli...» con esa «fantástica» crema de chocolate rodeada de esponjoso bizcocho; una actriz de moda que, tras beberse un gran vaso de leche..., se zambulle «atléticamente» en las aguas, arrojándose desde un magnífico velero; un «tío cachas» deseado con la mirada por un grupo de «secretarias hambrientas» mientras se bebe su refresco de cola *light*; un aceite que presume de «antioxidante» por ser rico en vitamina E (¿...?).

Todos estos anuncios de TV, y muchos otros, tienen algo en común. O afirman o dan a entender algo rotundamente falso, o como mínimo hacen un planteamiento engañoso o incompleto. Me explico...

El «bolli...» que se come el adolescente ciertamente aporta calorías, que pueden usarse como fuente de energía, pero lo hace junto con aceites saturados o hidrogenados, probablemente incluyendo aceites vegetales de palma o coco, o de girasol de mala calidad. El chocolate, que no es cacao genuino (si no el precio se cuadruplicaría), tiene sus inconvenientes, además de la harina refinada de mala calidad que utiliza.

Si hablamos de la leche (lo haré en el próximo capítulo)