


## Movimiento feminista

por María Elena Oddone 

# La salud y el avance tecnológico

La longevidad de algunos habitantes de ciertas regiones del planeta ha sido motivo de curiosidad y estudio para descubrir el secreto, si lo hay, que desearían poseer los que no tienen ese privilegio. Una de esas regiones es Vilcabamba, a 160 kilómetros de Cuenca, Ecuador, a 4.600 m de altitud. Es una comunidad indígena de 320.000 personas. Viven fuera del sistema monetario. Su única fuente de ingresos es la venta de sus excedentes de verduras en los días de mercado. La ropa la confeccionan con lana de sus ovejas. No usan calzado, ni pasta para limpiar los dientes. No conocen las caries. La excelente salud de estas gentes llamó la atención de los médicos y científicos que llegaron a esa región. No encontraron enfermedades que son comunes a otros pueblos, como diabetes, artritis, problemas cardíacos, etcétera.

Hunza, situada en el norte de Paquistán, en el Himalaya, es otra de las regiones de gente más longeva. Cultivan sus propios alimentos, que consumen frescos y casi el 80% crudos. Hacen su pan con grano de trigo entero que muelen antes de amasarlo. Tienen leyes contra el uso de fertilizantes y aerosoles químicos. No necesitan dinero. Su comercio es en base al trueque. Nadie pasa hambre porque son alimentados los que no pueden trabajar como los niños, los ancianos y las mujeres embarazadas, igual que todos.

El Cáucaso es otro territorio de longevos. En 1970 había cinco mil personas de 100 años y más. No conocen los ataques cardíacos, ni los cálculos biliares. Toda su comida consiste en alimentos frescos que ellos cultivan. La ausencia de electricidad de

esos pueblos los obliga a consumir de inmediato los alimentos. La carne de cordero es habitual en el Cáucaso, las frutas, las verduras, las nueces, la cebada y el mijo. El azúcar es desconocido y no tienen medios de transporte por lo que deben desplazarse a pie.

Los mencionados no deben ser los únicos longevos. Un ecologista explicaría el fenómeno hablando de la falta de contaminación atmosférica, de productos químicos y de aditivos. Otra razón es que no ingieren fármacos y no agregan al suelo productos químicos. Consumen alimentos frescos y hacen ejercicios. Todo eso puede ser y mucho más. Estos pueblos no han cambiado su forma de vida desde hace miles de años. No es serio decir que la solución de las enfermedades degenerativas que acosan a nuestra civilización, esté en imitar el estilo de vida de esos pueblos de añosos con buena salud. No el estilo de vida, pero sí su forma de alimentarse y conocer cómo y por qué se nos envenena con el afán del lucro en nuestras culturas occidentales.

### • El declive de nuestra alimentación

Hace 150 años no se sabía nada de nutrición. Desde entonces, la calidad nutricional de los alimentos que consumimos ha descendido tanto

que no es exagerado tildar de "alimento basura" la que llena las góndolas de los supermercados. La fibra se ha reducido en un 80%, las vitaminas de las verduras y frutas procesadas otro 80%, enlatadas o congeladas. Los oligoelementos entre un 50-80%. Reciben este nombre porque se necesitan miligramos o microgramos en la dieta. Son los nutrientes que deben entrar en la lista DDR (Dosis Diarias Recomendadas). El refinado del trigo, el arroz y el maíz, que se inició hace cien años, desencadenó enfermedades deficitarias relacionadas con la carencia de las vitaminas B1, B2 y B3. Se está haciendo evidente que la mayoría de las enfermedades degenerativas adquiridas en los últimos años se deben a la reducción de nutrientes en los alimentos. Las deficientes en oligoelementos y vitaminas se relacionan con arterioesclerosis, coronariopatías y diabetes, enfermedades que no se conocían en los pueblos primitivos.

En 1977, el departamento de Sanidad de California, Estados Unidos, publicó una guía de nutrición dirigida a las mujeres embarazadas. Señalaba el hecho de que, aunque se comiera de los cuatro grupos básicos de alimentos, se podía padecer deficiencias de cinc, vitaminas B6 y E, hierro y magnesio, debido a que los alimentos son procesados con técnicas destructivas como, por ejemplo, los

granos de trigo cuya parte exterior es extraída junto con el germen, el salvado, que contiene la mayor parte de las vitaminas y los oligoelementos. También se quita una gran cantidad de esos elementos cuando se transforma el arroz moreno en arroz blanco. El procesado le quita al arroz el 60/70% de fibra.

El azúcar tiene una historia negativa. El comercio del azúcar promovió y prolongó el comercio de esclavos hace 200/300 años. El aumento del azúcar refinado en el siglo XIX puede considerarse como uno de los cambios medioambientales más drásticos de la historia. Las poblaciones que no consumen azúcar refinado no padecen las enfermedades degenerativas. El azúcar se encuentra en la mayoría de los alimentos procesados. Se añade para cubrir la falta de sabor. Los cereales para el desayuno son una fuente muy importante de azúcar refinado. La publicidad de los cereales dice alimento "equilibrado". No se sabe a qué equilibrio se refieren porque cada paquete contiene 25% de azúcar refinado. Metabólicamente, el azúcar refinado es un parásito del resto de los nutrientes. Extrae todas las vitaminas y minerales del azúcar crudo. Es más sano usar la miel para endulzar. Los niveles altos de azúcar en la sangre disminuyen la capacidad de los glóbulos blancos para captar bacterias y

virus, por tanto, disminuye la capacidad de lucha contra la infección.

Uno de los mitos difundidos por las empresas lácteas es el del consumo de mucha leche. Después del destete no se necesita más leche y el 70% de las personas no la pueden digerir correctamente debido a que carecen de lactasa, la enzima que metaboliza la lactosa, el azúcar de la leche. La leche es uno de los alimentos que con más frecuencia produce alergias.

### • Los aceites para ensaladas

Los aceites para ensalada manufacturados son dudosos en cuanto a seguridad. Para extraer el aceite de las semillas y los granos se utilizan disolventes químicos cuya eficiencia es mayor a la de las prensas mecánicas. Estos disolventes incluyen gasolina, benceno y tetracloruro de carbono. Después se hierve el aceite para extraer el disolvente, aunque se pueden detectar restos. Posteriormente, se trata el aceite con lejía para extraer los ácidos grasos y se calienta a 320/380° F haciendo un vacío parcial para aclararlo. Este es el motivo por el que se promociona el aceite como "sin colesterol".

### • Las enfermedades coronarias

Hay numerosos sinónimos de esta clase de enfermedad.

Por ejemplo, esclerosis coronaria, oclusión coronaria, trombosis, ataque cardíaco, infarto del miocardio, enfermedad isquémica cardíaca, arterioesclerosis y aterosclerosis. En sentido estricto, no significan lo mismo. Pero todos ellos están en relación con la falta de riego sanguíneo a gran parte del músculo cardíaco, con lo que éste no puede realizar su función. En cualquiera de sus variantes la enfermedad cardíaca es la primera causa de muerte en el mundo. Se han identificado varios factores de riesgo para las enfermedades coronarias. Pero falta una pieza muy importante a tener en cuenta. Los ataques cardíacos ocurren en personas sin factores de riesgo. En la investigación se olvida fácilmente de la importancia de la nutrición. La literatura médica confirma que esa clase de enfermedades no es conocida en varias poblaciones. Ellas son los Masai del África y, del mismo continente, los nativos del Zaire, del Transvaal oeste y los nativos de Uganda. Los negros americanos tienen una tasa de enfermedades coronarias igual a la de los blancos americanos, lo que demuestra la incidencia en la manera de alimentarse, siendo la misma raza.

La publicidad industrial sigue manteniendo el mito de que los alimentos procesados son idénticos a los naturales. La realidad es que nada de lo que comemos que no sea natural es ciento por ciento puro, libre de sustancias químicas. El organismo es lo suficientemente inteligente como para reconocer las impurezas y reaccionar de distinta manera cuando se le da un producto artificial y uno natural. Es la diferencia entre la salud y la enfermedad. □