

Alimentos: fuente y remedio de enfermedades

A Hipócrates, considerado el padre de la medicina, se le adjudica la frase “Que tu medicina sea tu alimento y el alimento tu medicina”; sin embargo, en la actualidad son precisamente los hábitos alimenticios los que tienen enferma a gran parte de la población a nivel mundial.



La diabetes mellitus, padecimiento con más de 387 millones de enfermos alrededor del mundo, según la Federación Internacional de Diabetes (FID), podría combatirse e incluso prevenirse con buenos hábitos alimenticios, así lo consideran Nimbe Torres y Torres y Clicerio González Villalpando, expertos en estudios relacionados con el tema.

De acuerdo con González Villalpando, la diabetes es un padecimiento que se caracteriza por elevación de glucosa —que es “la gasolina” del cuerpo— en la sangre. Ocurre como resultado de múltiples trastornos metabólicos; significa que el resto de las reacciones del organismo ocurren de manera descoordinada aunque no se percibe y no es obvio para el cuerpo porque no duele. “La elevación de la glucosa acarrea desgaste, este se acumula y eventualmente pasa una factura, a veces en uno, dos, tres, a veces en 15 años”.

Hábitos alimenticios en México

A decir del doctor González, México es un gran consumidor de tortillas, pan y muchos otros alimentos altos en carbohidratos simples; sin embargo, “el pan y las tortillas no son nutritivas. Una guajolota o torta de tamal, con un atole de fresa, deben ser muy sabrosos porque tienen mucho éxito, pero no son nada sanos”. Cuando una persona consume estos alimentos solo eleva sus niveles de glucosa, enfatiza el especialista.



“Sea tortilla de nopal, nixtamalizado, las hizo a mano mi abuelita, no importa. El concepto es maíz, un cereal, el cereal se digiere rápidamente y rápidamente se convierte en glucosa”, explica González Villalpando.

Hay personas que consumen tortilla en exceso debido también a la inequidad económica, pero no por comer mucha tortilla están mejor nutridos, advierte el investigador. Se puede comer algo de tortilla y muchas más verduras que son más valiosas, desde el punto de vista nutrimental.

Respecto a las frutas, el especialista resalta que no son deseables para las personas en general. Comer una o dos frutas al día es suficiente para el organismo; sin embargo, los jugos, incluso los naturales, no son buenos porque contienen mucha azúcar y no son tan nutritivos.

Según lo señala González Villalpando, el mensaje “Come frutas y verduras” es erróneo porque menciona primero “frutas” y después “verduras”. Las personas suelen hacer caso a los mensajes imperativos atendiéndolos al pie de la letra, entonces, si se recomienda primero el consumo de frutas, y además estas son más agradables al gusto que las verduras, el resultado es un bajo o casi nulo consumo de vegetales.

De acuerdo con el doctor, el mensaje debería decir: “Come verduras y algo, poco de frutas, pero come muchas verduras, de todo tipo, crudas y cocidas”. Sin afán de “satanizar la fruta”, el investigador subraya que pretende ponderar en forma adecuada el consumo de verduras de todo tipo versus el consumo de fruta.

“Tenemos muchas verduras muy buenas en México: espinacas, berros, quintoniles, cabuches. Están en la cultura de nuestra sociedad, no son tan caras, podemos consumir lo que queramos, y son muy nutritivas y valiosas. Es más, la dieta vegetariana es muy recomendada para las personas que tienen diabetes”, señala el experto.

Con la misma importancia que el consumo de las verduras, interesa aumentar el del pescado, dice el doctor González Villalpando, quien señala que este debiera intensificarse en México dado que está rodeado de costas que aportan muy buen producto; pese a que algunas especies son caras, muchas otras no lo son, y existen distintas maneras de cocinarlo. El doctor recomienda también el consumo de carne roja y de aves, pero mucho más de pescado.

Alimentos tradicionales con propiedades funcionales

Por su parte, Nimbe Torres y Torres, investigadora del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (INCMNSZ) y miembro nivel III del SNI, afirma que el principio de Hipócrates respecto al valor de los alimentos para prevenir enfermedades se vino a la oscuridad con el advenimiento de los medicamentos.



“Después empezamos con los problemas de desnutrición, mala nutrición y obesidad; sin embargo, aproximadamente en 1980, el gobierno de Japón empieza a ver que son tantos los gastos en salud, que tenemos que enfocarnos otra vez en los alimentos. Pero ser más rigurosos, tener más regulaciones, para ver realmente que ese alimento tenga un beneficio para la salud”, menciona la doctora.

Entonces se creó el concepto de Foshu: alimentos funcionales para una enfermedad, señaló Torres y Torres. En 1980 fueron los japoneses los pioneros en este concepto, después siguió Europa y Canadá, “Estados Unidos todavía no se define bien; y nosotros todavía no tenemos una clara definición de qué es un alimento funcional”, aclara la experta.

Torres y Torres dice que un alimento funcional es aquel que además de su valor nutricional tiene un beneficio para la salud. No se trata de cualquiera que se anuncie y venda en el supermercado. “Los protocolos deben ser aprobados por comités de ética, tenemos que cumplir con regulaciones mexicanas y americanas para que se pueda decir que un alimento es funcional; hay una lista de entre 300 y 400 que tienen esa declaración”, advierte la doctora.

Para detectar la funcionalidad en los alimentos hay que hacer investigación a nivel molecular, *in vitro*, con células, para conocer el mecanismo de acción; así como ver cuál es el compuesto que tiene un beneficio para la salud, explica.

Según refiere, después sigue la etapa de los estudios en animales, en la que se puede ver el efecto de un nutrimento en cada uno de los órganos, así como ver qué genes se modifican. “Cuando comemos un desayuno o una comida, se empiezan a regular muchos genes en el interior de nuestro organismo”.

Una vez que se conoce qué genes se modifican o qué proteínas y metabolitos se producen después de consumir un alimento, viene la tercera fase: estudios clínicos controlados en humanos, aleatorizados, utilizando placebo; la parte más costosa, refiere la investigadora.

Es importante para los mexicanos hacer más investigación sobre alimentos, expresa la especialista; señalar cuáles cumplen con el concepto de alimento funcional, cuál es su valor nutricional y su efecto benéfico sobre la salud. “Una vez vino un empresario japonés y me dijo: 'doctora, necesito ver qué beneficios tiene el nopal para, cuando regrese a Japón, decírselo a la población'; ellos no van a consumir un alimento porque lo ven en la tele sino porque realmente tiene un beneficio para la salud”.