

Editorial

Epigenética y Medicina Naturista

Epigenetics and Naturopathic Medicine



Pablo Saz Peiró

¿Qué es la epigenética?⁽¹⁾ "La epigenética es lo que explica cómo actúan los estilos de vida sobre los genes" (o al menos intenta explicarlo). Es la herencia de patrones de expresión de genes que no vienen determinados por la secuencia genética [la cadena de pares de bases del ADN de cada individuo]. Los genes se expresan o no, dependiendo de ciertas condiciones bioquímicas, como la metilación del ADN o de las histonas, la forma de la cromatina, y otras que se van conociendo. Son los vestidos bioquímicos que lleva el ADN desnudo. Si estos vestidos son finos y transparentes, permiten ver el ADN y los genes pueden expresarse; si son gruesos, no permiten ver el ADN y no dejan expresar los genes. La epigenética es el interlocutor del medio ambiente y del estilo de vida con los genes.

La epigenética, además de su impacto directo en nuestras vidas, remueve los cimientos de la mismísima teoría de la evolución. Para Darwin, los cambios en el ADN que se dan en el proceso evolutivo son fruto del azar, mientras que Lamarck sostenía que se producen debido a la interacción con el medio ambiente y a la adaptación a él⁽²⁾. La perspectiva de la epigenética revoluciona conceptos biológicos, sociales y médicos de gran importancia, a la vez que resta importancia a la selección genética y de razas, a la manipulación genética, y devuelve importancia a la educación y medio ambiente⁽³⁾.

Nos ayuda a entender el esquema de Lalonde de los factores que influyen sobre la salud: la genética, la educación, el medio ambiente y el sistema sanitario⁽⁴⁾.

Nos vuelve a resaltar que la educación y el medio ambiente tienen un mayor porcentaje de influencia sobre la salud⁽⁵⁾.

El estilo de vida saludable incluye diferentes factores tales como la nutrición, el comportamiento, el estrés, la actividad física, hábitos de trabajo, el tabaquismo y consumo de alcohol, contaminaciones ambientales y horarias de trabajo, influyen sobre los mecanismos epigenéticos⁽⁶⁾.

El estilo de vida y las dietas pueden mejorar o evitar consecuencias de contaminaciones ambientales⁽⁷⁾.

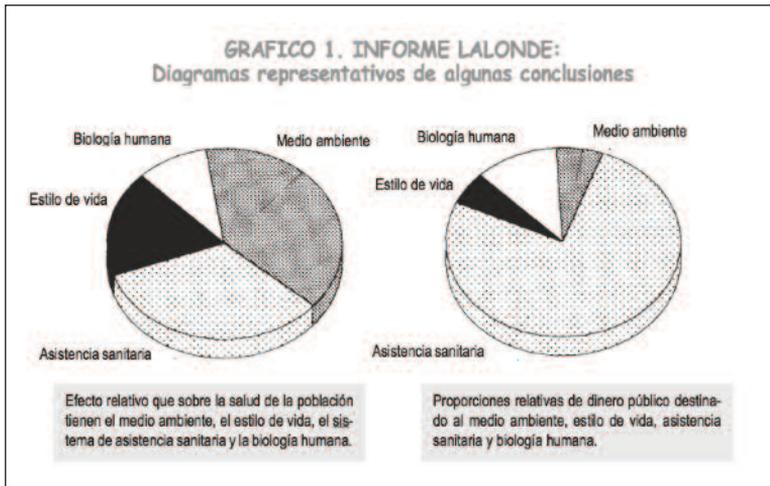
Este esquema nos recuerda por ejemplo lo que tienen en común todas las religiones en sus códigos de derecho natural y de conducta humana, en los que la mayoría de ellas coinciden, expresándolos en distintos cuentos y en distinta lengua pero con una base común⁽⁸⁾.

El problema sigue siendo que, para interpretar estas normas de educación y respeto al medio ambiente, se ha creado otro conjunto de leyes interpretativas, cada una en su lenguaje e interés individual, que a su vez esta peleada con el vecino. Así, en lugar de entender el precepto de no matar, cada uno interpreta que puede matar a determinadas personas o a distintos animales según entienda el precepto. O bien interesa que no contaminen nuestra agua, pero no nos preocupamos si contaminamos la del vecino. Y cuando este vecino no comulga con nuestra forma de interpretar, lo llamamos pagano, acientífico, magufo, o lo mandamos bombardear en nombre de la paz.

La Medicina Naturista recoge la ley natural de la medicina hipocrática, del judaísmo y cristianismo. El Ayurveda recoge los preceptos hinduistas, el yama y niyama del yoga. La Medicina Tradicional China, los conceptos del Tao. La medicina Unani, los conceptos del Islam. La medicina tibetana, conceptos budistas. Todas ellas proponen estilos de vida positivos y eficaces para una vida saludable y longeva.

La ignorancia y la mala interpretación de estos conceptos nos lleva a una mala salud, y el dolor y la enfermedad nos llevan a intentar mejorar la salud. La aplicación de los conocimientos y los medios actuales de la medicina, sus nuevas leyes y la explotación de recursos técnicos y medio ambientales nos ha llevado a crear nuevas leyes y un sistema sanitario de atención que nos ayuda a estar sanos. Lalonde ya propuso estudiar la influencia que tenían sobre la salud los sistemas sanitarios, que se supone tienen los recursos mejores o más caros, y comprobó que la influencia de estos sobre la salud era muy poca.

La Medicina Naturista y la Medicina Integrativa⁽⁹⁾, vuelven a recoger conceptos sencillos y demuestran que la capacidad curativa del cuerpo, la utilización del medio ambiente, el aire, el agua, la tierra, el sol, la dieta, el ayuno⁽¹⁰⁾, las plantas medicinales, el respeto a los horarios y al ritmo natural, el respeto a las leyes naturales, a los derechos



humanos⁽¹¹⁾, a los conocimientos de antiguas tradiciones... todo ello ayuda a mejorar la salud y la longevidad⁽¹²⁾ mucho más que las dudosas, caras y yatrogénicas actuaciones de los más modernos medicamentos⁽¹³⁾.

La directora del Centro Nacional de Investigaciones Oncológicas (CNIO), María Blasco, reconoce que la longevidad tiene al menos dos componentes: uno de ellos es genético (variantes en genes) y podría representar hasta el 20%, y el otro componente son factores ambientales (hábitos

de vida, alimentación, estrés...). Además, los factores ambientales pueden afectar a la función de los genes a través de lo que se denomina epigenética (que actúa como un interruptor para apagar o encender genes) y afirma que el mayor avance puede estar en proponer estilos de vida saludables, aunque en su centro siguen empeñados en averiguar cómo encontrar un medicamento milagroso para mejorar la longevidad. Otros investigadores, como Longo o Dean Ornish⁽¹⁴⁾, comienzan a ser más prácticos y recomiendan modificaciones en la dieta o recuperar la práctica del ayuno, el ejercicio y la meditación, para mejorar y recuperar la salud.

La Medicina Naturista y sus propuestas sobre la salud y la longevidad adquieren nuevas perspectivas a la hora de aconsejar, basadas en la revisión exhaustiva de los estudios sobre epigenética y estilos de vida saludables⁽¹⁵⁾.

BIBLIOGRAFÍA

1. Deans C, Maggert KA. What do you mean, "epigenetic"? *Genetics*. 2015 Apr;199(4):887-96.
2. Sandín-Domínguez M. Pensando la Evolución, pensando la vida. La biología más allá del Darwinismo. Crimentales. Murcia. 2006.
3. Heredia Doval D. El mito del gen. Genética, epigenética y el bucle organismo ambiente. *Medicina naturista*, Vol. 6, Nº 1, 2012:42-9.
4. Saz Peiro P. Medicina Naturista. Definiciones. *Medicina Naturista* 2000; (1):3-10.
5. Motta V, Bonzini M, Grevendonk L, Iodice S, Bollati V. Epigenetics applied to epidemiology: investigating environmental factors and lifestyle influence on human health. *Med Lav*. 2017 Feb 15;108(1):10-23.
6. Alegría-Torres JA, Baccarelli A, Bollati V. Epigenetics and lifestyle. *Epigenomics*. 2011 Jun;3(3):267-77.
7. Lee DH. Evidence of the Possible Harm of Endocrine-Disrupting Chemicals in Humans: Ongoing Debates and Key Issues. *Endocrinol Metab (Seoul)*. 2018 Mar;33(1):44-52.
8. Alfonso E. Historia comparada de las religiones.
9. Michalsen A, Thorbrietz P. Curar con la fuerza de la naturaleza. *Planeta*. 2018.
10. Wilhelmi de Toledo F. El arte del ayuno: El método buchinger. *Maeva* 2018.
11. Maritain J. La ley natural o derecho natural. Maritain, J. (1942), *Les droits de l'homme et la loi naturelle*, en *Oeuvres complètes* (1986), Friburgo (Suiza) – París, Saint Paul.
12. Longo V. La dieta de la longevidad. *Girjalvo*. 2018.
13. Krähenbühl S. [Adverse drug reaction - Definitions, risk factors and pharmacovigilance]. *Ther Umsch*. 2015 Dec;72(11-12):669-71.
14. Ornish D, Lin J, Chan JM, Epel E, Kemp C, Weidner G, Marlin R, Frenda SJ, Magbanua MJM, Daubenmier J, Estay I, Hills NK, Chainani-Wu N, Carroll PR, Blackburn EH. Effect of comprehensive lifestyle changes on telomerase activity and telomere length in men with biopsy-proven low-risk prostate cancer: 5-year follow-up of a descriptive pilot study. *Lancet Oncol*. 2013 Oct;14(11):1112-20.
15. Lin Y, Chen J, Shen B. Interactions Between Genetics, Lifestyle, and Environmental Factors for Healthcare. *Adv Exp Med Biol*. 2017;1005:167-91.