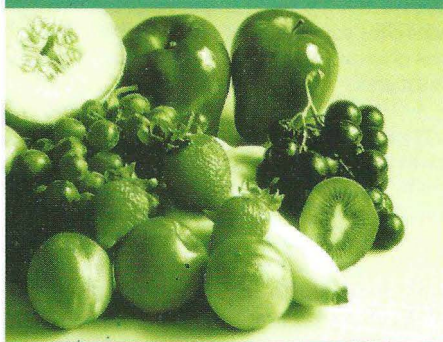


Nelba Villagrán
Nutricionista



Correspondencia
e-mail: nelbav@terra.cl

Promoción de la

Resumen

El concepto de salud se ha apoyado principalmente en la medicina alópata tradicional, la que ha dado muy poca importancia a la influencia de la dieta en la prevención o curación de enfermedades, y que ha tratado los síntomas aislados, utilizando una gran cantidad de medicamentos. La alimentación natural, propia de la Medicina Naturista, tiene grandes aportaciones que hacer en la prevención de las patologías que se han convertido en la Epidemia del Siglo XXI mediante el uso adecuado de los alimentos. La presentación analiza las consecuencias de la alimentación actual, y algunos paradigmas que la caracterizan y que estigmatizaron a los grupos que han optado por una alimentación vegetariana. Se señalan ventajas de promover los fundamentos de la alimentación natural y se sugieren algunas estrategias para informar a la población. Por último, se plantea la conveniencia de que la universidad y el mundo sanitario "oficialista" compartan e integren diversos conceptos nutricionales, practicados desde remotas épocas por el hombre y con muchos años de exitosa aplicación práctica y clínica.

Palabras clave: Promoción de la salud. Estrategias de promoción de la salud. Alimentación natural. Alimentos vivos. Enzimas metabólicas. Enzimas digestivas. Bacterias comensales.

Summary

The concept of health has been supported principally by traditional allopathic medicine which has given very little importance to the influence of diet in the prevention or cure of illnesses and has treated the symptoms separately using a large number of medicines. Natural nutrition, characteristic of Naturist Medicine, has a big contribution to make in the prevention of pathologies which have become the Epidemic of the 21st Century by means of adequate use of food. The presentation analyzes the consequences of present day food, and some paradigms that distinguish it and that stigmatized the groups that have chosen a vegetarian diet. The benefits of promoting the basics of natural nutrition are indicated and some strategies to inform the public are suggested. Finally the question is raised of the suitability of the university and the "official" health world to share and integrate diverse nutritional concepts, practiced since remote times by man and with many years of successful practical and clinical application.

Key words: Health promotion. Strategies of health promotion. Natural nutrition. Live food. Metabolic enzymes. Digestive enzymes. Non-pathogenic bacteria.

alimentación natural como base para la salud

Introducción

En 1940, un 20% de los alimentos consumidos por los norteamericanos había sufrido algún tipo de transformación tecnológica y, en 1998, el porcentaje de alimentos industrializados llegaba a un 75%. La alimentación estaba compuesta en gran cantidad por alimentos refinados, con exceso de azúcar, grasas saturadas, carnes en cantidades excesivas, nada de fibra, y escasas vitaminas y minerales. Esta situación, acompañada de una mayor contaminación ambiental, exige a las células del hombre una adaptación evolutiva para hacer frente a estos nuevos sistemas de alimentación y de entorno ambiental.

Los seres humanos conservamos aún la fisiología alimentaria de los últimos 50.000 años, pero en los últimos 100 años el tipo de alimentos que ingerimos han tenido grandes modificaciones. Esta desadaptación o desequilibrio con el entorno, podría ser el origen de la mayoría de las enfermedades crónicas, tan habituales en nuestra época y que preocupan a todas las organizaciones relacionadas con la salud humana. En Ottawa, el día 21 de noviembre de 1986, en la Primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se emitió la carta que tiene como objetivo "Salud para Todos en el año 2000". Esta conferencia se realizó como reacción frente a la necesidad creciente de establecer una nueva concepción de la Salud Pública en el mundo.

En los años posteriores, en las otras cuatro conferencias dedicadas a este tema, se ha descrito diversos enfoques orientados a definir términos, establecer acciones y sugerir formas concretas para promocionar la salud.

La alimentación actual

El enfoque de la ciencia de la nutrición ha pasado por diferentes etapas, en las que las prioridades han sido orientadas, por ejemplo, hacia la "Ración Modelo" o las "Ingestas Recomendadas" -parámetros que constituyen un error que integra en un todo a la población, sin considerar las diferencias individuales marcadas, entre otros factores, por la genética, el entorno psicosocial y biofísico-.

El entorno biofísico es la interacción que tienen los seres humanos con los alimentos, el aire, la luz, el calor, los virus, las bacterias, los hongos, las sustancias químicas de carác-

ter tóxico y las experiencias que pueden ocasionarle traumas psíquicos.

La diferencia entre los seres humanos podría ser tan grande, que algunos alimentos que son muy nutritivos para algunos, pueden enfermar gravemente a otros.

El grado de necesidad de nutrientes puede variar considerablemente entre un individuo y otro. Por ejemplo, un microgramo de vitamina B12 puede ser suficiente para ciertas personas, pero a otras es necesario inyectarles 1 miligramo de la misma vitamina, lo que constituye una diferencia de múltiplo de mil.

Los alimentos de hoy, no siempre contienen los componentes nutritivos que se espera o que se informan en las antiguas tablas de análisis. Esto, es debido a que los terrenos de cultivo de algunas regiones se han empobrecido y por lo tanto los vegetales no contienen todo su potencial nutritivo. Se ha generalizado la manipulación genética tanto de animales como de vegetales, sin tener claro como afecta esto al componente nutricional. La intervención de la tecnología, el uso de antibióticos, hormonas, anabólicos y aditivos, son factores que no siempre tienen como objetivo enriquecer nutricionalmente los alimentos. Un ejemplo de ello es la refinación del trigo para obtener harina refinada de un atractivo y elegante color blanco, pero que carece de muchos de sus mejores componentes vitamínicos, minerales y aminoácidos.

Según el Dr. Roger Williams, los nutrientes trabajan en sincronía, como lo hace una orquesta. Igual que los instrumentos de la orquesta, que deben sonar armónicamente, todos los nutrientes deben estar presentes en cantidades adecuadas para cada individuo en particular.

El hombre se adaptó a alimentarse con vegetales y animales diversos, pero aún no se ha adaptado a una alimentación basada en productos sintéticos o artificiales, creados para agrandar el paladar o extender su vida útil. Nuestro metabolismo, entonces, no suena como una orquesta armónica y afinada, sino que la comida transformada equivale a sonidos discordantes o a instrumentos que definitivamente no funcionan. Por otra parte, todavía no conocemos con certeza todos y cada uno de los nutrientes que componen los alimentos naturales, es imposible incorporarlos a los productos artificiales, por lo que constituye una grave imprudencia basar nuestra alimentación en dichos alimentos, ya que siempre se presentarán ausencias o déficit de elementos, con consecuencias nefastas para la salud.

La salud es un recurso para la vida, no es el objetivo de la vida

Actualmente se debe justificar la validez de los principios de la alimentación naturista o vegetariana, basada en alimentos casi sin procesos de modificación, tal como los ha producido la naturaleza, frente a la posición de los profesionales de la salud convencidos de que la única verdad se encuentra en la medicina tradicional, la que rara vez relaciona la alimentación con la enfermedad. Sin embargo, se aprueba la incorporación de sustancias no identificadas por la fisiología humana a la dieta de la población. Consumimos "alimentos" que contienen mezclas de aditivos cuyos efectos en la salud no se han estudiado, residuos de auxiliares tecnológicos, xenobióticos, etc., y nuestras células deben tratar de reconocer todas estas sustancias, para digerirlas y absorberlas, muriendo o dañándose muchas de ellas en el intento.

Las consecuencias de esta conducta son ya evidentes y se gastan millones en buscar la solución para la crisis del aumento incesante de las enfermedades crónicas no transmisibles, que ya no se circunscriben solamente a la vejez, sino que aparecen cada día más a temprana edad. Por otra parte, investigaciones en Chile, muestran como se ha deteriorado el consumo de alimentos vegetales en beneficio del consumo de carnes, dando paso a una alimentación cuyas consecuencias, observables a simple vista, son el aumento de enfermedades degenerativas crónicas, presentadas a edades más tempranas en la población.

La alimentación en nuestro país, como en otros países del mundo actual, se encuentra en serias dificultades para conseguir el objetivo de otorgar una buena nutrición a cada una de las células del organismo humano. Una gran parte de la población ha escogido el camino de una alimentación excesiva en cantidades, pero carente de los nutrientes necesarios para mantenerse sanos.

A pesar del enorme avance de la tecnología, del aumento de la disponibilidad de alimentos y del comercio global, experimentamos un incremento significativo de las enfermedades degenerativas e incapacitantes, y lo más grave, es que actualmente estos cuadros se presentan a edades menores, afectando incluso a los niños.

Estudios realizados en Chile por académicos de la Universidad de Chile, muestran los cambios de hábitos alimentarios que ha tenido la población en los últimos diez años (Figura 1).

El aumento del consumo de carnes y lácteos en desmedro de las leguminosas, verduras y frutas, es paralela a la creciente tendencia de obesidad, hipertensión arterial y otras patologías no transmisibles.

En 1984/85, se encuestó a alrededor de cuatro mil adultos de distintos niveles socioeconómicos en la capital de Chile. Se usó como punto de corte un índice peso/talla mayor a 120% y los resultados fueron los que se muestran en la Tabla 1.

Por otra parte, el proyecto Vida Chile del Ministerio de Salud, destaca las siguientes cifras de obesidad, en el año 2001 (Tabla 2). Las altas cifras de obesidad en la población chilena, con tendencia al aumento, hacen necesario realizar esfuerzos conjuntos para encontrar el camino hacia la prevención y una mejor calidad de vida. Las metas planteadas por la autoridad de salud, en términos de evolución esperada, de los indicadores de obesidad en Chile en el sexenio 2001-2010 se reflejan en la Tabla 3.

Proyecciones para el nuevo milenio

La ciencia de la nutrición ha sufrido cambios revolucionarios en el último tiempo. Muchos de ellos han aportado las tan esperadas evidencias científicas, con lo que la posición de la alimentación natural frente a la alimentación tradicional ha mejorado su imagen. Se observa una disminución de la discriminación hacia la alimentación vegetariana y una mayor disposición de los círculos científicos tradicionales para reconocer las ventajas de la medicina natural.

Las recomendaciones alimentarias que se han dado a la población desde hace 60 años deben incorporar una visión más amplia, que incluya la alimentación vegetariana como una opción válida, reconociendo que existen importantes grupos de la población que han optado por esta opción.

Algunas facultades de medicina de las universidades chilenas se han atrevido, tímidamente, a incluir en sus planes de estudio algunos cursos sobre medicina alternativa, pero en el plano de la nutrición, todavía los paradigmas siguen vigentes y se mantiene la resistencia al cambio:

- "Las personas que no comen carne sufren de anemia"
- "Las personas vegetarianas no reciben la calidad ni cantidad adecuada de aminoácidos esenciales"
- "El único alimento aportador de calcio es la leche y sus derivados"

- "Mientras más leche se consume, menos posibilidades de sufrir osteoporosis"
- "Para estar sano debe ingerirse diariamente algún producto carneo"
- "Las verduras y frutas cocinadas son más saludables que las crudas"
- "Los vegetarianos tienen una alimentación poco atractiva, aburrida, alejada de los placeres de la gastronomía"

Quizás podríamos continuar esta lista por espacio de varias páginas y cada una de las personas que lean estas líneas podría agregar algo.

Por otra parte, los grupos naturistas se retraen hacia círculos aislados, sin compartir sus evidencias con la población general, y los alimentos integrales y orgánicos son de un alto costo y no se encuentran a disposición de la mayoría de las personas. Conseguir por ejemplo, diariamente el abastecimiento de pan integral, elaborado con verdadera harina integral, sin grasas saturadas ni margarinas con ácidos grasos TRANS, es una tarea bastante difícil.

El desafío es buscar las fuentes de producción de alimentos orgánicos; tratar de recomendar alimentos que tengan costos al alcance de la mayoría de las personas, y enseñar a cocinar deliciosos platillos sin carne; demostrar que no se trata de cambiar los asados a la parrilla por manzanas, lechugas y zanahorias. Crear y promover una atractiva gastronomía vegetariana, logrando que las personas comprendan las razones por las cuales es más saludable reducir o dejar de consumir carnes y alimentos industrializados.

Conceptos que es necesario promocionar, para comprender los beneficios de una alimentación natural

La Historia: Santa Biblia, Libro de Daniel 1, 3-16

"El rey mandó a Aspenaz, jefe de sus eunucos, tomar de entre los israelitas de estirpe real o de familia noble, algunos jóvenes sin defecto corporal, de buen parecer, instruidos en toda sabiduría, cultos e inteligentes, idóneos para servir en la corte del rey, con el fin de enseñarles la escritura y la lengua de los caldeos. El rey les asignó una ración diaria de los manjares del rey y del vino de su mesa. Deberían ser educados

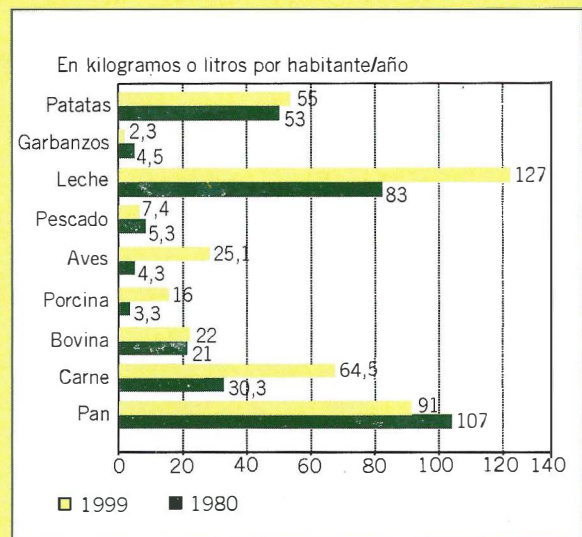


Figura 1. Ref. Cecilia Albala, Fernando Vio, Mirta Crovetto. INTA, U. de Chile

Prevalencia (%) de obesidad según sexo y nivel socioeconómico		
Nivel socioeconómico	Hombres	Mujeres
Alto	17,7	10,0
Medio	21,2	22,0
Bajo	18,0	37,4
Muy bajo	19,4	39,7
Total	19,6	30,8

Indicadores de obesidad, Chile 2001 programa "Vida Chile"	
Preescolares	10%
Primero básico	16%
Embarazadas	32%

Indicadores de obesidad en Chile 2001-2010		
Indicador	Porcentaje al 2000	Porcentaje al 2010
Obesidad preescolar	10%	7%
Obesidad 1° año básico	16%	12%
Obesidad embarazadas	32%	28%

durante tres años, después de lo cual entrarían al servicio del rey. Entre ellos se encontraba Daniel...

Daniel, que no tenía el propósito de mancharse compartiendo los manjares del rey y el vino de su mesa, pidió al jefe de los eunucos permiso para no mancharse. Dios concedió a Daniel hallar gracia y benevolencia ante el jefe de los eunucos. Pero éste dijo a Daniel: Temo al rey, mi señor. Él ha asignado vuestra comida y vuestra bebida y si llega a ver vuestros rostros más macilentos que los de los jóvenes de la corte, de vuestra edad, expondréis mi cabeza a los ojos del rey.

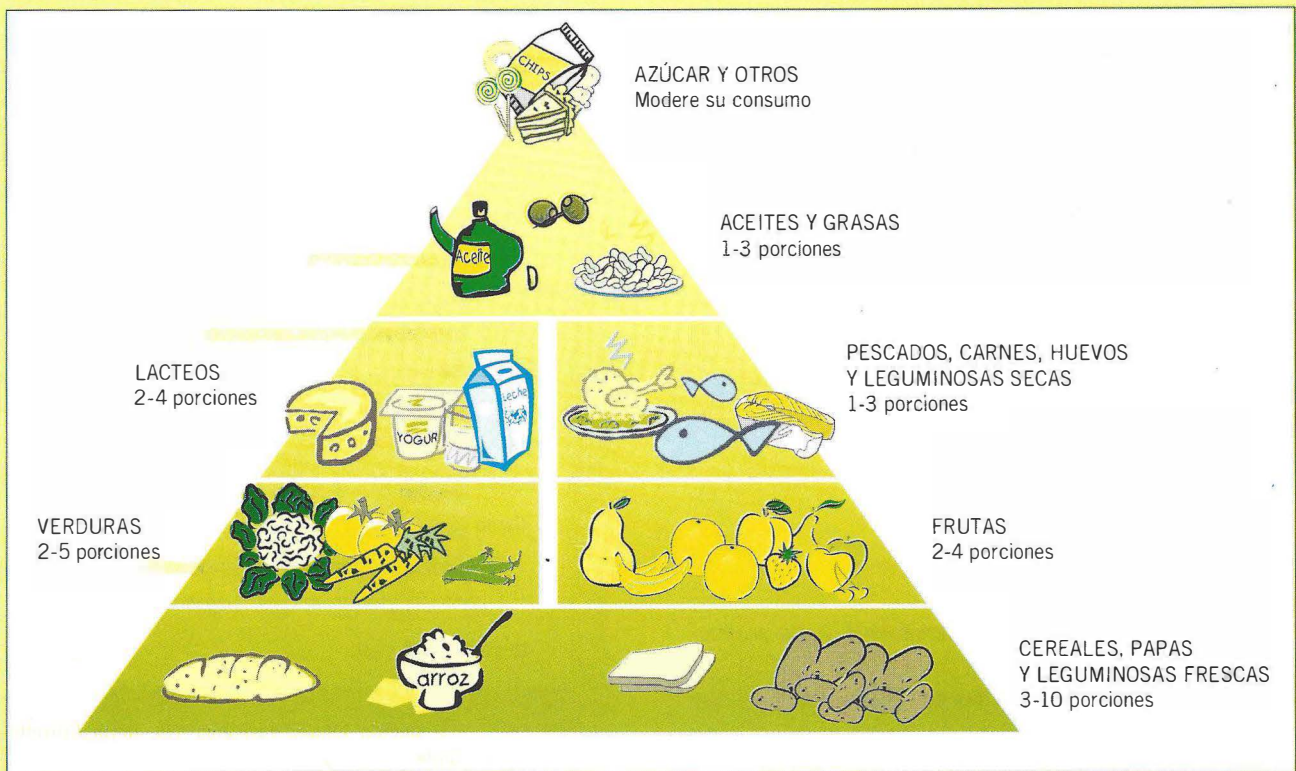


Figura 2. Pirámide Alimentaria Nutricional Chilena

Daniel dijo entonces al guardia:

Por favor, pon a prueba a tus siervos durante diez días; que nos den de comer legumbres y de beber agua; después puedes comparar nuestro aspecto con el de los jóvenes que comen los manjares del rey y hacer con tus siervos con arreglos a lo que hayas visto.

Aceptó él la propuesta y les puso a prueba durante diez días. Al cabo de los diez días se vio que tenían mejor aspecto y estaban más rollizos que todos los jóvenes que comían los manjares del rey. Desde entonces el guardia retiró los manjares y el vino que tenían que beber y les dio legumbres y agua."

Lo anterior nos confirma que la investigación en nutrición data de épocas remotas y que el mejor método es la observación de las evidencias que se encuentran a la vista de todos.

Carga enzimática de los alimentos crudos

Las enzimas, elementos básicos para la vida, son catalizadores de reacciones bioquímicas, pero que pocas veces hemos relacionado con la nutrición. Cualquier reacción bioquímica requiere de una enzima específica para que ésta se produzca. Si esta enzima no está disponible, dicha reacción puede no realizarse jamás o demorarse demasiado, afectando importantes etapas metabólicas. Este concepto debería llevarnos a la conclusión de que el déficit de una o varias enzimas provocará trastornos orgánicos de graves consecuencias. Los métodos de transformación, cocción sobre 40°C y conservación de alimentos, disminuyen o destruyen algunas o todas las enzimas que contienen los alimentos naturales. Un alimento natural es un alimento vivo. Que contiene las

enzimas precisas, en cantidad y calidad, necesarias para su propia digestión. Un alimento muerto es aquel que no posee enzimas y que para ser digerido y metabolizado exige que el organismo se esfuerce en sintetizar dichas enzimas.

El doctor Edward Howell, una de los más destacados investigadores de enzimas, plantea la hipótesis de que el hombre nace con un potencial enzimático limitado que va disminuyendo con el transcurso de los años, según el desgaste a que lo sometamos. Junto con el potencial enzimático, disminuye también la esperanza de vida. Nuestro organismo tiene la capacidad de sintetizar dos tipos de enzimas:

- Metabólicas, responsables del mantenimiento de la mayoría de las funciones del organismo.
- Digestivas, principalmente producidas por el páncreas para los procesos de digestión de los alimentos.

Al consumir alimentos vivos, sus enzimas realizarán gran parte de la digestión, ahorrando al organismo un esfuerzo, lo que permite dedicar energías a la fabricación de enzimas metabólicas.

Si nuestra alimentación está basada mayoritariamente en alimentos cocidos, excesivamente procesados o artificiales, el organismo deberá sintetizar todas las enzimas digestivas necesarias, cosa que ocasionará un gasto del potencial enzimático, disminuyendo la producción de enzimas metabólicas (Ley de adaptación de la secreción de enzimas digestivas, Dr. Howell), con consecuencias de deterioro del funcionamiento de uno o varios órganos o tejidos.

Es difícil equilibrar una dieta que contenga mezclas de alimentos crudos y cocidos y obtener una buena digestibilidad. Por ejemplo, una dieta rica en carnes y almidones, no será equilibrada con una pequeña ensalada cruda. Quizás las

Los cambios en las formas y estilos de vida, de trabajo y de los tiempos de ocio que ha tenido la humanidad son factores que afectan en forma significativa a la salud

enzimas de esta ensalada no sean suficientes para una correcta digestión de la dieta total.

Con estos antecedentes ¿no será necesario revisar algunas de nuestras recomendaciones alimentarias? ¿Es más saludable dar a los enfermos una dieta de verduras cocidas y arroz refinado que exige un trabajo extra del aparato digestivo y del páncreas o lo correcto será incluir verduras crudas repletas de enzimas y cereales integrales?

Características de los alimentos de ayer y de hoy

Ayer	Hoy
Vivos (con enzimas)	Muertos (sin enzimas)
Frescos	Conservados
Completos	Incompletos
No tóxicos	Tóxicos
Endógenos (propios del lugar)	Exógenos (de otros lugares)
Variados	Monótonos
Escasos (de época)	Abundantes (mercados globales)
Simple	Complejos (fórmulas)
Naturales	Artificiales
Conocidos	Desconocidos (OCNIS: Objetos Comestibles No Identificados)

No sólo importa lo que se come, sino lo que se absorbe

El control del funcionamiento del colon es casi desconocido en nuestra cultura occidental; incluso, no es agradable hablar de ello. Se ignora que un intestino limpio de excretas acumuladas por el estreñimiento crónico, dará dividendos enormes en salud, energía y vitalidad. Olvidándose del intestino, pretendiendo que no existe, muchas personas han recorrido el camino de su vida llenos de malestares y de enfermedades.

La mucosa intestinal es considerada el órgano inmunológico más grande del cuerpo, pero hemos convertido el intestino en una alcantarilla, llena de materia descompuesta, que se encostra en sus paredes, inhibiendo la población de la flora bacteriana normal del colon e impidiendo que realice las funciones que le son propias.

Si nos alimentáramos correctamente no habría necesidad de preocuparnos por el intestino, pero las alteraciones en nuestros hábitos de vida y especialmente la alimentación casi

exenta de fibra, con insuficiente volumen de agua, hace imprescindible incorporar este aspecto en las anamnesis alimentarias así como en las recomendaciones y educación nutricional.

No es posible tener una buena nutrición, por muy bien que se calcule una dieta, si el intestino no está en condiciones de absorber y eliminar. Pero, está claro que la solución no es la ingestión de toneladas de laxantes, sino en mejorar el estilo de vida definitivamente.

La actividad bacteriana del intestino juega un rol importantísimo en la digestión y la nutrición. El colon se encuentra habitado por bacterias comensales, las que constituyen cerca de 400 diferentes tipos en cantidades del orden de 10¹⁴. La flora del tubo digestivo y especialmente la del colon, tiene innumerables acciones sobre la estructura anatómica y metabolismo de moléculas endógenas y exógenas. Algunas de las funciones de estas bacterias son:

- Protección contra infecciones, evitando que el intestino sea colonizado por bacterias patógenas.
- Regulación del sistema inmune.
- Producción de ácidos grasos de cadena corta, como el ácido acético, propiónico y butírico, principal fuente de energía para el epitelio colónico.
- Participación en la digestión y/o absorción de varios nutrientes.
- Degradación de polisacáridos complejos.
- Acción sobre moléculas que contienen nitrógeno y lípidos.
- Hidrólisis de urea.
- Modificación del metabolismo del colesterol y sales biliares con producción de urobilinas, las que dan el color a las heces.
- Modulación de la absorción de minerales.
- Síntesis de vitamina B12, ácido fólico, biotina, ac. Pantoténico y vitamina K.
- Participación en el metabolismo de fármacos.

En un colon enfermo las bacterias naturales desaparecen, dando paso a gran cantidad de bacterias patógenas, y se producen putrefacciones y encostramiento de desechos en las paredes del intestino.

Mientras más nos alejamos de la alimentación natural, de la fibra, del agua y de los componentes naturales de los alimentos, mayores son las consecuencias sobre la salud del

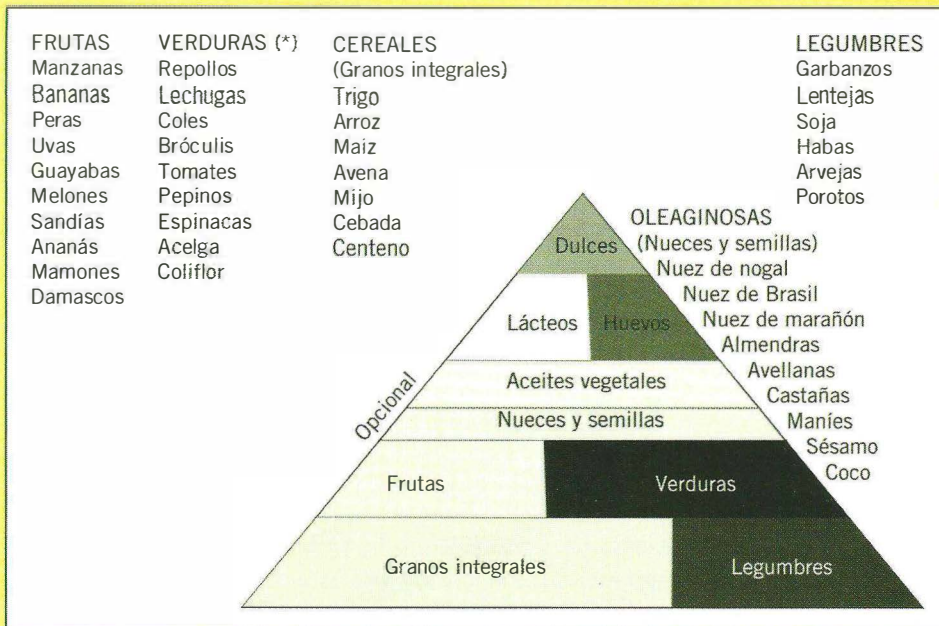


Figura 3. Pirámide Nutricional Vegetariana

colon y de la persona, traduciéndose, esto, en enfermedades crónicas.

La importancia de vitaminas y minerales

Toda célula viva del cuerpo humano requiere de una cierta cantidad de elementos químicos en el fluido extracelular. Las células, integrantes de los tejidos y órganos, cumplen dos funciones básicas:

1. De crecimiento y reparación.
2. Funciones específicas. Por ejemplo, los riñones contribuyen a eliminar de la sangre las sustancias químicas; la glándula suprarrenal segrega hormonas; la piel protege de sustancias extrañas y excreta toxinas; el cerebro recibe impulsos, los envía a otras partes del cuerpo e inicia la actividad de pensar, percibir, sentir y controlar el comportamiento. Una pobre alimentación reducirá o paralizará las funciones de órganos, tejidos y células.

La dieta debe aportarnos entre 40 y 45 nutrientes esenciales, ya que el cuerpo no los sintetiza en forma natural. La vitamina C por ejemplo, es imprescindible aportarla en la alimentación ya que no es fabricada por el organismo.

El cuerpo y la mente requieren de minerales y vitaminas para sus reacciones esenciales. Si los alimentos consumidos no contienen toda la variedad de nutrientes que permiten un metabolismo adecuado, el organismo se verá obligado a extraerlos de otras fuentes. Un ejemplo de ello es el hecho de que las dietas ricas en azúcar producen inevitablemente un déficit de los nutrientes involucrados en la transformación de la glucosa en ATP, como el calcio, vitamina B1 y B2 entre otros. Por otra parte, el exceso de azúcar obliga al páncreas a producir un exceso de insulina, con consecuencias de hipoglucemia relativa, o enfermedad de la sacarina, determinada cuando el nivel de azúcar determinado en los análisis de laboratorio de una persona, desciende más de 20 mg por cada 10 ml de sangre, después de haber suministrado una dosis de 100 g de gluco-

sa, en el test de tolerancia a la glucosa. Las consecuencias de esta hipoglucemia suelen ser problemas físicos como colon irritable, colitis ulcerosa y anemia, y mentales, como síntomas depresivos y de neurosis. La industrialización de alimentos se orienta más a conseguir sabores, colores, texturas, envases atractivos y extender la vida útil de ellos, que a producir calidad nutritiva. Por su parte, los componentes de los alimentos naturales están combinados en forma compleja, imposible de reproducir en las fórmulas industriales, y cada alimento contiene las combinaciones adecuadas para la perfecta digestión y asimilación de sus elementos químicos constituyentes. La necesidad de estos nutrientes ha aumentado además, debido a la contaminación y al estrés en el que vivimos y a la desmineralización de los suelos y de los alimentos.

En los últimos años ha comenzado a tener importancia la Medicina Ortomolecular, cuyos pioneros fueron Linus Pauling, el Dr. Abraham Hoffer y su colaborador el Dr. Humphrey Osmond. La Medicina Ortomolecular postula que es necesario proveer al organismo humano de todos los nutrientes en las cantidades que necesita, que son individuales y que la alimentación del hombre civilizado no contiene. Utiliza complementos vitamínicos y minerales, analiza cada individuo en forma personalizada. Su enfoque abarca incluso la salud mental y supone que aplicando el concepto el hombre vivirá 120 años en forma natural.

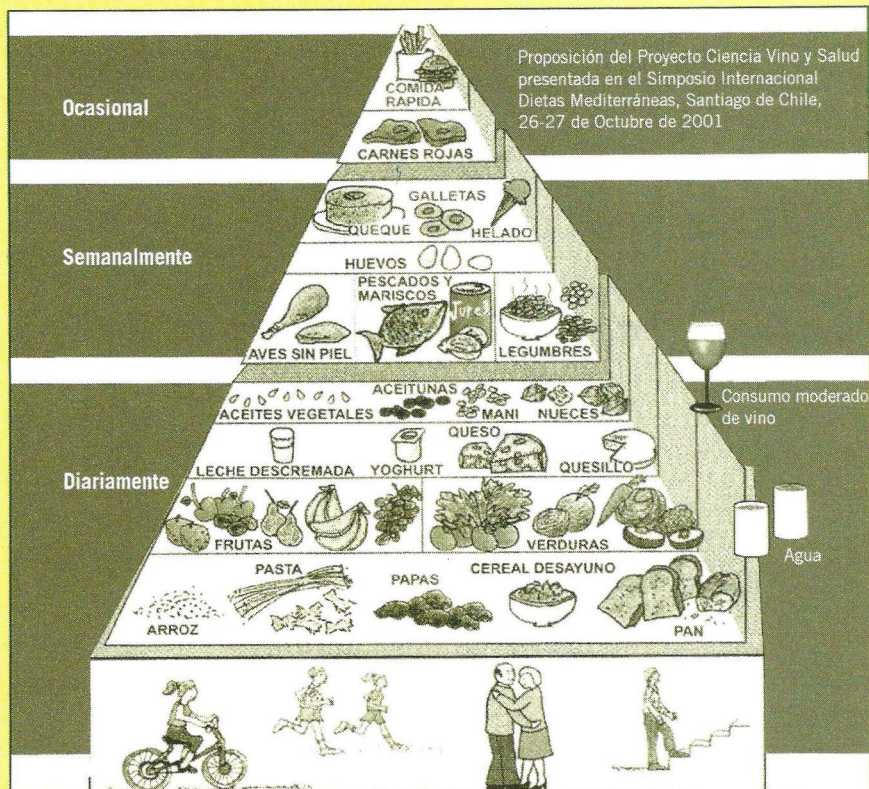
Promoción de la salud a través de la alimentación natural

"Un minuto de educación vale más que una hora de medicina"

Prevención de la enfermedad

Abarca las medidas destinadas a prevenir la aparición de la enfermedad, la reducción de factores y comportamientos de

Figura 4.
Pirámide
nutricional
Mediterránea
sugerida en
Chile



riesgo y la detención del avance y disminución de las consecuencias de una enfermedad y una vez establecida. Generalmente es realizada por los sistemas sanitarios oficiales.

Promocionar la salud

Consiste en proporcionar a los pueblos, los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer mayor control sobre la misma. Se trata de un concepto positivo, que acentúa los recursos sociales, aptitudes físicas y recursos personales.

El concepto de "salud", trasciende la idea de formas de vida sanas, no concierne solamente al sector sanitario, sino a todo el entorno.

Los requisitos para la salud son: paz, educación, vivienda, alimentación, renta, ecosistema estable, justicia social y equidad, entendiéndose como tal a la imparcialidad en la distribución de las oportunidades para el bienestar. (Ginebra, 1996). Esto conlleva que todas las personas disfruten de igualdad de oportunidades para desarrollar y mantener la salud, a través de un acceso justo a los recursos sanitarios. La salud es un recurso para la vida, no es el objetivo de la vida.

Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, las personas deben ser capaces de identificar y conseguir sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades, cambiar o adaptarse al medio ambiente, desarrollando al máximo sus potencialidades, teniendo claras las consecuencias que sus decisiones pueden tener para su salud y asumiendo la responsabilidad que les cabe en sus propias vidas.

Está claro que las personas no podrán alcanzar su plena salud potencial, a menos que sean capaces de asumir todos los factores que determinan su propio estado de salud.

Los cambios en las formas y estilos de vida, de trabajo y de los tiempos de ocio, que ha tenido la humanidad son factores que afectan en forma significativa a la salud.

La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los lugares de trabajo, escuelas, universidades, etc.

El enfoque holístico y ecológico de la vida es esencial en el desarrollo de estrategias para la promoción de la salud. Quienes asumimos el compromiso con los principios naturistas tenemos claro que el hombre debe mantenerse en armonía con su entorno natural para evitar la enfermedad y llegar a las últimas etapas de su existencia con el máximo potencial, "agregando vida a sus años y no años a su vida".

La alimentación, tal como lo aseveró Hipócrates cuatrocientos años a.C., es el factor principal que determina la salud o enfermedad, por lo que las acciones de promoción de una alimentación adecuada a las necesidades del ser humano, exenta de tóxicos y rica en los elementos que aportan solamente los productos naturales, debe ser una de las metas de nuestro quehacer profesional. Pero, para ello es también necesario definir cuales serán las recomendaciones que nos permitan una integración de los distintos enfoques de la alimentación alternativa, naturista o vegetariana, en un planteamiento común.

Tenemos que considerar, no sólo, las exenciones en la dieta, sino también, los aportes específicos y personalizados de nutrientes que requiere la célula. Hemos de realizar indicaciones alimentarias sencillas, fáciles de comprender, traducidas en platos o porciones de comida, de acuerdo a la cultura alimentaria, disponibilidad económica y de productos, hábitos familiares, disponibilidad de tiempo, entre otras consideraciones, para que dichas recomendaciones sean aplicables en la vida diaria.

Estrategias de promoción de una vida saludable

Es necesario, entonces, definir y aplicar estrategias de promoción de una vida saludable, con énfasis en la alimentación, que puedan ser consideradas en forma general y que se enmarquen en las intenciones manifestadas y publicadas en

Durante todo este tiempo, las universidades han formado los profesionales de la salud con un solo enfoque en alimentación y nutrición

las cinco Conferencias Internacionales de Promoción de la Salud, de la OMS. Algunas de ellas son:

1. Pasar de las ideas a la acción formando una fuerte alianza para crear estrategias y establecer el liderazgo que consiga la verdadera equidad de todos los sectores, exigiendo que se incluyan los fundamentos de la "alimentación natural" en las políticas de salud pública y en la formación del personal de salud.
2. Oponerse, con argumentos sólidos, a las presiones que se ejercen para favorecer dietas que atentan contra la salud, destrucción de recursos naturales y condiciones poco saludables de vida.
3. Actuar en conjunto, con y al interior de la comunidad, orientando a la población con estrategias que les permitan adquirir el control sobre las acciones que afecten su salud, especialmente aquellas que los involucren en la toma de decisiones para la selección adecuada de una alimentación natural equilibrada (lograr que las personas recuperen el poder sobre la propia salud).
4. Utilizar las tecnologías de comunicación. Crear material educativo.
5. Invitar y estimular la participación de organizaciones, instituciones, asociaciones profesionales, para difundir los conceptos de la alimentación natural.
6. Hacer esfuerzos para crear proyectos convincentes y redes de promoción de la salud natural, con vías al crecimiento de su valoración por parte de la comunidad científica.
7. Reforzar la base científica de los fundamentos que sustentan las recomendaciones de alimentación natural, invitando a los científicos (especialmente a los que cultivan las ciencias de la alimentación y nutrición) a sumarse a la búsqueda de fundamentos objetivos, en los que se basa y puede basarse la alimentación natural. E invitando, también, a no centrar su quehacer en descalificar todo lo que no comparten como filosofía de vida personal, creando e intercambiando fuentes de consulta, investigando y publicando las investigaciones en revistas técnicas a las que tengan acceso los diferentes profesionales.
8. Reconocer las prioridades que muestra la información epidemiológica, y que sensibilizan a autoridades y población en general, para utilizarlas de base en las acciones concretas de promoción de una alimentación saludable.
9. Formar y perfeccionar una mayor cantidad de profesionales, médicos y nutricionistas, en los conceptos de la medi-

cina natural, creando las oportunidades para que se discutan los diferentes tópicos técnicos relacionados.

10. Trabajar en equipos multidisciplinarios incorporando a la atención del paciente además de la consulta médica, una Consulta Nutricional Naturista como otra alternativa por la cual puede optar el cliente. El nutricionista, especializado en alimentación naturista, orientará la aplicación práctica de la prescripción dietética, las indicaciones del médico, quien la mayoría de las veces no cuenta con el tiempo para hablar al paciente sobre la forma detallada de preparar sus comidas.
11. El nutricionista investigará en su consulta nutricional naturista los hábitos alimentarios, rechazos y preferencias del paciente, entregará recomendaciones alimentarias prácticas al paciente y su grupo familiar, dándole sugerencias de preparaciones culinarias y alternativas de reemplazo de alimentos, utilizando el sistema de porciones de intercambio. Informará sobre las características nutricionales específicas de algunos alimentos y por sobre todo lo anterior, podrá realizar promoción de la alimentación natural.

Acciones de promoción de la alimentación natural en Chile, realizadas por la autora del artículo

Algunas de las acciones de promoción, que se han desarrollado en Chile, con muy buenos resultados son:

- Implementación de una línea de comida vegetariana como opción alimentaria en comedores de instituciones e industrias.
- Diseño de pequeños carteles educativos con mensajes sencillos.
- Servicio de banquetes y eventos con preparaciones vegetarianas.
- Desarrollo de recetas para publicar en revistas de alta gastronomía como apoyo a artículos técnicos.
- Clases de cocina vegetariana en el hogar de pacientes de clínica naturista.
- Cursos de cocina vegetariana a personal gastronómico de alto nivel profesional y a auxiliares de alimentación hospitalaria.
- Cursos y charlas sobre alimentación natural a nutricionistas, enfermeras, profesores y otros profesionales.

Principales actividades promocionales de alimentación saludable impulsadas por Vida Chile. Ministerio de Salud, Chile, año 2001*

Región	Actividades
I	<ul style="list-style-type: none"> • Celebración Día de la Alimentación con degustaciones, actos en escuelas, desfiles saludables en comunas rurales • Exposiciones permanentes • Programa televisivo "Promoviendo una Vida Sana"
II	<ul style="list-style-type: none"> • Campaña Alimentación Saludable, mes de noviembre: Fiestas de Disfraces de Alimentos, Programa televisión privada sobre buena alimentación
III	<ul style="list-style-type: none"> • Campaña "Alimentación Saludable, no a la chatarra"
V	<ul style="list-style-type: none"> • Campaña difusión cuñas alimentación saludable a través de 40 emisoras • Spot TV de 36 segundos en red regional
VI	<ul style="list-style-type: none"> • Diversas iniciativas beneficiaron a 28.000 personas en temas específicos de alimentación saludable
VII	<ul style="list-style-type: none"> • Campaña Alimentación Saludable, en abril • Participación en Feria Internacional de Talca: 900 evaluaciones nutricionales • 20 comunas realizaron mesones saludables • Spot televisivo sobre Alimentación Saludable, transmitido, del 12 de noviembre al 12 de diciembre, en TVN Regional
VIII	<ul style="list-style-type: none"> • Programa Tía Sandra "Como sano y soy feliz", 20 presentaciones masivas • Programa radial "Colaciones Saludables" • Programa radial "Alimentación Saludable" • Mes de la Promoción en noviembre, contempló muestra de alimentos saludables
IX	<ul style="list-style-type: none"> • Campaña Comunicacional en Malleco y Cautín
X	<ul style="list-style-type: none"> • Campaña Comunicacional entre abril y mayo • Intervención en establecimientos educacionales de la región
XI	<ul style="list-style-type: none"> • Convenio de Colaboración firmado entre Municipalidad de Coyhaique, Instituto Nacional de Deportes XI Región y Servicio de Salud Aysén para promover estilos de vida saludables
XII	<ul style="list-style-type: none"> • Convenio Fosis, Indap y Servicio Salud para promover el consumo de verdura regional y alimentación saludable • Elaboración y difusión de alimentación saludable en TV regional • Programa televisivo regional "Hablemos de Salud" dedicado a Alimentación Saludable
Metropolitana	<ul style="list-style-type: none"> • Revista "Hagamos Salud, Alimentación" • 20.000 recetarios sobre alimentación saludable • 5.000 guías alimentarias • Revista Intercomunal para orientación y apoyo actividades de promoción

*Se entiende como alimentación saludable, la difusión de las Guías Alimentarias basadas en el concepto de pirámide alimentaria, similar a la recomendada en Estados Unidos, y que incluye el consumo diario de carnes.

Tabla 4.

- Participación en programas radiales y entrevistas televisivas.
- Mantención de microprograma radial titulado "Saber Comer" en Radio Chilena Solonoticias, durante dos años, hasta la fecha. Se difunde repitiendo un mismo contenido tres días a la semana, tres veces cada día.
- Charlas multidisciplinarias, con un grupo de terapeutas del Centro de Salud Natura Medicatrix, a empleados de instituciones y empresas dentro de las políticas del Departamento de Recursos Humanos de las empresas que muestran preocupación por la salud de sus funcionarios y desean fomentar prácticas de vida saludable.
- Educación y orientación individual a pacientes atendidos en consulta nutricional naturista.

Pero falta aún mucho por hacer. Es necesario conseguir el reconocimiento de la comunidad, acercarse a la mayor cantidad de grupos de personas, y lograr un espacio de respeto. Integrarse al trabajo del Ministerio de Salud, para tener la oportunidad de realizar fomento y promoción, diseñar Guías Alimentarias, presentar alternativas de reemplazo frente a las recomendaciones de nivel oficial, crear información de aportes nutritivos más relevantes y desarrollar investigación.

Como ejemplo, en la Tabla 4, se muestran las acciones de promoción realizadas por la campaña Vida Chile, del Ministerio de salud.

Bibliografía recomendada

- Albert M., Cassá M. Alimentos Vivos. Revista Natura medicatrix N°60 Septiembre 2000.
- Brunser O. Los prebióticos y la salud del ser humano. INTA, Universidad de Chile, 2002.
- Castillo C., Rozowski J., Leighton F. Boletín Ciencia, Vino y Salud, Volumen 6 N°1, Septiembre 2002. Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Castillo C., Uauy R., Atalah E. Guías de Alimentación para la Población Chilena. MINSAL, INTA, U.de Chile, Centro de Nutrición Universidad de Chile. Santiago de Chile, 1997.
- Hoffer A., Walter M. La Nutrición Ortomolecular, un nuevo estilo de vida para alcanzar la salud. Ed. Obelisco. España, 1998
- Jensen B. Limpieza de los tejidos a través del intestino. Ed. Yug S.A. México.
- OMS, División de Promoción, Educación y Comunicación para la Salud, Glosario de Promoción de la Salud: Sección I: Lista de términos básicos, Enero 1998, Ginebra.
- OMS, Declaración de Alma Ata, Ginebra 1997.
- Orrego A. (recopilador), Salud y Sabor. ACES, Asociación Casa Editora Sudamericana, 2001. Buenos Aires, Argentina.
- Poulain J.P., Larrose G. Traité d'ingénierie hôtelière. Ed. Jacques Lanore, Collection Aujourd'hui L'avenir, Hotellerie-Restauration-Collectivité-Tourisme. France.
- Quinta Conferencia Mundial de Promoción de la Salud. México 5-9 Junio de 2000. Informes Técnicos.
- Rozowski J. Prevalencia de Obesidad en Chile. Boletín Escuela de Medicina. Pontificia Universidad Católica de Chile, 1997;26:5-9.
- Velasco M. Hemos cambiado nuestra forma de alimentarnos. Revista Nutrición XXI, N°7-Agosto/Septiembre 2001. INTA Universidad de Chile.
- Vio del R.F., Albala C. Epidemiología de la Obesidad en Chile. Revista Chilena de Nutrición. Vol.27 Suplemento N°1 Agosto 2000. Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología.