

Detén el tiempo

Por Paola Hernández*

CON UNA ALIMENTACIÓN SANA

LUPITA JONES Y DIEGO DI MARCO NOS REVELARON LAS HERRAMIENTAS ANTIEDAD PARA SEGUIR UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y MANTENER LA SALUD DEL ORGANISMO. LAS COMPARTIMOS CONTIGO...



Llevar malos hábitos alimenticios es uno de los principales factores que merman el funcionamiento óptimo de nuestro organismo, fomentando el proceso de envejecimiento. Para hablar del tema, entrevistamos a Lupita Jones, directora de Nuestra Belleza México y a Diego Di Marco, empresario; quienes presentan en su libro *Detén el tiempo*, las nueve herramientas anti envejecimiento,

basadas en horas de conversación con 15 investigadores y especialistas en materia de salud, nutrición, sexualidad, etcétera. De las nueve herramientas, te presentaremos tres, enfocadas en la alimentación y la salud de tu sistema digestivo. Nunca es demasiado tarde, ni demasiado temprano para comenzar a cambiar tus conductas alimentarias y vivir a plenitud. **i**



NUTRICIÓN REGENERATIVA

PRIMER HERRAMIENTA

Nuestro organismo es un motor que necesita combustible para poder realizar todas sus actividades y funcionar adecuadamente. Desafortunadamente, consumimos ingredientes procesados que incluyen aditivos artificiales, conservadores, solventes, colorantes, etcétera.

No es casualidad que tengamos antojos excesivos por alimentos que contienen estas sustancias, como las galletas, panes, dulces, pasteles, frituras... ¿Por qué?

Porque crean una necesidad en nuestro cerebro. Sí, somos esclavos porque sus efectos inciden sobre la glucosa, la insulina y la serotonina, desbalanceando las hormonas y nuestras emociones. Creemos que comiendo un dulce seremos felices. Peor aún, estos efectos nocivos se multiplican por las grasas saturadas y transgénicas.

Somos adictos a carbohidratos y los azúcares porque sus aditivos nos llevan a ese pico (rico y momentáneo) de insulina.

¿Cuáles son estos venenos?

Azúcares: La elevación en los niveles hormonales de glucosa ocasionan que experimentemos una leve euforia. A este impulso energético le sigue una depresión, inquietud y cansancio, en cuanto la glucosa baja en la sangre. Y entonces queremos comer más dulce. Es un círculo vicioso que únicamente se rompe dejando de ingerir azúcares refinados, jarabes y demás melazas sintéticas.

Glutamato Monosódico (GMS): Es una sal sódica obtenida a partir del aminoácido glutamina. Se encuentra en fiambres, hamburguesas, sopas de sobre, cubitos de caldo, salsas, mayonesas... Es altamente adictiva. Estimula la dopamina (hormona que nos provoca bienestar) y hace que la comida sepa muy bien. Su consumo en exceso ocasiona cefaleas, opresión torácica, sensación de calor y hormigueo y rigidez en las piernas.

Edulcorantes sintéticos: Al consumirlos, el organismo comienza a metabolizar los supuestos azúcares que se avecinan, secretando hormonas, como la insulina, debido al sabor dulce. Pero como estos carbohidratos en realidad no llegan, porque el edulcorante no los contiene, el circuito queda trabajando en vacío, con el consiguiente daño para el cuerpo: La insulina circulante en la sangre genera hipoglucemia.

Grasas trans: También se llaman grasas hidrogenadas o transgénicas; se añaden a productos empacados para dar textura y sabor (pastelería, frituras, bollería) y son las que encuentras en una freidora. El consumo excesivo de alimentos que las contienen provoca esclerosis de la aorta, incremento del colesterol malo, mayor riesgo de infarto, hipercolesterolemia, candidiasis, arterioesclerosis y fomentan el envejecimiento celular.

EMPEZANDO A CAMBIAR

• **Procura** no comer alimentos artificiales.

• **Evita** la carne, el pollo y el pescado alimentados con dietas tóxicas.

• **Di no** a las harinas refinadas, el arroz blanco, el azúcar, el aceite procesado, las frituras, los embutidos y la mayoría de los productos lácteos.

EN CUANTO A LAS GRASAS...

NO

• **Cuando comas** en la calle, observa si el aceite que utilizan para cocinar está negro, ¡es veneno para tus arterias!

SÍ

• **Incrementa** la ingesta de aceites grasos Omega 3, suplementos de aceite de pescado, ya que mejoran la elasticidad de las membranas celulares, permiten su hidratación y dejan que el oxígeno fluya dentro y fuera de ellas libremente.

• **Consumo** semillas oleosas, como la chía y la almendra.



Tip

Revisa que los suplementos de vitaminas no contengan conservadores y que los omegas vengan con algún antioxidante (vitamina E).

REGLAS DE ALIMENTACIÓN ANTIEDAD

• **Come** cuatro, cinco e incluso seis alimentos nutritivos al día en pequeñas porciones para que tu metabolismo mantenga los niveles de insulina bajos.

• **Consumo** alimentos oscuros e integrales, bajos en carbohidratos, no blancos.

• **No ingieras** gluten (trigo, centeno, avena, cebada), pues influye en la formación de moco (desecho coloidal) que se adhiere a las paredes del intestino y favorece el estreñimiento y la inflamación. Prefiere cereales libres de gluten, como el amaranto, el sorgo, la quinoa y el maíz.

• **Primero** come las proteínas, después los carbohidratos y por último las grasas. Por ejemplo, en una ensalada, comienza por el pollo, continúa con la lechuga y termina con el aguacate y las nueces.

• **Toma** abundante agua durante el día, pero evítala cuando comas.

• **Aliméntate** con las frutas de estación.

SUPLEMENTACIÓN NECESARIA

SEGUNDA HERRAMIENTA

Los alimentos que consumimos hoy día, incluso los orgánicos o los de mejor calidad, no son tan nutritivos como lo eran hace décadas. El suelo se ha debilitado, no es tan rico; los pesticidas, abonos y conservadores reducen la carga de vitaminas y minerales en los frutos; la alta producción y demanda acelera los tiempos de cosecha, reduciendo la maduración de la comida.

Por eso, los suplementos son la piedra angular en la vida actual y un paso necesario para lograr el bienestar. Los especialistas entrevistados por Lupita y Diego han demostrado que la alimentación diaria sin suplementos no basta para satisfacer las necesidades del cuerpo.

Debes saber que...

• No es suficiente tomar vitaminas C y E o algún complejo vitamínico comercial para suplir esta necesidad; debemos ser evaluados por el médico y recibir la dosis adecuada de suplementos de acuerdo con nuestra actividad y desgaste físico, incluso cuando consumimos alimentos orgánicos.

• Los suplementos reponen en el cuerpo lo que se ha perdido a causa del estrés, la toxicidad o el envejecimiento natural, y aseguran tu ingesta de los ingredientes que te faltan. Por ejemplo, el resveratrol te resguarda contra las enfermedades cardíacas; el aceite de pescado fortalece las membranas celulares; y la mesozeaxantina te protege de la degeneración macular.

ALIMENTACIÓN APROPIADA

• **Proteínas:** Reduce el consumo de carnes, embutidos y quesos; aumenta el de pescado (salmón fresco, anchoas, sardinas, etcétera) y el de las proteínas vegetales (legumbres y soya).

• **Carbohidratos:** De preferencia consume los integrales y de bajo índice glicémico.

• **Grasas:** Equilibra la ingesta de Omega 6 y 3 (ácidos grasos sanos encontrados en el pescado, como salmón).

• **Frutas y verduras:** Come mínimo cinco raciones al día, incluyendo alimentos de todos los colores en tu plato.

¿En qué momento debemos ingerir suplementos?

Es importante entender que no necesitamos sentirnos mal para tomar un suplemento o para curarnos con este tipo de medicina.

Se puede empezar a prevenir ciertas enfermedades crónico-degenerativas con una

alimentación adecuada y con determinados suplementos.

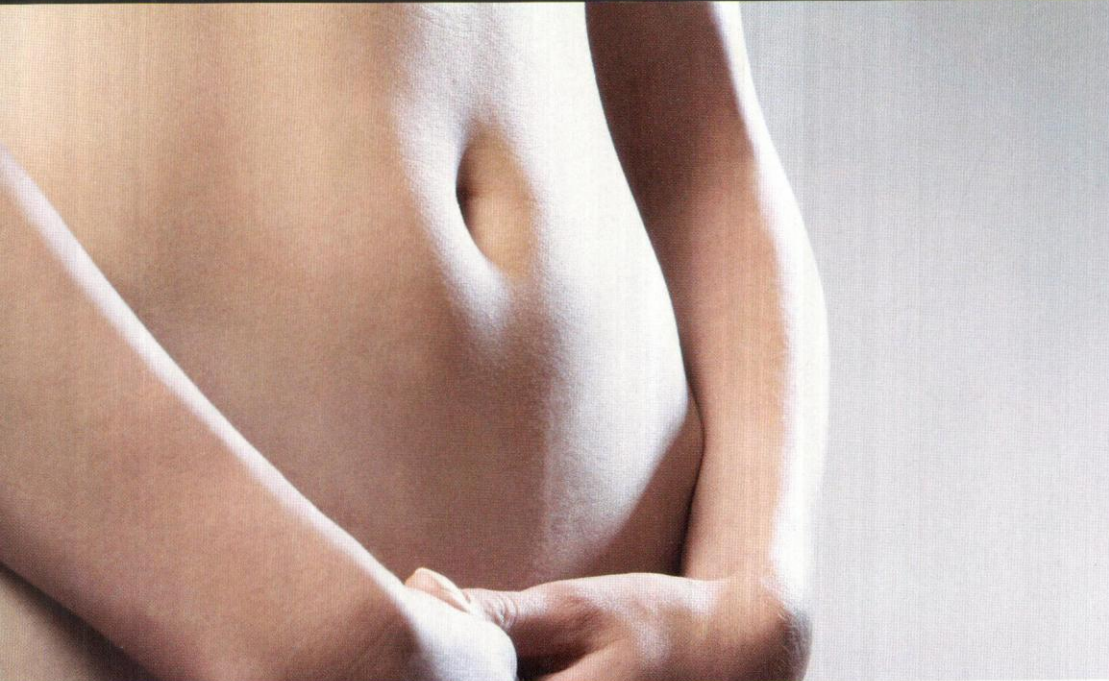
Los estudios específicos son muy útiles para conocer lo que nos falta. Por ejemplo, si llevas una dieta vegetariana presentarás un déficit de vitamina B12

(sólo se encuentra en alimentos de origen animal), la cual es vital para el buen funcionamiento cardiovascular y nervioso.

La suplementación cuidadosa e individualizada, así como un plan de alimentación

sano, pueden ayudar a mejorar los niveles de glucosa en la sangre y dotar de los nutrientes necesarios al organismo para su funcionamiento óptimo.

Eso sí, no cualquier suplemento es de buena calidad. Infórmate.



Debes saber que...

• El tracto gastrointestinal es uno de los sistemas más complicados del cuerpo; los médicos se refieren a él como el segundo cerebro, porque contiene una red extensa de nervios, neurotransmisores y receptores que le permiten operar de manera muy independiente del cerebro.

• Una buena salud proviene de la habilidad del cuerpo para digerir los nutrientes y eliminar los desechos. Ésa es su función y si falla, entonces debes remediarlo.

MANTÉN TU SISTEMA DIGESTIVO EN NIVELES ÓPTIMOS

- **Consume probióticos**, como acidófilos y bifidobacterias.
- **Toma** enzimas digestivas
- **Consume** cantidades óptimas de fibra.
- **Reemplaza** el ácido estomacal perdido con ácido clorhídrico (suplemento).

ALIMENTOS QUE AYUDAN A COMBATIR EL PASO DE LOS AÑOS

- **Coles de Bruselas, brócoli y col berza:** Consume una porción al día, cócelas al vapor y saltéalas en una sartén con poco ajo.
- **Cúrcuma:** Agrega una cucharada a sopas y caldos.
- **Pan y derivados:** Pasta de farro o de mijo y arroz integrales.
- **Condimentos:** Utiliza salsa de tomate casera, preferentemente orgánica, con albahaca y/o romero.
- **Vino tinto:** Consume una copa en la comida o en la cena.

CUIDA TU SISTEMA DIGESTIVO

TERCER HERRAMIENTA

El camino para tener una buena salud se inicia en el tracto intestinal. La comida de baja calidad, los métodos deficientes de preparación, las toxinas o parásitos alojados en el sistema digestivo y excretor, pueden llevarnos a una decadencia prematura además de propiciar el desarrollo de enfermedades crónicas a largo plazo.

Los intestinos están protegidos por una membrana con funciones muy importantes para nuestra salud, entre ellas la absorción de nutrientes, la producción de enzimas digestivas, de ciertas vitaminas y de anticuerpos, los cuales actúan como primera línea de defensa contra infecciones.

Los hábitos alimenticios malsanos y el medio ambiente cargado de contaminantes,

contribuyen a inflamar y dañar esta membrana, lo que produce un intestino permeable. Cuando la membrana intestinal se inflama, pierde su propiedad protectora y su capacidad de absorber nutrientes, de producir enzimas digestivas y de crear el ambiente perfecto para que los microorganismos que habitan en nuestro interior convivan en armonía.

Con un intestino demasiado permeable e inflamado estamos expuestos a cualquier invasión de diferentes tipos de sustancias tóxicas, como pesticidas, insecticidas, metales pesados y otras clases de sustancias químicas. Al entrar en la sangre, afectan a los diferentes sistemas del cuerpo causando migrañas, artritis, alergias, menstruaciones dolorosas, palpitaciones y mareo, entre otros.

Causas comunes del Síndrome del Intestino Permeable

- **Inflamación:** Se debe a la poca o nula masticación de las comidas, lo que da lugar a la producción de ciertos gases que dañan la pared intestinal.
- **Dieta proinflamatoria:** La promueven determinados alimentos y sustancias, como el trigo, los lácteos, el

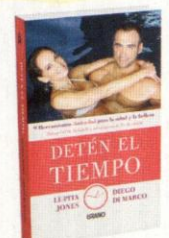
azúcar, café, té, alcohol y alimentos procesados o no biológicos.

- **Deficiencias nutricionales:** Una dieta demasiado pobre de nutrientes.

- **Uso de medicamentos:** Como los esteroides, aspirina y paracetamol (aunque alivian

la inflamación en otros lugares, afectan la mucosa gastrointestinal).

- **Intolerancias alimentarias:** Mucha gente no sabe que padece de intolerancia, porque la reacción a veces no es inmediata. En ocasiones, los síntomas aparecen a las 48 horas e incluso en tres días.



PARA LEER

• Lupita Jones y Diego Di Marco. *Detén el tiempo*. México: Urano, 2011.

*PAOLA HERNÁNDEZ ES REDACTORA DE FERNANDA.