

Alimentación adecuada para mejorar la salud y evitar enfermedades crónicas

An appropriate feeding to improve the health and to avoid chronic diseases

Miriam Bolet Astoviza^I; María Matilde Socarrás Suárez^{II}

^IEspecialista de II Grado en Nutrición. Profesor Auxiliar. Hospital Universitario "General Calixto García". Facultad "Calixto García". La Habana, Cuba.

RESUMEN

La alimentación adecuada constituye un reto para muchas personas que prefieren disfrutar de los alimentos agradables pero riesgosos para la salud antes que cambiar sus hábitos erróneos y con ello mejorar su estado. Los antecedentes de la alimentación adecuada se encuentran en la Macrobiótica que se considera un arte y una ciencia de la salud y la longevidad. La educación nutricional es muy importante para lograr transformar la conducta alimentaria indebida, de ahí la intención de proporcionar conocimientos sobre la alimentación adecuada, sus características y relación con diferentes enfermedades crónicas. Se enfatiza el valor nutricional del arroz integral, la importancia del equilibrio entre los alimentos ácidos y alcalinos, con una mayor proporción de estos últimos y las formas de cocción de estos alimentos. Es recomendable que las personas ingieran alimentos que contengan fibra dietética como cereales integrales, legumbres, vegetales y frutas, con lo que pueden contribuir a reducir el riesgo de desarrollar el síndrome metabólico y enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes mellitus tipo 2.

Palabras clave: Alimentación adecuada, esperanza y calidad de vida.

ABSTRACT

The appropriate feeding is a challenge for many people who prefer to enjoy of pleasant foods but riskier for health instead of to change its mistaken habits and thus to improve its status. The backgrounds of the appropriate feeding are in Macrobiotic feeding considered an art and a science of health and old age. The nutritional education is very important to achieve the transformation of a improper feeding behavior, thus, the intention to offer the necessary knowledges on a appropriate feeding, its features and relation to different chronic diseases. Authors emphasize the nutritional value of integral rice, the significance of balance among acid and alkaline foods with a greater proportion of this latter and the cooking ways of these foods. It is advisable that persons consume foods containing dietetic fibers as integral cereals, pod vegetables and fruits thus contributing to reduce the risk of to develop the metabolic syndrome and chronic diseases including the cancer, the cardiovascular diseases and the type 2 diabetes mellitus.

Key words: Appropriate feeding, life expectancy and quality of life.

INTRODUCCIÓN

Existe una forma de alimentación que puede mejorar la salud y evitar enfermedades crónicas, es la alimentación con principios macrobióticos.¹

El estilo de vida actual causa una multitud de desórdenes y funcionamientos defectuosos en el metabolismo del organismo. Los alimentos, el agua, el aire y la tierra están siendo contaminados cada día con sustancias químicas tóxicas. En estos momentos existen cargas pesadas de sustancias extrañas que necesitan ser metabolizadas llevando el cuerpo más allá de sus capacidades naturales de desintoxicación.

Todo radica en lograr un equilibrio en los alimentos, y como elemento fundamental comer con moderación y de todo un poco, y recordar que siempre los excesos hacen daño al organismo.

No se debe restringir la ingestión de agua. Se considera que el agua es muy importante para eliminar las sustancias tóxicas del organismo y para mantener hidratadas adecuadamente todas las células del cuerpo. Como mínimo de ingestión para una persona aparentemente sana, dos litros de agua al día en dependencia de la temperatura ambiental, si la temperatura es elevada, mayor cantidad.

Este artículo se refiere a como hacer una alimentación que contribuya a mantenernos sanos y no enfermarnos y si enfermamos, poder controlar y curar la dolencia crónica en cuestión.

LA ALIMENTACIÓN ADECUADA

Los antecedentes de la alimentación adecuada se encuentran en la Macrobiótica que se considera un arte y una ciencia de la salud y la longevidad. Es un sistema holístico y natural que enfatiza los efectos de la dieta, el estilo de vida y el medio ambiente. A través de ella se establece y mantiene la salud física, mental y espiritual, dando como resultado mayor armonía al cuerpo.¹

El término "macrobiótica" viene del griego *makro*, que significa larga o gran vida, y *bios*, que significa vida. Fue primero utilizado por *Hipócrates*, el padre de la medicina occidental, que sentenció: "Que tu alimento sea tu medicina."

Contrario a la opinión común, la macrobiótica no es una simple dieta que algunas personas hacen cuando son diagnosticadas de cáncer. Es utilizada de forma exitosa por cientos de individuos que padecen enfermedades incluyendo las del corazón, cáncer, diabetes mellitus, artritis, obesidad, desórdenes digestivos, y muchos otros problemas de salud. Se han realizado estudios que avalan sus beneficios.²

El componente dietético de la macrobiótica está basado en patrones dietarios tradicionales, y enfatiza la ingestión de alimentos integrales y orgánicos tales como los cereales integrales, las legumbres, los vegetales, las frutas, nueces y semillas. Muchos científicos estudian como proveer beneficios a la salud a través de los alimentos utilizados en la cocina macrobiótica (The New Whole Foods Encyclopedia: A Comprehensive Resource for Healthy Eating, Rebecca Wood).

Otras áreas en la macrobiótica incluyen actividad física y recreación.

Comparada con otras prácticas, la macrobiótica es mejor y de más fácil realización para mantener una salud adecuada, pero debe tenerse en cuenta la diferencia con la Macrobiótica de *Mario Pianesi* con la que se han hecho estudios y comprobado su mayor efectividad para mejorar y controlar diferentes enfermedades y prolongar la vida.³

Las personas escogen lo que comen y beben y como deben vivir sus vidas, estos son factores del medio ambiente que influyen en la salud y crean lo que somos.

Características de la alimentación adecuada⁴

Las categorías de alimentos y sus proporciones diarias varían para las personas que tienen diferentes condiciones de salud:

Cereales enteros (integrales). Aproximadamente 40-60 %.

Existen diferentes variedades de granos disponibles, desde el arroz integral a la avena molida. Tradicionalmente son la base de la dieta diaria en las culturas de todo el mundo, los granos enteros constituyen el alimento más importante.

Se permiten alimentos que contienen al menos 51 % de cereales integrales (y son también bajos en grasas saturadas) para mejorar la salud, porque su consumo está relacionado con menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, de ciertos cánceres y de diabetes mellitus tipo 2.⁵

Vegetales. Aproximadamente 20-30 %.

Una variedad de vegetales de hojas y tubérculos constituyen un suplemento importante de cada comida. Ricos en calcio, beta caroteno, complejo B, vitamina C, y muchos otros micronutrientes vitales.

Leguminosas o frijoles. Aproximadamente 5-10 %.

Son importantes para proveer proteína de origen vegetal a la dieta diaria y constituyen una buena fuente de minerales. Se puede comer frijoles negros, colorados, garbanzos, lentejas, judías y otros en pequeñas cantidades diariamente.

El punto central de la alimentación adecuada para mejorar la salud también está en la forma de cocinar los alimentos, seguida por los ejercicios y el estilo de vida. Cada día se puede escoger los tipos de alimentos que se quieran comer, cómo se cocinaran, que debe ser preferiblemente: hervidos, asados, al horno, al vapor, y tratar siempre de evitar o disminuir los alimentos fritos. Además, la cantidad que se comerá y la calidad de los productos a usar, que deben ser lo más naturales y orgánicos posible. De esta manera la alimentación diaria tiene el poder de mejorarnos o de hacer que no enfermemos. Se puede mantener la salud o acelerar su declinación, es la decisión de cada cual.

Si no se planifica la dieta diaria el desarrollo es limitado. Muchas personas tienen la idea que la macrobiótica se sustenta principalmente con arroz integral y están equivocadas porque existen además otros alimentos alcalinos. El arroz integral es ciertamente importante para que la dieta sea óptima, por su alto valor nutricional.⁶

El arroz integral (o también denominado "arroz con cáscara") es un tipo de grano entero o parcialmente molido y es más perecedero por su contenido elevado en nutrimentos. Tiene un sabor semejante a las nueces.

En muchas regiones de Asia (China, Corea, Japón, otros) el arroz integral en el pasado era raramente ingerido excepto por los enfermos, los ancianos y como tratamiento para evitar la constipación. Actualmente ha sido reconocido su valor curativo para muchas enfermedades, por su contenido nutricional.

Estructura del grano de arroz

Corteza, pericarpio o salvado. Es una vaina de color castaño. Contiene minerales, proteínas y fibras.

Germen. Abundan las proteínas de alto valor biológico, contiene las grasas y vitaminas que se pierden en parte durante los procesos de refinación.

Endospermo. Está compuesto por almidón y es el grano propiamente dicho.

Los valores nutricionales del arroz integral (tabla) son muy superiores al arroz pulido o blanco.

Tabla. Arroz integral cocinado. Valor nutricional por 100 g (3,5 Oz)

Nutrimento	Cantidades
Energía	110 kcal, 470 kJ*
Carbohidratos	23,51 g
Fibra dietética	1,8 g
Grasa:	0,83 g
saturada	0,165 g
monoinsaturada	0,3 g

poliinsaturada	0,296 g
Proteina	2,32 g
Agua	72,96 g
Vitamina A equiv.	0 ?g
Tiamina (B ₁)	0,102 mg
Riboflavina (B ₂)	0,012 mg
Niacina (B ₃)	1,33 mg
Piridoxina (B ₆)	0,149 mg
Folato (Vit. B ₉)	4 µg
Vitamina B ₁₂	0 µg
Vitamina C	0 mg
Calcio	10 mg
Hierro	0,53 mg
Magnesio	44 mg
Fósforo	77 mg
Potasio	79 mg
Sodio	1 mg
Zinc	0,62 mg

*kilojoule.

Fuente: Ito S, Ishikawa Y. (2004-02-12).
Marketing of Value-Add Rice Products in Japan:
Germinated Brown Rice and Rice Bread.
Retrieved on 2007-11-28.

La diferencia entre los dos tipos de arroz (el arroz integral y el arroz blanco) es el contenido nutricional, ya que varias vitaminas y minerales se pierden en el proceso de pulido o blanqueado como las vitaminas B₁, B₃, el hierro y el magnesio.

Una taza de arroz integral contiene 84 mg de magnesio, mientras que la de arroz blanco solamente 19 mg, lo que se ha tenido en cuenta para el tratamiento de la osteoporosis.

Es muy importante además destacar que este arroz ayuda a disminuir las cifras de colesterol de baja densidad (LDL colesterol).

Además de tener un valor nutricional mayor que el arroz blanco, el arroz integral es mejor digerido y evita la constipación por su contenido en fibra dietética.

Alimentos ácidos, alcalinos y antioxidantes

La alimentación debe mantener un equilibrio entre los alimentos ácidos y los alcalinos, pero en las personas enfermas y también para evitar enfermedades se debe aumentar la ingestión de alimentos alcalinos y tratar de disminuir o evitar los ácidos. El organismo humano trabaja en forma correcta en un medio neutro ligeramente alcalino (pH 7-7,4).

Los residuos tóxicos del metabolismo son generalmente ácidos y por ello son eliminados.

Alimentos ácidos. El azúcar, café, carnes, aceitunas, harinas refinadas, huevos, leche de vaca. Las bebidas alcohólicas acidifican el medio interno.

El tomate tiene atributos muy positivos, contiene vitamina C y además licopeno, que es un pigmento vegetal, soluble en grasas, que aporta el color rojo característico también a las sandías y en menor cantidad a otras frutas y verduras. Pertenecen a la familia de los carotenoides como el β -caroteno, sustancias que no sintetiza el cuerpo humano, sino los vegetales y algunos microorganismos y enzimas que protegen contra el cáncer, sobre todo, el de próstata por su alto poder antioxidante. Las patatas verdes, al igual que los tomates verdes contienen alcaloides dañinos y tienen riesgo de acidez. Se puede apreciar el valor de estos vegetales como componentes apropiados de una dieta regular. Como parte de una dieta contra el cáncer, los tomates maduros pueden producir beneficios, mientras que los tomates verdes pueden ser perjudiciales. Las patatas verdes (solanácea) son tóxicas y aunque las patatas normales (no verdes) aportan energía al organismo, no deben ingerirse con excesiva frecuencia por su grado de acidez y su elevado índice glucémico.⁷

Alimentos alcalinos. Verduras frescas, miel, pasas, derivados de soya, col, zanahoria, cebolla, entre otros.

George Osawa, el padre de la macrobiótica en el Oriente dijo "come lo que quieras - la macrobiótica no prohíbe nada". *Osawa* propuso una serie de dietas detoxificadoras a base principalmente de arroz integral que pueden ser utilizadas para eliminar toxinas del cuerpo, pero por períodos limitados de tiempo en las personas enfermas, sobre todo las que tienen enfermedades graves. Dijo que había sobrevivido al sistema de la prisión militar japonesa durante la Segunda Guerra Mundial por vivir enteramente con un plan alimentario de arroz integral hervido, que los guardias permitían que su esposa entrara a la prisión por considerar tal alimento como insuficiente. Ellos permitieron el arroz integral porque creían que *Osawa* iba a enfermarse y morir.

Todas las comidas macrobióticas planesianas consisten de alimentos que representan los 5 sabores, todos los colores pueden estar representados, marrón, verde, amarillo, rojo.

Los postres de frutas cocidas fueron preconizados por *Osawa* pero sin agregarle azúcar, sino utilizando alimentos alcalinos (caramelización de vegetales).

Hay que mantener una variedad de alimentos en cada comida. Con esta alimentación no se debe tener indigestión. Es una dieta con la base fundamental para lograr una estrategia de supervivencia personal. El té verde, se puede ingerir diariamente como agua común por su alto poder antioxidante lo que ayuda al organismo a combatir los radicales libres y evitar enfermedades crónicas.^{8,9}

Alimentación adecuada para combatir el cáncer

Para combatir el cáncer se recomienda una dieta estricta vegetariana natural:¹⁰

1. Jugos de frutas naturales.

Existe la teoría de que el cáncer es producido por la ingestión de alimentos muy yang (alimentación basada en exceso de proteínas como carnes rojas, jamón, leche y los productos derivados de la leche; papas, alimentos procesados, ricos en grasas saturadas, productos de granos refinados: harinas y azúcares). Por esto se plantea que esos alimentos deben ser disminuidos o evitados.

2. Pescado u otra carne blanca (mariscos, pollo, conejo, ancas de rana) en pequeñas cantidades.
3. Cereales integrales 55 % (trigo, maíz, arroz, millo, cebada, centeno).
4. Semillas de granos.

No sólo para evitar y tratar el cáncer sino además para el tratamiento de la diabetes mellitus se utiliza este alimento:

Alimentación adecuada y diabetes mellitus¹¹

El arroz integral y otros cereales integrales disminuyen sustancialmente el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo 2. Aquellas personas que deseen mejorar y controlar su diabetes tienen que proponerse hacer esta alimentación saludable.

Los cereales integrales son una fuente rica en magnesio, mineral que actúa como cofactor de más de 300 enzimas e incluye las involucradas en la secreción de insulina y su utilización por el organismo.

Las personas enfermas de diabetes mellitus deben retirar de su dieta los azúcares refinados, las grasas saturadas y las harinas refinadas, aumentar la ingestión de vegetales como los de hojas, y algunas frutas, en pequeñas porciones. Tener presente que tienen que cambiar de manera radical de su estilo de vida, evitar el estrés y realizar ejercicios físicos moderados.¹²

Protección contra las enfermedades cardiovasculares

Existen varios tipos de grasas que tienen diversos efectos para el organismo (ejemplo: las grasas saturadas y los ácidos grasos trans los cuales están relacionados con el incremento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, mientras que los ácidos grasos omega 3 presentes en el pescado y vegetales, disminuyen este riesgo). Los cereales integrales son saludables, mientras que otros como los cereales refinados y sus productos no lo son.

La fibra dietética presente en los alimentos integrales tiene entre sus componentes a la lignina que es un tipo de fitonutriente especialmente abundante en los cereales integrales, y que es convertida por la flora bacteriana intestinal normal en enterolactona que protege contra el cáncer de mama y contra las enfermedades cardiovasculares. Además de los cereales integrales, las nueces y semillas son fuentes ricas en lignina; y los vegetales, las frutas y las bebidas como el café, el te y el vino tinto también contienen cierta cantidad. Las mujeres que ingieren más calabaza y vegetales de hojas tienen altos niveles de enterolactona en sangre.^{13,14}

Síndrome metabólico

La obesidad es una enfermedad que a nivel mundial ha tomado proporciones epidémicas.⁵

Los granos refinados y sus productos como las harinas blancas, galleticas, dulces, pastas y arroz blanco están relacionados no solamente con la ganancia de peso sino con el incremento del riesgo a la resistencia a la insulina, precursor de la diabetes tipo 2 y el síndrome metabólico.

Mientras más alimentos como cereales integrales se comen, hay mayor protección contra esas enfermedades. El síndrome incluye obesidad visceral, bajos niveles del factor protector llamado colesterol de alta densidad (HDL colesterol), hipertrigliceridemia e hipertensión arterial.

El exceso de ingestión de frutas no es saludable al producir trastornos en los lípidos y colesterol porque induce una respuesta al estrés hepático.¹⁵

En un estudio se analizaron los datos de 2 800 participantes (Estudio Framingham), y se encontró que la prevalencia de resistencia a la insulina y síndrome metabólico fue significativamente más baja entre las personas que se alimentaban de cereales integrales. Los sujetos que tenían índice glucémico más alto, se alimentaban de productos refinados y presentaban en un porcentaje elevado el síndrome metabólico.¹⁶

CONSIDERACIONES FINALES

Lo mejor es realizar una alimentación que contenga alimentos altos en fibra dietética como cereales integrales, legumbres, vegetales y frutas para reducir el riesgo de desarrollar el síndrome metabólico y otras enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes mellitus tipo 2.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Jiro Nakamura/Marie Arnoldi (Hrsg.): Makrobiotische Ernährungslehre nach Oshawa. Mahajiva Verlag: Holthausen; 2003.
2. Porrata C, Hernández Triana M, Castro D, Naranjo M, Vilá R, Díaz ME, et al. Security and nutritional value of macrobiotic diet. The Cuban experience. Proceedings of Intrafood-2005. Valencia: Elsevier; 2005.
3. Pianesi M. Regímenes dietéticos en la Macrobiótica. Un Punto Macrobiótico. Macerata: L Chi; 1999.
4. Gibson RS. Principles of nutritional assessment. 2nd. ed. New York: Oxford University Press; 2005.
5. Schwartz MW. Diabetes, obesity and the brain. Science. 2005;307:375-9.
6. Mayo Clinic Healthy Weight Pyramid tool. Brown rice pilaf. 2007 [serie en Internet]. 2007 [citado 2008]. Disponible en: <http://www.mayoclinic.com/healthy/terms-of use/termsOfUse>
7. Jenkins D, Kendall C, Augustin I, Martini M, Axelsen M, Faulkner D, et al. Effect of wheat bran on glycaemic control and risk factors for cardiovascular disease in type 2 diabetes. Diabetes Care. 2002;25:1522-8.
8. Anderson RA, Polansky MM. Tea enhances insulin activity. J Agrc Food Chem. 2002;50(24):7182-6.

9. Hodgson JM, Puddey IB, Croft KD, Burke V, Mori TA, Caccetta RAA. Acute effects of ingestion of black and green tea on lipoprotein oxidation. *Am J Clin Nutr.* 2000;71:1103-7.

10. Leitzmann C. Vegetarian diets: what are the advantages? *Forum Nutr.* 2005;57:147-56.

11. Porrata Maury C, Abuín Landin A, Morales Zayas A, Vilá Dacosta-Calheiros R, Hernández Triana M, Menéndez Hernández J, et al. Efecto terapéutico de la dieta macrobiótica Ma-Pi 2 en 25 adultos con diabetes mellitus tipo 2. *Rev Cubana Invest Bioméd.* 2007;26(2).

12. The Diabetes and Nutrition Study Group of the Spanish Diabetes Association (GSEDNu). Diabetes Nutrition and Complications Trial: adherence to the ADA nutritional recommendations, targets of metabolic control, and onset of diabetes complications. A 7-year, prospective, population-based, observational multicenter study. *J Diabetes Complications.* 2006;20(6):361-6.

13. Kendall CW, Emam A, Augustin LS, Jenkins DJ. Resistant starches and health. *J AOAC Int.* 2004;87(3):769-74.

14. Banca dati interativa di Composizione degli alimenti, INRAN. Italia: Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione, Aggiornamento; 2000.

15. Kelley G, Allan G, Azhar S. High dietary fructose induces a hepatic stress response resulting in cholesterol and lipid dysregulation. *Endocrinol.* 2004;145:548-55.

16. Bellomo A, Mancinella M, Troisi G, Ettore E, Marigliano V. Diabetes and metabolic syndrome (MS). *Arch Gerontol Geriatr.* 2007;44 (suppl):61-7.

Recibido: 9 de marzo de 2010.

Aprobado: 15 de marzo de 2010.

Miriam Bolet Astoviza. Calle 17 #966 entre 8 y 10, Vedado, Plaza, 10 400. La Habana, Cuba.

Teléf.: 831 1252. E-mail: bolet@infomed.sld.cu, m.socarras@infomed.sld.cu