

## Nutrición esencia de la salud integral

Nutrition: essence of overall health

Esp. Yimi Vera Barboza <sup>1</sup>

Hoy quiero compartir mi sueño con ustedes, que es cambiar los inadecuados hábitos de vida de las personas de este mundo y estoy seguro que me ayudarán a lograrlo.

Cuando tenemos un sueño tan ambicioso como este, hay que estar preparado en el presente y ser capaz de proyectar el futuro sin olvidar el pasado, aceptando que lo fundamental es romper la inercia mediante una actitud progresiva en procura de la salud, amparado bajo luz del conocimiento científico que nos otorga la ciencia que amamos: la nutrición.

La nutrición es una ciencia que se encuentra en una clara fase de expansión, espoleada en parte, por la introducción de nuevas técnicas a este campo hasta hace poco relativamente marginal; presenta tantas aristas de análisis que su aproximación disciplinaria requiere un gran número de conocimiento y perspectivas imposibles de abordar desde una sola área. La relevancia de la nutrición en nuestras sociedades viene dada fundamentalmente, por su vinculación con la salud.

El siglo XX fue testigo de importantes hallazgos científicos en el campo de la nutrición en relación con la salud, se descubrieron las vitaminas, los aminoácidos, ácidos grasos omega 3 y 6, la fibra, carotenoides, antioxidantes, flavonoides, fitoquímicos entre otros, con importantes funciones en los sistemas biológicos para alcanzar o mantener el estado de salud, así como su importancia en la patogenia de múltiples enfermedades. Describir el impacto de cada uno de ellos en nuestro organismo sería muy extenso en este momento, por lo cual, dejo en manos de los conferencistas invitados, el abordaje científico de algunos de los más importantes avances en materia de nutrición para ser discernidos durante el evento que hoy inauguramos.

A pesar de estos logros, el hambre sigue siendo uno de los problemas más devastadores que enfrentan la mayoría de los países en el mundo. El encarecimiento de los alimentos ha llevado a 863 millones de personas a una situación de hambre, con lo que la cifra de población desnutrida en el mundo este año se elevó por primera vez a 1.000

millones de individuos, según datos del Programa Mundial de Alimentos.

Es importante resaltar que en el mundo mueren 57 millones de personas al año. Según la OMS el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles es el responsable de las dos terceras partes de estas muertes y del 46% de la mortalidad global. Se ha previsto que para 2020 las enfermedades crónicas representaran casi las tres cuartas partes del total de defunciones, el 71% por cardiopatía isquémica, el 75% por accidente cerebrovasculares y el 70% de las defunciones por diabetes ocurrirán en los países en desarrollo como el nuestro.

Estas tendencias deben llamarnos a una sincera y profunda reflexión, no solo porque afecta ya a una gran parte de la población, sino también porque han comenzado a presentarse en etapas más tempranas de la vida.

En el último decenio, la rápida expansión de diversos campos científicos y los datos epidemiológicos basados en la población, han ayudado a comprender la función de algunos de los componentes alimentarios que aumentan la probabilidad de aparición de esas enfermedades crónicas. Es por ello, que es pertinente exaltar la afirmación de la OMS que: “De los diez factores de riesgo identificados como claves para el desarrollo de las enfermedades crónicas, cinco están estrechamente relacionadas con la alimentación y el sedentarismo”.

Los cambios alimentarios adversos incluyen una dieta con mayor densidad energética, lo que significa más grasa y más azúcar añadidos en los alimentos, una mayor ingesta de grasa saturada principalmente de origen animal, unida a una disminución de la ingesta de carbohidratos complejos y de fibra, y una reducción del consumo de frutas y vegetales.

Esto nos permite confirmar que, el trompo del gusto en referencia a la clasificación de los alimentos en función del placer que proporcionan al paladar, ha sustituido las recomendaciones nutricionales inmersas en el trompo de alimentos para Venezuela. Esta situación se combina con la disminución del gasto energético que conlleva a un modo de vida sedentario: aparatos que ahorran trabajo en el hogar, disminución gradual de las tareas manuales físicamente exigentes en el trabajo, y dedicación preferente del tiempo de ocio o pasatiempos que no exigen esfuerzo físico, todo en su conjunto atenta contra la salud.

---

1. Escuela de Nutrición y Dietética. Universidad del Zulia. CONGRESO NACIONAL DE NUTRICIONISTAS DIETISTAS DE VENEZUELA. Margarita, Porlamar. Estado Nueva Esparta. Octubre 2009  
**Solicitar copia a:** Yimivera@hotmail.com

Comúnmente, nos preocupamos por nuestra salud cuando estamos enfermos, pese a que “estar saludable” debería ser un interés constante en nuestra vida. Por lo tanto, desde la perspectiva integral, estamos saludables cuando gozamos de capacidades físicas, mentales, intelectuales, afectivas y sociales que nos hacen sentir seres humanos plenos y felices.

José Casado, en su libro “Caminando hacia la salud”, menciona que: “La salud y la felicidad son estados inherentes al ser humano y dependen de uno mismo. Lo más importante para nuestra salud y felicidad es el amor incondicional que emana de nuestro interior. Este principio profundo es la mayor de las maestrías y ser consciente del mismo es vital para nuestra felicidad y bienestar”.

La salud integral es la principal condición del desarrollo humano, es el estado del bienestar ideal y solamente lo alcanzamos cuando existe un equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales, que permiten un adecuado crecimiento y desarrollo en todos los ámbitos de la vida. No es la mera ausencia de alteraciones y enfermedades, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativos.

La individualidad es uno de los factores que tiene más importancia en la salud integral. Ya que ninguna persona puede compararse a otra, cada uno ha crecido bajo diferentes circunstancias, ha tenido distintas oportunidades, sus condiciones físicas son diferentes, y sus reacciones físicas y emocionales a los factores ambientales, y a los tratamientos nutricionales también lo son.

Si recordamos las intervenciones de Jesús de Nazaret con los enfermos, podemos comprobar que hay una concepción holística de la persona en sintonía con un concepto de salud, que tiene que ver con todas las dimensiones de la persona y que en el fondo es experiencia de integración social.

Aunque cada persona, familia, comunidad otorga a la salud un valor diferente, para todos es un común denominador estar bien, verse bien, sentirse bien, actuar bien, ser productivos y relacionarse adecuadamente con los demás.

La salud integral es uno de los parámetros fundamentales del desarrollo y de las necesidades primarias del hombre. Sin salud no hay bienestar, ni trabajo, ni plenitud de vida. Sin salud es difícil acceder a una instrucción adecuada, a un tenor de vida digno, a una participación plena en la vida social, pues el sufrimiento físico aísla al individuo e impide las relaciones normales con el medio familiar y

social. Concebida de esta manera, es la fuente de riqueza de la vida cotidiana.

En la actualidad existe una gran preocupación por la salud y se reconoce a la alimentación adecuada como un instrumento de protección de la salud y prevención de enfermedades. La nutrición y la salud son complementarias, mientras que la nutrición es reconocida como un componente vital de salud, este último es un objetivo fundamental de la nutrición.

Los avances científicos nos sumergen en el mundo de la alimentación y su relación con la salud. Cada estudio, cada investigación, reafirma que la dieta saludable es aquella que considera todas las condiciones que nos caracterizan como personas en una cultura determinada, con hábitos alimentarios concretos, estado de salud, costumbres e ideales, actividad física y estilos de vida diferentes.

El bello cuadro de Andrew Wyeth “Christina’s World”, pintado en 1948, representa la mirada hacia el pasado, hacia momentos de la infancia, hacia aquella casa que tal vez significa más que el futuro. El abordaje del curso de la vida es una manera atractiva de evaluar las diferencias entre personas y contribuir a comprender ¿por qué algunas personas se enferman y otras no?, y ¿por qué algunas envejecen de forma saludable, mientras que otras se vuelven discapacitadas y frágiles?

Si el tipo de vida que llevas es saludable estarás bien, pero si no, no, es que esto cuesta. Cuesta porque todo cambio genera resistencia, porque es cambiar todo, es cambiar de mentalidad, es romper paradigmas. Pensar no sólo en lo que comes sino en lo que haces, la vida que llevas, si haces actividad física o no, si estas relajado, si disfrutas de tu vida o no. Cuando comienzas a darte cuenta que tiene que cambiar la forma de vivir, se empiezan a plantear más aspectos en la vida.

La expresión “estilo de vida saludable” se ha convertido actualmente en un hito, que necesariamente permea a la sociedad como colectivo y al individuo como persona, pues propende por un desarrollo armónico del ser humano, mejorando su salud integral y elevando su calidad de vida.

¿Quiénes asumen el rol de orientar nuestro estilo de vida para alcanzar la salud integral? Nosotros como profesionales de la nutrición podemos contribuir en dar respuesta a esta interrogante.

Considero que al asumir este compromiso, debemos ofrecer a las personas un entorno favorable para lograrlo. Este

objetivo no es fácil, mi experiencia profesional me conducen por la senda de la realidad, que evidencia que hay escenarios en los cuales existen problemas y muchas dudas respecto a las posibilidades para alcanzarlo, pero a su vez observo el cristal en otro sentido, que me permite ser optimista y decirles hoy, que si podemos modificar los estilos de vida de las personas, y contribuir desde la óptica nutricional como estrategia puntal para mejorar la salud, hacia una salud integral.

¿Y cómo hacerlo?. Nosotros somos cambio, somos movimiento, desplazamiento, en este mundo cambiante y dinámico que evoluciona a un ritmo vertiginoso, aferrarse al pasado de la nutrición y sus aplicaciones, me parece la opción no solo más incomprensible, sino la más arriesgada. Los peces no cuestionan que el agua forma parte de su discurrir. Nosotros no deberíamos cuestionar que como decía el poeta, somos ríos que vamos a la mar, que es el morir. Entonces hay que aprender a nadar a remar y a veces, la corriente viene crecida y es casi violenta.

Ante este compromiso y en procura de la salud integral, es necesario modificar el concepto de nutrición en función a la salud. La Nutrición adecuada, entendida como suficiente, dirigida a satisfacer el hambre y evitar déficit, ha dejado de ser la meta de las sociedades. Emerge la concepción de la alimentación como Nutrición Óptima. Su objetivo es la calidad de vida y el bienestar integral del individuo. La nutrición adquiere un nuevo enfoque terapéutico y preventivo; participa en la promoción de la salud y es ya considerada como factor de protección ante una larga serie de circunstancias patológicas.

Aunado a esta información, científicos y tecnólogos de los alimentos andan enfrascados en algo así como rizar el rizo en relación con la alimentación. Ya no bastan las tres “B” (bueno, bonito y barato), hay que agregarle las tres “S” (sano, seguro y saludable).

La nutrición no debemos entenderla como una ciencia para contribuir a la recuperación de la salud, deberíamos considerarla ahora como preventiva de enfermedades y promotora de salud, es decir, el arte de mantener y conservar la salud. El nuevo modelo de nutrición en salud, surge de la intención de recuperar la integridad del ser humano, al momento de estructurar la respuesta social en salud, colocando a la persona y a su familia como el centro de nuestra misión.

Definitivamente estoy convencido que la nutrición, debe enfocarse no solo al enfermo, sino también en relación con el individuo sano y sobre todo, con los grandes grupos de población. Necesitamos comenzar, a buscar la forma de recuperar al ser humano y transformar la Nutrición

en algo más amigable y, quizás, más eficaz; debemos capturar y perfeccionar el enfoque holístico del ser humano: cuerpo mente y alma. Hay que hacerlo con disciplina, perseverancia, constancia y determinación.

Siempre apelo, como última instancia, a la fortaleza mental. Me gusta mucho el deporte. No practico nada el golf, no he tomado un palo de golf nunca en mi vida, pero me impresiona mucho los mejores golfistas: Tiger Woods, la gente habla de su fuerza, de su flexibilidad, no dudo de su talento, pero lo que es diferencial en él, es su fortaleza mental, cuando esta a punto de jugarse un Máster, él observa un hoyo grande, cuando los demás no ven nada. ¿Por qué Rafael Nadal, siendo técnicamente el número veinticinco, es el número dos y gana partidos imposibles? ¿Por qué Michael Jordán, cuando restaban cuatro segundos para finalizar un partido, quería el balón para él y asumía la responsabilidad, cuando los demás se escurrían? Ganan porque son capaces de jugar.

Han visualizado previamente el partido, lo han planificado y estudiado, por arriba, por abajo, de manera casi obsesiva, hasta un momento dado que sueltan el pensamiento para pensar de manera más inteligente y juegan el partido. La única manera de ganar el partido es si lo juegas.

Tenemos que ser optimistas con esta nueva concepción de la Nutrición. El desafío del profesional en Nutrición es lograr una sinergia entre el nivel corporal, mental, emocional y espiritual de las personas, con metodologías educativas que promueven el darse cuenta de sí mismo, poner atención en las sensaciones del aquí y ahora y experiencias que faciliten la elección, el cambio y la adopción de conductas que contribuyan a su salud integral.

Es un momento oportuno para señalar que la nutrición como esencia de la salud integral, es el desafío para el siglo XXI y que esa esencia de la nutrición, debe satisfacer las necesidades del organismo y la de nuestros sentidos, y puedan generar placer, alegría, paz y salud.

Pablo Neruda, va más allá en su bellissimo poema “Oda a la manzana”, cuando expresa, quiero ver a toda la población del mundo unida, reunida, en el acto más simple de la tierra mordiendo una manzana” En esta paradoja, la manzana representa la salud integral y todos mordiendo la manzana somos los profesionales de la Nutrición con distintos criterios y puntos de vista, pero conjugados para lograr la salud integral del individuo.

En este caminar hacia la salud integral, viene a mi mente los recuerdos indelebles de la infancia, nuestros padres se preocupaban por una correcta alimentación. Las razones para invitarnos a terminar la ración de comida en el

plato, o para probar un nuevo alimento, se apoyaban con todo tipo de estímulo y gratificaciones, incluyendo ¡cómo no! La información nutricional.

Así aprendimos que el queso tiene calcio para los huesos, las carnes rojas contienen hierro para la sangre y las zanahorias vitamina A para la visión y muchos otros datos, incluyendo algunos que con el tiempo hemos tenido que colocar en el capítulo de las fabulas, como que las espinacas sobresalen en hierro. En algunas épocas teníamos que consumir suplementos como el calcio, para construir un esqueleto fuerte para toda la vida.

Esto nos permite confirmar que desde la antigüedad se sabe que existen alimentos vinculados a algunas funciones vitales necesarias para cultivar nuestra salud. La estrecha relación entre salud y alimentos ha sido reconocida por más de dos mil 500 años. Hipócrates, el filósofo griego y padre de la medicina, postulo el siguiente lema: “permitan a los alimentos que sean su medicina y la medicina que sea su alimento”. Esta frase corta pero profunda y sustantiva resume la nueva tendencia de los alimentos para la salud en este naciente siglo XXI.

Desde esta perspectiva, han surgido nuevas áreas en relación con la alimentación, hago referencia a los alimentos funcionales productos que además de alimentar a quienes lo consumen, le aportan ciertas sustancias que ejercerán un efecto beneficioso sobre el conjunto de su salud. En ese andar por la ciencia nos encontramos con los alimentos transgénicos y más recientemente con la nutrigenómica y nutrigenética.

Puede que en un futuro, no muy lejano, sea habitual que los profesionales de la Nutrición diseñen dietas hechas a la medida en función de las necesidades de cada persona a partir de la información contenida en sus genes, predominará la individualidad ante la generalidad. En este sentido cabe recordar la frase de Miguel de Cervantes: “Me moriré de viejo y no acabaré de comprender al animal bípedo que llaman hombre, cada individuo es una variedad de su especie”.

No será extraño caminar por los pasillos del supermercado y comprar un helado que prevenga el cáncer de seno o de próstata. Tampoco encontrar productos y alimentos diseñados especialmente para protegernos de una propensión genética a problemas cardíacos que nos han sido diagnosticados a través de mutaciones en nuestro ADN, o comprar alimentos modificados genéticamente que contenga altas cantidades de nutracéuticos naturales. Estas tendencias, aunque parezcan futuristas, son una realidad muy cercana. Sin embargo, para llegar a este punto se han realizado y se están realizando investigaciones cien-

tíficas que permite separar a la ciencia y al conocimiento científico verdadero de los mitos y estrategias de mercadotecnia.

Debemos impedir que las personas caigan en la tentación de querer resolver todos los problemas nutricionales en una sola comida o con una pastilla, los beneficios esperados para la salud, nunca se consiguen en un solo alimento, por muy funcional que sea, sino de unos hábitos alimentarios o de una dieta saludable cuyo propósito debe ser la salud integral.

En todo caso, hasta el momento la Nutrición moderna no ha hecho más que confirmar con métodos científicos la sabiduría ancestral de nuestras abuelas cuando nos decían: come más verdura o come más pescado. Actualmente, tenemos argumentos de sobra para estar de acuerdo.

¿Dónde está la Nutrición y la salud ahora, en el 2009? ¡No hay una charla al respecto!; hay tantas charlas y respuestas como personas hay en este auditorio, ¡menos mal..., señal que somos libres e independientes!

Conozco aproximadamente de 200 a 300 personas nuevas cada año, ¡ese es mi mejor activo!, ¡mi mayor regalo!, por mi condición de docente, y observo cambios importantes. La gente, sobre todo las nuevas generaciones, quieren vivir con mayúsculas; mejorar su salud y su alimentación. No quieren dejar el arte de vivir para mañana. Séneca decía: “que pena esperar a vivir cuando hay que abandonar la vida, ¡quiero vivir hoy!”. Y parte del arte de vivir tiene que ver con mis aportes para alcanzar la salud integral.

Tal vez solo nos quede volver a los valores olvidados como la sensibilidad hacia nuestros prójimos, sinceridad, solidaridad, aplicándolo todos los días, en todas partes y con todos. Con la ayuda de DIOS, ser Supremo a quien le debemos todo y mediante él, podemos soñar, podemos lograrlo... y no me queda nada más que decirles: “Con frecuencia nuestras debilidades son nuestras fortalezas, el ser conscientes de ellas, nos invita a transformarlas en retos y propuestas de superación...”

¡Manos a la Obra!. Muchas Gracias!