

## **En las fronteras de la alimentación – nutrición**

Lic. en Nutrición Judith Jiménez López

Te invito a hacer un viaje en el que, movidos por la aventura y la maravillosa idea de encontrar nuevas cosas y aprendizajes, vayamos en busca de “tendencias” que ahora son moda pero que nos superan, y por mucho, en años, investigaciones y resultados. ¿Será que la nutrición tiene fronteras? Quizá si corregimos un poco el tema, nos daremos a la tarea de decirlo así: nos encontraremos en la frontera de lo conocido en lo que se refiere a alimentación y nutrición saludable. Tomamos decisiones relacionadas con la información, con lo que esta información significa para nosotros, y bueno, cuando algo es totalmente nuevo solemos poner resistencia que es una forma natural de protección. Así que es comprensible que alguna o varias de las ideas que estaremos exponiendo en esta serie de artículos no sean del todo fáciles o incluso estén totalmente fuera de tu frontera personal, o quizá te sorprendan en cuanto a lo que generará mayor aprendizaje. Así que mi propuesta es simple: *¿Qué tal si?*

Algunas de estas tendencias tienen 5000 años, han sido probadas durante muchas generaciones y han obtenido resultados interesantes. La nutrición, como la conocemos, tiene apenas décadas. Y aunque es una de las 7 columnas de la salud, no tomó un lugar tan importante sino hasta ahora. Hoy en día podemos escuchar que, si corriges, cambias o mejoras tu estilo y forma de comer puedes prevenir enfermedades crónicas degenerativas, incluso cáncer.

### **Alimentación alternativa**

Tenemos una forma de comer a la que llamamos dieta. La costumbre de consumir ciertos alimentos y otros no. ¿Tradición?, ¿educación?, ¿gusto?, ¿entrenamiento externo-aprendizaje?, ¿producción regional?, ¿globalización?, etc... Estas son preguntas que debemos comenzar a cuestionarnos. Solemos evaluar el consumo de un nuevo alimento o una dieta cuando el resultado de la que llevamos es negativo provoca una enfermedad. Cuando nuestra dieta no está funcionando buscamos una nueva manera de hacer las cosas, una alternativa que nos dé resultados distintos. La intención, desde mi punto de vista, es optimizar el funcionamiento del organismo sin descuidar el sabor, el bienestar y la respuesta de neurotransmisores a los alimentos; es decir, el placer que implica comer. Existen tantas formas de comer como seres humanos en la tierra. Lo que me lleva a hacer una aclaración, los cambios pueden o no funcionar, esto depende de cada ser humano ya que somos irrepetibles. Aunque existan similitudes físicas o emocionales, no existe un ser humano igual a ti.

Comencemos justo por ello: algunas de las alternativas a la nutrición tradicional evalúan al ser humano en su conjunto como un todo y no sólo como una maquina a la que hay que corregir una función o sistema que ha fallado. Esto no es nuevo. Como he mencionado antes, la idea de que cuando nos enfermamos lo que experimentamos es el efecto de nuestro cuerpo mental- emocional sobre el plano físico, que puede ser avaluado y medido no es algo nuevo, sólo es una idea cada vez es más aceptada. Entonces, lo que debemos entender es que somos un auto (cuerpo) con chofer (mente), cuya comunicación se da a través de las emociones y desde esta idea “mirar” de una forma distinta qué somos.

### **Comencemos el viaje**

Tomemos como ejemplo la medicina ayurveda que clasifica a las personas desde la primicia anterior. Y que podemos relacionar con el estudio del cuerpo en su tipo y composición llamado somatotipo o biotipo. El *somatotipo* o psicología constitucional es una teoría, desarrollada en la década de 1940 por el psicólogo norteamericano William Herbert Sheldon, que asocia los tipos de cuerpos humanos con tipos de temperamentos. Esto lo hacía la medicina ayurveda 5000 años atrás. Sheldon propuso clasificar el físico humano de acuerdo con la contribución relativa de tres elementos fundamentales, somatotipos, denominados según las tres capas germinales del desarrollo embrionario: el endodermo (que se desarrolla dando lugar al tracto intestinal), el mesodermo (que se convierte en músculos, corazón y vasos sanguíneos), y el ectodermo (que posteriormente forma la piel y el sistema nervioso). Supuestamente se podrían predecir las características mentales de un individuo a partir de esta clasificación. El ayurveda los clasifica a través de una serie de encuestas donde precisamente se evalúan esas características mentales. Dicha clasificación se denomina: *Vata, Pita y Kapha*. Y están relacionadas con la clasificación de *Healt y carters somatocarta actual*. La antropometría utiliza medidas específicas: circunferencias, longitudes y pliegues cutáneos para clasificar principalmente atletas (*Somatocarta*) y ésta se relaciona con tres componentes: el músculo, la grasa y la linealidad (hueso).

Ahora regresemos a la idea original: somos un auto con un chofer, nuestra experiencia de la realidad, el aprendizaje y la respuesta a ella está relacionada con el tipo de auto que tenemos y la tendencia del mismo a respuestas específicas. Imagina que tienes que hacer un viaje y debes manejar un tráiler... ¿crees que será la misma experiencia que si vas por el mismo camino en una bicicleta o un "bocho"? Recuerda que aprendemos a través de los sentidos, incluso hay pensadores que nos dicen los sentidos nos engañan, porque estamos sujetos a una fisiología que no percibe el total de lo que sucede a nuestro alrededor. La experiencia de la realidad es relativa. ¿Cómo vamos?

¿En qué se relaciona esto con la nutrición? Precisamente la idea del ayurveda dice que cuando conoces las características del auto que tienes y cómo reaccionas como chofer del mismo, puedes tomar mejores decisiones para mantenerlo equilibrado y entonces propone que cada clasificación debe guardar una relación específica con ciertos alimentos, ejercicios, aromas, temperatura, horas de sueño, etc. El desequilibrio que pueden ocasionar estos y otros elementos se ven relacionados con enfermedades, de ahí surge la terapéutica de esta alternativa. Dicho de otra manera, cada individuo por sus características reacciona al mismo elemento de forma distinta. Por lo tanto, no es más sólo una máquina, cuya respuesta es lineal, sino un *todo* que funciona como un sistema. El desequilibrio fisiológico que fue la forma de evaluar la salud por mucho tiempo, se abre a la exploración de otras áreas. Y la salud ya no es la ausencia de enfermedad... eso nos vuelve sistémicos, integrados... holísticos.