

Relación entre hábitos nutricionales y enfermedades crónicas

La relación entre hábitos alimentarios, salud y enfermedad, existe desde los orígenes de la sociedad. Inclusive Hipócrates y Galeno hicieron referencia a este tema en sus escritos; pero el estudio científico de esta relación comenzó cuando se observó que los navegantes en los largos viajes que se realizaban en el siglo XVIII, se veían obligados a tener una dieta pobre en algunos grupos de alimentos, manifestaban enfermedades que luego sanaban rápidamente cuando estaban de regreso a casa, llamando poderosamente la atención de los investigadores quienes más tarde descubrieron que estas enfermedades eran producto de la deficiencia de nutrientes particulares, a las cuales, tiempo después se les dio por nombre escorbuto, beriberi, pelagra, entre otras. Afortunadamente, la mayoría de estos problemas de salud han desaparecido en nuestra época.

Hoy las enfermedades crónicas como las cardiopatías, la diabetes mellitus, la obesidad, el cáncer, las malformaciones genéticas, las enfermedades neurológicas, las demencias, la osteoporosis, entre otras, están relacionadas al hábito inadecuado de comer alimentos con alto contenido de grasas, energía y la baja ingesta de frutas y vegetales.

Estudiar esta relación, constituye un verdadero reto, debido a las dificultades metodológicas que se presentan, pues se hace necesario conocer primero los componentes de los alimentos y su efecto en la salud, así como la forma en que las personas están expuestas a diferentes dietas, ya sean la occidental, la vegetariana o la mediterránea por nombrar las principales. Lo que está claro, es que los hábitos han cambiado durante el desarrollo de la especie humana; la dieta de nuestros antecesores, debido a que eran cazadores-recolectores estaba formada por carnes magras de animales de caza y pescados, complementada con frutas silvestres y frutos secos, en ese entonces se gozaba de buena salud. Luego de la domesticación de los animales (ovejas, cabra y vaca) y las primeras especies vegetales (trigo, arroz, mijo, guisantes, aceitunas y olivo), comenzó a desarrollarse la agricultura y la ganadería produciéndose una gran transformación en la alimentación básica del hombre; la dieta se volvió rica en carbohidratos y pobre en proteínas, apareciendo así las primeras enfermedades crónicas, carenciales y la disminución de la talla corporal. Con el crecimiento de la población sobrevinieron períodos de hambruna y luego gracias al desarrollo industrial se crearon los alimentos procesados que se fabrican a grandes escalas. Paralelo al cambio de hábito, el hombre logró hacer adaptaciones metabólicas que le permitieron la supervivencia, apareciendo genes que facilitaron la acumulación de grasas en períodos de abundancia que luego sería utilizada en períodos de escasez, dándose un equilibrio.

En menos de 10.000 años aparece la agricultura y se modifica la alimentación del hombre; por ende, hay poco tiempo para el desarrollo de nueva dotación genética, adaptada a una alimentación diferente y con menor calidad proteica y de vitaminas. A esta situación se le añade la disminución de la actividad física provocada por la mecanización de la mayoría de las actividades que comportan esfuerzos. Los genes relacionados con la interacción de la dieta y el medio ambiente favorecieron la supervivencia del individuo y de la especie; sin embargo, hoy actúan facilitando la aparición de la obesidad, diabetes mellitus, hipertensión arterial y dislipidemias.

Se podría decir, que la preferencia del hombre por los alimentos ricos en grasas y proteínas es una herencia de la programación genética, que lo llevaron, hace cientos

de años a consumir alimentos que conferirían mayores posibilidades de vida, hoy nos traicionan comprometiendo nuestra salud y longevidad.

En los países occidentales donde la dieta se caracteriza por el abundante consumo de carnes, féculas, cereales refinados, grasas animales saturadas y grasa vegetal hidrogenada con alto contenido de ácidos grasos *trans*, lácteos, nata, mantequilla y un bajo consumo de frutas, hortalizas y fibra; se asocia a alta incidencia de enfermedades cardiovasculares y cáncer. Las carnes suelen ser asociadas con enfermedades cancerígenas y mutagénicas, debido a la presencia de compuestos nitrogenados y aminas heterocíclicas, así como los benzopirenos y otros hidrocarburos aromáticos policíclicos que aparecen por efecto del cocinado de las mismas.

Lo totalmente opuesto a estas costumbres alimentarias, son las dietas vegetarianas estrictas, que también pueden presentar riesgos a la salud ocasionados por deficiencia de nutrientes, especialmente en las embarazadas, los niños, ancianos o personas enfermas; ya que los vegetales frescos son ricos en minerales, pero pobres en calcio, cinc, hierro y vitamina B₁₂. Afortunadamente hay excepciones, con personas que se permiten comer frutas, huevos y lácteos; otros inclusive comen pescados, pollo y pavo, pero ninguno carnes rojas de res o cerdo.

Las dietas basadas en alimentos vegetales sin ser estrictas, aportan beneficios a la salud, como el mantenimiento de un menor peso corporal, el aumento del gasto energético basal y mayor concentración plasmática de norepinefrina, disminuyen la excreción de calcio por el riñón, tienen menor efecto aterogénico y aportan antioxidantes. Las personas que siguen éste hábito tienen menor mortalidad por cardiopatía isquémica, cáncer de pulmón y colon. Los vegetales contienen un grupo heterogéneo de sustancias químicas que tienen acciones antioxidantes, hipolipemiantes, antineoplásicas, antiinflamatorias, antitrombóticas y hormonales, son una auténtica fábrica de productos químicos; carotenoides, tocoferoles, fibra, índoles, tiocinatos, polifenoles, cumarínicos, flavonoides, terpenos, inhibidores de las proteasas, esteroides y estanoles, los cuales tienen acciones importantes en el organismo. Todo esto contribuye, según los estudiosos a tener 10 años más de vida, ante los que no siguen ningún régimen alimentario.

Un excelente hábito lo constituyen los que siguen la dieta mediterránea, caracterizada por el elevado consumo de aceite de oliva, por ende de ácidos grasos monoinsaturados en lugar de saturados, cereales, legumbres, frutas, hortalizas y bajo consumo de carnes y sus derivados, con consumo moderado de lácteos fermentados, vinos y pescados; porque reducen la resistencia a la insulina, mejora la función endotelial y disminuye la glicemia y la hiperlipemia; debido al consumo abundante de frutas y hortalizas, es rica en vitaminas, antioxidantes, carotenoides y compuestos fenólicos, fitoquímicos cuyo efecto en conjunto puede actuar en la prevención de infarto al miocardio; la mayoría de los estudios indican que estos hábitos disminuyen el riesgo de cáncer en diferentes localizaciones.

Finalmente, el hábito alimentario va de la mano con otros hábitos que favorecen la presencia de enfermedades o garantizan la longevidad de las personas, por lo que no son lo único que determinan la salud de un individuo; el mejor de los hábitos consiste en ser prudentes con los alimentos que se consumen, sus cantidades y combinaciones; ningún alimento es completamente malo o bueno, todos en su justa medida son importantes para la formación, crecimiento, desarrollo y mantenimiento del ser humano y deben variar de acuerdo a cada etapa de la vida, puesto que en cada una,

las necesidades son diferentes; aceptarlo y asumirlo requiere educación nutricional constante y necesita una visión de salud preventiva más que curativa.