



CÍRCULO DE NUTRICIÓN Y ANTROPOLOGÍA ALIMENTARIA

Miércoles 24 Enero 2018

Ante las recomendaciones alimentarias de “Medicina oriental” vertidas en el programa En Perspectiva:

El SUN5A y CNAA manifiestan su preocupación ante la ola creciente de pseudociencia sin fundamentos científicos ni aval académico.

Las recomendaciones expresadas no son las que se enseñan en La Escuela de Nutrición de la Universidad de la República, Academia máxima de la Nutrición en Uruguay, ni tampoco coinciden con las recomendaciones del MSP ni con las de las organizaciones internacionales.

En cuanto al consumo de productos lácteos:

El ser humano presenta diversas alergias e intolerancias a elementos de su ambiente, como es el caso del polen, la leche, los cítricos y otros factores. Estas intolerancias y alergias son específicas de grupos y no generales de la población; asimismo están sujetas al genoma y al sistema inmune.

En el caso de la leche la adaptación genética está descrita y estudiada. La mutación de un gen permitió, a una parte de la población mundial, el consumo de este alimento. El Homo Sapiens Sapiens ha experimentado adaptaciones para su supervivencia; ésta es una de ellas. Algunas zonas de África solo toleran la lactosa en un 10%; otras, superan el 90%. En las Zonas Nórdicas la tolerancia es de un 95 % y la de los europeos es de un 85-90%. En Uruguay se estima un porcentaje similar al de Europa debido a la ascendencia europea de la gran mayoría de la población. Esa adaptación se originó en las llanuras de la hoy Hungría hace 7.500 años. Las adaptaciones no siguen el patrón de las etnias, sino que se difunden por zonas donde están las etnias con un estilo y condiciones ambientales determinadas. (1)

En la última y gran revisión mundial científica se concluye:

“Resultados: La evidencia más reciente sugiere que la ingesta de leche y productos lácteos se asoció con un menor riesgo de obesidad infantil. En adultos, la ingesta de productos lácteos demostró mejorar la composición corporal y facilitar la pérdida de peso durante la restricción de energía. Además, la ingesta de leche y productos lácteos se asoció con un riesgo neutral o reducido de diabetes tipo 2 y un menor riesgo de enfermedad cardiovascular, en particular el accidente cerebrovascular. Además, la evidencia sugiere un efecto beneficioso de la leche y la ingesta de productos lácteos en la densidad mineral ósea, pero no con el riesgo de fractura ósea. Entre los cánceres, la ingesta de leche y productos lácteos se asoció inversamente con cáncer colorrectal, cáncer de vejiga, cáncer gástrico y

C.N.A.A.

CONSEJO DIRECTIVO

www.antropologianutricion.org | www.sun5a.org.uy



CÍRCULO DE NUTRICIÓN Y ANTROPOLOGÍA ALIMENTARIA

cáncer de mama, y no se asoció con riesgo de cáncer de páncreas, cáncer de ovario o cáncer de pulmón, mientras que la evidencia de riesgo de cáncer de próstata era inconsistente. Por último, el consumo de leche y productos lácteos no se asoció con la mortalidad por todas las causas. Las bebidas a base de plantas con calcio se han incluido como alternativa a los productos lácteos en las recomendaciones nutricionales de varios países. Sin embargo, nutricionalmente, la leche de vaca y las bebidas vegetales son alimentos completamente diferentes, y una conclusión basada en la evidencia sobre el valor de la salud de las bebidas a base de plantas requiere más estudios en seres humanos.

Conclusión: La totalidad de la evidencia científica disponible apoya que la ingesta de leche y productos lácteos contribuye a cumplir con las recomendaciones de nutrientes, y puede proteger contra las enfermedades crónicas más prevalentes, mientras que muy pocos efectos adversos han sido reportados". (2)

Alimentación libre de gluten

No hay ninguna academia de perfil científico que recomiende a la población la eliminación del gluten de la dieta. Esta intolerancia tiene una base genética y aparece en grupos específicos. Los productos libres de gluten dirigidos hacia el consumo de toda la población son simplemente un negocio basado en el engaño. La demonización de alimentos aleja a las personas de una verdadera alimentación saludable.

Un estudio dirigido por Andre T. Chan, de la Escuela de Medicina de Harvard y publicado en Reino Unido el 2 de mayo de 2017 concluyó "...estos hallazgos no apoyan la promoción de una dieta restringida en gluten con el objetivo de reducir el riesgo de enfermedad coronaria. Además, evitar el gluten de la dieta puede resultar en una baja ingesta de granos integrales, que están asociados con beneficios cardiovasculares. No se debe recomendar la promoción de dietas sin gluten para la prevención de enfermedades coronarias entre personas asintomáticas sin enfermedad celíaca". (3)

Sal del Himalaya:

No es del Himalaya. Es de Pakistán. Es sal en un 97%, por lo tanto, se comparte en ambos tipos sus propiedades, incluyendo la asociación con problemas cardiovasculares y renales debido a su consumo excesivo. (4)

El concepto de que cada persona es un laboratorio es sumamente peligroso en la Medicina, Nutrición y en la Salud en general, principalmente en personas en etapas tempranas de desarrollo físico y mental, así como en aquellas con patologías crónicas y terminales.

Incitar a las personas a experimentar con su cuerpo a través de las restricciones alimentarias de moda, no es para nada apropiado y puede tener efectos patológicos; así, constituye una pauta de conducta

C.N.A.A.

CONSEJO DIRECTIVO

www.antropologianutricion.org | www.sun5a.org.uy



CÍRCULO DE NUTRICIÓN Y ANTROPOLOGÍA ALIMENTARIA

irresponsable. El ser humano es omnívoro por naturaleza; esto significa que debe llevar una alimentación variada con la finalidad de obtener los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Resulta innecesario restringir determinados alimentos si no existe una patología de base diagnosticada, y sus consecuencias podrían producir deficiencias.

Muchas veces se cree en las supuestas bondades de un alimento de moda, en que su consumo nos hace bien, aunque detrás no existan evidencias científicas contundentes y que además cuesta más dinero del necesario para obtener una alimentación saludable.

Debemos fortalecer a la Nutrición y a sus representantes con bases científicas y académicas, a los Dietistas/Nutricionistas/Lic en Nutrición; para esto último los medios de comunicación son fundamentales.

Respondemos a nuestra obligación ética, moral y de compromiso con el conocimiento, la ciencia, y la salud de nuestra población.

SUN5A - Sindicato Uruguayo de Nutrición 5 de Agosto. (<http://sun5a.org.uy>)

C N A A - Círculo de la Nutrición y la Antropología Alimentaria. (<http://antropologianutricion.org>)

<http://www.nature.com/news/archaeology-the-milk-revolution-1.13471>

<http://antropologianutricion.org/mito-leche-revision.html>

<http://www.bmj.com/content/357/bmj.j1892>

<http://antropologianutricion.org/sal-himalaya-mito.html>

C.N.A.A.

CONSEJO DIRECTIVO

www.antropologianutricion.org | www.sun5a.org.uy