

CONSIDERE POR UN INSTANTE QUÉ SIGNIFICA DIETA

A través de mi experiencia como cirujana plástica, dedicada a la estética, he observado un sinnúmero de conceptos sobre dicho término.

Le invito a pensar en **dieta** como los **hábitos alimentarios** que cubren los requerimientos básicos del organismo, para su óptimo funcionamiento.

Al desglosar dicho concepto, nos encontramos con que los **hábitos** son actos repetitivos que se adquieren y se arraigan, pero gracias a la plasticidad de nuestro cerebro siempre tenemos un gran potencial para el cambio.

Alimentarios se refiere a los alimentos que introducimos, conscientemente o inconscientemente, en la boca, siendo estos los que deben aportar al organismo los **nutrientes básicos para su funcionamiento**.

Con esto en mente, pase a considerar que en el organismo la unidad más pequeña es **la célula**, tan pequeña que requiere del microscopio para verla. Es en ella donde se llevan a cabo todos los procesos biológicos que hacen posible **¡la vida!** En ese aparente tranquilo interior de cada célula existe una "actividad frenética", donde se producen reacciones químicas complejas cada segundo. Donde las **mitocondrias**, verdaderas "fábricas energéticas",¹ convierten los nutrientes (presentes en los alimentos que ingerimos) con el oxígeno en energía, que el organismo requiere no solo para la realización de trabajo mecánico, sino osmótico, eléctrico, químico, etc., para conservar la vida de la célula y por ende, la suya. Es aquí, como verá

más adelante, donde se producen los famosos radicales libres, verdaderos **misiles biológicos**, cuya producción favorecemos o reducimos según la cantidad y calidad de nutrientes en la dieta.

El oxígeno necesita de un “vehículo transportador”: **la hemoglobina**, proteína muy importante, ya que sin oxígeno dejaríamos de existir en segundos. Lo remarcable de ella es que poseemos miles de millones de millones de millones. ¡Sí! Se destruyen y construyen continuamente, y para ello se requiere de determinados nutrientes que ingerimos con los alimentos.

Para el buen funcionamiento de todas y cada una de las células es esencial que la mitocondria incorpore a su estructura proteínas codificadas en el genoma nuclear. Es, por lo tanto, el ADN otra importantísima molécula de la célula, en la cual se encuentra todo ese material genético, que transmite información generación tras generación, sobre la función y construcción del organismo; de ahí que algunos han llegado a llamarle “la molécula mágica de la vida”. Esto sería imposible sin un antepasado que existió millones de años atrás. Además, el material genético pasará a otras generaciones, pues es un mandato en todos los seres vivos. A mí esto siempre me ha mantenido asombrada y me parece maravilloso. ¿Y a usted?

El que la construcción y función del organismo se mantenga en óptimas condiciones depende, en gran parte, de lo que ingerimos. Y todo tiene traducción bioquímica, células especializadas que, para realizar su trabajo y función, dependen de lo que usted decide ponerse en la boca.



Der man ist was er isst.

El hombre es lo que come.

Ludwig Andreas Feuerbach (1804-1872). Filósofo alemán, antropólogo y biólogo.

No podemos cuestionar la importancia de la dieta ni tampoco simplificarla.

Dieta no puede ser: "Hoy como lo que sea", "Mañana empiezo dieta", y mucho menos sinónimo de privación de X o Y nutriente básico: la dieta de las proteínas, la de los carbohidratos, la dieta limitada al índice glicémico o a los eicosanoides (productos derivados de las grasas). La dieta es algo mucho más complejo y depende del equilibrio de todos ellos. De la dieta dependen todos los procesos bioquímicos que se llevan a cabo, segundo a segundo, en cada célula; de estos procesos depende la vida misma.

Vida a la cual abrimos los ojos un día, despertando en una maravillosa realidad tridimensional (hasta hoy lo es), pero que no deja de ser temporal. Es decir, después de un tiempo volveremos a cerrar los ojos nuevamente.

¿¡La muerte!?! ¿Es ella la que nos hace despertar en el sentido o valor de la vida? Así parece que lo es para cantidades de humanos, tal como lo constata la experta en pacientes terminales Elizabeth Kübler-Ross al decir que el lamento más habitual en ellos es que se han pasado la vida trabajando para ganársela, o cuando nos dice: "Los que están a punto de morir aprenden mucho al final de su vida, en general cuando ya es demasiado tarde para aplicarlo."²

¿Qué sentido tiene la vida? Tanto la ciencia como la filosofía siempre están ahí para ayudarnos en la respuesta. Los unos a través de juicios de hecho y los otros a través de juicios de valor. Al científico Michael Faraday le preguntaban qué importancia tenía la ciencia, a lo cual él contestaba con otra pregunta: "¿Para qué sirve un bebé?". Dawkins explicaba que tal vez él quería decir que un bebé tiene un gran potencial o qué sentido tendría traer a un ser al mundo si todo lo que hará será trabajar para vivir. Ambos en sus charlas navideñas para niños *Creciendo en el universo*³ consiguen despertar asombro, tanto en pequeños como en adultos, sobre lo que es nuestra vida. Cargamos con el título de homo

sapiens, sapientes, pensantes. Debemos “sacudirnos del sedante cotidiano” nos dicen; “despertar del letargo” y tomar tiempo para pensar. Sí, pensar. Yo digo: observar, conocer y percibir nuestro organismo, prestar atención y valorar su estructura, su funcionamiento, su complejidad, y reconocer y registrar su importancia.

Despertemos y permitámonos vivir conscientemente. Nuestro cerebro, órgano sorprendente con su cantidad de células, conexiones y neurotransmisores que lo hacen increíblemente complejo, está ahí para ser explorado y usado. Es un órgano de toma de decisión con una plasticidad increíble, lo cual nos permite el cambio continuamente. Hagamos *conciencia* y observemos cómo llegamos a nuestras decisiones con respecto a la dieta, y optimicemos en ellas. **[Capítulo I: Decisión]**

Examinemos nuestros motivos con respecto a nuestras decisiones: ¿por qué comemos?, ¿qué comemos?, ¿cómo comemos?, y *con la ciencia* tomemos la **dirección** de la **pequeña calle de la prevención**, de vital importancia, porque aportamos los requerimientos básicos a nuestro organismo, para mantener un peso ideal que es por lo que creo lee este libro. Además, con ello optimizamos la función celular contribuyendo a la reducción del “estrés oxidativo” (al disminuir los radicales libres), la acidez, la glicación e inflamación. Con todo ello prevenimos cantidades de enfermedades y protegemos y maximizamos nuestra expresión genética. **[Capítulo II: Dirección]**

Motivos suficientes para motivarnos y ser conscientes, ser consistentes, mantenernos en esa dirección día a día. ¿La llave para el éxito? Después de hacer **conciencia** y al conocer la **ciencia** pasar a la acción con **paciencia**, moderación y un poco de esfuerzo, que no es más que disciplina. **[Capítulo III: Disciplina]**

Con ello ir construyendo una mejor versión de cada uno. Dar sentido a esta vida que es una sola y es eso lo que la hace ¡preciosa! Llegando dignamente a la vejez, lo mejor y más tarde posible y no como “desperdicios humanos”, según expresión de mi amiga la Dra. Uta Scheerbarth,

por observación y experiencia propia, en consulta tanto externa como de urgencia con pacientes mayores con pañales, sondas, idos e incapaces de andar. Además, prevenir muertes tempranas; es decir, prematuramente. Muchas veces las patologías se podían haber prevenido a través de la dieta.



Una vida es un logro, morir es la culminación de ese logro.

Elisabeth Kübler Ross (1926-2004). Siquiatra y escritora suizo-estadounidense.

No tengo una vida, yo soy vida.

Eckhart Tolle (1948). Escritor y maestro espiritual contemporáneo de origen alemán. Autor de los libros *El poder del ahora* y *Una nueva tierra*.⁴
