

Colaboración para Seiken Karate Dojo

Alimentación Nutritiva

Es muy positivo, especialmente para un atleta, el preocuparse por una alimentación balanceada, por la cantidad de Carbohidratos, Proteínas y Grasas que la misma contiene, además de vitaminas, minerales y micronutrientes.

Lamentablemente existe una marcada desinformación respecto a las propiedades nutritivas de nuestros alimentos.

Tomemos por ejemplo tres alimentos muy comunes, que intervienen en la preparación de una gran cantidad de comidas, arroz blanco, azúcar blanco y harina blanca.

Hace ya más de 50 años se conocía a este conjunto en la medicina deportiva de EEUU como “la muerte blanca” o “el infierno blanco”. Al haberlos refinado para que queden blancos se los ha desprovisto de nutrientes, especialmente de vitamina B1 (Thiamina).

Su ingesta obliga a nuestro organismo a metabolizar productos que no solamente no nos alimentan, sino que incluso nos extraen nutrientes.

La ingesta de azúcar blanco produce, aparte de otros perjuicios, que nuestra sangre quede anormalmente acidificada. Ante esto el organismo reacciona iniciando un proceso de alcalinización destinado a reducir su acidez y en el proceso entrega varios minerales, entre ellos calcio que extrae de nuestros huesos. Esto se traduce en daños físicos que van desde caries dentales al raquitismo y la osteoporosis. Varias personalidades médicas calificaron al azúcar blanco como veneno y como algo que debe ser extraído de la alimentación humana.

Respecto al arroz blanco, el daño que ocasiona lo descubrió el Dr. Christian Eijkman en 1893 ante una epidemia de beriberi en la que murieron decenas de miles de personas. Al pulir el arroz para que quede blanco se le quitan los nutrientes y una alimentación basada exclusivamente en ese producto conduce a graves desórdenes nerviosos, al beriberi polineurítico y a la muerte por deficiencia de vitamina B1 (Thiamina).

107 años después de este descubrimiento tenemos muy buenas y serias publicaciones que nos advierten que si nos alimentamos con arroz blanco debemos ingerir otros alimentos para compensar su carencia de valor alimenticio, porque en caso contrario nos enfrentamos a la amenaza de enfermedades como ha ocurrido en tiempos antiguos.

Pero esta información no llega al consumidor común que no tiene porqué leer libros serios sobre el tema antes de ir a comprar el arroz. Y las autoridades no suplen tal información a fin de no provocar conflictos con los poderosos intereses de la industria refinera.

Durante estos tiempos las grandes personalidades que han advertido sobre estos problemas han sido denostadas y vituperados. Por el contrario han sido cubiertas de halagos otras grandes personalidades que han extraído de los desperdicios del refinado las vitaminas necesarias para fabricar preparados vitamínicos con lo cual florecen dos industrias, la refinera y la farmacéutica,

enseñando a la población a alimentarse deficientemente, y luego ir a la farmacia a comprar los nutrientes que le han sacado a sus alimentos.

Así de importantes son las vitaminas. Una deficiencia en la vitamina C conduce al escorbuto y a sus consecuencias. Cuando Gail Borden en 1850 inventó la leche condensada y endulzada, hubo problemas. Este producto carecía de vitaminas A y D, y hubo muchos casos de xeroftalmia y raquitismo. En un principio no se sabía de dónde provenía.

Hoy la leche condensada tiene vitaminas agregadas. Como en tantos productos que se anuncian “reforzado con tal vitamina o tal otra”, en realidad lo que han hecho en la mayoría de los casos es agregarle lo que previamente se le quitó, o sea las esenciales vitaminas.

De hecho la palabra vitaminas fue acuñada por error, pero que ilustra sobre su importancia. El químico polaco Casimir Funk tuvo el mérito de extraer en 1912 lo que hoy conocemos de Thiamina (vitamina B1) que era lo que perdía el arroz cuando era refinado. Considerando que perdía una sustancia vital la bautizó con la palabra latina para vida (vita) y amine, o sea aminoácido vital, siendo estos en realidad sustancias que componen las proteínas, y que se caracterizan porque en su composición interviene el nitrógeno. Cuando se descubrió el error se le quitó la “e” final quedando la palabra vitamin (para el idioma inglés), denominándose los posteriores descubrimientos Vitamin D, Vitamin B6, etc., pero en su momento produjo bastante confusión. Los aminoácidos conservan la “e” final, lysine, arginine, methionine, etc.

Lic. Hugo N. Escobar

Comercio Internacional

Enciclopedista con un especial interés en nutrición.

1er Dan JKA