

Las cuatro muertes blancas

En la actualidad, hay infinidad de técnicas diferentes para llevar un estilo de vida más saludable, entre ellas está la propuesta del Dr. Igor Cetojevic –según su website- que llegó a oídos de la multitud porque el tenista Djokovic le atribuyó su último triunfo. Cetojevic, doctor, acupunturista y especializado en la medicina china tradicional, se basa en el flujo de energías generadas por la tierra en el cuerpo y como las cuatro muertes afectan el rendimiento del mismo, éstas vinculadas a los excesos de azúcar, sal, grasa y harina. Así mismo, afirma que lo principal es comer sin gluten, al igual que los celíacos (Datos obtenidos de la website de Cetojevic).

Aunque se presenta como una propuesta que ofrece resultados efectivos, hay que tener en cuenta que puede llegar a ser peligrosa si no se la sigue con un profesional. La primer falencia que se encuentra es el hecho de pensar que uno debe alimentarse como si sufriera celiacía: No hay que olvidar que las dietas para celíacos es libre en TACC (trigo, avena, cebada y centeno) pero no es libre de harinas porque se suplen las harinas comunes por otras, como ser de soja, garbanzo, chia, maíz, mandioca, etc. Estas contienen cantidades similares de hidratos de carbono y calorías que las otras harinas, es decir, que no muestran una diferencia significativa en los niveles glucídicos y calóricos cada 100 gramos.

Con respecto a las grasas, hay que mencionar que hay diferentes tipos de grasas en la alimentación y que no todas son perjudiciales para la salud. Hay ácidos grasos esenciales –que el organismo no los puede fabricar y necesitan sí o sí ser incorporados con la alimentación-: el ácido linoleico (omega 6) y el ácido linolénico (omega 3).

- Grasas omega 3: Disminuyen el LDL colesterol y aumentan el HDL colesterol. En los alimentos se encuentran en: aceite de soja, nueces, avellanas, pescados (salmón, atún, caballa), semillas de lino y chía.
- Grasas omega 6: Disminuyen tanto el LDL colesterol como el HDL colesterol. En los alimentos se encuentran en: aceite de girasol, de maíz, frutas secas, germen de trigo, semillas de girasol.

Con respecto al consumo de sal, se sabe que no es necesario incorporar sal de mesa a las comidas ya que el sodio está distribuido de por sí en los alimentos. Recordemos que la sal marina, de apio, de ajo, etc., tienen la misma cantidad de sodio que la sal común. Las únicas sales con menor contenido de sodio, son las “reducidas en sodio” o “sales light”.

Entonces, a la hora de iniciar una dieta es necesario tener en cuenta no su efectividad sino si es apropiada o no para evitar efectos perjudiciales para la salud a corto o largo plazo. O sea, debe incluir todos los grupos alimenticios, salvo prescripción médica, y que pueda ser sostenible en el tiempo ya que la clave se encuentra en las porciones y las cantidades. (VER: ¿Cómo saber si una dieta es perjudicial para la salud? Una nutricionista te lo cuenta)

Nutri Salud

www.nutri-salud.com.ar
Prof. Lic. Mirta de los Mercaderes Gubín