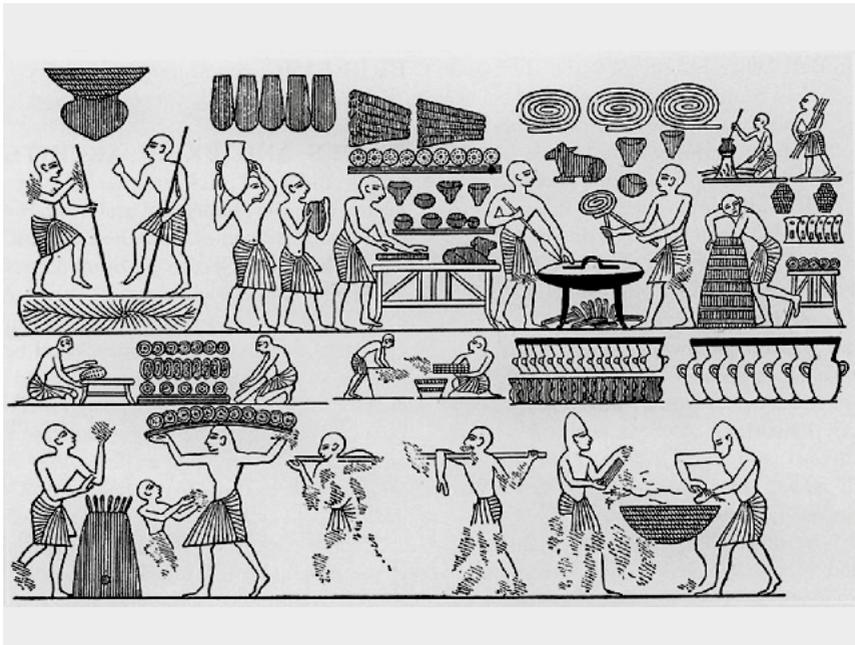


Somos lo que elegimos ser y cómo elegimos vivir

Escenas de la fabricación del pan dibujadas en la tumba Ramses III





Dr. Martín Rotella

Especialista en Ginecología Obstetricia,
Endocrinología Ginecológica y Reproducción

Hasta no hace mucho tiempo, la medicina y las ciencias biológicas pensaban y transmitían que la genética era una estructura rígida, es decir, que somos la consecuencia de lo que traíamos en nuestros genes, lo que habíamos heredado. Nada se podía cambiar. En los últimos años empezamos a entender que esto no es correcto. Quienes somos y junto a ello la expresión de los genes depende de un sinfín de eventos y factores que los determinan.

Entre ellos, destacamos al ambiente mismo, es decir todo lo que nos rodea y que empieza a actuar muy temprano desde su origen en el vientre donde un embrión crece y se desarrolla. Esto es un dato capital, ya que cuanto más temprano actúen los estímulos, más eficaces serán las modificaciones en la persona y en las epigenéticas. Después de nacer son determinantes los estilos de vida, la alimentación, los hábitos saludables, el lugar geográfico donde uno vive, el grado de contaminación ambiental, el clima, las redes sociales con la comunidad que te rodea, los vínculos físicos con otras personas, todo determina quienes somos y como se expresarán nuestros genes.

Párrafo aparte ameritan las redes sociales digitales que también tienen un impacto –casi violento– en la epigenética del siglo XXI. Nos moldean, algunas veces para bien, pero en general con consecuencias negativas para nuestra psiquis, autoestima y atención a largo plazo. Los estragos físicos, psíquicos y espirituales que el entorno digital están provocando en el cuerpo humano ya no tienen vuelta atrás.

Son parte de nuestra cotidianidad y nos enferman.

Por algo la infodemia, ese nuevo mal de época, se define como una “epidemia de información” en la que el acceso a millones de datos es inmediato, en tiempo real, y llega a nosotros sin siquiera pedirlos, con una omnipresencia absoluta (televisión, Facebook, Instagram, Twitter, Tik Tok, etcétera... etcétera...etcétera...) y buena parte de las veces tan poco fiable que junto a ese neologismo surgió otro que nos demuele psíquica y socialmente: el de las “Fake News o Falsa Información”.

El desafío que se nos presenta será paliar su impacto, o desaparecer como especie humana (tal como la conocíamos antes de la explosión digital que terminó de afirmarse durante la pandemia).

Esta primera sección del libro está dedicada al Metabolismo, la Nutrición, la Mente y el Cuerpo en busca de la longevidad y el aumento en las tasas de la reproducción. Compartiremos en las páginas que siguen información con bases científicas - “medicina basada en la evidencia” - desmitificando prácticas o comentarios que generan confusión y llevan a las personas a realizar acciones, planes de alimentación, dietas o actividades que no ayudan a mejorar su salud y que otras veces pueden ser perjudiciales.

En busca de la calidad de vida perdida

Antonio Gala, de nacionalidad española, poeta, dramaturgo, novelista, en un programa de TV llamado *Nueve lunas* que conducía el periodista Jesús Quintero respondió así cuando aquel le preguntó de qué moría el hombre moderno:

–De querer salir de sí mismo, de querer ser un súper hombre, y luego le estalla el corazón, lo atropella o mata un coche o se le rebelan unas células y sale un cáncer, está dejando de ser Humano.

Cuando Quintero le preguntó qué era la calidad de vida, Gala exclamó sin dudar un segundo:

—¡Una idiotéz! Si no existe primero la Vida, qué vamos a hablar de calidad; primero hay que vivir, ya hablaremos de neveras, frigoríficos y coches, lo único verdaderamente importante es la vida. Me importa todo aquello que la represente, todo lo que la multiplique, todo lo que la enriquezca, y que me dé la impresión de que estoy viviendo más de una vida. Hay seres que se contentan con vivir un tercio o una cuarta parte de la vida, a otros seres les encarga vivir dos, tres, ocho o veinte vidas, es decir viven la mayor cantidad de Vidas por aquellos que no las viven.

Ahora bien, ¿cómo podemos expresar, cuantificar y transpolar todo esto científicamente para encontrar cada uno su respuesta y camino?



Fuente: Perspectivas de la población mundial, 2008. United Nations Population Division, 2009. Naciones Unidas. Departamento de Asuntos Económicos y Sociales.

Estadísticamente, la esperanza de vida al nacer indica la cantidad de años que viviría un recién nacido si los patrones de mortalidad vigentes al momento de su nacimiento no cambian a lo largo de la vida del infante. En la década de los sesenta, la esperanza de vida al nacer a nivel mundial era de 55 años.

Gracias a la educación, a la evolución de los sistemas sanitarios y de higiene, al crecimiento de la industria farmacéutica, los programas de inmunizaciones, los avances en el campo de la genética, la medicina de precisión y muchos otros factores, la esperanza de vida fue en aumento, llegando a su máximo en 2019, cuando se fijó su tope en los 73 años. Por diferentes causas en los últimos años la misma disminuyó, siendo el registro del 2021 de 71 años.

Pero entonces me surge otra pregunta: ¿los seres humanos, en su condición de mamíferos, cuantos años pueden vivir? Biológica, genética y humanamente... ¿cuál es la esperanza de vida si las condiciones son las ideales?

Breve historia de la longevidad

Si buscamos en los registros míticos encontramos personas longevas, que vivieron cerca de los 100 años o algunos más. El gran ejemplo lo podemos encontrar en las Sagradas Escrituras. En ella se menciona a los seguidores de Jesús sin dar información detallada sobre sus edades al momento del encuentro, pero según refieren historiadores, escritores o investigadores, se puede inferir que todos ellos eran adultos jóvenes; también se hace referencia a sus edades aproximadas de muerte, por ejemplo:

- El Apóstol Juan nació aproximadamente en el año 6 d.c. y falleció en el 101 d.c., hacia el tercer año del gobierno de Trajano Éfeso. El Synaxarium copto establece que San Juan el Evangelista vivió más de 90 años.

- El Apóstol Pedro murió alrededor del año 64-67 d.c.
- Saulo de Tarso, el llamado San Pablo Apóstol se dice que fue decapitado en Roma alrededor del 64-67 d.c.

Entonces, si acompañaron a Jesús durante su predicación y al momento de su encuentro ya eran adultos jóvenes y murieron por diferentes causas entre el 60 y 100 dc., esto nos da una idea que murieron a edades avanzadas, sin tener en cuenta que en la mayoría de ellos las muertes no fueron por causas naturales, salvo el apóstol Juan que murió en torno al 100 d.c.

Lo real es que la esperanza de vida promedio en la antigüedad solía ser mucho más baja que en la actualidad debido a la falta de acceso a la atención médica moderna, la nutrición limitada y las bajas condiciones de higiene y muchas muertes se producían en la primera infancia por infecciones y desnutrición. Es más, la evidencia arqueológica y antropológica sugiere que la mayoría de las personas en la antigüedad no vivían más allá de los 40 o 50 años. Pero el objetivo de esta narración longeva histórica, es buscar evidencia y entender que una persona puede vivir hasta los 90, 100 años o más si las condiciones son ideales.

En la actualidad, la ciencia y la medicina moderna estudian en forma incansable cómo disminuir y retrasar el envejecimiento, todos los esfuerzos en esta área apuntan a diferentes estrategias y acciones para tener una vida más saludable y longeva. Este es un pensamiento y deseo expresado en numerosos libros y argumento de muchas películas: “la ilusión humana en busca de la Vida eterna”.

Nosotros nos conformamos con contarte donde estamos hoy y cómo ayudarte desde la ciencia y la medicina a tener una vida más saludable y en lo posible más longeva. No esperemos a que se descubra la fórmula mágica, solo empezemos a vivir como lo hacen los más longevos.

¿Pero dónde? ¿Y cómo?

Con el apoyo de la National Geographic Society, el explorador y escritor Dan Buettner recorrió todo el mundo durante diez años para encontrar los sitios donde la gente vivía mejor y con menos problemas

de salud. Así detectó lo que bautizó “las zonas azules” y las describió en un libro fascinante¹.

¿Cuál es la magia en todas estas zonas?

La forma de ver y vivir la Vida, solo eso. No hay tantos rollos ni misterios, no hay fuentes milagrosas, ni tesoros perdidos, tampoco fármacos o tratamientos secretos, solo entender que, en cada región, en base a sus recursos, suelos, flora y fauna, se puede obtener una alimentación y vida saludable.

Todas las investigaciones sobre las regiones del planeta con poblaciones más longevas encuentran en común diferentes modelos de alimentación, lo que llamamos habitualmente “dietas”, cuyos secretos parece ser los productos naturales, libres de conservantes y escasa industrialización. Otra similitud de todas ellas es la actividad física periódica, placentera, sin sobre exigencias. Y además todas comparten un bajo grado de estrés.

Sedentarismo y mala alimentación

Los estilos de vida actuales promueven el sedentarismo. El alto consumo de tecnologías hace nuestra vida cotidiana más fácil, ya no tenemos que desplazarnos a bibliotecas o estar horas leyendo para buscar respuesta, todas ellas están en Google. La inclusión de alimentos procesados con altas concentraciones de azúcares, sodio, calorías y grasas no saludables también alteran y aumentan el riesgo de enfermedades metabólicas, cardiovasculares y neurológicas, entre otras.

Y otro enemigo que hoy nos acecha, tan o más nocivo que el sedentarismo y la mala alimentación es el estrés. No solo el estrés fi-

1. *El secreto de Las Zonas Azules* (Colección Vital): *Comer y vivir como la gente más saludable del mundo*, Dan Buettner. Penguin Random House, Grupo Editorial México, 2016. Fundador de Blue Zones, una organización que les permite a los habitantes de Estados Unidos tener vidas más largas y saludables, publicó tres bestsellers, dio más de 3.000 conferencias internacionales, entre las que destaca su charla en ted, **“Cómo vivir para llegar a los 100 años”**, que ha sido vista más de dos millones de veces. Vive en Minneapolis. (N. del E.)

sico, producido por traumatismos, situaciones quirúrgicas o el estrés químico consecuencia de drogas, contaminantes, pesticidas, sino el más dañino. Este estrés emocional o psicoemocional, también conocido como “distress crónico” que surge del vertiginoso ritmo de vida actual, que fomenta situaciones estresantes y desafíos constantes. Este tipo de estrés no solo afecta nuestro bienestar mental, sino que también tiene un impacto significativo en nuestra salud física. Provoca una alteración en los ejes neuroendocrinos y perturba la homeostasis, el delicado equilibrio de la unidad biológica que es esencial para el funcionamiento óptimo del cuerpo humano. Así, el estrés emocional se riga como una amenaza grave, capaz de socavar nuestra salud y calidad de vida de manera tan insidiosa como el sedentarismo y la mala alimentación. Todos estos factores y estilos de vida en su conjunto podrían estar actuando en forma inversa a la anhelada longevidad.

Ahora bien, en nuestra búsqueda incansable de la eterna juventud investigamos, escuchamos, seguimos y replicamos información. Sin duda una de las más repetidas en las dietas y planes de alimentación difundidos es sacar los carbohidratos de nuestra vida, principalmente las harinas de trigo y los azúcares.

Pero ¿los hidratos de carbono son verdaderamente nocivos para nuestra salud? ¿Esto es real?

Busquemos respuestas lógicas y con evidencia científica.

La humanidad desde sus primeros reportes tiene a los hidratos de carbono como un nutriente esencial para la supervivencia de la especie, diferentes culturas y comunidades se alimentaron y se alimentan en gran medida con ellos las culturas asiáticas, los hindúes y los americanos, más aún los latinos. Entre los hidratos de carbono más consumidos se encuentra el arroz, el maíz, la papa, la batata, la mandioca, el trigo y sus derivados. Los historiadores encuentran de hecho la presencia del pan entre los antiguos egipcios, tanto que se dice que lo inventaron hace 5000 años en el valle del Nilo.

El pan de trigo en la actualidad es uno de los alimentos más cuestionados, pero lejos de ello, a lo largo de la historia se lo encuentra como un sustento esencial de la humanidad nombrado una y otra vez en diferentes hechos y lugares.

- *“El pan nuestro de cada día...”* (la Biblia)
- *“No solo de pan vive el hombre...”* (refranero popular español).
- *“El pan que necesitas para hoy, dáselo al hambriento...”* (Mahatma Gandhi).
- *“El pan es la música del trigo”* (Federico García Lorca).
- *“Sin pan, no hay más que media vida”* (Miguel de Cervantes Saavedra).

Entonces, ¿tan equivocados estamos?

Los síndromes metabólicos, la Diabetes tipo II, la Insulino Resistencia, las autoinmunidades, las patologías neoplásicas, neurodegenerativas como el Alzheimer, Parkinson, ¿se presentaban con igual prevalencia décadas atrás, pese a consumir hidratos de carbono (harinas y azúcares)?

La respuesta es NO, muchas de estas condiciones y síndromes responden a la era moderna con sus cambios de estilos de vida, apuntando como una de las causas al ultra procesamiento de los alimentos generados por las industrias para aumentar la producción, bajar el costo y llegar a más personas; hoy un desayuno o un almuerzo es un acto de saciedad, de urgencia, es por eso que se llaman comidas rápidas, alimentos con diferentes aditivos que llegan a nuestro sistema digestivo, modificados industrialmente produciendo moléculas con acción antibiótica sobre la flora intestinal como los edulcorantes, harinas refinadas, desprovistas de sus fibras que ayudan a retrasar su absorción, que actúan negativamente en el metabolismo de los hidratos de carbono y alteran el índice glucémico.

El trigo no daña, lo que daña son las harinas enriquecidas en productos que para conservarlas, aumentar su rendimiento, realzar sabores y aportar nutrientes, vitaminas y demás, generan moléculas inflamatorias que lesionan y dañan nuestra permeabilidad intestinal

favoreciendo los fenómenos inflamatorios y la consecuencia final: una mala absorción, disbacteriosis, alteración de la flora, con aumento y sobre producción de especies como ciertas levaduras provocando un desequilibrio de la flora que nos protege. Lo que daña y enferma no es el trigo, es su manipulación y procesamiento industrial.

¿Y cuánto afectan los azúcares a nuestra salud? ¿Se puede pensar que hay que vivir sin ellos?

Obviamente también es cierto que los azucares tiene diferentes requerimientos en los hombres según su edad y hábitos de vida, pero antes de generalizar los extremos y culparlos de nuestros síndromes metabólicos, DBT II, Insulino Resistencia, Obesidad, Hígado Graso, Alzheimer se requiere de un análisis mucho más profundo. La humanidad se alimentó con frutas y verduras que tienen azúcares, pero para regular su absorción y metabolismo mucha de ellas se recomienda consumirlas con cáscara u hollejo, ya que estos retrasan la absorción de los hidratos de carbono disminuyendo el índice glucémico y también aportando fibras. Entre los productos a elegir se recomiendan los de estación, de siembra y cosecha orgánica, libre de agroquímicos, fertilizantes y pesticidas, sin colorantes agregados y sin conservantes. Disminuyendo o evitando el consumo de azucares industriales como la sacarosa o azúcar de mesa y el jarabe de maíz de alta fructosa (JMAF), que se encuentra en alimentos de consumo masivo, como procesados y ultraprocesados, como bebidas azucaradas, panificación industrial y demás, debido a su bajo costo, alto poder edulcorante y rendimiento. La alta ingesta de los mismos se ha relacionado con el incremento de enfermedades metabólicas como hígado graso, sobrepeso, obesidad, diabetes tipo 2, dislipemia entre otras.

¿Con qué frecuencia una persona debe alimentarse? ¿Con qué cantidad, calidad y diversidad de alimentos?

Imaginemos por un momento un hombre primitivo, comía una o dos veces al día y su alimentación dependía mucho del clima, las estaciones del año, la zona geográfica, pero por lo general era relativamen-

te básica: alimentos simples, sin aditivos, fertilizantes, conservantes, frutas y verduras de estación, semillas, cereales. Más aquí en la historia, si cultivaban trigo hacían el pan. En lo que respecta a las proteínas animales su proporción era menor, en regiones con ríos o mares las proteínas principales provenían de la pesca.

No tenían supermercados, Delivery ni comida rápida altamente procesada y lista para consumir a un clic. Con esto no quiero que piensen que estoy en contra de todos los recursos tecnológicos y comercios que ayudan a hacer nuestro largo día más fácil, solo intento transmitir lo que nos está pasando y poder elegir qué tipos de productos y nutrientes llevamos a nuestra boca.

Pensaba decir a nuestra mesa, pero muchas veces hasta comemos de parado. El ritmo abrumador de vida nos arrastra con ella amenazando nuestra salud física, psíquica y espiritual. Solo intentemos parar y reconocer qué nos hace bien y qué nos daña. Regresemos a los alimentos naturales independientemente del plan de alimentación o dieta que requieran según cada caso. Sumemos en este plan de longevidad y salud la actividad física periódica. Disminuyamos el nivel de estrés.

Restrinjamos la tecnología y retomemos las relaciones sociales. Hay que volver a compartir nuestras mesas con alimentos saludables y seres queridos.