

Comer o no comer... (¿será esa la cuestión?) - Andén 71

por Natalia Pusineri - Martes, Noviembre 06, 2012

<http://andendigital.com.ar/2012/11/natalia-pusineri/>

Hay un afán por mejorar la calidad de vida en los últimos años; libros de autoayuda, notas de prensa y artículos para una vida saludable. Comer (y a veces automáticamente) que debería ser el

Los alimentos en la modalidad de la bondad incrementan la duración de la vida, purifican la existencia propia y dan fuerza, salud, felicidad y satisfacción. Bhágavad-gitá 17.9

Somos lo que comemos

Este detalle que suele quedar de lado a la hora de preparar algún aperitivo es una afirmación que, lejos de querer ser una frase hecha, se vuelve literal: nuestro cuerpo se compone y se modifica con aquello que elegimos ingerir. Nuestro organismo transforma cada alimento que elegimos comer en los nutrientes que brindan la energía que nos permite estar vivos cada día. Entonces, siendo tan importante: ¿qué comer?

Por falta de información, a veces por pereza, a veces por las personas con las que compartimos nuestra vida cotidiana terminamos comiendo cualquier cosa, sin darnos cuenta de que, si prestamos atención, el cuerpo nos da la información de lo que necesita. Esto no significa tener poderes mágicos ni convertirse per se en un nutricionista, sino simplemente eso: prestar un poco de atención. Todos nos hemos sentido llenos, pesados, descompuestos, sin ganas de comer, con mucha sed, con desesperación por algo dulce, o con la insistencia inútil de morirse de hambre con una hoja de lechuga y dos arvejas creyendo que eso es una dieta y nos va a hacer bien.

No es difícil, ni más complicado alimentarse bien, solo es cuestión de informarse un poco y tener ganas de darle al cuerpo lo que necesite. Mejorando la salud física todo en nosotros se armoniza diferente y mejora nuestra calidad de vida, pero no es mágico, requiere de nuestra voluntad, sin un cambio de conducta alimenticia no hay posibilidad alguna de verdadera salud.

¿Qué es alimentarse sanamente?

Como dijimos, alimentarse bien es simplemente darle al cuerpo lo que necesita no más ni menos que eso.

Hay muchos mitos instituidos en nuestros imaginarios sociales que nos convencen de qué cosas tenemos que comer (ni hablar de aquellos que legitiman nuestro pensar, pero este no es

hoy el punto) por ejemplo: ¿alguna vez nos pusimos a pensar que el hombre es el único animal que consume leche de otro animal aun habiendo concluido el período de lactancia? Todos las crías de mamíferos se alimentan de la leche materna durante el período posterior al nacimiento, algunos por más otros por menos tiempo, pero absolutamente todos ellos dejan esta ingesta cuando están listos para ingerir otros alimentos; el hombre es el único mamífero que aún finalizado el regular período de lactancia materna sigue consumiendo leche, leche que además proviene de otros animales. Por lo menos llama la atención.

La cultura occidental tiene incorporado a su medicina que el consumo de carne es esencial para el organismo, pero la realidad es que desde textos muy antiguos existe la idea de que el vegetarianismo es la mejor manera de nutrirse, ya que nuestra composición corporal responde a este tipo de alimentación, tal como veremos en el cuadro más adelante.

<http://www.emagister.com/curso-comida-vegetariana/historia-vegetarismo>

<http://www.ivu.org/spanish/religion/articles/foodgods.html>

<http://prevencion-de-salud.com/tag/dieta-vegetariana>

La palabra vegetariano viene del latín: vegetus, que significa sano, fresco, vivo.

Pero el vegetarianismo implica también una línea de conducta fisiológica y moral. Implica el asumir el compromiso de ocuparse de nuestra alimentación, de elegir qué cosas queremos incorporar a nuestro organismo y de ese modo convertirnos en agentes de nuestra vida, de elegir quiénes queremos ser.

¿Por qué “dejar” la carne? Lo primero que hay que saber es que no necesitamos “reemplazarla” ya que nuestro cuerpo no la “necesita”. ¿Cómo es esto? Podemos alimentarnos sanamente incorporando verduras, frutas frescas y secas, semillas, cereales, granos comestibles y legumbres; lo importante es lograr que estos alimentos cubran las necesidades del organismo y lo equilibren.

En todos estos alimentos conseguimos las proteínas necesarias que nos da también la carne, solo que la carne animal (ya sea roja o blanca, aunque esta última en menor proporción) aporta además gran cantidad de grasas que alteran nuestro organismo y que no necesita, además de que tarda muchísimo tiempo más en digerirse. Es llamativo cómo la fisiología del hombre difiere de la de los demás carnívoros cuyo estómago es más musculoso, sus secreciones gástricas diez veces más ácidas y sus intestinos más cortos. De tal forma que en el ser humano las carnes no digeridas se estancan en su organismo mucho más tiempo, y su putrefacción acarrea numerosas enfermedades, así como también el envejecimiento prematuro.

<http://www.ivu.org/ave/carnemat.html>

<http://www.vida-universal.es/nocomascarne/comercarneteenferma/index.html>

Comparaciones fisiológicas		
Carnívoro	Herbívoro	Hombre
Tiene garras	No tiene garras	No tiene garras
Su piel no tiene poros, transpira por la lengua	Transpira por los poros de la piel	Transpira por los poros de la piel
Dientes puntiagudos para desgarrar, sin molares planos para mascar	No tiene dientes delanteros puntiagudos, tiene molares planos posteriores	No tiene dientes delanteros puntiagudos, tiene molares planos posteriores
Su intestino tiene tres veces el largo de su cuerpo, así la carne en descomposición puede eliminarse mas rápido	El intestino es de diez a doce veces el largo del cuerpo	El intestino es de diez a doce veces el largo del cuerpo
Poderoso ácido clorhídrico en el estómago para digerir la carne	Ácidos estomacales veinte veces más suaves que en los carnívoros	Ácidos estomacales veinte veces más suaves que en los carnívoros

Llama la atención ¿no?

Cuando existe el deseo de estar mejor, intentar un cambio es posible y sólo implica arriesgarse a probar, el cuerpo estará agradecido de que nos ocupemos de él, con ello también cambiará nuestro ánimo. Tal vez así ya no sea necesario acumular libros de autoayuda y recetas mágicas que nos venden lo que creemos que necesitamos, la verdadera respuesta a nuestras necesidades sólo se develará en cada uno de nosotros si escuchamos lo que el cuerpo tiene para decir?

"Reproduzca esta información, hágala circular por los medios a su alcance: a mano, a máquina, a mimeógrafo, oralmente. Mande copia a sus amigos; nueve de cada diez las estarán esperando. Millones quieren ser informados. El Terror se basa en la incomunicación. Rompa el aislamiento. Vuelva a sentir la satisfacción moral de un acto de libertad". (Rodolfo Walsh)