

¡CUIDADO! La comida chatarra es adictiva y envenena

Por: Dr. Hernán Candia Román

Sí, señores padres y madres. CUIDADO. Creo, o desearía creer, que la mayoría saben que la comida chatarra es un grave veneno para la dieta humana, que produce un desequilibrio completo en el nivel de las grasas, en la glucosa, la calidad de la sangre, como al sistema digestivo y eliminativo, siendo la principal responsable de: Diabetes tipo I y II, Colesterol alto, Presión Alta, Ácido Úrico, problemas circulatorios por la mala calidad sanguínea, problemas digestivos, gases y estreñimiento, entre muchos otros. Lo que no sé si saben es que LA COMIDA CHATARRA PRODUCE ADICCIÓN, al igual que el alcohol o las drogas. Adicción o intoxicación, son palabras que asociamos con drogas y alcohol. Sin embargo, numerosos estudios demuestran que ciertos alimentos que consumimos diariamente provocan no solo adicción, sino enfermedades como el cáncer, el estrés, obesidad y la depresión. La calidad y la cantidad de comida que ingerimos determinan nuestra salud, además de nuestros pensamientos y sentimientos. Este postulado del Ayurveda y la macrobiótica, de miles de años de antigüedad, hoy en día es aceptado por la comunidad científica.

Estudios recientes demostraron que la mala alimentación genera tanta adicción como cualquier otra droga, además de provocar enfermedades cardíacas, degenerativas, ginecológicas y hematológicas, entre otras. Los Doctores Paul J. Kenny y Paul M. Johnson del Instituto de Investigación The Scripps de Florida, EE.UU., aseguran que el cerebro impide abandonar el hábito de comer comida chatarra. Un estudio que llevaron a cabo para el Instituto, demostró que los consumidores de este tipo de alimentos son tan adictos como los fumadores, alcohólicos o drogodependientes. El circuito es el mismo: la comida crea una reacción química en el cerebro, al igual que otras sustancias adictivas. Así, el sistema se deteriora causando una respuesta cada vez menor. Entonces se necesita más para provocar el mismo efecto. Pero la comida chatarra, tan común en Estados Unidos, no es la única fuente de adicción alimentaria.

En muchos países latinoamericanos la dieta está basada en productos vacunos como la carne y los lácteos. El Dr. Jorge V. Esteves, médico oncólogo especialista en Nutrición, asegura que la carne aumenta la adrenalina y reduce la serotonina cerebral, lo cual aumenta la ansiedad, el estrés, la angustia y el insomnio. Por si fuera poco, la carne aumenta no solo el apetito sino

los deseos adictivos en general, como al cigarrillo, alcohol, drogas, dulces, etc. Con respecto a la cantidad de médicos que siguen recomendando los alimentos vacunos, el Dr. Esteves opina: Aquel médico o nutricionista que todavía defienda la carne, la leche y sus respectivos derivados, no debe ser atacado, sino informado debidamente. Muchos profesionales de la salud necesitan capacitación profesional científica. Los que desean ser profesionales éticos, deben investigar, informarse y no engañarse a sí mismos y a los pacientes.

WWW.MEDICINANATURAL.COM.PY

WWW.PRENSALATINALASVEGAS.COM