



PILAR PARRA
Bióloga y nutricionista

Ana m^a Lajusticia

Pionera en la investigación nutricional

NOTA EDITORIAL

DEBATES DE NUTRICIÓN EN MyS

A lo largo de los últimos veinte años el interés por la nutrición, como determinante de la salud humana, ha ido creciendo incesantemente. Diversos autores y autoras han ido aportando los resultados de sus investigaciones siempre en el marco de su enfoque nutricional de referencia. A menudo, las recomendaciones que se nos hacen desde los distintos paradigmas son diferentes y a veces, contradictorias.

En MyS, siempre interesadas en ofrecer información y herramientas que permitan a las mujeres decidir por sí mismas, nos hemos propuesto reflejar este debate y nos ha parecido adecuado empezar por la pionera en España en la investigación y divulgación nutricional.

¿Qué llevó a una mujer formada en Ciencias Químicas a dedicarse a la Nutrición?

En realidad, fue mi falta de salud. Estudié Químicas y trabajé en la industria química. De joven tenía muchos dolores de cabeza y ciáticas que se agravaron con el tiempo; luego me diagnosticaron una artrosis muy avanzada. Mi artrosis era en parte debida a mala alimentación, yo era de esas mujeres que comen un primer plato, si les gusta repiten y se saltan el segundo plato, y en la cena lo mismo, por lo tanto, comía poca proteína. Curiosamente, entonces en mi casa teníamos ganado y yo me ocupaba de que las vacas tomaran henos ricos en proteínas, incluso comprábamos alfalfa de Lérida, etc., pero yo seguía sin comer segundo plato. Para paliar los dolores que tenía me dieron cortisona, que me provocó una diabetes y entonces me tuve que tomar en serio mi alimentación. Y luego descubrí que tenía un déficit de magnesio.

Primero fue la diabetes...

Al encontrarme con aquella diabetes intenté tratarla mediante la alimentación y con hierbas; debí hacerlo correctamente pues se solventó el problema. Empecé a comer correctamente ayudándome con una hierba que en la provincia de Gerona es bastante conocida, que fuera de Cataluña no es tan usual, la tralalera, un hipoglucemiante que, además, baja la presión, por lo que yo me la tenía que tomar con salvia o con menta.

Lo importante fue equilibrar la dieta; tenía que reducir los hidratos de carbono por mi diabetes, que es de lo que hacía un abuso; luego, empecé a comer correctamente a tomar y si gotomando en el desayuno, comida y cena, proteínas. Entonces es cuando decidí dedicarme a la nutrición.

¿Cuándo apareció el magnesio?

Al empezar a tomar magnesio empecé a sentirme mejor, se me quitaron unos forúnculos que tenía en la cara, tenía mejor ánimo, y no tenía aquel cansancio terrible y al cabo de tres años de tomar magnesio ya siete u ocho de estar comiendo bien, me pude quitar un corsé que cada vez me lo hacían más duro y que me había dicho que no me podría quitar en la vida, se me fueron los dolores de cabeza, las ciáticas y entonces me di cuenta de que me había mejorado la artrosis.

¿Cómo relacionó la artrosis con carencia de magnesio y proteínas?

Leí en un librito escrito por un jesuita que el magnesio estaba faltando en la dieta debido al abonado químico, eso lo entendí en seguida porque yo había escrito sobre suelos y abonados pero me había pasado por alto el hecho de que con el



¿Se alimentan peor las mujeres?

Muchas mujeres comen mientras están sirviendo a su familia, van y vienen de la cocina, etc. Como comer carne y demás cosas que necesitan un tiempo, sentarse, cuchillo y tenedor, lo van dejando delado; además, suelen evitar el segundo plato para adelgazar. Yo pregunto a muchas personas, sobre todo mujeres, qué comen y me dicen lo que estoy explicando ahora. Empecé a proclamarlo a los cuatro vientos y afortunadamente empieza ahora a tener eco. En parte no se ha sabido porque es muy corriente escuchar a médicos decir que comiendo de todo, que comiendo variado, que tomando la dieta mediterránea, no falta nada y eso no es cierto, aún tomando una dieta equilibrada y correcta en apariencia, el déficit de magnesio viene de que falta en los alimentos.

Este ha sido el proceso que me ha llevado a dedicarme en cuerpo y alma a la nutrición y a divulgar estos problemas que pueden deberse fundamentalmente a deficiencias o a excesos en nuestra dieta.

Ahora se habla bastante de las deficiencias del desayuno: ¿qué aconseja desayunar?

El desayuno es deficitario sobre todo en las ciudades; la palabra de ayunar significa dejar de estar en ayuno, es la comida que sigue al ayuno más largo, que a veces puede ser de 12 horas, por ejemplo de 9 de la noche a nueve de la mañana, y que precede al período de trabajo más intenso del día, tanto en los estudiantes, que generalmente por la mañana tienen las asignaturas más fuertes, como en las mujeres, que por la mañana suelen hacer la limpieza, la compra, la comida, etc... y trabajar fuera de casa.

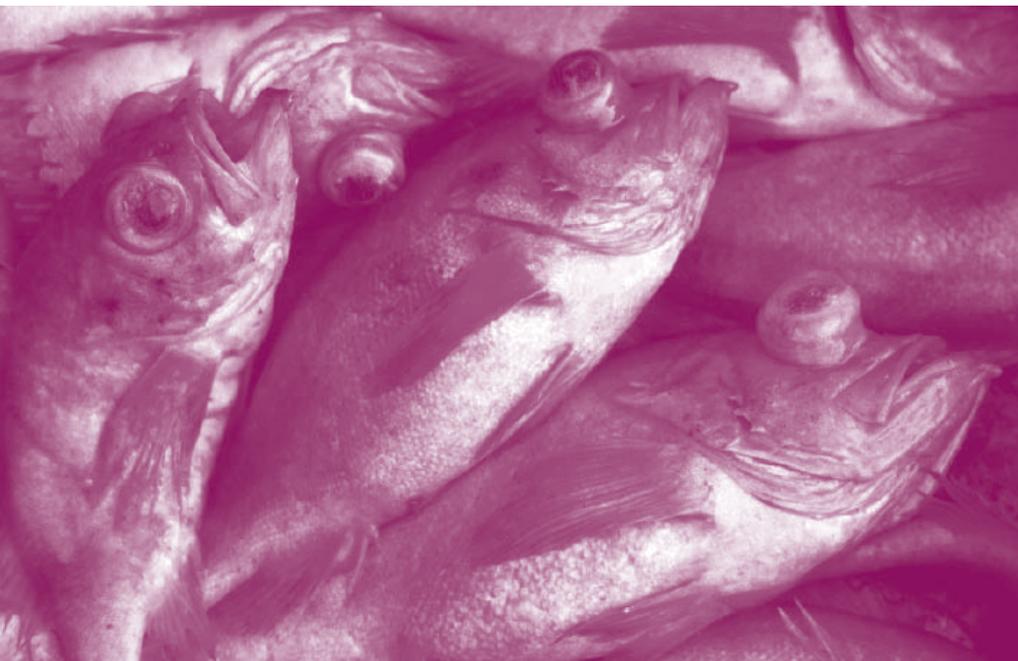
En nuestro país hacemos un desayuno muy corto y generalmente desequilibrado; es muy corriente tomar un café con leche con madalenas, o un cruasán, o en Madrid con churros o porras, es decir, un desayuno fundamentalmente a base de hidratos de carbono y de grasas. Incluso las personas

abonado actual no estamos restituyendo el magnesio a la tierra. Ustedes han publicado en esta revista un trabajo que habla de ese tema.

La explicación a mi trastorno tenía que estar en la bioquímica y tuve la suerte inmensa de que cuando empecé a buscar la explicación a esta mejoría, en el año 1974, aunque en los libros de Bioquímica y Fisiología no encontré nada relacionado con esto, en el libro de Leningher ya explicaba la necesidad de magnesio para la síntesis de proteínas, entonces comprendí la relación magnesio-proteínas-artrosis. Me dediqué a explicar esto en una serie de libros que he publicado en los que digo cómo se debe comer para regenerar todos los tejidos en general y los cartílagos y matriz orgánica del hueso y tendones en particular; hay que tener en cuenta que el 38% de la proteína del cuerpo es colágeno y es el constituyente principal de cartílagos, huesos, tendones, paredes de vasos sanguíneos, encías, paredes del tracto digestivo. Cuando una persona tiene una artrosis avanzada normalmente también tiene osteoporosis, tendinitis, o roturas de ligamentos en los que hacen deportes, y es muy corriente también que tengan hernia de hiato, gastritis o divertículos en el colon, que les salgan morados con facilidad, les sangren las encías, todo ello es debido a que esa persona no fabrica colágeno y no regenera los tejidos.

Hay que tener en cuenta que hay que comer proteínas en las tres comidas del día porque, una vez hecha la digestión, los aminoácidos que obtenemos sólo van a estar 5 horas en la sangre, esta es otra cosa que se tiene que decir porque la verdad es que no se sabía. Cuando yo estudiaba la carrera decíamos que en el cuerpo no había reservas de proteínas, pero no teníamos una idea clara del tiempo que estaban los aminoácidos en nuestro torrente sanguíneo a disposición de nuestras necesidades corporales y de ahí la exigencia de tomar proteína en las tres comidas más importantes del día.

Háganme caso y ténganlo en cuenta, desayunen con jamón, lomo, huevos o pechuga de pavo, coman al mediodía cualquier carne que les guste y cenén pescado de todos los tipos blancos, azules, de lata, congelados, fritos, asados, etc. pero tomen pescado porque así tomarán proteínas y además tomarán yodo para que funcione el tiroides, la hormona del tiroides es la tiroxina que es una molécula que tiene cuatro átomos de yodo y esos átomos de yodo normalmente los suministran los pescados que vienen del mar; los pescados marinos o en su defecto las algas son los alimentos que nos suministran ese yodo que nuestro cuerpo necesita para fabricar la tiroxina.



que toman fruta, lo cual es muy correcto por el aporte de fibra y de vitamina C, no toman un desayuno completo porque es muy pobre en proteínas; luego sigue una jornada de trabajo larga y la comida se hace muy tarde, es muy corriente que por los horarios laborales muchas personas coman a las tres y media o incluso las cuatro de la tarde.

Cuando a una persona le pregunto qué desayuna, qué come y qué cena, me dice que desayuna por ejemplo a las siete de la mañana y, al hablar del mediodía, le pregunto ¿qué hora es para usted mediodía?, porque en el resto del mundo el mediodía es a las doce de la mañana y en este país a las doce no come nadie. Para muchas personas el mediodía son las tres de la tarde, de modo que eso añade un interés mucho mayor en que hagamos un desayuno con proteínas; y a esas personas que están condenadas a comer ahora tardías les recomiendo que hagan dos desayunos, uno en casa con algo más ligero, más fácil, algo que se beba o coma con facilidad, porque generalmente van con prisa y que se lleven un bocadillo, como yodigo, hecho con fundamento, que se haga la noche anterior, se envuelve en papel de aluminio, se tiene en la nevera y por la mañana sólo hay que cogerlo; además ahora tenemos la facilidad de que hay zumos de frutas envasados, incluso leche con cacao, y eso nos facilita el poder tomar a media mañana un desayuno completo.

Piensen que el trabajo mental, además de oxígeno, hidratos de carbono, utiliza aminoácidos, es decir alimentos proteicos para fabricar neurotransmisores y neuromoduladores; el rendimiento de nuestro trabajo y la atención en el estudio durante la mañana dependen fundamentalmente de que hayamos hecho bien ese desayuno.

¿Qué otras deficiencias son frecuentes en nuestra alimentación?

Hay una cierta subcarencia o deficiencia de fósforo porque ya no comemos vísceras y hemos limitado las yemas de huevo, que son uno de los alimentos más ricos en lecitina, que contiene mucho fósforo - esto es fácil de solventar suplementando la dieta con lecitina de soja.

También es muy frecuente la deficiencia de vitaminas A y D, que se encuentran en las grasas animales y por lo tanto todas las personas, entre las que yo me encuentro, que hemos eliminado las grasas, como la mantequilla o la leche entera, que quitamos la grasa al jamón y hemos limitado la cantidad de huevos, etc, etc, es muy frecuente que tengamos deficiencia de vitaminas A y D. La A se suplementa con tres zanahorias de tamaño mediano al día y la D tomando el sol, o aceite de hígado de bacalao, que ahora se puede encontrar en perlas.

Estas deficiencias también han pasado un poco inadvertidas a la medicina general, porque no es corriente, por la falta de tiempo en la consulta, que los médicos te pregunten: ¿usted qué come, toma la leche desnatada o completa, quita la grasa al jamón o quita la piel al pollo?, por lo que no pueden darse cuenta de estas deficiencias que hoy en día están muy extendidas, sobre todo en las mujeres y también en los varones que por tener el colesterol alto o problemas circulatorios tienen que cuidar mucho su dieta.

Aconséjenos sobre el azúcar...

Otra cosa que hay que tener en cuenta es que, cuando tomamos exceso de azúcar en relación a nuestro gasto energético, es decir si nos movemos poco, trabajamos sentados, y no corremos, saltamos, nadamos o bailamos y tomamos mucha azúcar, incluida el azúcar de la fruta, pueden subir los triglicéridos y el colesterol. Ahora me encuentro muy frecuentemente que muchas mujeres cenan fruta y un yoghurt, es decir, se saltan el plato de proteínas, que debiera ser pescado en la cena y toman demasiado azúcar en relación al gasto que van a hacer por la noche, pues se supone que, sobre todo a partir de mediana edad, por la noche vamos a estar echadas, es decir, durmiendo, por lo que no conviene abusar del azúcar o hidratos de carbono en general en la cena en relación con las exigencias de nuestro metabolismo a esa hora.

¿Y qué hacer frente a las denuncias reiteradas sobre la insalubridad de la carne que consumimos?

Yo creo firmemente en la necesidad que tiene nuestro cuerpo de consumir carne, sin embargo es totalmente cierto que la salubridad de la carne que consumimos actualmente deja mucho que desear por la cantidad de hormonas y antibióticos que



dan al ganado y a las aves de corral, pero esto es un problema que debe resolver Sanidad.

Yo personalmente siempre que puedo consumo carne ecológica y pollo de corral, también cuando compro carne normal me fijo que cuando la manipulan no gotee agua: la carne debe estar un poco húmeda pero no mojada, esto último indicaría que se le han administrado a la res, en los últimos días antes de sacrificarla, lo que se conoce por finalizadores, que son hormonas para que acumule agua, para que pese más.

Algunas personas optan por la dieta vegetariana, pero en este caso hay que puntualizar algunas cosas, no por no comer carne libras de la contaminación química, pues hoy en día los vegetales rebosan pesticidas y fertilizantes, tanto es así que he visto a muchos agricultores que en la época que echan los pesticidas, están intoxicados, con transaminasas altas, lo que indica el esfuerzo que está haciendo el hígado para librarse de esos contaminantes. Cuanta más verduras y hortalizas consumimos, más productos de ese tipo ingerimos; hay que tener la precaución de lavar con agua y jabón las hortalizas y con abundante agua las verduras, y, siempre que sea posible consumir productos ecológicos. Por otro lado, la dieta vegetariana puede ser sana si se está muy encima de lo que consumimos en cada comida para darle a nuestro cuerpo las proteínas que necesita, lo que implica un gran esfuerzo de organización de las comidas, pues conseguir una ingesta no deficitaria de algún aminoácido, los componentes de las

proteínas, con vegetales, tres veces al día, es complicado. Ingerir hierro y vitamina B 12 en las cantidades deseables también es complicado. Escorriente que personas vegetarianas no tengan en cuenta todo esto y que, con los años, presenten problemas de salud derivados de déficits nutricionales.

Por lo tanto creo que desde el punto de vista de nuestras necesidades nutricionales la decisión más saludable es la dieta omnívora, intentando, dado las circunstancias actuales, el consumo mayoritario de productos ecológicos.

Bibliografía básica de Ana Ma Lajusticia

- Deficiencia del magnesio en el hombre y su relación con las enfermedades del mundo moderno: (artrosis, osteoporosis, arteriosclerosis, vulnerabilidad frente a gripes y resfriados y cáncer). Plaza & Janés 1975
- El Magnesio. Plaza & Janes 1988 / Edaf 2001
- La alimentación equilibrada en la vida moderna. Plaza & Janes 1985 / Edaf 2005
- La Alimentación y rendimiento intelectual. Plaza & Janes 1986
- Aprende a comer. Plaza & Janés 1983
- La Artrosis y su solución. Plaza & Janés 1988 / Edaf 2003
- Colesterol, triglicéridos y alimentación. Plaza & Janés 1990 / Edaf 2002
- Vencer la osteoporosis. Edaf 2000
- Los problemas del adulto. Plaza y Janés 1990



La Ley de Autonomía Personal
**Un paso adelante
en los derechos
sociales universales.**

CARME VALLS LLOBET

Cuando se estudian las causas del estrés diferencial entre hombres y mujeres siguiendo el modelo de Marianne Frankenhauer y Ulf Lundberg, la falta de apoyo social emerge como uno de los problemas que más cansancio produce en el sexo femenino, ya que en su papel de cuidadoras de familiares enfermos o que precisan ayuda de algún tipo, las mujeres se agotan en largas dobles jornadas o se ven obligadas a dejar sus trabajos remunerados, si eran precarios, para cuidar a sus familiares dependientes. Esta falta de apoyos sociales más evidente en los países del sur de Europa, siendo Italia y España los países que hasta ahora menos recursos han dedicado a aliviar esta situación.

Pero la Ley para la Autonomía personal, denominada al principio Ley de la Dependencia, pretende iniciar el camino para equiparar la situación de atención al envejecimiento y a los problemas de dependencia a la de los países nórdicos, convirtiendo los derechos sociales en derechos universales. La ley contemplará que el usuario sólo aporte el 33% de los gastos de los servicios que precise, de forma casi universal y proporcional a la renta o al patrimonio en el caso de las más elevadas. La renta contemplada es la de la persona dependiente, y no la de su familia o parientes, por lo que acabará con la humillación y la tortura que para muchas personas suponía depender de las ayudas de los hijos, después de haber trabajado toda la vida o sentir que los años vividos con discapacidades, eran años que restaban calidad de vida a sus propias familias. La ley contemplará también prestaciones directas para las personas que opten por las opciones de cuidar ellas mismas a sus familiares. Este es un punto conflictivo porque las ayudas ofertadas son todavía escasas, pero se reconocen por primera vez con valor social y remuneración las tareas del cuidado. Y se inicia el camino de los derechos universales de los servicios sociales.