

La Sustancia Importa: Nutracéuticos y Alimentos Psicoactivos

Una nueva perspectiva sobre lo que comemos y quiénes somos.



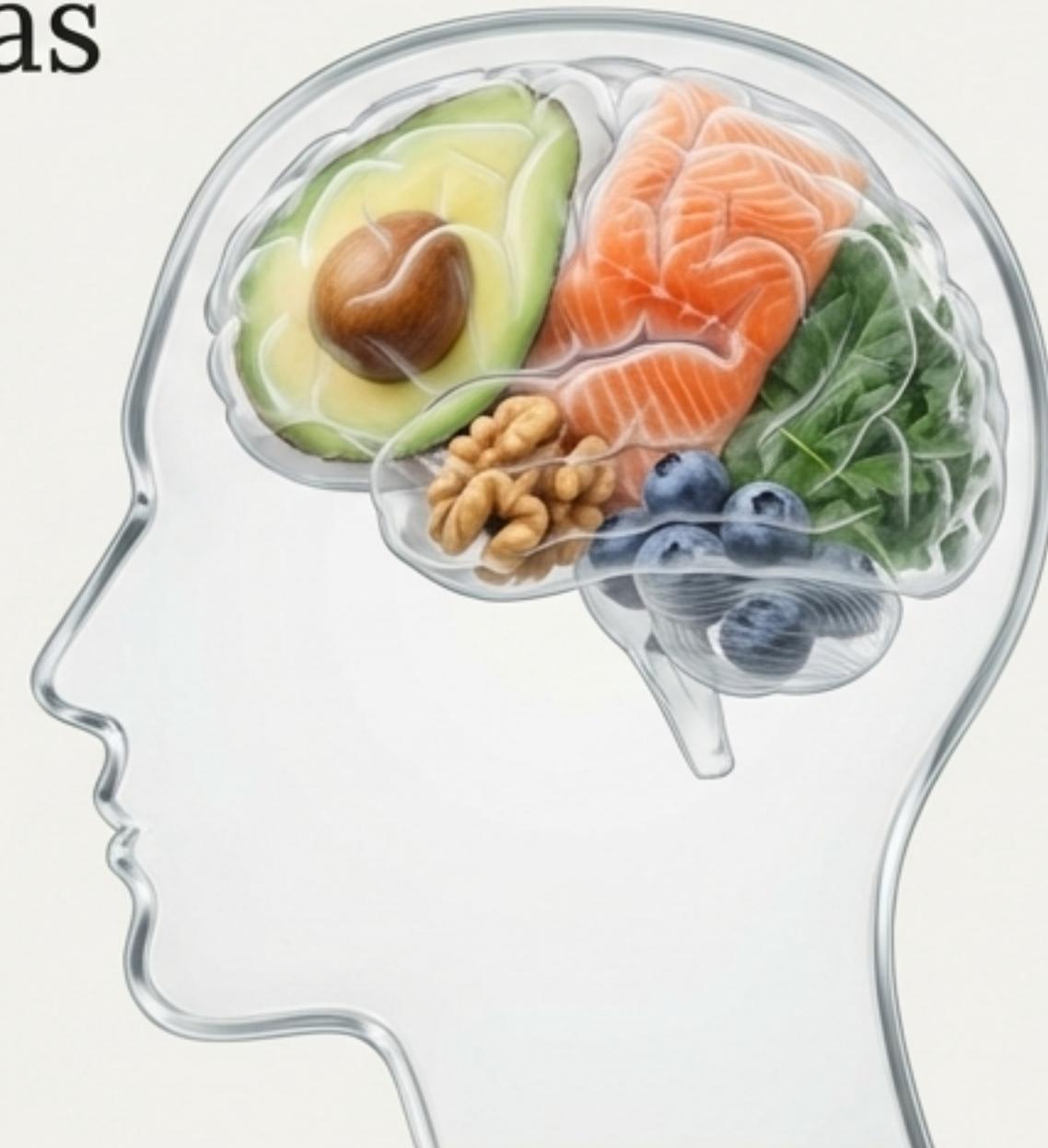
¿Quién Quieres Ser Hoy?

La mayoría de la gente considera la nutrición un tema aburrido. Pero los alimentos son drogas sutiles; la distinción es borrosa. Cada elección determina literalmente en quién y en qué te vas a convertir.



Nutraceuticos o alimentos de diseño (designer foods): alimentos funcionales que combinan valor nutricional con beneficios medicinales y preventivos.

Tus pensamientos están hechos de tus últimas comidas



En el cerebro, la vida media de una proteína típica es de unos **diez días**. Esto significa que una gran parte de tus pensamientos, sentimientos y recuerdos más profundos está compuesta por los ingredientes de tus últimas docenas de comidas.

Conocimiento comestible: la noción de que para conocer las propiedades intrínsecas del mundo, uno debe comerlo e incorporarlo.

La ecuación de la longevidad: comer menos para vivir más

40X

El principio es la **subnutrición**, no la **malnutrición**. Los efectos **antienvejecimiento** se han demostrado en todas las especies probadas hasta ahora.



La dieta baja en calorías y alta en nutrientes de Okinawa probablemente explica por qué su incidencia de centenarios es **40 veces mayor** que en las islas principales de Japón.

El delicado equilibrio del metabolismo

Beneficios



El Límite: Los ratones con una restricción calórica del 50% viven un 50% más. Si se restringe en un 60%, mueren de hambre.

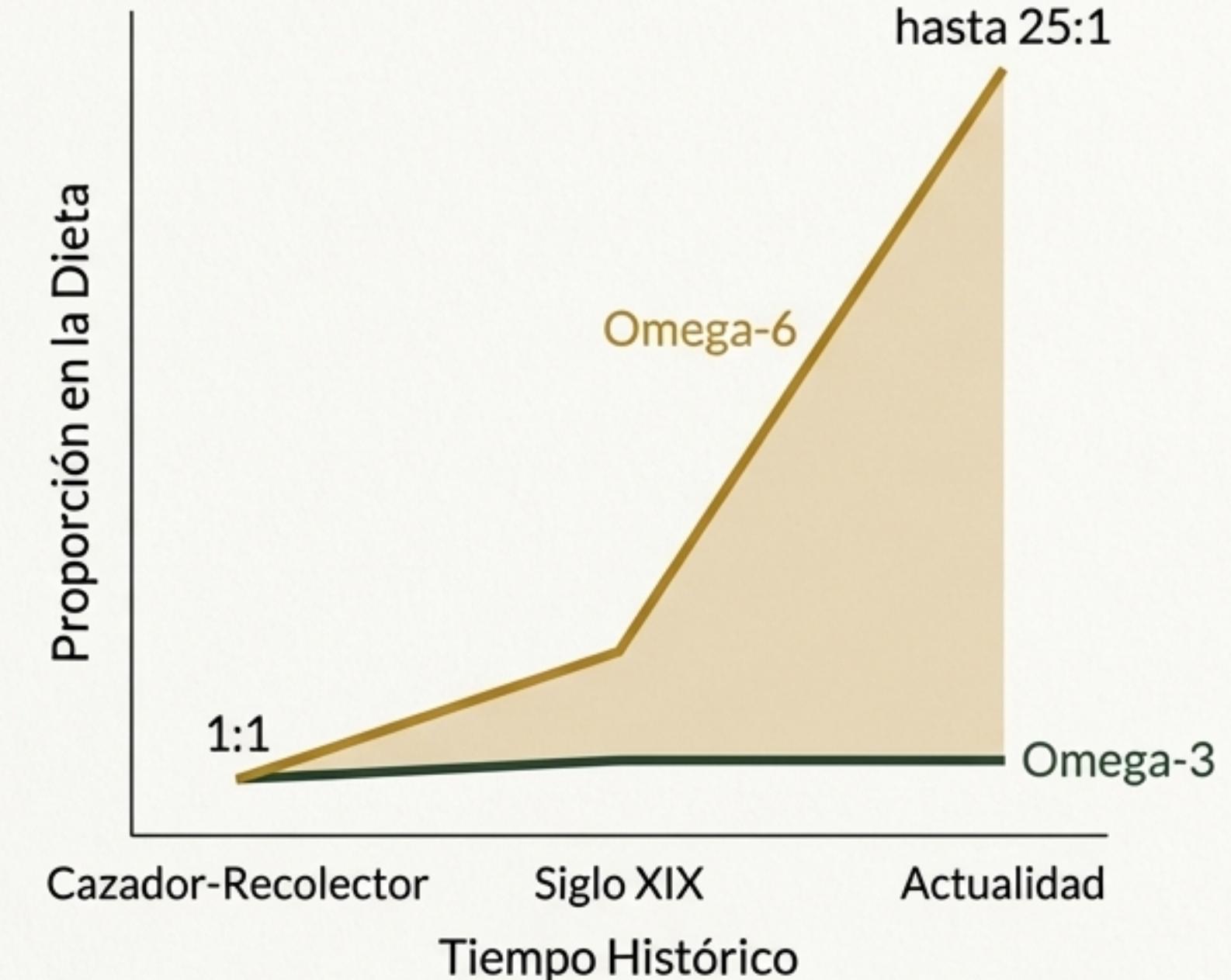
El Futuro: Mención de posibles “miméticos de restricción calórica” como el Resveratrol y los estimuladores de sirtuinas, que podrían ofrecer los beneficios sin el ascetismo.

La Paradoja: La subalimentación crónica puede hacer que uno se sienta con frío, delgado, hambriento y malhumorado.

El Mecanismo: La quema de alimentos en las mitocondrias produce radicales libres tóxicos que dañan las células y envejecen el cuerpo.

Psiquiatría Nutricional I: La Grasa Esencial

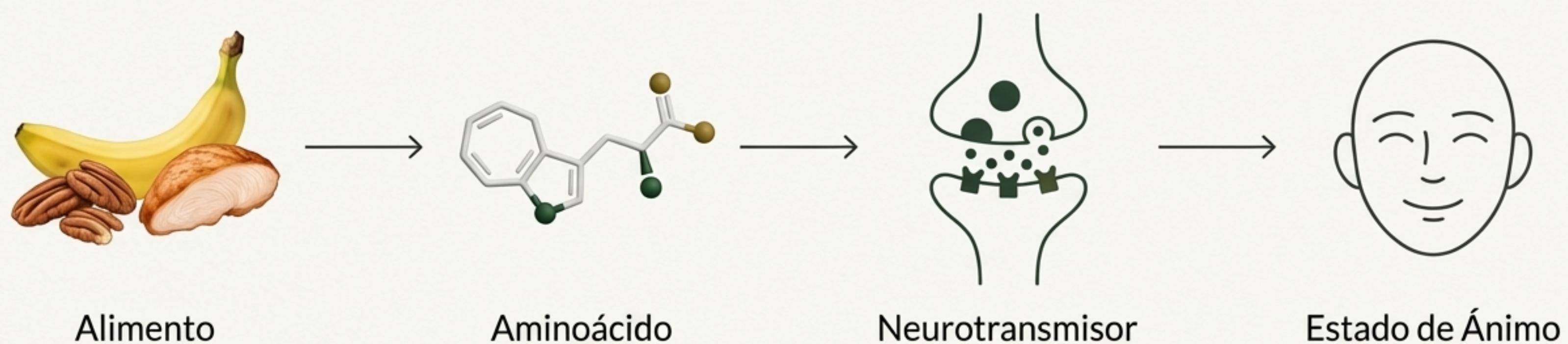
La deficiencia de ácidos grasos esenciales (Omega-3) puede causar depresión, empeorar el TDAH y aumentar el riesgo de demencia.



El DHA, un ácido graso Omega-3, es esencial para la fluidez de las membranas neuronales. Escandalosamente, y en contra de las recomendaciones de la OMS, las fórmulas infantiles en muchas partes del mundo aún no lo incluyen.

Psiquiatría Nutricional II: Los Precursores de Tu Humor

El Proceso: Los aminoácidos de las proteínas actúan como precursores de los neurotransmisores monoamínicos que regulan el estado de ánimo y las emociones.



La Competencia: Diferentes aminoácidos compiten para cruzar la barrera hematoencefálica y entrar en el cerebro. La composición de aminoácidos en la sangre es en gran parte un reflejo de la última comida.

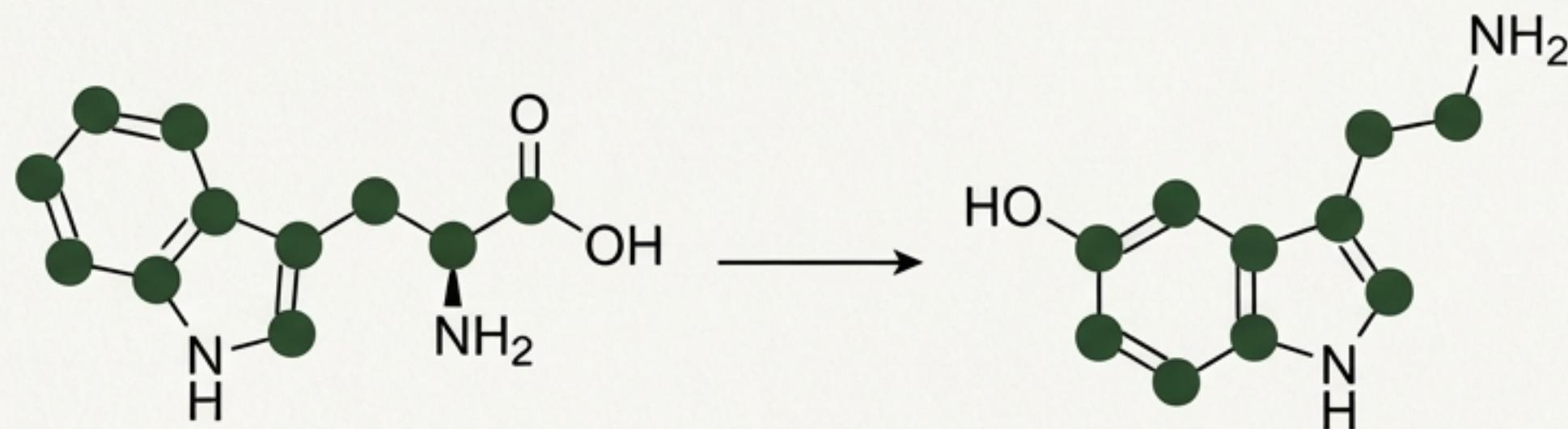
Un caso de estudio: La historia del Triptófano y la Serotonina

El Vínculo:

En el mundo industrializado, existe una correlación inversa entre la ingesta dietética de l-triptófano y la tasa de suicidios.

El Mecanismo:

El triptófano es el precursor y el paso limitante en la producción de serotonina, un neurotransmisor clave para la resiliencia emocional y la sociabilidad.



Matices Importantes

- Un estudio canadiense sugirió que la tasa de síntesis de serotonina era un **52% mayor** en hombres que en mujeres.
- Paradójicamente, una comida alta en **carbohidratos** (no en proteínas) es la forma más eficaz de aumentar la serotonina cerebral, ya que la insulina ayuda al triptófano a cruzar la barrera hematoencefálica.

La Falla del Sistema

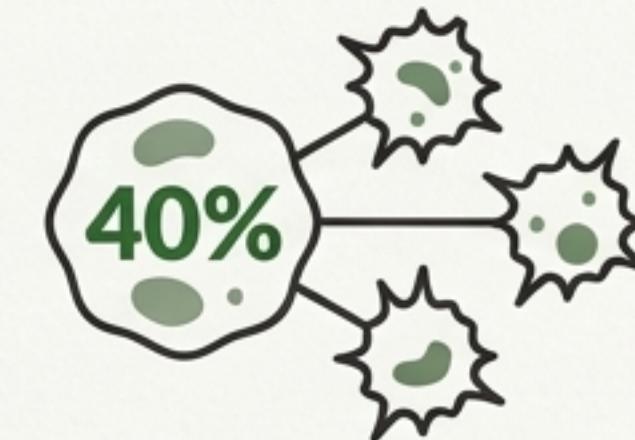
“Es una desgracia que los médicos en formación estudien nutrición durante quizás una semana.”



Los médicos de cabecera a menudo no detectan afecciones sutiles y sub-sindrómicas relacionadas con una mala alimentación.



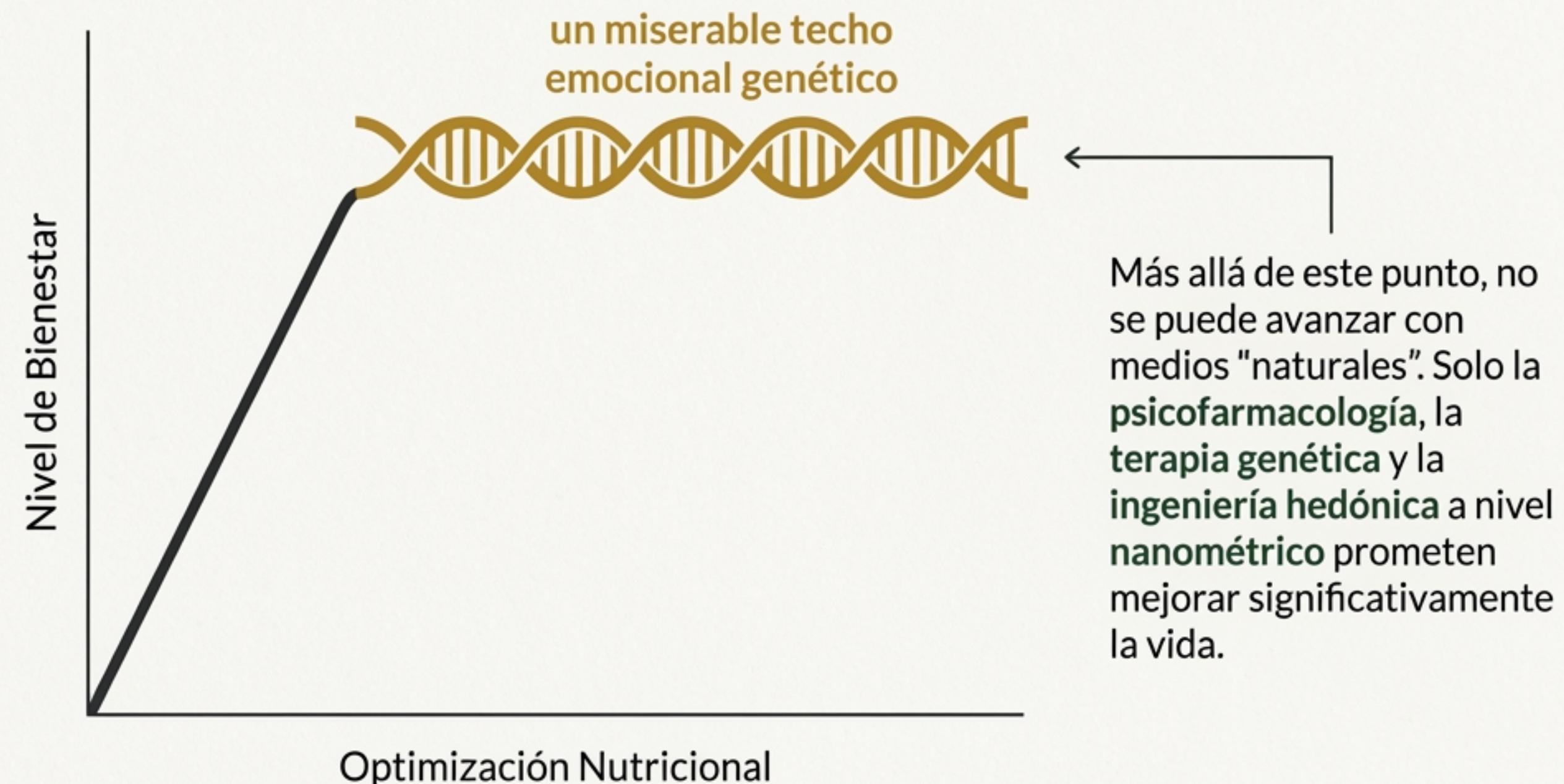
La comida de hospital es frecuentemente de calidad inferior.



La evidencia sugiere que un 40% de los cánceres están vinculados a las elecciones dietéticas.

El Límite Genético del Bienestar

Una vez que se optimiza la dieta, se alcanza una meseta de bienestar genéticamente limitada.



"La historia detrás de nuestra última comida es frecuentemente un sórdido catálogo de crueldad."

Con nuestras compras, pagamos a otros para que cometan actos de violencia, subyugación y terror en nuestro nombre. Este lenguaje emotivo aún no logra evocar el horror total de la ganadería industrial y los mataderos.

Una Cuestión de Sufrimiento



Bebé humano



Mamífero no humano

La evidencia neuroquímica, genética y conductual sugiere que nuestras víctimas son "funcionalmente equivalentes a bebés y niños pequeños... en su capacidad de sufrir".

Practicamos lo que nuestros descendientes post-darwinianos podrían ver como un abuso animal sistemático bajo la apariencia de elección dietética, simplemente porque nos gusta el sabor de su carne.

¿Es el ajuste fino de nuestros cuerpos un espectáculo frívolo?

Frente a la enormidad de tal holocausto, ¿es el ajuste fino de nuestros cuerpos algo más que un espectáculo frívolo?



Quizás en el futuro, los '**alimentos de laboratorio**' (vat-food) super-saludables y sabrosos reemplazarán el holocausto animal.

Mientras tanto, la mayoría de nosotros simplemente no queremos saber.

Fuente y Contacto

Basado en el ensayo “Substrate Matters: Nutraceuticals and Psychoactive Food”.

Reseña del libro: *Nutritional Medicine* por Stephen Davies y Alan Stewart (ISDN = 0 330 28833 4).

Contacto: dave@hedweb.com



Fin.