



## **SALUD INTEGRAL: CUERPO, MENTE Y ESPIRITU<sup>1</sup>**

Año III, No. 2001-18. Lunes 10 de septiembre del 2001

Estoy muy complacido de tener la oportunidad de compartir mi visión de un tema tan complejo y trascendente como lo es la salud integral, a través de un boletín electrónico tan especial como "INCAISTAS EN ACCION". A partir de hoy espero poder transmitir todo el conocimiento que he adquirido a través de mis experiencias con la gente y sus necesidades en salud.

Aprovecho para dar un agradecimiento desde hoy, no solo expresando mi profundo respeto a todos los lectores de este boletín electrónico, sino también invitándoles a tomar algunos minutos de su preciado tiempo, para que juntos podamos discutir y aprender sobre temas que nos competen a todos.

De la salud se podría escribir y discutir hasta aburrir sin llegar a ninguna conclusión. Por eso la intención de esta sección mensual es no sólo plantear el concepto integral, sino que también y de manera muy especial, motivar a profesionales tan reconocidos, preparados e importantes como son los INCAISTAS. Todos ustedes, líderes de América Latina, de ninguna manera deben perder los beneficios que una vida balanceada puede traer a la salud y por ende, a la calidad de vida.

En "Salud Integral" se desea explorar temas relacionados a la conexión precisamente integral que existe entre el cuerpo, la mente y el espíritu para obtener y mantener una "salud óptima" de manera simple. Se desea de igual forma hacer énfasis en el elemento cuerpo, como uno de los tres pilares que forman el equilibrio humano, y que nuestra sociedad ha manipulado constantemente a través de "modas físicas" y no adecuadas a nuestra realidad como debe ser siempre la salud. Se busca también que estos temas difíciles de abordar, no queden en el olvido, aunque hayan sido saturados con excesiva información irreal, difícil de comprender y practicar. A pesar de los tantos intereses creados por la sociedad en todo el mundo, se desea mostrar la verdadera realidad humana como ser vivo que es, líder del planeta Tierra, aún cuando otros seres vivos menos privilegiados nos han demostrado cómo ser más eficientes para vivir en armonía con su ambiente.

Cuando me refiero a los elementos cuerpo, mente y espíritu como base fundamental de un equilibrio humano, pretendo motivarles a tener más paz, respeto y armonía con nuestro mundo. Sin duda, un mayor entendimiento de las dificultades y los obstáculos diarios pueden traernos el balance que estamos buscando, esto no es otra cosa que una receta muy personal. Esta dependerá del grado de compromiso, perseverancia y humildad para desarrollar los mencionados elementos a través de la vida misma. Sin embargo, amigos míos, no es tan complicado, la vida es bella y un regalo único que debemos agradecer y maximizar para nuestro beneficio propio y de nuestro entorno. La familia, nuestra comunidad, ciudad, país, continente e inclusive nuestro mundo dependerán del estilo de vida que tomemos y la responsabilidad hacia las futuras generaciones. No busquemos las respuestas fuera de nosotros, sino más bien dentro de nuestros mismos cuerpos.

Esta sección también pretende llevar a la práctica el concepto de salud integral, creando así, una experiencia activa y necesaria en el lector para su fortalecimiento individual. Esto lo

---

<sup>1</sup>. Mario Carballo, Miembro de la Academia Internacional de Salud y de la Canadian Personal Trainer Network.

lograremos a través de los buenos hábitos, los cuales, no son otra cosa que simples actividades adquiridas por la constante práctica de un ejercicio para beneficio propio y de quienes nos rodean. Por lo tanto, me permito prometerles, sin temor a engañarles o a equivocarme, que discutiremos información valiosa para el desarrollo integral humano, enfrentando la vida con mayor optimismo y alegría. Así entonces, el diario acontecer no será más que nuestro peregrinaje dentro de un mundo, algunas veces desenfrenado, cruel y hasta podríamos decir que injusto, pero que al mismo tiempo estará lleno de oportunidades para triunfar. Desde ahora les invito a triunfar a través del éxito desde un punto de vista integral.

"Cuando la salud está ausente... la Sabiduría no puede ser revelada por sí misma, la Fuerza no puede ser ejecutada, la Riqueza es inservible y la Razón es impotente" (Herophiles, 300 A.C.).

## **SALUD INTEGRAL: CUERPO, MENTE Y ESPIRITU**

Año III, No. 2001-20. Lunes 08 de octubre del 2001

En el artículo de hoy, comentaré sobre el equilibrio humano, el cual es la base esencial y sólida para alcanzar una salud integral, en contraposición con nuestra realidad social, muchas veces degenerativa de nuestra calidad de vida.

Mi objetivo es compartir con todos ustedes una visión personal del ciclo de la vida en relación con la salud integral, sobre la que tanto creo, trabajo y predico. Hoy en día, afrontamos una realidad social fuertemente marcada por los grandes intereses económicos y políticos. Es curioso y sumamente interesante observar la relación entre el cuerpo, la mente y el espíritu durante nuestro peregrinaje por la vida. Esta relación varía de una cultura a otra pero tienen una raíz poco sólida en la sociedad occidental y por ende en América Latina. Esto es más evidente para aquellos que han viajado a países orientales como Japón, China, India, entre otros, defensores de su identidad cultural, lo que les permite una mayor afinidad con el concepto de Salud Integral.

Entonces, ¿qué es lo que sucede con nuestra sociedad? Cuando comienza una nueva vida es muy sencillo percibir la perfecta armonía y balance que existe entre el bebé, la madre y su entorno. Posteriormente, el niño va creciendo y desarrollando hábitos que son la fiel imagen de los actos de sus padres. Aún, cuando estas primeras experiencias no necesariamente son beneficiosas, no podemos negar que muchas de ellas, adquiridas a temprana edad, permanecerán por el resto de su vida, haciendo difícil cualquier cambio positivo en el futuro.

Una vez llegada la adolescencia veremos como su deseo de independencia le obligará a experimentar y conocer nuevas sensaciones, especialmente con todo aquello que está de moda o que implique aceptación con su entorno, como la familia, los amigos, los vecinos y los compañeros del colegio.

La fuerte necesidad del adolescente por la aceptación de las masas y la búsqueda desmedida por el deseo de éxito, muchas veces efímero y circunstancial, esta influenciada por grupos sociales predominantes y algunas tendencias y vicios de moda como el cigarrillo, el alcohol y las drogas. Esto provoca un desequilibrio y alejamiento del verdadero sentido de la vida. Es en ese momento cuando el "cuerpo", es solo apariencia física. Esto lo podemos ilustrar con ejemplos como el modelaje, la música y el cine, que dominan a los adolescentes, quienes pierden el interés por la parte mental y espiritual, creciendo entonces en forma desbalanceada, tendiendo a los abusos y a los extremos sin casi nunca aplicar moderación en sus acciones, frente a una sociedad que permanece tranquila y pasiva al respecto, a pesar de los muchos que luchan por ser parte de un mundo mejor para todos.

Ejemplos sobran para ilustrar estas afirmaciones y mas bien deseo que cada uno de ustedes pueda encontrar en sus propias experiencias los excesos que solían hacer y el daño que puede ocasionar una sociedad limitada a conceptos globales, dejando de lado la esencia personal y única que se encuentra dentro de nosotros mismos.

Conceptos tales como ejercicio moderado, una alimentación sana y una filosofía de respeto y amor por los demás han pasado al olvido. En cambio, costumbres como el sedentarismo, la comida "chatarra", la falta de valores morales y espirituales, así como el muy conocido estrés, se consolidan como las causas de muchos problemas.

Uno de mis objetivos con esta sección es motivarlos a independizar sus vidas adquiriendo un conocimiento personal a través de la información adecuada y las experiencias prácticas para crear un estilo de vida dirigido al alcance de todas sus metas y sueños, que son indispensables en un mundo tan desarrollado y competitivo como ustedes bien lo conocen.

Cuando despierta el deseo de ambición y de ser exitoso, especialmente en los negocios, con el fin de tener todas las ventajas de un mundo dominado por el dinero, la fama y el poder, nos vamos alejando de nuestra realidad humana y nuestra necesidad de un balance que permita disfrutar de cada etapa en que nos encontremos. Así entonces, la "mente" demanda información continua y atractiva de todas las opciones del mercado para lograr su fin, un fin que en la mayoría de los casos es alcanzar una posición social privilegiada, aunque esto implique el sacrificio de la familia, los amigos y la salud corporal. De esta manera, siempre existirá la posibilidad de enfermarnos paulatinamente hasta llegar a un punto donde poco o nada se puede hacer. Este período puede ir desde los 20 hasta los 50 o más años.

Después, cuando nuestro estilo de vida ha sido el causante de innumerables dificultades, equivocaciones y frustraciones, decidimos más que nunca refugiarnos en un estado de fortalecimiento espiritual, en el que encontramos la paz y la seguridad, sin percatarnos de que siempre permanecieron dentro de nosotros. Para encontrar esa felicidad y ese balance tan necesario, es indispensable vivir la vida en íntima comunicación con nuestras necesidades y sueños, que fueron creados cuando éramos niños y pensábamos que eran realizables.

¿Por qué entonces no hacemos lo mismo? ¿Por qué no vivimos con la certeza de que todo es posible cuando nuestra causa es buena, tomando el camino hacia el éxito sin traicionar nuestra naturaleza humana, nuestro balance y nuestra salud integral?

Sin importar la edad, profesión, raza, religión o cualquier estereotipo de una sociedad globalizada, materialista y consumista, la verdad es que podemos ser seres humanos realizados en nuestras carreras profesionales y ser inmensamente exitosos. La clave está en conocer y luchar por ese balance. No teman, que ser más humanos no implica ser menos eficientes, al contrario, se sorprenderán de los resultados. Así que adelante amigos INCAISTAS, ya son exitosos por ser parte de esta comunidad, sean aún más exitosos creando el estilo de vida que les permita estar siempre en armonía con su ser y su entorno.

"El secreto de la felicidad no es hacer siempre lo que se quiere, sino querer siempre lo que se hace" (Tolstoi).

## **SALUD INTEGRAL: CUERPO, MENTE Y ESPIRITU**

Año III, No. 2001-22. Lunes 05 de noviembre del 2001

En esta oportunidad dedicaremos este espacio a comentar sobre la importancia del ejercicio físico para el cuerpo, una de los pilares de nuestra salud integral.

A lo largo de la historia hemos contado con una gran cantidad de información acerca del cuerpo. Cientos de conceptos, teorías, investigaciones y críticas vinculan a este "sujeto" con intereses muy marcados en el campo social. La falta de claridad y congruencia en cuanto a la nutrición y el ejercicio, nos llevan a tener grandes dificultades para crear un estilo de vida adecuado e independiente, alejado de presiones sociales como la misma moda, que no es otra cosa que el arte de la publicidad para llegar a las masas, creando patrones absolutos, poco flexibles y cargados de mitos.

En el principio, hace miles de años, nuestra raza se caracterizó por ser nómada, es decir, los humanos de aquel entonces viajaban de un lugar a otro en búsqueda de alimentos y mejores condiciones de clima. Es fácil discernir como sus actividades físicas o el ejercicio que realizaban era más que suficiente, inclusive en muchos casos podía ser excesivo. Posteriormente, gracias al descubrimiento del fuego, el ser humano modificó la tendencia nómada para pasar a una más sedentaria, ubicándose en lugares considerados adecuados para las necesidades existentes en aquellos tiempos. Una vez establecidos, adoptaron una posición de caza, para luego pasar al cultivo de la tierra, comenzando con la siembra de granos y cereales, frutas y vegetales característicos de la topografía y clima imperante en la zona. Más adelante aparecen los animales domésticos, que sirvieron para ayudar en las tareas del trabajo diario así como para la alimentación. No obstante se había reducido considerablemente el esfuerzo físico, no cabe duda que las actividades físicas de esos periodos de la historia aún bastaban y sobraban. Hoy no podemos decir lo mismo. Nuestra sociedad se caracteriza, gracias a todas las comodidades modernas y tecnológicas, por ser sedentaria en extremo, donde la obesidad es casi una moda, y poco o nada se hace al respecto.

Aunque no todo está relacionado con el ejercicio físico, porque existen otros elementos a ser tomados en consideración como la nutrición, la cultura y la genética de la persona, sí podemos afirmar que es un factor esencial para alcanzar innumerables beneficios de salud, así como un medio efectivo para prevenir muchas enfermedades que nos disminuyen paulatinamente hasta llegar a consecuencias lamentables donde poco o nada podemos hacer, e inclusive llegamos a perder el propio respeto como seres humanos y la libertad misma para vivir la vida.

Las tendencias actuales del ejercicio físico son influenciadas por las tendencias consumistas y de moda existentes por todo el planeta, como sucede con el gimnasio, identificado como "boom" o moda. Por consiguiente, la sociedad lo asocia como la única opción para realizar una actividad física y alcanzar el modelo vigente, como es el desarrollo desmedido de los músculos, la pérdida de grasa y peso, entre otras metas irreales, sin importar los medios o consecuencias que puedan ocasionar en nuestro organismo, en nuestra salud y en nuestra calidad de vida.

Todos nosotros en algún momento nos hemos sentido atraídos por una mejor apariencia física, lo cual no es malo para nada, más bien la vanidad debe darse y respetarse, pero el problema comienza cuando no podemos ubicarnos en un marco real, en el que aceptemos características innatas de nuestras capacidades físicas, reconociendo al mismo tiempo nuestras limitaciones. La vida es demasiado hermosa como para disminuirse uno mismo por factores externos como son las presiones de la sociedad, que atentan contra nuestro balance y calidad de vida.

Hay dos tipos de ejercicio físico, uno en presencia del oxígeno, llamado aeróbico y otro sin la presencia de éste, llamado anaeróbico. Ambos buscan la producción del ATP (adenosin trifosfato), por medio del cual nuestro cuerpo metaboliza y utiliza la energía necesaria para cada actividad física.

En actividades de muy alta intensidad y duración, como las de los deportes "explosivos" tales como fútbol americano, hockey sobre hielo y competencias de velocidad de 100 metros, entre otros, el ejercicio anaeróbico es el encargado, prioritariamente, de producir la energía, aún cuando esto sucede sólo durante los primeros 10 segundos. En períodos de alta intensidad donde predominan actividades de corta duración, aproximadamente de 1 a 3 minutos, como en los ejercicios con pesas, la cantidad de energía producida es limitada, generando excesos de fatiga y poco beneficio en términos de salud. Esto porque se produce ácido láctico, que se acumula en los músculos como resultado de estas actividades, llevadas a cabo sin el acondicionamiento adecuado para desarrollar un nivel óptimo de rendimiento. Estos dos tipos de producción de energía se relacionan con algunas lesiones y padecimientos físicos crónicos, por lo tanto, no son los más recomendados desde un punto de vista preventivo y menos con personas que recién inician un programa de ejercicios.

Por otro lado, la producción de energía en presencia del oxígeno permite obtener un mayor rendimiento físico debido a que su producción es ilimitada. Entonces, tenemos que actividades de baja intensidad y una mayor duración donde predominen tiempos por encima de los 3 minutos como caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar y muchos otros, beneficiarán notablemente la salud de cada individuo. En este caso, el cuerpo metaboliza en presencia del oxígeno el glucógeno (reserva de carbohidratos en los músculos) y la glucosa de la sangre para producir energía.

Por último tenemos que las actividades de mayor resistencia física como las citadas anteriormente pero en períodos más extensos, por encima de los 20 minutos y manteniendo una intensidad baja, promueven la oxidación de ácidos grasos para producir energía, que no es otra cosa que el cuerpo quemando grasa en mayores cantidades y de forma más efectiva, constante y beneficiosa para la salud.

La única forma para poder "quemar" la grasa acumulada en el cuerpo es en presencia del oxígeno, es por esto que los ejercicios cardio-vasculares son idóneos para lograr este objetivo. Entre más podemos aumentar nuestra ingesta de oxígeno, más beneficios obtenemos debido a que nuestro cuerpo tiene un desempeño óptimo como filtro de toxinas e impurezas. Al exhalar (tirar el aire hacia afuera), el cuerpo elimina todo aquello que atenta contra nuestra salud, especialmente dióxido de carbono - sin duda, un desecho tóxico - y otras sustancias que no deben permanecer en nuestro organismo porque con el paso del tiempo ocasionan problemas, hasta llegar a enfermedades crónicas, en muchos casos irreversibles.

Recapitulando, tenemos que nuestro maravilloso cuerpo tiene la capacidad de producir energía de muchas formas y tomando diversos elementos para conseguir éste objetivo, pero debemos considerar que cuando hacemos cualquier tipo de actividad, desde la más intensa hasta la más baja, nuestro cuerpo utiliza una combinación de todas estas fuentes de energía. Por ende, es necesario practicar actividades que estimulen todos estos elementos sin llegar a extremos contraproducentes, y por supuesto, en armonía con una alimentación adecuada para cada tipo de actividad. Cuando una persona tiene una dieta elevada en alimentos provistos de mucha energía pero con poca disponibilidad para desarrollar actividades que puedan darle utilidad, tendremos como resultado, tarde o temprano, consecuencias negativas y poco saludables que irán disminuyendo la capacidad del cuerpo para producir energía eficientemente. Su utilización, rendimiento físico y eliminación de sustancias dañinas, muchas veces producidas por la inactividad física o el exceso, sin dejar de lado el sedentarismo, son características de nuestra sociedad moderna.

En fin, amigos INCAISTAS, en realidad cualquier actividad física lleva consigo beneficios, siempre y cuando se adecuen a nuestra capacidad y se lleven a cabo con los cuidados necesarios, sin llegar al exceso. Es nuestra responsabilidad encontrar las actividades que nos gustan, divierten y mejor se adecuan a nuestra capacidad. Deben practicarse en ambientes positivos, preferiblemente al aire libre y en compañía de personas agradables, ya que esto amplía la posibilidad de mejorar la salud y la calidad de vida. Solo nosotros mismos podemos identificar nuestra calidad de vida, esto a través de la práctica... así que a practicar!

"El mayor peligro para la mayoría de nosotros no es que nuestra meta sea demasiado alta y no la alcancemos, sino que sea demasiado baja y la consigamos" (Miguel Ángel, 1475-1564).

## **SALUD INTEGRAL: CUERPO, MENTE Y ESPIRITU**

Año III, No. 2001-23. Lunes 03 de diciembre del 2001

La importancia de la prevención y la moderación como parte transcendental de la vida, y muy especialmente en relación a la época navideña, que tradicionalmente ha constituido la "excusa perfecta" para fortalecer hábitos inadecuados y peligrosos para la salud de cada uno de nosotros y de quienes nos rodean, es el tema principal de la nota del día de hoy.

Es un hecho, todos los días observamos los abusos en que hemos caído como sociedad en casi todos los campos del quehacer diario, afectando nuestra salud en forma irremediable. La vida actual carece por mucho de la aplicación de conceptos de prevención y moderación. Es cierto que podemos encontrar mucha información al respecto, por ejemplo teoría existe en cantidad y calidad suficiente como para tener a disposición soluciones sencillas y saludables a la mayoría de las interrogantes planteadas. Sin embargo, casi siempre caen en el olvido y no practicamos lo que pensamos y "sabemos" que está mal o está bien. Por lo tanto, es común observar como se identifican, razonan e incluso se aceptan los "vicios" o "abusos" en nuestra sociedad y estilo de vida, pero nunca se llevan a la práctica las correcciones, la prevención o la moderación.

En esta época navideña, se presentan muchos ejemplos de información preventiva sobre los efectos del abuso del licor y las drogas, pero por lo general no son de interés para nosotros y por ende, no se llevan a la práctica. Esto se debe, en muchos casos, a que pensamos que a nosotros no nos va a suceder lo que otros si han experimentado con lamentables y fatales consecuencias. Pero no me concentraré en esto que conocemos, sino que me esforzaré en proporcionarles información básica y sencilla de llevar a la práctica por todos ustedes, según sea el compromiso o el estilo de vida personal en el que se van a desenvolver en estas fechas tan especiales de reflexión, agradecimiento y amor.

Lo primero que les motivo a practicar es el deseo a cultivar un sentimiento maravilloso como es el "dar" sin esperar recibir algo a cambio, y no me refiero al concepto social de lo material sino más bien acciones que puedan hacer la diferencia en la vida de quienes nos rodean. Aún cuando es un ejercicio algunas veces difícil de llevar a la práctica para la mayoría de nosotros, gracias a conceptos tan marcados en nuestras sociedades consumistas y globalizadas, no cabe duda que cuando hemos podido llevar a cabo una acción de amor hacia otro ser humano la retribución es algo que no puede ser pagado. No esperemos un beneficio tangible de nuestras obras sino más bien apostemos a los beneficios espirituales y emocionales cuando practiquemos desinteresadamente el deseo de ayudar sin pedir nada a cambio.

Para nadie es un secreto que diciembre se caracteriza por ganarse unas "libritas" o "kilitos" por el tipo de alimentos y el abuso de estos, así como por el consumo de licor, estrés excesivo, poco descanso o calidad de sueño, sedentarismo y muchos otros más. Posteriormente el cargo de conciencia nos hace incluir como uno de los propósitos para el próximo año las famosas dietas y píldoras "milagrosas", ejercicios desmedidos y contraindicados como una de las tantas medidas recomendadas irresponsablemente para recuperar nuestra "figura", cuando en realidad hay más que sólo eso en juego, es decir, lo que realmente llegamos a lastimar y de forma permanente, es nuestra salud mental y física.

Los siguientes son algunos consejos prácticos para moderar hábitos excesivos en el consumo de alimentos y desarrollo de actividades características de esta época del año: Aplicándolos es posible prevenir situaciones no deseadas y por consiguiente maximizar el bienestar y la felicidad de todos nosotros en compañía de nuestros seres amados y queridos.

- Pregúntese a si mismo, antes de comer, si es hambre lo que tiene o más bien ansiedad, estrés o un compromiso social que le obliga a consumir alimentos sin necesidad. Si no es hambre, evite consumirlos.

- Evite comer por la hora y hágalo sólo si se trata de hambre real. Esto sucede especialmente cuando nos hemos saltado una de las comidas diarias como pueden ser el desayuno, almuerzo o cena. Si un poco de agua calma el hambre entonces era sólo sed y por lo tanto la comida no es necesaria.
- Evite comer cuando está muy cansado, así como discutir o argumentar durante la comida.
- Evite tener más de un compromiso diario donde este obligado a comer alimentos altos en sal, azúcar y grasa.
- Evite cocinar los alimentos por largo tiempo. Esto permite maximizar sus nutrientes, que se pierden ante la exposición a altas temperaturas y por períodos largos.
- Cuando consuma bebidas alcohólicas, consuma agua al mismo tiempo para diluir los efectos y no conduzca.
- Consuma más alimentos ricos en fibra como ensaladas y frutas crudas para balancear la alimentación y ayudar a la digestión, especialmente de la carne.
- Evite el exceso en el consumo de postres (pasteles, gelatinas, café, entre otros).
- Consuma frutas frescas y naturales.
- Evite bebidas de cola y otras gaseosas, su contenido de azúcar es muy alto y esto trae obvias consecuencias negativas a la salud.
- Mastique bien los alimentos. Esto es sumamente importante para una buena digestión y además evita la acumulación de grasas en nuestro cuerpo.
- Procure comer lo más temprano posible para tener una digestión más generosa antes de irse a dormir. Evite acostarse con el estómago lleno, esto podría provocar un mal sueño y pesadillas.
- Si existe la confianza del caso, pida alimentos para llevar. Esto le permite evitar el consumo excesivo de tamales navideños, carne de cerdo, paellas y postres, entre otros.
- Salga a caminar después de cada comida para facilitar la digestión.
- Planifique actividades físicas moderadas durante el período de vacaciones. Por ejemplo: caminatas en los senderos de las montañas, Parques Nacionales o playas.
- Baile, esta es una actividad recomendada desde varios puntos de vista. Por ejemplo le puede ayudar bastante en una época cargada de fiestas y eventos especiales.
- En resumen, no coma: con ansiedad, rápido o sin masticar bien, alimentos con exceso de azúcar, sal y grasas, a deshoras, con mucho líquido, comida "chatarra", antes de acostarse, ni por compromiso.

Finalmente, amigos INCAISTAS, no quiero terminar esta nota sin desearles una muy Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo 2002. Agradezco su compañía en esta sección y espero que siempre gocen de salud y felicidad en todos sus proyectos de vida, para que el éxito sea una constante permanente. No dejen de aplicar el concepto de moderación y prevención, esto les asegurará un balance y salud integral entre cuerpo, mente y espíritu.

"No has vivido un día perfecto, aun cuando hayas merecido tu paga, a menos que hayas hecho algo por alguien quien nunca será capaz de pagarte de vuelta". **Ruth Smeltzer.**

## **SALUD INTEGRAL: CUERPO, MENTE Y ESPIRITU**

Año IV, No. 2002-01. Lunes 14 de enero del 2002

¡Feliz año nuevo 2002! No se puede empezar la primera edición del año sin antes desearle muchas bendiciones a toda la familia INCAISTA, esperando que cada meta, objetivo y expectativa de vida pueda verse incrementada a través de la salud, la paz y el amor, como receta básica y exquisita para alcanzar el éxito imperecedero en nuestro paso humanístico por este mundo mortal.

Hoy hablaremos de una rutina básica de ejercicios y los componentes para obtener los resultados deseados. El tema es muy acertado en este mes de enero, dado el "sentimiento de culpabilidad" que muchos llegan a tener por el abuso de comidas y bebidas en las pasadas fiestas. Sin embargo, "cero estrés", no hay porque preocuparse pero si mucho porque activarse. Recuerden que en la última edición del 2001 hablamos de la moderación y la prevención como aspectos esenciales en el balance de la vida; por lo que retomaremos muchos de estos principios para crear nuestra rutina de ejercicios y generar un estilo de vida saludable, hábitos positivos y metas realistas.

Antes de iniciar cualquier rutina de ejercicio, ya sea en el gimnasio, casa, club privado o en la calle, y sin importar que tipo de actividad física se trate (caminar, correr, andar en bicicleta, nadar, hacer pesas e incluso deberes domésticos), es indispensable contar, de forma clara y objetiva, con una meta final. Véase en el espejo con una actitud mental positiva, de lo contrario iniciará perdiendo sin haber empezado. Es como iniciar la construcción de un edificio por los detalles de acabado, descuidando los cimientos, bases indispensables donde recae todo el peso de la estructura física. Así entonces, tal vez encontremos varios edificios enormes, bellos e impresionantemente atractivos, pero basta un temblorsito y se nos cae todo encima.

Así que amigos, positivos, vamos a poner metas en las exista mucha diversión y actividad física constante, no solamente por un rato, sino mas bien por el resto de nuestras vidas. Adquiriremos un compromiso vinculado a "quererse tanto" - sin entrar en aires de grandeza - que ampliaremos enormemente las posibilidades de alcanzar un mejor estado de salud física, que además trascienda de manera tal que incluyamos áreas fundamentales como la mental (conocimiento) y la espiritual (Fe).

Una vez establecida esa base sólida como es la actitud mental positiva, debemos establecer un programa de ejercicios con ciertos requerimientos mínimos de tiempo dedicado a cada uno, por ejemplo, 30 minutos diarios tres veces por semana, una hora diaria 5 veces por semana, y así sucesivamente. Si la decisión implica hacer ejercicios por primera vez o si tienen mucho tiempo sin realizarlo, deben ir donde el médico para hacer un chequeo de rutina autorizando la intensidad y ejercicios adecuados para su edad y estado físico. Sin embargo, si no tenemos un pasado con algún tipo de complicación física por motivo de enfermedad, accidente o predisposición genética, entonces puede iniciar paulatinamente un programa de ejercicio sin esfuerzos innecesarios, evitando posibles lesiones o inclusive consecuencias más severas en la salud. Si controlamos cualquier síntoma de cansancio o dolor, como indicadores para detener la actividad física, no tenemos por qué preocuparnos en la medida en que no continúe por tiempo prolongado. De lo contrario, es mejor ir donde un profesional en el campo de la salud para un chequeo preventivo. Es importante también que no escojamos actividades físicas que nos generen una rutina aburrida sin distracciones mentales como pueden ser el lugar o el tipo de compañía con quien establecemos el programa. Para muchos sentirse acompañado es un gran alivio y seguridad sin dejar el factor motivacional para alcanzar metas a corto, mediano y largo plazo. Entremos en detalles más técnicos.

El programa de ejercicios debe constar siempre de un calentamiento inicial de aproximadamente 10 a 15 minutos, lo cual evita posibles lesiones e inclusive elimina esa "pereza", que luego desaparece cuando el cuerpo identifica que es hora de hacer ejercicio. No olvidemos, el ejercicio siempre debe ser fácil y sencillo al principio y luego ir progresando con mayores desafíos.

A continuación realizamos el "grueso" de la rutina, ya sea aeróbica (correr, nadar y andar en bicicleta entre otros) o anaeróbica (pesas y similares), o la combinación de ambas como fútbol, baloncesto, tenis y tantos otros deportes más. Esta parte varía según los gustos, las necesidades y los objetivos reales trazados anteriormente. No olvidemos también que muchas actividades laborales o del hogar son excelentes opciones, como lavar el carro, hacer el jardín, lavar y tender la ropa, barrer y limpiar.

Para una persona que desea perder grasa en su cuerpo, la recomendación sería una actividad aeróbica que mejore la utilización del oxígeno. Así podrá "quemar" grasa más eficientemente y prevenir padecimientos cardiovasculares o relacionados a otras enfermedades del "estilo de vida". El ejercicio anaeróbico también tiene grandes ventajas y beneficios para la salud de quien realice una rutina de pesas o de resistencia física, especialmente por el fortalecimiento óseo y muscular. En una próxima oportunidad me dedicaré a profundizar en este tema.

Finalmente, viene la parte más importante de todo el ejercicio, el enfriamiento adecuado de la actividad física moderada y un período corto, pero efectivo de estiramiento para evitar lesiones, rigidez y tiesura, así como la permanencia de productos de desecho metabólico que causan dolor y por ende una sensación de fatiga por el resto del día.

El estiramiento varía según el ejercicio realizado, pero básicamente debe incluir todos los grupos musculares (piernas, pecho, espalda, hombros y brazos) para alcanzar una circulación óptima de la sangre y del oxígeno a través del cuerpo, eliminando toxinas y demás sustancias dañinas.

A todo esto no podemos dejar de lado factores como hidratación y dieta, temas que ampliaremos en próximas ediciones. Por el momento reduzca el consumo de azúcar, sal, café y gaseosas, y elimine el fumado y las bebidas alcohólicas que afectan su rendimiento físico. Coma más frutas y vegetales frescos, jugos 100% naturales, sustitutos del café, carnes bajas en grasa, pescado, aves como pollo y pavo, leguminosas y especialmente carbohidratos complejos como granos enteros, cereales, pan integral y otros productos ricos en fibra y sin preservantes, aditivos químicos o artificiales.

Mantener un control diario de sus actividades físicas puede ser muy beneficioso, ya que es un excelente recordatorio y factor motivacional para algunos. Anote la duración de la actividad, lo que se debe mejorar y el progreso de la rutina sin llegar a obsesionarse con ello...nada de pesarse cada 5 minutos... sino más bien que funcione como estímulo para seguir aprendiendo el arte del comportamiento metabólico que cambia entre cada organismo viviente.

!Cuide su cuerpo y el cuidará de usted! La salud es todo lo que tenemos, sin ella todas nuestras posesiones o intereses de vida no tienen razón de ser. Maximicemos nuestra salud de forma integral entre cuerpo, mente y espíritu para ser cada día mejores personas, de las que tanto necesita nuestra comunidad nacional e internacional. Ustedes amigos INCAISTAS tiene el poder de decisión y no me cabe duda que serán ejemplos vivos para éstas y futuras generaciones, así que adelante!

"Pregúntese usted mismo el secreto de su éxito, escuche su respuesta, y practíquela"  
**Richard Bach**

Agradecemos envíe sus comentarios y sugerencias sobre esta sección, a [contacto@mail.incae.ac.cr](mailto:contacto@mail.incae.ac.cr) o directamente a Mario Carballo, [mario@ulurn.com](mailto:mario@ulurn.com). Con base en

la retroalimentación de la comunidad INCAISTA se programarán los temas específicos de las próximas ediciones.

## **SALUD INTEGRAL: CUERPO, MENTE Y ESPIRITU**

Año IV, No. 2002-03. Lunes 11 de febrero del 2002

En este mes de febrero he decidido comentarles sobre uno de los grandes obstáculos que enfrenta nuestra sociedad, sino el mayor de todos, como es el envejecimiento acelerado, conocido técnicamente como procesos de oxidación degenerativa de nuestros cuerpos.

Podemos percibir como una serie de variados factores van mermando nuestra potencia física a través de los años y por practicas ajenas a nuestras verdaderas necesidades como hemos visto en secciones anteriores. Padecimientos vinculados a este término y muy reconocidos son: enfermedades del corazón, problemas circulatorios, derrames, artritis, diabetes, osteoporosis, cáncer, pérdida de memoria, pérdida del oído, problemas de la vista (cataratas) o una visión pobre, fatiga crónica, entre otras tantas cosas que nos van quitando los mejores años de nuestra vida adulta y la vejez.

Sin embargo, mis amigos INCAISTAS, a pesar de que estos datos son basados en estadísticas reales y perceptibles por cada uno de nosotros hoy por hoy en todas partes del mundo, no necesariamente tenemos que ser parte de ellas en el futuro, sino más bien podemos tomar parte del otro porcentaje, el que no entra en esos grupos. Para esto tenemos que tomar responsabilidad y decisiones importantes para cambiar nuestro estilo de vida, empezando por cambiar una serie de hábitos dañinos para nuestra salud.

Una de las teorías más populares y conocidas por todos nosotros, acerca de las causas del envejecimiento y sus consecuencias, es la que indica que la oxidación del cuerpo se origina en la presencia y daño que provocan los "radicales libres". Estos son moléculas que pierden un electrón (carga negativa del átomo) vital como consecuencia de varias fuentes externas y muy conocidas por muchos de nosotros como son el humo del cigarrillo, radiaciones, alcohol, pesticidas, sustancias contaminantes en el aire y alimentos fritos entre otros. También pueden ser generados por factores internos como la respiración y la conversión de la comida cuando combatimos una infección. El problema es que en un esfuerzo por robar un electrón (para estabilizarse), los radicales libres asaltan otras células. Las células conquistadas pasan a ser otro "radical libre" que pasará a hacer lo mismo, llegando cada vez a dañar más y más nuestro preciado y único cuerpo. La reacción en cadena de estos "radicales libres" acelera el proceso de envejecimiento y la aparición de muchos de los padecimientos mencionados anteriormente.

Los "radicales libres" atacan las membranas "lipoproteicas", transformando lo que una vez fue plegable, es decir, semipermeables, a ser barreras frágiles y endurecidas, siendo ahora células débiles y fácil presa de bacterias y otros organismos no deseados, pero presentes en nuestro cuerpo.

Pero hay métodos naturales para subsanar este problema. Primero, el mismo cuerpo puede generar antioxidantes para mantener "a raya" estos desagradables "radicales libres", siempre y cuando la cantidad de éstos no sea excesiva. Además, gracias a la maravillosa naturaleza, hay antioxidantes nutricionales que neutralizan los "radicales libres" de dos formas: donando el electrón faltante en las células sin convertirse en radicales libres ellos mismos o dando soporte al sistema enzimático del cuerpo, quien es el detector y eliminador de radicales libres.

Los siguientes son algunos alimentos (recomendados en el artículo "Stop the clock" de la revista especializada "Health Science") que podemos consumir para evitar, en la medida de lo posible, el envejecimiento excesivo:

- Cereales de grano entero crudos o ligeramente cocidos.
- Raíces y vegetales crudos, o ligeramente al vapor.
- Fruta fresca cruda y con cáscara, por su contenido rico en fibra.

- Frijoles, lentejas y garbanzo cocinados muy levemente.
- Semillas y nueces crudas sin salar.
- Una cantidad limitada de productos lácteos no homogenizados, especialmente los cultivados como el yogurt.
- Carne, pescado y pollo fresco alrededor de dos veces por semana.

El primer paso sin duda alguna es comer una dieta rica en alimentos tales como: frutas, vegetales, granos enteros y leguminosas (frijoles, lentejas y garbanzos) que sean frescos y no procesados. Recuerden que todo alimento de origen vegetal es rico en antioxidantes como la familia de los carotenoides (beta-caroteno es el más conocido), vitaminas A, C y E, y el selenio.

Otras medidas que también ayudan a reducir el riesgo de envejecimiento excesivo son las siguientes:

- Evitar alimentos altos en grasa, considerados como promotores del proceso de envejecimiento. Las grasas saturadas (sólidas a temperatura ambiente y encontradas mayormente en manteca, mantequilla y margarina) elevan los niveles de colesterol en la sangre, incrementando el riesgo de las enfermedades cardiovasculares. Desafortunadamente la dieta de los EUA contiene aproximadamente 40% de grasa y la cultura latinoamericana se asemeja cada vez más a ésta. Así que imagine lo que está pasando con todos nosotros ahora mismo o lo que puede suceder en un futuro cercano.
- Restringir la cantidad de sal, especialmente la refinada. Cuando envejecemos nuestra sensibilidad a la sal aumenta. Esto puede agravar la presión alta, enfermedades en los riñones y fallas que congestionan el corazón.
- Eliminar el consumo de alcohol y cafeína. Los cuerpos con más años tienen menos tolerancia para ambos. Las "sobredosis" de café o bebidas con cafeína pueden ser la raíz de innumerables problemas, desde el insomnio, hasta palpitaciones irregulares. El exceso de alcohol puede provocar presión alta, enfermedades de riñones y aumentar el riesgo de varios tipos de cáncer.
- Evitar azúcares refinados. El sobreconsumo de dulces ha sido implicado al envejecimiento acelerado, hipoglicemia (bajos y anormales niveles de azúcar en la sangre), obesidad y mal funcionamiento del sistema inmunológico.
- Eliminar el fumado. ¡Si fuma, déjelo ya! Según el doctor Whitaker en su libro "Dr. Whitaker's guide to Natural Healing", fumar es "...verdaderamente la mayor cosa degenerativa que usted puede hacer contra la salud. Esta aumenta las incidencias de casi todas las enfermedades degenerativas..."

Sin duda alguna a todos nos interesa conocer más a cerca de cómo podemos mantenernos físicamente bien, y aunque siempre ha estado de moda el famoso término de la "fuente de la juventud", puedo asegurarles que tener un estilo de vida apropiado y vinculado con algo de todo lo que hemos tratado de transmitir a través de estos 6 meses de secciones para el mejoramiento de su calidad de vida en INCAISTAS EN ACCION, es la clave.

Amigos INCAISTAS, ustedes son bien reconocidos como líderes exitosos y tienen el poder de decisión, no solo en sus vidas, sino también en muchas otras que dependen y dependerán de sus actos. Es por esto, que mi persona junto con el personal del SSE deseamos motivarles para que apliquen todos sus conocimientos y capacidades en servicio de la comunidad y de ustedes mismos, pero de una forma integral y balanceada, como debe ser el paso por esta vida única, bella y llena de sorpresas agradables y maravillosas, como la mía, al poderles escribir a ustedes, destacados profesionales en todas partes del mundo.

Agradecemos envíe sus comentarios y sugerencias sobre esta sección, a [contacto@mail.incae.ac.cr](mailto:contacto@mail.incae.ac.cr) o directamente a Mario Carballo, [mario@ulurn.com](mailto:mario@ulurn.com). Con base en la retroalimentación de la comunidad INCAISTA se programarán los temas específicos de las próximas ediciones.

"El futuro pertenece a aquellos quienes creen en la belleza de sus sueños"  
**Eleanor Roosevelt**

## **SALUD INTEGRAL: CUERPO, MENTE Y ESPIRITU**

Año IV, No. 2002-05. Lunes 11 de Marzo del 2002

En esta oportunidad deseo comenzar agradeciendo una vez más a la comunidad INCAISTA por darme la oportunidad de llegar a gente tan especial como son todos ustedes. Durante el último mes he recibido algunos mensajes electrónicos con comentarios que fortalecen mi creencia en la salud y especialmente en el humanismo y ese deseo de superación y aceptación personal que todos llevamos por dentro, tan necesario para sobrellevar las diversas pruebas de la vida. Gracias de verdad por sus comentarios e inquietudes en áreas de interés común como es la "Salud Integral".

En esta oportunidad esta nota tiene como tema principal el ejercicio. Este, como actividad regular, puede mantenernos con energía, vitalidad y juventud. Numerosos estudios demuestran convincentemente la relación de este aspecto y el tratamiento en enfermedades crónicas específicas.

Los siguientes son algunos beneficios concretos que las actividades físicas consistentes y moderadas pueden generar, impactando casi todos los aspectos de la vida:

**Control el estrés.** Tiene un moderativo efecto en todas las emociones. Si estás enojado o con mal humor, un entrenamiento físico frecuente hará que te sientas mejor. Acordémonos que una rutina de ejercicios debe ser dirigida o recomendada donde encontremos áreas de recreación mental, no necesariamente el concepto de gimnasio entrará como única alternativa.

**Control de peso.** Las actividades físicas ayudan a controlar el peso de muchas formas, por ejemplo quemando calorías o energía que de otra forma se almacenarían como grasa. Las mejores opciones son las actividades aeróbicas (en presencia del oxígeno), que utilizan grupos de músculos más grandes y que pueden ser mantenidos por más tiempo como caminar, nadar y usar la bicicleta. La construcción de tejido muscular no solamente le ayuda a intercambiar grasa por masa muscular, también aumenta su fuerza y mejora su metabolismo. Aún cuando descansa, un metabolismo eficiente convierte más calorías en energía. En este caso, cuando hablo de metabolismo, me refiero al conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en los organismos vivos y conducen al crecimiento, la generación de energía, la eliminación de los desechos y otras funciones fisiológicas como las relacionadas con la distribución de nutrientes por la sangre después de la digestión para mantener las funciones vitales (digerir, generar y desechar). Este varía según sea la edad, el género, masa muscular y las actividades físicas de la persona. Por esto es fácil identificar como podemos modificarlo con pequeños cambios paulatinos en nuestras actividades diarias simplemente tomando responsabilidad y conciencia del potencial dentro de este factor específico.

**Salud cardiovascular.** La actividad física también ayuda a reducir los niveles elevados de colesterol en la sangre. Caminar por 30 minutos unas 3 veces por semana puede elevar el HDL (denominado colesterol "bueno") y bajar el LDL (denominado colesterol "malo"). No olvide que todo es integral y por tanto tendremos mejores resultados si combinamos el ejercicio regular con una dieta baja en grasas y alta en fibra.

**Desarrollo de huesos fuertes.** La osteoporosis afecta aproximadamente al 25% de la población femenina arriba de los 60 años en Estados Unidos. Esta debilitadora condición es responsable de los dolores crónicos, problemas de columna vertebral y fracturas óseas en millones de ciudadanos de oro (tercera edad), donde a nivel de la cadera se sentencia a una deficiente calidad de vida. Una rutina o actividad física puede revertir y prevenir en muchos casos problemas de este tipo. El ejercicio con levantamiento de pesas es un caso donde se demuestra el aumento significativo del contenido mineral de los huesos manteniendo un entrenamiento continuo en mujeres postmenopáusicas. Caminar, por ejemplo, es un

excelente ejercicio para el fortalecimiento de los huesos, y es algo que todos pueden hacer a cualquier edad sin duda alguna. Inclusive porque no adaptar un hábito europeo como es el caminar en familia o inclusive hacer negocios mientras se hace esto mismo.

Alerta mental. Las personas mayores pueden experimentar pérdida de memoria. Algunas veces es debido a una salud física deficiente, depresión o a raíz de algunos medicamentos. Sin embargo, a menos que haya un daño cerebral irreversible, las actividades físicas pueden vigorizar y revitalizar la mente. Por ejemplo, el baile es una excelente actividad física, mental y recreativa. Así que a bailar como buenos latinoamericanos y reconocidos internacionalmente por el sabor que ponemos en esta tradición cultural que tanto nos apasiona.

Niveles de azúcar en la sangre. Ayuda a controlar el peso y a que las células del músculo absorban y usen el azúcar, aún cuando los niveles de insulina en la sangre están bajos. No olviden que los mal llamados "azucres" son la fuente preferida por el cuerpo para tomar su energía, especialmente el cerebro es uno que demandará grandes cantidades. De ahí la importancia para personas que estudian y tienen grandes presiones y responsabilidades laborales de sacar un tiempo para recrearse y practicar una actividad física.

Piel resistente y juvenil. Personas que ejecutan de 30 a 40 minutos diarios de una actividad física tienen menos arrugas que los que no se ejercitan regularmente. Para que vean que la vanidad también entra en juego dentro de un concepto integral.

En mis asesorías y charlas sobre Estilo de Vida Saludable así como en mis Cursos de Nutrición y Cocina Natural no dejo de mencionar la importancia de NO sumergirse en la obsesión de alcanzar el cuerpo de tus sueños, sino más bien determinar metas y objetivos específicos en un programa de ejercicios personalizado dirigido a la salud integral quitando presión al aspecto físico, el cual vendrá sin duda alguna por añadidura. Por tanto, no hablo a cerca de llegar a convertirse en una "reina aeróbica" o un "rey del fisicoculturismo", sino más bien sobre gente que practica ejercicio moderado evitando un estilo de vida sedentario que afecte la salud óptima y la calidad de vida.

En realidad, partiendo del hecho que la mayoría de los INCAISTAS se desarrollan o se desarrollarán en posiciones destacadas dentro de la comunidad mundial a nivel social y económico, solo me resta motivarlos para que cada uno de ustedes y sus respectivos seres queridos tengan siempre abundante vitalidad para compartir calidad de tiempo con la familia, participando íntegramente con la comunidad durante sus años dorados a través de áreas que antes no se pudieron explorar por diversas razones pero que ahora son opciones reales de vida como pueden ser el viajar haciendo turismo, leer, convivir con los nietos e inclusive estudiar en campos de interés recreativo y no laboral. Sin importar cual sea el interés, no me cabe duda que todos buscamos salud para poder disfrutar una vida plena y buena, sin importar la edad que se tiene.

Una estabilidad espiritual definida con mucha fe en lo que se cree y se hace son la base para establecer criterios integrales donde escoger los nutrientes correctos, actividades físicas agradables y consistentes - exploradas hoy - así como un estilo de vida adecuado, balanceado e inteligente, y una actitud invencible pero siempre humilde pueden ayudarnos a conseguir esa salud tan llena de vida... Adelante INCAISTAS... ¡la vida es bella!

Agradecemos envíe sus comentarios y sugerencias sobre esta sección a [contacto@mail.incae.ac.cr](mailto:contacto@mail.incae.ac.cr) o directamente a Mario Carballo, [mario@ulurn.com](mailto:mario@ulurn.com). Con base en la retroalimentación de la comunidad INCAISTA se programarán los temas específicos de las próximas ediciones.

## **SALUD INTEGRAL: CUERPO, MENTE Y ESPIRITU**

Año IV, No. 2002-07. Lunes 8 de Abril del 2002

Espero que toda la familia INCAISTA se encuentre en excelentes condiciones de salud, y que la pasada Semana Santa haya sido de mucho provecho para descansar, reflexionar y compartir con seres queridos, agradeciendo tantas bendiciones que la vida nos regala constantemente. De igual forma espero que hayan disfrutado del "Día Mundial de la Actividad Física", que se celebró ayer domingo 7 de abril y cuyo lema fue simplemente "Muévete". Este día fue un esfuerzo mundial por motivar al ser humano acerca de la importancia de mantenerse activo (aproximadamente sólo el 20% de la población mundial mantiene una rutina física adecuada) y no sedentario. Además espero que los costarricenses hayan disfrutado de las votaciones electorales de segunda ronda, que se presentan por primera vez desde que se abolió el ejército hace más de 50 años.

No obstante el tema de hoy son las grasas, que por cierto atemoriza a muchos, antes quiero ampliar un poco más de información sobre el sedentarismo. Según las últimas investigaciones mundiales, éste sigue tomando fuerza, es decir, la actividad física no es tomada con la debida seriedad, especialmente cuando se ha estudiado y comprobado su relación con la prevención de muchas enfermedades degenerativas y crónicas que afectan la calidad de vida de todos. Vemos como el sobrepeso y la obesidad continúa creciendo sin que exista una conciencia adecuada para el cambio, sino más bien estímulos para que la persona no tomé responsabilidad y enfrente la vida con mayor dinamismo y optimismo.

Bueno, ahora si, hablemos de las grasas. Normalmente las entendemos como sinónimo de obesidad, exceso de calorías, tendencias a tener el colesterol y los triglicéridos altos, enfermedades cardiovasculares e inclusive se vinculan con algunos tipos de cáncer y hasta con la diabetes, es decir, tienen una connotación negativa. Pues bien, la verdad es que como todo en la vida, los excesos y el desconocimiento marcan siempre la diferencia, pero no todas las grasas son negativas. Es decir, algunas grasas o lípidos son recomendables para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

La grasa o lípido es conocida como triglicéridos, pero también existen los fosfolípidos y los esteroides (el más conocido es el colesterol). Los triglicéridos están constituidos por tres unidades de ácidos grasos y una unidad de glicerol. La importancia deriva en el hecho de que existen ácidos grasos que el cuerpo puede sintetizar por si mismo gracias al consumo de alimentos pero hay otros que deben ser ingeridos porque el cuerpo no los puede hacer en cantidades suficientes para alcanzar las necesidades fisiológicas.

Así entonces, para poder juzgar bien si las grasas son "buenas" o "malas" debemos conocer mejor los beneficios que producen tanto en los alimentos como dentro de nuestro cuerpo.

Algunos beneficios en los alimentos son: contienen nutrientes como ácidos grasos esenciales; son fuente de energía concentrada; transporta las vitaminas liposolubles A, D, E y K y las asiste en su absorción; es materia prima para generar otros productos requeridos; son sensores que contribuyen al gusto y olor; estimulan el apetito; generan saciedad que contribuye a niveles prolongados de satisfacción y llenura; y producen textura, ayudando a hacer la comida más delicada.

Algunos beneficios en el cuerpo son: es la principal forma de almacenar energía; es combustible muscular, pues provee la mayoría de la energía para el trabajo muscular; constituye una reserva de emergencia al suplir energía en períodos de enfermedad y disminución de la ingesta de alimentos; es un amortiguador (relleno) que protege los órganos internos contra golpes, actividades físicas y accidentes como una cortadura; es un aislante contra temperaturas extremas, esto a la capa lípida que forma debajo de la piel; constituye el principal material de construcción de las membranas celulares; y es materia prima para generar componentes como hormonas, bilis y vitamina D, según la necesidad.

No menos importante es conocer sobre los diferentes tipos de triglicéridos que podemos consumir en el mercado como son las grasas saturadas e insaturadas. Las saturadas son consideradas de mayor riesgo para la salud humana y reconocidas como sólidas a temperatura ambiente, tales como la mantequilla y la manteca, así como la mayoría de los alimentos de origen animal y algunos del reino vegetal como palma africana, coco y varias nueces. Las insaturadas son las conocidas como líquidas a temperatura ambiente, tales como aceites vegetales de maíz, soya, girasol, ajonjolí, algodón y el muy reconocido aceite de oliva. Este último muy estudiado y vinculado con varios beneficios de salud, especialmente en cuanto al corazón se refiere, debido a que aumenta la densidad de lipoproteínas (HDL en inglés) que permiten un transporte y utilización de grasas más efectivo, previniendo enfermedades cardiovasculares al evitar el depósito de grasa o lípidos en los vías sanguíneas. La obstrucción a nivel del corazón, cerebro y articulaciones puede llegar a ocasionar posibles ataques cardíacos, derrames cerebrales y artritis, reumatismo u otros padecimientos.

Como ven, las grasas o lípidos nos son como pensamos normalmente, el problema más bien es discernir en que cantidad y cuales fuentes son las más apropiadas. A nivel internacional se recomienda el consumo de no más de 30% de grasas en total, respecto a la totalidad de los alimentos, de lo cual no más del 10% debe corresponder a grasas saturadas y el resto a insaturadas, ya sean mono o polinsaturadas. En estas últimas encontramos a los ácidos grasos esenciales tales como el ácido linoleico y linolenico o conocidos también como omega 6 y omega 3, este último facilitado por el consumo de pescados como el salmón, atún, sardinas, macarela, truchas de agua dulce y arenques. Otras fuentes de estos ácidos esenciales serían los vegetales con hojas, semillas, nueces, granos y aceites vegetales mencionados anteriormente.

Como conclusión, no debemos olvidar que la grasa o lípido es de suma importancia para almacenar energía pero que si está no es utilizada a través de las actividades físicas y sin un cuidado en el balance de los alimentos provocará tarde o temprano inconveniencias que afectarán nuestra calidad de vida y desarrollo como seres humanos.

Tomemos conciencia de lo bello que es la vida, de tantas oportunidades para mejorar y crecer integralmente tomando responsabilidad y creando estilos de vida donde, tanto la actividad física como recreativa, y los hábitos alimenticios saludables sin excesos de grasas o lípidos en nuestros alimentos, puedan acercarnos cada vez más al ideal de vida que deseamos para nosotros y nuestros semejantes.

"Tres cosas en la vida del ser humano son importantes: la primera es ser bondadoso, la segunda es ser bondadoso, la tercera es ser bondadoso". **Henry James**.

Agradecemos envíe sus comentarios y sugerencias acerca de esta sección a [contacto@mail.incae.ac.cr](mailto:contacto@mail.incae.ac.cr) o directamente a Mario Carballo, [mario@ulurn.com](mailto:mario@ulurn.com). Con base en la retroalimentación de la comunidad INCAISTA se programarán los temas específicos de las próximas ediciones. Pronto usted podrá acceder en formato PDF, la colección completa de notas sobre Salud Integral en la sección "Artículos INCAE".

## **SALUD INTEGRAL: CUERPO, MENTE Y ESPIRITU**

Año IV, No. 2002-09. Lunes 6 de Mayo del 2002

El tema de esta edición es el agua, de la cual, aunque de alguna manera reconocemos su importancia en la vida, la verdad es que conocemos muy poco de este esencial y preciado líquido.

Más de un billón de personas en el mundo carecen de acceso al agua potable, convirtiéndose en uno de los problemas más serios a enfrentar por los países de mayor riqueza y poder en el mundo. Si el ritmo de este faltante sigue en crecimiento, los expertos predicen para el 2025 una severa disminución del agua potable para una tercera parte de la población mundial.

Hoy en día vemos como grandes compañías, mundialmente reconocidas, han apostado por el negocio del agua, porque han detectado el faltante y la contaminación de tan preciado líquido. La gran variedad de marcas que existen en el mercado, así como las campañas publicitarias han convertido al agua embotellada en una "moda" social y económica.

Cuando la sociedad se preocupa por nosotros en términos de salud, la mayor parte del esfuerzo se orienta al tratamiento de los síntomas y no tanto a prevenir los padecimientos. Lo mismo sucede con el agua, sustancia que después del oxígeno es indispensable para el funcionamiento del organismo. El ser humano puede vivir semanas sin alimentos, pero solo días sin agua. La pérdida de tan solo 10% ocasiona graves trastornos en el organismo y basta perder 20% del agua corporal para llegar a morir.

¿Qué es el agua? Químicamente está compuesta por dos átomos de hidrógeno (H) por uno de oxígeno (O), y su forma es H<sub>2</sub>O. En su estado puro es incolora e insípida, hierve a 100 °C y se solidifica a 0 °C, por lo que la encontramos en estados líquido, sólido y gaseoso (vapor). El agua es un compuesto orgánico que se puede obtener de muchas formas. Sin embargo, las más comunes no siempre son las más saludables por los efectos de la contaminación.

Algunas de las funciones más importantes del agua son:

- Disolver los productos de la digestión, , mantenerlos en solución y permitir que pasen a través de las paredes absorbentes del tracto intestinal hacia la corriente sanguínea.
- Formar parte (principal constituyente) de los fluidos corporales, incluyendo jugos digestivos, linfa, sangre, orina y sudor.
- Transportar los nutrientes hasta las células, que a su vez eliminan los desechos a través de los pulmones, riñones, intestinos y piel (órganos de excreción del cuerpo).
- Regular la temperatura corporal por medio de la absorción del calor producido por las reacciones celulares y la distribución por todo el cuerpo.
- Lubricar en funciones como la saliva, las secreciones mucosas del tracto gastrointestinal, del respiratorio, y del genitourinario.

Otros datos interesantes acerca de la importancia del agua:

- La carencia de agua es el activador número uno de la fatiga diaria. El 75% de los estadounidenses son crónicamente deshidratados y es probable que similares porcentajes apliquen para el 90% de la población mundial.
- Un vaso de agua puede acabar con la angustia del hambre a medianoche en casi un 100% de los individuos bajo dieta, según estudios realizados por la Universidad de Washington. Tomar 5 vasos con agua pura diariamente decrece el riesgo de cáncer de colon en un 45%. También puede reducir el riesgo de cáncer de vejiga en 5,0%, así como el riesgo de cáncer de mama en un 79%.
- Investigaciones indican que entre 8 y 10 vasos con agua al día pueden disminuir significativamente el dolor de articulaciones y espalda por encima del 80% de los casos, en aquellos que lo sufren.

- Un simple faltante del 2% de agua en el cuerpo puede afectar la memoria en periodos cortos, problemas con las matemáticas básicas, y dificultades para concentrarse en la pantalla de la computadora o en una simple hoja de impresión.

Según investigaciones realizadas por el Dr. Charles Mayo, de la Clínica Mayo en Rochester, Minesota, muchas de las enfermedades humanas son causadas por el endurecimiento del agua, es decir, la presencia de minerales inorgánicos en ésta.

El agua está distribuida en grandes y pequeñas cantidades por todas partes de la tierra como en la superficie (lagos, ríos y corrientes), por debajo de la superficie (aguas subterráneas o mantos acuíferos), glaciares, atmósfera y especialmente en los océanos, que representan el 97% del agua de todo el planeta, la cual no es apta para el consumo humano.

Para proveer la cantidad de H<sub>2</sub>O que requiere el cuerpo, tenemos como fuentes el agua de "tubo" y la embotellada, las bebidas líquidas (frescos, gaseosas y similares, agua contenida en los alimentos) y la que resulta de la oxidación de los alimentos. Al mismo tiempo, la pérdida del agua se efectúa por excreción de la orina, heces y la transpiración invisible a través de la piel y pulmones (en estado gaseoso).

Para evitar complicaciones, el cuerpo humano requiere diariamente una cantidad de agua equivalente al menos a un 50% de su peso corporal. Para conocer qué cantidad de agua debe usted consumir diariamente, tome su peso (en kilogramos) y multiplíquelo por 0.033. Por ejemplo, si su peso es 75.0 Kg., deberá consumir al menos 2.50 litros de agua por día.

Amigos INCAISTAS, el consumo de agua pura es sin duda la manera más barata de prevenir un cuerpo deshidratado y sus complicaciones. Si comprendemos que el solo hecho de sentir sed ya implica un estado de deshidratación, podemos verdaderamente mejorar la cantidad y calidad de agua que consumimos y que finalmente será una medida preventiva de muchos padecimientos físicos, y sobretodo como garantía de una mejor calidad de vida para nosotros y las futuras generaciones.

"Hay una gran verdad en decir que el hombre se convierte en lo que come" (Ghandi).

## **SALUD INTEGRAL: CUERPO, MENTE Y ESPIRITU**

Año IV, No. 2002-11. Lunes 3 de Junio del 2002

Hoy analizaremos dos patologías relacionadas a desordenes alimenticios bastante desconocidas y de peligrosas consecuencias para nuestra sociedad. Se trata de la vigorexia y la ortorexia. Estas junto a los ya reconocidos padecimientos de anorexia y bulimia, empiezan a causar preocupación en la sociedad debido al desmedido culto al físico, sin importar la salud del individuo. Todos estos son sin duda alguna graves obsesiones compulsivas por la apariencia física, causas al mismo tiempo por razones psicológicas.

En el diario La Nación (Costa Rica), se publicó hace 8 días un artículo interesante ("Cuidado, obsesiones peligrosas") sobre este mismo tema. Aparece en la revista Dominical, específicamente en la siguiente dirección WEB: <http://www.nacion.com/dominical/2002/mayo/26/home.html>. He considerado pertinente utilizarlo de referencia e incluso los motivo a leerlo por completo como complemento de esta nota, de manera que ustedes puedan sacar sus propias conclusiones de tan complicado y amplio tema.

El artículo menciona que en los años 80, la literatura médica empezó a definir los conceptos de anorexia y bulimia como "trastornos de la conducta alimentaria que sufren quienes intentan conseguir un cuerpo 'perfecto' a costa de privarse de los alimentos, o bien, comer ingentes cantidades para luego devolverlas mediante vómito provocado y laxantes". Luego, se comenta que "la anorexia es una restricción de los alimentos a raciones ínfimas o la eliminación mediante laxantes para conseguir un peso absolutamente por debajo al correspondiente por su sexo y edad. La bulimia desarrolla una obsesión doble por la comida y la delgadez, y al tratar de conciliarlas genera un severo caos en su organismo. Come en cantidades exorbitantes y luego se deshace de lo ingerido por medio del vómito provocado. Los daños de la anorexia nerviosa y la bulimia van desde orgánicos y mentales irreversibles hasta incluso la muerte".

En cuanto a la vigorexia, el concepto fue introducido por el psiquiatra estadounidense Harrison G. Pope de la facultad de medicina de la Universidad de Harvard, Massachusetts, Estados Unidos de América, gracias a la investigación de un nuevo trastorno que parecía afectar un porcentaje de la gente que acudía regularmente al gimnasio. Efectivamente, se trataba de personas que más que culto al cuerpo, rendían culto al tamaño de sus músculos. La vigorexia puede provocar el desarrollo de problemas renales y hepáticos, así como serias alteraciones de la tiroides por el consumo excesivo de sustancias contraindicadas como hormonas, esteroides y otras sustancias químicas.

Menciona el artículo de La Nación, que según el médico norteamericano Steve Bratman, la ortorexia (vocablo griego que significa "apetito correcto") es la obsesión patológica por la comida biológicamente pura, es decir, obsesión por la calidad de la comida y no por la cantidad. Los ortorexicos tienen un menú en vez de una vida y algunas de sus razones para la ortorexia son la obsesión por lograr una mejor salud, la creencia de que la purificación de su dieta tiene alguna relación con la sanidad espiritual o más bien el temor de ser lentamente envenenados por colorantes y conservantes de la industrias alimenticias. Finalmente, son posibles ortorexicos quienes dedican más de 3 horas diarias a pensar en lo que comen o se preocupan más por la calidad de los alimentos que por el placer de consumirlos; los que sienten culpa cuando no cumplen con sus convicciones dietéticas, los que planean metodicamente lo que se van a comer al siguiente día y los que se aíslan totalmente con tal de no ser tentados o sentirse comprometidos a comer productos que no forman parte de su "lista".

Por otro lado, un psicoanalista explica en el mismo reportaje que todos estos desordenes (anorexia, bulimia, vigorexia, ortorexia) tienen el mismo origen: "Todo esto tiene que ver con el control. Son personas que al verse incapacitadas para manejar lo externo, se vuelcan hacia el control de su cuerpo. La enfermedad es la misma en todos los casos, solo que los síntomas son diferentes. La mayoría de los afectados empiezan con problemas en la adolescencia. Pero no se trata de un asunto cronológico, sino de madurez", manifestó la especialista.

Algunos otros desordenes menos padecidos son: Comedores Compulsivos, son gente que se da frecuentes atracones (no pueden parar de comer), a menudo comen de prisa y a escondidas, o bien pasan picando todo el día; Síndrome de Prader-Willy, es un problema congénito asociado a un retraso mental y probablemente relacionado con malfuncionamiento del hipotálamo, si a las personas afectadas no se les controla el acceso a la comida, comen sin parar hasta que acaban muriendo; Trastorno Nocturno, les sucede a las personas que se levantan a comer por la noche, aunque continúan dormidos, no están concientes de lo que hacen y no recuerdan nada al despertar, si les cuentan lo que han hecho, lo niegan rotundamente, a menudo hacen dieta durante el día; Síndrome del Gourmet, es gente que vive pendiente de la preparación, compra, presentación e ingestión de platos exquisito, pierden interés en sus relaciones sociales, familiares y laborales.

En conclusión, lo más importante es dejar bien claro que la filosofía que hemos mantenido en esta sección de INCAISTAS EN ACCION, durante ya casi un año (10 meses), como es el balance integral en todas nuestras actividades, es la clave.

Mi intención es que los INCAISTAS padres de familia pongan mucha atención a estos elementos, porque estos tipos de padecimientos involucran seriamente a la familia, y al final todos saldrán afectados de una u otra forma al vivir una impotencia de ayudar a sus seres queridos. Por favor, apliquemos sentido común y preventivo para educarnos sobre toda área que involucre o afecte directa o indirectamente nuestros valores y principios de vida para no caer en extremismos que disminuyan nuestra capacidad de vivir y sobre todo de amar.

"En relación con todos los actos de iniciativa (y creación), existe una verdad elemental: En el momento en que uno se compromete verdaderamente, la Providencia se manifiesta igualmente". **Goethe**.

## **SALUD INTEGRAL: CUERPO, MENTE Y ESPIRITU**

Año IV, No. 2002-13. Lunes 1 de Julio del 2002

Amigos INCAISTAS, en esta oportunidad decidí cambiar el tema que tenía planeado debido a que siento la necesidad de escribirles un poco sobre las experiencias que he tenido en los últimos 10 días. Precisamente éstas me permiten poder ilustrar algunos elementos esenciales de la salud integral, en este caso relacionados con el "espíritu", con el fortalecimiento de nuestra calidad de vida.

Anteriormente he mencionado la relación entre cuerpo, mente y espíritu, y lo fácil que es identificar un problema, cualquiera que este sea, cuando uno de estos aspectos es dejado de lado por nuestro ritmo de vida. Hoy soy fiel creyente que la parte sentimental (emocional) y en especial ese instinto natural que cada uno lleva por dentro, se ha ido perdiendo por el tipo de sociedad en que nos desarrollamos. Es ahí donde yo me pregunto: ¿para qué tanto interés en las personas por alcanzar metas físicas - como bajar de peso o tener más músculos - si al fin y al cabo no tienen una conciencia social, no hacen nada por el bienestar de la humanidad?

Entonces, es aquí donde realmente comienza mi relato. Hace dos semanas tuve la oportunidad de ver una obra de teatro en Costa Rica, llamada "El Nica". La verdad muchos de ustedes deberán preguntarse por qué me interesa hablar de esta obra de arte. Pues bien, primero que nada es ganadora de premios como mejor monólogo en el país (solo un actor participa representando varios personajes). Pero más importante aún, resulta que en esta obra se encierra todo lo que esta sección ha querido llevar a sus oficinas y hogares, es decir, salud integral, cuerpo, mente y espíritu...y les diré el por qué?

Antes de ir a verla había escuchado múltiples recomendaciones y opiniones positivas e incluso descripciones de su temática y hasta críticas un poco salidas de tono. Llevaba muchas expectativas y había esperado bastante para poderla ver con mis familiares y amigos. La obra empezó muy fuerte en cuanto a críticas sociales para Costa Rica, basadas en la histórica realidad de que los hermanos nicaragüenses en muchos casos son vistos con "malos ojos". La obra prosiguió con gran fuerza, mezclando situaciones típicas y reales de las experiencias vividas por muchos "nicas". Aunque se presentaron varias escenas graciosas, en que resultó inevitable la risa, en muchos de estos casos la implicación fue más bien de "risa nerviosa", pues llega uno a sentirse identificado.

Al final de la obra sentí gran emoción cuando el actor nos deja entender que: "...no importa todo lo que sucede a mi alrededor, siempre la vida es bella porque gracias a Dios tengo donde dormir y que comer... (elemento espiritual muy fuertemente ligado durante toda la obra)". Fue en ese momento cuando entendí y fortalecí mucho más en lo que creo, pero... lo mejor para mí estaba por venir.

Este último fin de semana, como parte de lo que hemos venido desarrollando un grupo de personas en la Academia Internacional de la Salud, celebramos la "Feria de la Salud y Belleza Integral". Después de terminar con la contabilidad de la actividad, me preparaba para salir al lugar que fue escenario de la feria y a pagar algunos servicios prestados. En ese momento alguien tocó a la puerta de la casa. Aunque casi nunca soy quien abre, en ese momento procedí a hacerlo y me encontré que la puerta estaba un poco abierta porque se estaba haciendo el jardín. Lo primero que observé fue un joven con un poco de mala apariencia, lo cual hizo que inmediatamente en mi mente hiciera un juicio "a priori", ya que hasta el guardia del vecindario se había acercado a ver que pasaba.

Entonces, esta persona empezó a hablar y me pregunto que si éramos nicaragüenses. Le conteste que no y él me dijo que era "nica", que si había algo que pudiera hacer para ganarse un pasaje hacia donde sus amigos que le esperaban fuera de la capital - que "cuentazo" diría uno - me lo agradecía. La verdad inmediatamente supe, por lo que sentí en su voz, en su mirada al conversar, al mencionar lo cansado, hambriento y adolorido que

estaba, que no podía irme de la casa así no más, que él me necesitaba, y por tanto sin titubear procedí a darle algunos alimentos y agua que me pedía. Así que le di lo que consideré mejor tomando en cuenta mi conocimiento nutricional.

Mientras el disfrutaba los alimentos y bebía su agua me pregunté: ¿realmente hace la diferencia este tipo de alimento u otro, tal vez no? Tal vez si le hubiera dado cualquier cosa él hubiera estado contento y agradecido. Es cierto, pero no hubiera sido lo correcto a hacer en mi caso, y en especial cuando antes de retirarse pude ver en sus ojos la imagen de César Meléndez, el actor de la obra "El Nica", o más bien, del personaje principal de la obra. Fue en ese momento cuando le dije: "sigue adelante y no te desanimes porque la vida es bella". Vi sus ojos llenarse de lágrimas y en forma conmovida me dijo: "gracias, recordaré esas palabras más que antes". Simultáneamente me enseñaba su pequeño librito de oraciones casi hecho añicos. No pude evitar sentir lágrimas en mis ojos mientras el partía agradecido.

Bueno, tal vez era mejor actor que el de la obra que fui a ver, pero ese no es importante ahora. El asunto es que vivimos en un sistema donde dudamos de todos y hasta de nosotros mismos por el tipo de experiencias que hemos tenido en nuestra vida. Experiencias no tan gratas que asumimos y tomamos de forma personal, afectando a otros que necesitan lo mejor de nosotros, aunque sea sólo una sonrisa o una "palmadita" en la espalda. Eso será suficiente para ellos así como muchas veces ha sido suficiente para nosotros. ¿Verdad?

¡Gracias al SSE por dejarme escribir en esta sección, gracias a Dios porque tengo familia, salud, techo y que comer, gracias a la vida, porque esta es verdaderamente bella!

## **SALUD INTEGRAL: CUERPO, MENTE Y ESPIRITU**

Año IV, No. 2002-16. Lunes 12 de Agosto del 2002

Esta sección cumple hoy un año de ser publicada en INCAISTAS EN ACCION y por lo tanto deseo empezar agradeciendo una vez más la gentileza por permitirme compartir información en un campo diferente a los intereses profesionales de la mayor parte de los INCAISTAS. Para concluir la serie que corresponde al primer año, hoy trataremos la salud integral desde el punto de vista de los niños, es decir, sus hijos, sus sobrinos, sus nietos y sin duda, el futuro de nuestro mundo.

El consumo desmedido de grasas, azúcares, colores y sabores artificiales, así como la disminución en el consumo de frutas y vegetales (debidas al crecimiento continuo de restaurantes de "comida rápida"), junto al abuso de la televisión y los juegos electrónicos (que generan sedentarismo y pérdida de la creatividad e imaginación), son problemas reales de nuestra sociedad mundial. Solo el hecho de una mala nutrición puede ocasionar desordenes de déficit atencional, comprometer el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y llegar a tener un estilo de vida caracterizado por la obesidad, enfermedad e incapacidad.

Según un artículo de la revista Health Science, las deficiencias nutricionales y los malos hábitos de alimentación desde el inicio de la vida, son la principal causa, específicamente en los niños, de problemas de conducta y aprendizaje, resfrío y gripes, así como condiciones crónicas que afectan la calidad de vida. De hecho, de las 10 mayores causas de muerte, 5 son atribuidas, al menos en parte, a los hábitos dietéticos establecidos en la niñez. El mismo artículo menciona que la promoción del consumo de alimentos "chatarra" por parte de los padres para con sus hijos, es una forma de abuso, pues se proporcionan alimentos carentes de nutrientes, indispensables para su adecuado desarrollo.

Personalmente conozco un caso, se trata de un niño con cáncer desde los 10 años, operado para extraerle los tumores ubicados a nivel del fémur. Un año después de la operación se le diagnostica una metástasis (el cáncer se traslada a otra parte del cuerpo) a los pulmones. Entonces, el niño en lugar de ser tratado en forma integral, solamente es tratado con base en un medicamento occidental más curativo y alopático, es decir, se atacan los síntomas pero no la causa de todo su mal. Una de las causas, sin duda, son sus hábitos de vida, dentro de los cuales se encuentra una inadecuada alimentación. Se le deja comer de todo, el abuso de carnes y alimentos desnaturalizados son su "pan de cada día". ¿De dónde se supone que este niño debe tomar la energía para poder superar su adversidad física? ¿Son los alimentos una gran parte de ese combustible vital? Efectivamente, lo son. Por lo tanto, en éste y muchos casos similares, se pierde la oportunidad de mejorar la salud del niño debido a los malos hábitos de alimentación.

Posteriormente y con base en todo el amor que los padres tienen hacia su hijo, deciden aplicarle quimioterapia. Para aquellos que desconocen el tratamiento, no es más que el ataque y destrucción de células, tanto buenas como malas, por medio del consumo oral de químicos sumamente fuertes y poderosos. La esperanza es que la "masacre celular" sea beneficiada por la muerte mayoritaria de las células cancerígenas y no las buenas o saludables. Además de la "masacre", se presentan los tremendos efectos secundarios, que son lo último que uno desearía tener que vivir y experimentar con un ser amado.

En este caso, gracias a Dios el niño sigue vivo y en pronta mejoría, en parte gracias a que se le ha adecuado la alimentación a su enfermedad, y en mi criterio personal, especialmente a la lucha del mismo niño, que se aferra a la vida, aspirando al desarrollo normal y saludable con otros niños.

Dentro de los muchos beneficios que podríamos proveer a nuestros niños con mejores hábitos alimenticios, está precisamente la reducción del riesgo de cáncer. Por ejemplo, la Sociedad Americana de Cáncer recomienda limitar el consumo de alimentos ahumados y

enlatados, así como endulzantes artificiales, tintas, y otros varios aditivos. También podríamos beneficiarlos reduciendo la posibilidad de: obesidad, brindando una dieta natural y balanceada, evitando especialmente los azúcares refinados; y presión sanguínea alta o hipertensión, disminuyendo el consumo de la sal.

Además podemos beneficiarlos mejorando: el sistema inmunológico, con alimentos ricos en vitamina A (o su precursor betacaroteno), E y C, ácido fólico, B2, B5, B6 y B12, y los minerales más importantes, que incluyen cobre, zinc, hierro, manganeso, magnesio, y selenio; el sistema Oseo, con calcio, magnesio y vitamina D entre otros nutrientes (el consumo adecuado de calcio puede asegurar el desarrollo máximo de la masa ósea y prevenir el riesgo de osteoporosis en período de adulto); el sistema nervioso, con vitaminas del complejo B tales como B1, B2 y B6, niacina, biotina y colina; y reparación celular con todos los 22 aminoácidos necesarios para proveer la proteína que reviven y remplazan las células dañadas.

En síntesis, nuestros niños necesitan suficientes vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales, proteínas (aminoácidos) y fibra. Ellos necesitan alimentos integrales y no procesados, así como un muy adecuado multivitamínico y mineral para el crecimiento y desarrollo, un sistema inmunológico fuerte y una función mental óptima. La Asociación Americana del Corazón y la Sociedad Americana de Cáncer recomiendan una dieta alta en carbohidratos complejos, gran cantidad de frutas cítricas, vegetales amarillos y verde oscuro, y vegetales crucíferos como coliflor y brócoli, así como una baja a moderada ingesta de proteína, grasa, sal y azúcar.

En la niñez, es cuando los hábitos alimenticios toman una raíz fuerte y profunda. Por lo tanto, si aconseja y enseña a apreciar a su hijo el sabor de lo natural, comida nutritiva, y si ellos crecen respetando sus cuerpos y cuidando lo que ponen dentro de ellos, no solamente estarán sanos ahora, ellos serán saludables durante toda su vida. Es un hábito que él o ella le agradecerán por haberlo desarrollado.

Sus niños (nietos, sobrinos o hijos) confían en usted. Los niños saben que nos preocupamos por que vayan seguros en el carro. Ellos cuentan con nosotros para que les ayudemos con las tareas de la escuela, y hasta cuando un juguete se rompe ellos esperan que nosotros lo arreglemos. Por lo tanto, ellos también nos confían su salud y alimentación. ¿Si usted no le interesa lo que ellos comen, entonces quién lo hará? Es nuestro trabajo enseñarles a comer una dieta balanceada y nutritiva. Esto podría hacer la diferencia entre un estilo de vida caracterizado por la falta de energía y una marcada carencia de salud, o un estilo de vida cargado de vitalidad y bienestar. No los decepcione, ellos son el futuro y esperan siempre lo mejor de nosotros como verdaderos ejemplos de vida.

Agradecemos envíe sus comentarios y sugerencias acerca de esta sección a [contacto@mail.incae.ac.cr](mailto:contacto@mail.incae.ac.cr) o directamente a [Mario Carballo](#). Con base en la retroalimentación de la comunidad INCAISTA se decidirá si la sección se mantiene un año más o si se retira de INCAISTAS EN ACCION en forma temporal. Hasta la fecha contamos con muy buenos comentarios, pero la mayor parte de estos no se encuentran por escrito, lo cual es importante para apoyar el desarrollo de secciones que como esta, no abarcan temas tradicionalmente cubiertos por una Escuela de Negocios y sus graduados.