

CRUDIVEGANOS *Crudo*, POR FAVOR

Se alimentan de verduras, y en cuanto a las frutas hay divisiones: algunos no las consumen convencidos de que es nociva para la salud y otros, los frutarianos, se alimentan exclusivamente de ellas. La dieta crudivegana se basa en alimentos ecológicos, frescos, maduros, integrales y no refinados que combinan de acuerdo a complejas sinergias de nutrientes. La doctora Paula Rosso, médico nutricionista del centro médico Lajo Plaza (royalmedical.com), señala que «esta forma de comer previene la diabetes, pero no consumir

carne puede acarrear déficit de vitamina B12, básica para el desarrollo del sistema nervioso, además de un montón de problemas dentales. Quienes comen sólo fruta lo tienen peor: «Las carencias de minerales pueden provocar incluso la muerte», dice Rosso. El punto más controvertido de los crudiveganos es la cocción. Básicamente comen crudo (aunque los médicos apuntan al gran esfuerzo que el aparato digestivo tiene que hacer para digerirlo), pero a veces se animan a cocinar, siempre –eso sí– por debajo de los 40º para matar, sin éxito, las bacterias. Al bioquímico José

Miguel Mulet le parece un error de bulto: «Cocinar los alimentos es la forma más elemental de higiene. De hecho cuando no conocemos el origen de alimentos crudos, los evitamos. Cuando viajamos bebemos agua mineral y no comemos ensaladas». Otro argumento de los crudiveganos es que la cocción mata nutrientes y vitaminas. «No es cierto –dice Mulet–. Algunas, como la vitamina C, sí; pero hay otras que se asimilan gracias al calor. Por ejemplo, la vitamina A. No la asimilamos si comemos un tomate crudo, pero al freírlo ésta se hace asimilable».

DIETA ALCALINA *Un Ph* NEUTRO

Robert O. Young (ex-misionero en la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días) ha publicado varios libros acerca de este asunto, pero el último, *The Ph Miracle (La milagrosa dieta del Ph*, Ed. Obelisco), ha batido récords de ventas y ha creado una profunda polémica. El caso es que el señor Young sostiene que la dieta occidental, con sus alimentos industriales y procesados, aumenta el nivel de la acidez de la sangre del organismo, algo muy peligroso que provoca numerosas enfermedades. El objetivo es volver a un Ph neutro a través de una dieta rica en verduras, pobre en grasas y paupérrima en calorías. ¿El objetivo? Conservar la salud y, como siempre, prevenir la aparición del cáncer (sostiene que un Ph ácido es el caldo de cultivo ideal para un cáncer, aunque no hay ningún estudio que lo demuestre). Y al parecer, un simple análisis de orina desvela el grado de acidez del Ph. «El Ph de la orina no es el mismo Ph que el de la sangre –objeta José Miguel Mulet–. Y el de la sangre varía en valores mínimos; de lo contrario no podría transportar el oxígeno y el anhídrido carbónico. Las enzimas de la sangre no funcionarían, caeríamos en una acidosis o alcalosis y moriríamos. Así de simple».

RESTRICCIÓN CALÓRICA *Ni más NI MENOS*

Llamada también la dieta de la longevidad porque todos los estudios realizados hasta ahora demuestran que reducir drásticamente el consumo de calorías previene la aparición de muchas enfermedades relacionadas con el envejecimiento y prolonga la vida. Es un método serio, científico, avalado por cientos de estudios e investigaciones, que debe ser dirigido y controlado por un especialista en todo momento. La Restricción Calórica no se realiza en la primera visita al médico; son necesarios unos dos años para alcanzar la velocidad de crucero de la dieta. En este proceso de ir eliminando poco a poco calorías hasta llegar a un 16% de restricción (aunque esta cifra es variable) hay que asegurarse de que los alimentos contienen todos los nutrientes necesarios y en las cantidades justas. La precisión es fundamental; un desequilibrio daría lugar, siendo optimistas, a problemas de depresión, osteoporosis o disminución de la libido. A tener en cuenta: la Nutrición Óptima, como se denomina en R.C., es un puzzle de nutrientes cuyas piezas deben encajar perfectamente.

LA ENZIMA PRODIGIOSA *¿Salud ETERNA?*

El proctólogo japonés Hiromi Shinya, inventor de la colonoscopia, está convencido de haber dado con el secreto de una salud eterna –la portada de su libro *La enzima prodigiosa* (Ed. Aguilar) advierte de que esta dieta previene las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo II y que curará el cáncer–. El argumento del doctor Shinya: el amor y la risa estimulan nuestro ADN para generar una cascada de enzimas madre, la enzima prodigiosa, que no tiene una función específica hasta que responde a una necesidad del organismo. La enzima madre necesita verduras y cereales –todo ecológico porque los pesticidas acaban con el impulso de autodefensa de las plantas– y poca carne y lácteos. El alcohol y las grasas degradan las enzimas, que pierden su capacidad de acudir a las partes del cuerpo que necesitan su ayuda para no enfermar. Así, el organismo queda expuesto a la aparición de la enfermedad. J. M Mulet es lapidario al respecto: «Sabemos perfectamente qué son las enzimas, cómo se regulan, cómo funcionan... Y lo que dice el doctor Shinya, sencillamente, no es verdad».