

La Dieta Integrativa



La dieta integrativa es un nuevo concepto de dieta que se fundamenta en los principios de la medicina integrativa, que considera a la persona de una manera holística (cuerpo, mente y espíritu) y estudia las conexiones existentes entre el entorno y la fisiología de nuestro organismo para llevar un estilo de vida más natural, intuitivo y sanador.

La dieta integrativa se considera una herramienta fundamental en el tratamiento de cualquier enfermedad crónica, pero no se trata de una dieta específica válida para un pequeño grupo de personas, sino de un patrón de estilo de vida que puede aplicarse desde la infancia y cuyo principal propósito es la prevención de las grandes epidemias de nuestros días, como la obesidad y el síndrome metabólico, la diabetes, las enfermedades autoinmunes, las inflamatorias o las cardiovasculares.

La dieta integrativa se considera una herramienta fundamental en el tratamiento de cualquier enfermedad crónica

Cuando decidimos que vamos a ponernos "a dieta", es bastante habitual que busquemos alguna estrategia innovadora y algo extravagante para conseguir perder peso y motivamos con el cambio nutricional. El problema es que estas estrategias extravagantes, normalmente, no están basadas en el sentido común, no son viables a largo plazo y no encajan con nuestra manera de ver la vida. Nos motivan al principio, lo innovador siempre es atractivo y nos gusta, además funcionan a corto plazo y eso nos anima inicialmente, pero a largo plazo resultan pesadas y acaba agotándonos tanta innovación incomprensible en nuestra manera de comer.

Cada año se publica un nuevo libro sobre la "dieta ideal", nos ofrecen dietas maravillosas que son válidas para todo tipo de personas y de situaciones personales y además son adecuadas para mejorar un amplio abanico de patologías. Puede que a lo largo de tu vida hayas leído multitud de libros sobre diferentes dietas, seguramente muchas de ellas o todas te han podido resultar beneficiosas durante un corto periodo de tiempo y te han aportado ciertos conocimientos interesantes

Si eres una de estas personas quizás te hayas preguntado por qué lo que es bueno para algunos nutricionistas, para otros no lo es. Incluso te sorprenderá que existan diversos

estudios que confirman las propiedades saludables que posee un alimento, mientras que otros confirman que resulta perjudicial para la salud, ¿se puede entender esto en el mundo de la ciencia?



La nutrición es una ciencia extremadamente compleja, lo es porque no hay verdades universales que sean válidas para todo el mundo y porque depende de multitud de variables del entorno y de nuestro estilo de vida. La ciencia de la nutrición y su aplicación práctica, la dietética, son relativamente recientes y nacen en un contexto social determinado.

Vivimos en un momento social sin precedentes, los avances tecnológicos han evolucionado a una velocidad de vértigo y esto ha cambiado de manera radical y en un corto periodo de tiempo nuestra forma de vivir y de alimentarnos.

Los alimentos que consumimos hoy en día pueden ser de primera, segunda, tercera, cuarta o hasta quinta generación y las modificaciones que somos capaces de realizar en la composición de las cualidades nutricionales u organolépticas de los alimentos han permitido elaborar todo tipo de alimentos de diseño de los cuales no conocemos prácticamente nada.

Comer adecuadamente se ha convertido en toda una hazaña de investigación, ya no podemos considerar, por ejemplo, que todos los huevos tienen la misma calidad nutricional, hay distintos tipos con distintas numeraciones y su calidad nutricional varía sustancialmente, no es lo mismo que sean ecológicos, enriquecidos en omega 3 o que provengan de gallinas que han sido alimentadas con piensos compuestos. En la actualidad tenemos que recomendar la frecuencia de consumo de huevos en función de su calidad. Esto no había pasado nunca. Incluso las tablas de composición de alimentos que seguimos manejando siguen considerando al huevo como un único alimento que siempre contiene los mismos nutrientes. Y este ejemplo lo podemos trasladar a casi todos los alimentos que consumimos hoy en día.

Nuestros antepasados utilizaban la intuición para alimentarse, no necesitaban de manuales ni de especialistas que les orientaran a la hora de elegir que alimentos poner en la mesa. Sencillamente consumían los productos locales de la temporada y cocinaban según recetas tradicionales que se pasaban de generación en generación. No había grandes excedentes, así que se comía moderadamente y se repartía equitativamente entre todos, o incluso aquellos que tenían un desgaste mayor por estar labrando la tierra todo el día se ponían una ración algo más grande, tan solo había que utilizar el sentido común.

En la sociedad actual elaborar un menú diario por intuición es sencillamente imposible, la industria alimenticia es una de las más poderosas del planeta y se encarga encarecidamente de llevarnos hacia donde más les interesa. Comemos aquello que nos recomiendan en la televisión o aquello que "nos entra por los ojos" porque es más fácil de preparar, más palatable o está de oferta, pero no nos paramos a pensar qué nos aporta realmente.

Necesitamos una dieta integrativa que integre nuestra manera de vivir y pensar, el entorno en el que nos movemos y nuestra alimentación

para conseguir un cambio de vida real que nos lleve hacia donde queremos, hacia la salud y la felicidad



Para poder elaborar un menú diario que sea coherente y se adapte a nuestras necesidades, lo primero que tenemos que tener es un mayor conocimiento del mundo que nos rodea y de nuestra propia naturaleza. Este mundo tecnológico tan avanzado nos obliga a estar más informados y por desgracia, ya no nos sirve simplemente el sentido común. Necesitamos una dieta integrativa, que integre nuestra manera de vivir y de pensar, el entorno en el que nos movemos y nuestra alimentación, para conseguir un cambio de vida real que nos lleve hacia donde queremos, hacia la salud y la felicidad, bienes muy apreciados en los tiempos que vivimos.

Sin duda, nuestra felicidad también depende de la dieta desde el momento en el que empezamos a considerar la dieta como un estilo de vida. Para mí la palabra "dieta" define nuestra manera de vivir y de ver la vida. La dieta integrativa para cada persona es coherente con su aptitud, su manera de pensar y su forma de vivir. No nos vale solo con modificar algún aspecto de nuestra alimentación y pensar que estamos cambiando nuestra manera de vivir, tenemos que estar concienciados con el cambio, convencidos de que es lo que necesitamos y saber exactamente el porqué de cada uno de los pasos que vamos dando en nuestra vida y nuestra manera de alimentarnos.

Lo ideal es que llevemos una vida íntegra y saludable antes de llegar a la enfermedad y tengamos completamente claro que la vida que llevamos nos condiciona

Para sumergirnos en una vida integrativa considero fundamental que nos movilice el deseo de mejorar y de avanzar en la vida. En la consulta médica recibo cada día a personas que desean un cambio en su vida porque padecen alguna patología. Pero lo ideal es que llevemos una vida íntegra y saludable antes de llegar a la enfermedad y tengamos completamente claro que la vida que llevamos nos condiciona. Nuestras células enferman cuando son sometidas a un entorno desfavorable, en nuestro organismo no nacen células malas de repente, si no que mutan o se defienden cuando la toxicidad que les rodea no les permite cumplir sus funciones vitales correctamente. Nuestras células tienen tal afán de supervivencia que cambian su metabolismo con tal de aguantar y sobrevivir en un medio hostil y es entonces cuando aparecen las enfermedades crónicas, aquellas provocadas por un entorno desfavorable y un organismo que sigue resistiendo

Para comprender por qué enfermamos tenemos que conocer más a fondo y entender qué aspectos de nuestra vida crean un ambiente biológico desfavorable para nuestras células. Una vez que sepamos de dónde partimos y hacia dónde vamos, podemos entrar en el proceso del cambio y llevar nuestra propia dieta integrativa con coherencia y sabiduría. Evitar la toxicidad celular, la acidosis metabólica y mejorar la nutrición celular son algunos de los puntos clave para conseguir que nuestras células se mantengan sanas.

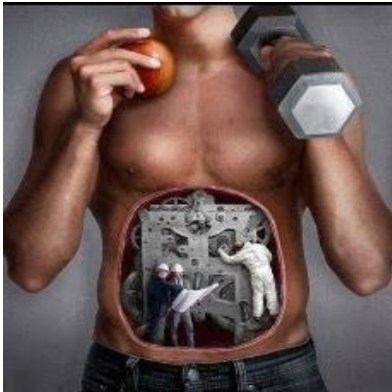
Prevención de la enfermedad según la dieta integrativa

Tener un sistema gastrointestinal sano

Evitar la toxicidad en nuestro organismo y potenciar nuestro sistema de defensa

Aportar todos los nutrientes esenciales que el organismo necesita

Tener un peso saludable y estable



Una dieta integrativa tiene que ayudarnos a mejorar nuestra salud gastrointestinal, disminuir la toxicidad en nuestro organismo y potenciar nuestro sistema de defensa, tiene que aportarnos todos los nutrientes esenciales que el organismo necesita y las calorías necesarias para estar en un peso saludable y estable. Será una alimentación que se adapte a nuestras individualidades, pero siempre partiendo de unos principios fundamentales como que sea natural (libre de sustancias que nos intoxiquen), reguladora (favoreciendo un entorno celular sano y limpio) y nutritiva (aportando todos los nutrientes que las células necesitan).

Hablar de dietas estándar es demasiado generalista y poco realista si queremos conseguir un cambio adecuado en nuestra vida, por ello cada estrategia dietética o cambio de alimentación tendrá una finalidad determinada en la vida de cada persona. Cada uno de nosotros tenemos nuestra propia dieta integrativa, solo tenemos que tener las herramientas para saber cuál es la nuestra y cómo aplicarla.

Gracias a este nuevo concepto de dieta y a la metodología terapéutica basada en el coaching nutricional, la dieta integrativa pretende propiciar un cambio de vida definitivo en nuestras vidas y la búsqueda de la felicidad. Para conseguirlo se establece una estrategia basada en objetivos concretos e individuales, el conocimiento de nuestro entorno y de nuestra situación personal, la búsqueda de alternativas y el compromiso con nuestros valores y nuestros principios.

Fundamentos de la dieta integrativa

Nutritiva

Reguladora

Natural



La dieta integrativa se utiliza en todo tipo de enfermedades crónicas, los principios fundamentales en los que se sustenta son válidos para mejorar la salud general de nuestro organismo. No obstante, cada patología tiene sus peculiaridades y hay que adaptar la pauta dietética. Si no es así, no se trata de una nutrición integrativa, ya que esta siempre va adaptada a la persona y a su entorno.

Me gustaría poner un ejemplo de un paciente que tuve hace poco tiempo en la consulta: un hombre de unos 35 años de edad que estaba diagnosticado de psoriasis desde hacía tres años. Las crisis comenzaron a partir de una etapa de su vida en la que tuvo mucho estrés, a esto se le sumaron diversos cuadros infecciosos que tuvieron que ser tratados en su momento con antibioterapia. Además de psoriasis presentaba un cuadro de disbiosis intestinal con estreñimiento crónico, hinchazón abdominal y flatulencias.

Gracias a la dieta integrativa reguló su tránsito intestinal, redujo grasa corporal y realizó una alimentación natural y ecológica con ortomolecular y fitoterapia para mejorar su salud gastrointestinal y potenciar su sistema inmunológico.

A los tres meses del comienzo de la dieta, su piel había mejorado y se encontraba sin crisis, su tránsito intestinal era correcto, todo lo que comía le sentaba bien y se sentía con más vitalidad y energía. La manera de mantenerlo guido era seguir comiendo de esta manera, y aunque le introduje algunos cambios para hacer la dieta más flexible en momentos puntuales, él mismo me confesó que se encontraba tan bien que no tenía ninguna intención de volver a comer como antes.

Autora: Elisa Blázquez Blanco
Artículo extraído del nº1 de la Revista Vivo Sano