

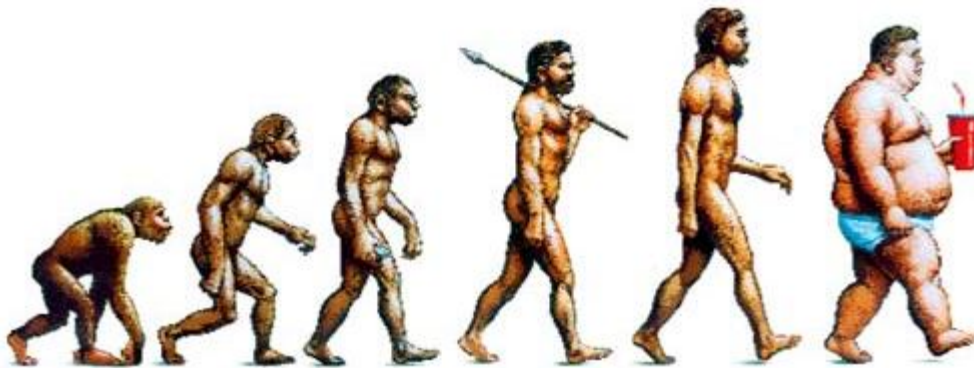
Evolución.

Por Alberto Miranda Velasco

No es un secreto mi perfil científico y que siempre trato de tener una explicación racional basada en la ciencia, ya que toda investigación científica se somete siempre a una "prueba de la verdad" que consiste en que sus descubrimientos pueden ser comprobados, mediante experimentación, por cualquier persona y en cualquier lugar, y en que sus hipótesis son revisadas y cambiadas si no se cumplen.

Por lo tanto, creo en el DNA todopoderoso, creador de todos los seres vivos, que creo en el RNA, su único hijo, que fue concebido por obra y gracia de la RNA-polimerasa. Creo en la Biología Molecular, la terapia génica y la Biotecnología, en la secuenciación del genoma humano, la corrección de mutaciones en el gen p53, la clonación de Dolly y la Evolución.

Si así es, creo en la Evolución, ¿y eso que es?... es el proceso continuo de transformación de las especies a través de cambios producidos en sucesivas generaciones.



¿No crees en la evolución? Solo mírate en un espejo!

Ese cambio a través de las generaciones nos ha convertido en una sociedad obesa, con un estado de salud física crítico, “a través del tiempo” casi la mitad de los 110 millones de habitantes de México están excedidos de peso y el 8% de los niños son gordos, ¿evolución? Pero, ¿qué está pasando? En este año el Instituto Nacional de Salud Pública promueve comidas más saludables en las escuelas, como frutas y vegetales en lugar de papas fritas y sodas, además lanzó varias campañas para educar a los niños sobre las comidas más saludables. El presidente de México, Felipe Calderón, ha encomendado a la Secretaría de Educación que disponga más clases de educación física en las escuelas públicas, al mismo tiempo que se estimula a que patronos y sindicatos faciliten el que los empleados se ejerciten. Hasta la década del 80, (México) no se tenía problemas de obesidad y sobrepeso. Y por lo tanto, la hipertensión y la diabetes no estaban entre las enfermedades de mayor preocupación (*Flores Huerta, 2008*). Entonces, ¿qué fue lo que paso?

¿“Estrategias” de cambio?

La verdad NO, ya que a pesar de eso las nuevas generaciones siguen con sobrepeso, dejemos algo en claro, estamos obesos por que constantemente consumimos más calorías de las que gastamos, generalmente por que nos encanta comer y no tenemos auto control, ¿pero esa es la razón? la alimentación es una cultura que se aprende desde niños y es pasado de padres a hijos de generación en generación (¿aún No crees en la evolución?) si así es, los valores alimenticios inician en nuestros hogares, no importa si en la escuela ya no venden sodas o si en el trabajo te “obligan” a realizar algún tipo de actividad física (cruzar la calle a pie o

subir un par de escaleras para comprar unos “tostilocos” dobles NO califica como actividad) si todos los miércoles pides la promoción de dos pizzas grandes por \$99 pesos o compras en la tiendita de la esquina 3 kilos de pan “VimVo” y el cereal del gallo, si lo sé, el osito “VimVo” se puede enojar si no compras las “donitas glaseadas”, pero aún así ¿crees que el llevar todas esta chatarra a casa te dará algún beneficio? ¿Crees que el realizar 30 minutos de Zumba o aerobics te dan el derecho de atascarte kilos y kilos de azúcares?



Buena campaña publicitaria, pero recuerda, que el osito “VimVo” no se va a enojar si No te terminas el paquete de 12 donitas.

Generación tras generación...tras generación.

A pesar de los regañones trato de elaborar un crítica constructiva para todos, pero principalmente hacia los padres, puede sonar rudo, pero es con las mejores intenciones... y ¡si! Antes de que preguntes, ¡los niños tienen sobrepeso por culpa de sus padres! No es correcto alimentar a tú hijo o a cualquier niño con comida chatarra (nieve, donas, pizza, papa fritas, dulces, etc.) por favor deja de llevar todas estas toxinas a casa, deja de envenenarlos. Ponte a pensar en la alimentación de la mayoría de los niños hoy en día y con atención encontrarás que consumen puras grasas (chetos), azúcares (juguitos del solecito) y carbohidratos refinados (pingüinos, gansitos, napolitano, galletas oreo, etc.) lo cual no solo los vuelve obesos e insanos, si no también le arruina sus papilas gustativas y con el tiempo les será cada vez más difícil lograr que consuman alimentos sanos, esta es la razón de que a ti ahora se te dificulte tanto seguir una dieta.

¡Pero los niños deberían estar descubriendo nuevos sabores!, si estoy de acuerdo, pero de diferentes frutas, como granadas, uvas, piñas, sandías, etc. Y claro también de verduras frescas como brócoli o espinacas, zanahorias con limón, etc. Tal vez no todos los alimentos chatarra se expresen en aumento de grasa en adultos o niños si no también lo hacen en calidad de vida y créeme tú esposo o esposa pero sobre todo tus hijos te lo agradecerán. Ahora no estoy pidiendo que el día de su cumpleaños en lugar de pastel le des una ensalada César, no es necesario ser tan extremista (la evolución toma tiempo) es un simplemente No llevar toxinas a casa y dejarlas para ocasiones especiales, con esto también evitarás el consumirlas tú mismo al igual que tú familia, así todos ganaran. Si aun así no me crees, solo pregúntate, ¿por que mis hijos tienen sobre peso si los llevo 2 horas a gimnasia y 2 horas a natación?



Paciencia, recuerda... que la evolución lleva tiempo, pero te va a gustar el resultado final.

PaleoDieta.

Evolutivamente hablando nosotros como especie no estamos adaptados a consumir grandes cantidades de carbohidratos o azúcares refinados, realmente ponte a pensar, ¿nuestros ancestros tenían acceso al pan “VimVo” o galletas “Marinella”? o ¿a la pasta, nachos, o a una soda? ¿O crees, que ellos cenaban cereal de la *K especial* para estar en forma y poder ir de cacería? ¡No! ¡Claro que no!...

Ellos vivían de una dieta basada en animales (proteína y grasas), vegetales (fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes) y frutas de temporada (azúcares, antioxidantes y vitaminas y minerales), ellos casaban (ejercicio) y consumían toda la carne que podían incluyendo la grasa, así que la grasa no es lo que nos vuelve obesos, nos volvimos una sociedad grasa fóbica y realmente no son el malo de la película, si no, la ruta metabólica alterna de los carbohidratos, la ruta que decide si manda esa “comida” para utilizarse como energía o a guardarse como depósito de grasa, todo esto tiene una explicación: nuestros antepasados eran nómadas (vivían en constante movimiento) y si, este sistema metabólico era necesario (imprescindible para la vida) evolucionaban como ahorradores de energía, para esos días en que no podían cazar nada, y aun así tenían que cruzar kilómetros y kilómetros de desierto o selva, por lo que era necesario utilizar los depósitos de grasa como reservas de energía para la sobrevivencia. Pero hoy en día no sucede eso, y aun así tenemos esa ruta metabólica alterna, por lo cual, la mayoría de nosotros debería limitarse a consumir carbohidratos solo los provenientes de las frutas y de algunos vegetales, excepto, si eres un “atleta nato” de resistencia (maratonista, AR, ciclismo, etc.). Si no es así, no tienes por que consumir tantas cantidades de carbohidratos al día (150 gr x día) es por eso que vemos tantos practicantes de este deporte con un porcentaje de grasa muy alto a pesar de las horas de entrenamiento, quédate estrictamente con frutas, sin embargo debes aumentar el consumo de proteínas (huevos, pollo, pescado, etc.) y de grasas como aceite de oliva, aceite de pescado EPA/DHA (aceitunas, aguacate, etc.) y con estos cambios notarás la diferencia. Con estas modificaciones no solo perderás centímetros en la cintura (grasa) si no también mejorará tu desempeño físico, menos dolores (lubricación de las articulaciones) he incluso mejorara tu humor y tu vida.

¿Paleodieta? Pero mi medico me dijo que no consumiera grasas, que los huevos me van a aumentar el colesterol y con la carne roja me va a explotar el corazón, que con los suplementos alimenticios me voy a quedar estéril. ¡Si hombre!

Esta persona No debería dar consejos sobre Nutrición.



Ahora sabemos que el colesterol dietario, por ejemplo el contenido en los huevos, no afecta al colesterol sanguíneo en personas sanas, dado que no es el principal responsable de ese aumento. Más aún, el huevo posee la ventaja de tener mayor porcentaje de ácidos grasos poli y monoinsaturados y, por ende, más grasas insaturadas que saturadas. No hay evidencia científica de mayor colesterol plasmático (en sangre) en gente adulta sana por mayor consumo del huevo. Recuerda, el colesterol es vital para tu cuerpo, te protege contra infecciones, aumenta tus niveles de testosterona, entre otros beneficios, así que deja de desperdiciar la yema y comete tus huevos.

Continuemos con la carne roja, les voy a ahorrar el suspenso, la carne roja no es mala y el consumirla no hará que te explote el corazón, la proteína es necesaria para el buen funcionamiento del organismo, construcción y reparación de diferentes tejidos dentro del cuerpo. Tiene mala fama por publicidad y venta de mercado de grandes empresas que no quieren que se consuma carne, si ¡así es! el osito “VimVo” prefiere que comas pan blanco y unas donitas azucaradas, que un buen filete de carne. Además hay que recordar que la carne roja es además una buena fuente de aminoácidos, Zinc, vitamina B6 y B12, grasas y colesterol, de nuevo ¡nuestros ancestros tenían razón!

Conclusión:

La evolución no siempre es exitosa, el beneficio de la modificación solo funciona por determinado tiempo por que todo a nuestro alrededor cambia, pero que pasa si lo que está a nuestro alrededor no es lo adecuado, ¿realmente es necesario el cambio?

Acerca del Autor.

Biólogo graduado de la UABC, con diplomado y certificaciones en Nutrición deportiva en diferentes instituciones, especialidad en rendimiento deportivo y endurance. Certificado como entrenador personal (fuerza y acondicionamiento físico). Biomecánica y pre-habilitación en lesiones deportivas. Actual corredor de carreras de aventura, en las cuales se incluye la carrera de expedición *Baja Travesía*. Actualmente trabaja como entrenador personal y como asesor nutricional para Ne* Nutrición estratégica empresa la cual dirige.

Contacto: miranda@nutricionestrategica.com cel. (646)141 1953

Referencias:

1. Hu FB, Stampfer MJ, Rimm EB, et al. A prospective study of egg consumption and risk of cardiovascular disease in men and women. *JAMA* 1999;281:1387-1394.
2. Esrey KL, Joseph L, Grover SA. Relationship between dietary intake and coronary heart disease mortality: Lipid research clinics prevalence follow-up study. *J Clin Epidemiol* 1996;49:211-216.
3. Millen BE, Franz MM, Quatromoni PA, et al. Diet and plasma lipids in women .1. Macronutrients and plasma total and low-density lipoprotein cholesterol in women: The Framingham nutrition studies. *J Clin Epidemiol* 1996;49:657-663.
4. Pietinen P, Ascherio A, Korhonen P, et al. Intake of fatty acids and risk of coronary heart disease in a cohort of Finnish men - The alpha-tocopherol, beta-carotene cancer prevention study. *Am J Epidemiol* 1997;145:876-887.
5. Tillotson JL, Bartsch GE, Gorder D, Grandits GA, Stamler J. Food group and nutrient intakes at baseline in the Multiple Risk Factor Intervention Trial. *Am J Clin Nutr* 1997;65(1) Suppl:228S-257S.
6. Dawber TR, Nickerson RJ, Brand FN, Pool J. Eggs, serum cholesterol, and coronary heart disease. *Am J Clin Nutr* 1982;36:617-25.
7. Eaton SB, Cordain L, Sebastian A. The Ancestral Biomedical Environment In: *Endothelial Biomedicine*. W.C. Aird (Ed), Cambridge University Press, 2007, pp. 129-134.
8. Cordain L. Implications of Plio-Pleistocene Hominin Diets for Modern Humans. In: *Early Hominin Diets: The Known, the Unknown, and the Unknowable*. Ungar, P (Ed.), Oxford University Press, Oxford, 2006, pp 363-83.

Ne* Nutrición estratégica. Derechos reservados 2008.

El uso adecuado de esta información es bajo responsabilidad del lector. Queda sujeto a derechos del autor.