



BOLETÍN MARZO 2022

Perfil Médico: Insuficiencia Venosa

Perfil Nutricional: Nutrición Ortomolecular

Perfil Emocional: Justicia Social, equidad e igualdad

Nutrición Ortomolecular

En el transcurso de la vida del ser humano existen diversas formas de alimentación presentes con evidencia de causar manifestaciones biológicas, sociales, ecológicas y culturales.

Los griegos le dieron gran importancia a la alimentación o dieta, la cual estaba compuesta por un conjunto de prácticas que recorrían la vida diaria y a su vez cumplían un papel preventivo y terapéutico.

Citando al médico griego, Hipócrates, el cual consideraba que el cuerpo debe ser tratado como un todo y no como una serie de partes, decía lo siguiente **"Que la comida sea tu alimento y el alimento, tu medicina"**. Esto hace pensar que los hábitos en la actualidad han causado la mayor parte de las enfermedades prevenibles como sobrepeso, obesidad, diabetes, síndrome metabólico etc.

Es por ello por lo que los métodos, remedios, opciones tecnológicas para perder peso y mejorar la salud de las personas toma un impacto importante en la actualidad.

La nutrición ortomolecular se ha estudiado desde inicio del siglo XX, sin embargo, ha tomado impacto importante en la actualidad, considerada como tendencias para el 2022.

Pero, ¿Qué es la Nutrición ortomolecular?

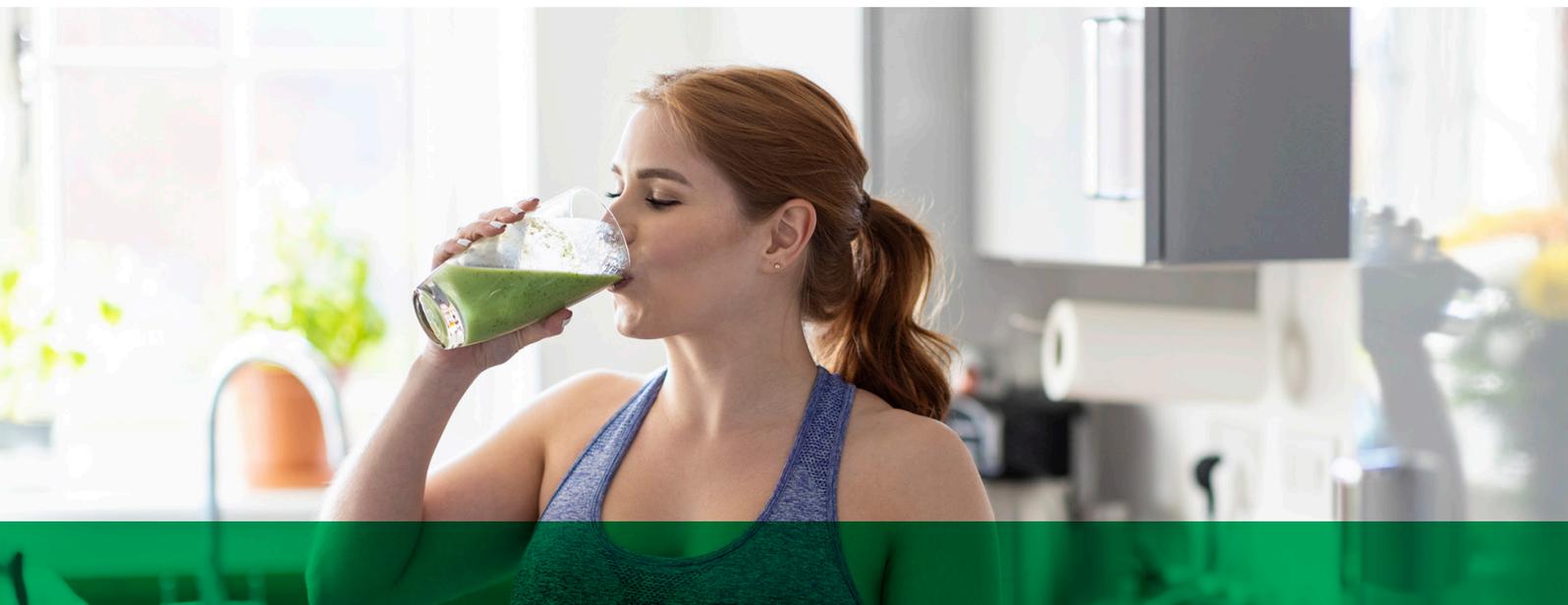
Es una terapia complementaria al tratamiento de la patología médica, se concentra en analizar los factores que favorecen la salud, mediante un análisis completo de la historia clínica del paciente, con la finalidad de encontrar deficiencias nutricionales.

Esta terapia se basa en el uso de dosis muy altas de vitaminas u otras sustancias como minerales, enzimas, antioxidantes, aminoácidos, ácidos grasos esenciales y fibra dietética, entre otras, para darle al cuerpo un plus de energía y bienestar, sin embargo, estas sustancias están presentes de forma natural en el cuerpo.



A pesar de ser una tendencia para este año, se ha documentado recientemente que no es un método efectivo para mejorar el estado de salud de las personas, ya que, al sobrepasar la ingesta diaria recomendada por encima de los valores superiores tolerables, puede provocar alteraciones a la salud como:

- ✓ **Vitamina A:** toxicidad del hígado.
- ✓ **Vitamina C:** síntomas gastrointestinales, exceso de absorción de hierro.
- ✓ **Vitamina D:** elevación excesiva de los niveles de calcio en sangre.
- ✓ **Vitamina E:** hemorragias.
- ✓ **Niacina:** enrojecimiento de la piel y síntomas gastrointestinales.
- ✓ **Vitamina B6:** toxicidad del sistema nervioso.
- ✓ **Folatos:** enmascara complicaciones neurológicas en personas con déficit de vitamina B12.
- ✓ **Calcio:** cálculos renales, insuficiencia renal.
- ✓ **Hierro:** síntomas gastrointestinales y oxidación.
- ✓ **Magnesio:** diarrea.



***Ningún estudio avala la nutrición ortomolecular.
Debes recordar que no todo lo que es tendencia es saludable.***

La nutrición humana es una disciplina científica y, como tal, se sustenta en teorías que se explican mediante algunos estudios. Las experiencias individuales pueden conducir al planteamiento de nuevas hipótesis, pero estas deben ser refutadas mediante el método científico, para asegurar su efectividad y seguridad.

En este sentido, cuando se habla de “nutrición ortomolecular”, no se halla ningún estudio que relacione esta terapia con algún tipo de beneficio para la salud, tanto en personas sanas como enfermas.

La recomendación es acudir con un especialista en la salud si quieren crear hábitos saludables y un mejor estilo de vida. El experto te orientará en cuál es la mejor terapia de acuerdo con tus hábitos, estado actual de salud, situación económica, religión, etc.

Bibliografía

1. Instituto de Nutrición Celular Activa (INCA) <http://www.nutricioncelular.es/activa/>
2. Instituto de Formación en Alimentos Funcionales IFAF <https://www.ifaf.es/ifaf/nutricion-celular-y-ortomolecular/>
3. Nutrición ortomolecular <https://www.consumer.es/alimentacion/nutricion-ortomolecular-una-terapia-desaconsejada.html#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20ortomolecular%20se%20basa,forma%20natural%20en%20el%20cuerpo.>



LOCKTON[®]

UNCOMMONLY INDEPENDENT