

TERAPIA ORTOMOLECULAR y FISIOTERAPIA. El reequilibrio del cuerpo a través de la nutricional.

David Villas

Fisioterapeuta Mezierista

Centre de Fisioterapia KineMez

La visión de la salud que predomina actualmente en la fisioterapia de calidad es una visión bajo un enfoque global en el que se entiende el organismo humano como un complejo sistema con varios niveles funcionales (aparato locomotor, medio interno, sistema inmunológico y sistema nervioso como centros reguladores, psique y emociones, etc.) que se interrelacionan entre sí. Del estado de cada nivel depende también que el resto funcione óptimamente y que el organismo se encuentre en equilibrio. Es decir, del equilibrio global del sistema que es el ser humano depende la salud.

Un ejemplo puede ayudar a ver con claridad el mecanismo de interrelación entre estos distintos niveles funcionales. Un paciente con úlcera de hiato esofágico que padezca crónicamente un estado álgido estomacal establecerá, como mecanismo reflejo protector ante el dolor, un aumento de tensión de la musculatura abdominal. Esta retracción abdominal, si se mantiene el tiempo suficiente, va a condicionar un exceso de flexión vertebral, lo que en el mundo de la salud se llama una hipercifosis. No será raro que el paciente acabe quejándose de dolor en su columna dorsal. Ya tenemos instaurada una dorsalgia postural cuyo origen no es puramente muscular sino digestivo. En este caso, además de tratar el aspecto muscular, articular y postural, si queremos ser globales y actuar en profundidad, tendremos que orientar también el tratamiento hacia el reequilibrio del aparato digestivo.

Para obtener los mejores resultados con los pacientes que llegan a nuestra consulta debemos enfocar el tratamiento globalmente, incidiendo en cuantos niveles sea necesario y trabajando de forma multidisciplinar. En función de cada caso, podemos apoyarnos en la psicología, la odontología, la nutrición, la acupuntura, la actividad deportiva, etc.

En este artículo se pretenden dar unas pinceladas acerca de la relación entre la alimentación y la salud desde la perspectiva de la nutriterapia ortomolecular. Presentamos un resumen de la entrevista realizada a Claude Lagarde, presidente los laboratorios Nutergia y pionero en este campo, publicada en el número 79 de la revista Discovery Salud.

Según Claude Lagarde, la contaminación, el estrés y una inadecuada nutrición son las principales causas de la mayoría de enfermedades crónicas. Estos tres factores dan lugar a carencias de oligoelementos que provocan debilidad celular y pérdidas enzimáticas. Esto genera una excesiva producción de radicales libres que atacan las membranas, liberando estos ácidos grasos en exceso, y ello origina la liberación masiva de prostaglandinas E2 mediante una reacción inflamatoria causante de diversas patologías.

Las patologías se deben a un déficit de nutrientes esenciales: vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales. Las causas que provocan esos déficits son múltiples: El estrés, una alimentación rica en productos refinados, pérdida de vitaminas y minerales, a los modernos métodos de conservación de los alimentos, a la desnaturalización de las moléculas al elevar demasiado la temperatura en los procesos de preparación. En definitiva, a la carencia en muchos de los alimentos que consumimos de los nutrientes que de forma natural hay en ellos. A esto que hay que añadir la insuficiente ingesta de agua y la acumulación en el organismo de toxinas y productos químicos.

Estas carencias son importantes porque pueden llevar a una notable disminución metabólica de las actividades enzimáticas que tienen lugar en el interior del organismo y así a la formación de radicales libres que son la causa de numerosas patologías.

La solución a estos déficits es ingerir suplementos nutricionales a fin de prevenir las patologías que se derivan de los mismos, suprimir los alimentos que intoxican el organismo y/o provocan un exceso de radicales libres y limpiar el organismo de toxinas drenándolo y favoreciendo el buen funcionamiento celular y tisular.

El tratamiento de nutritherapia se hace en dos etapas. Primero hay que desintoxicar el organismo pero luego hay que "reestructurar el terreno". La acción antitoxínica tiene cuatro niveles:

- 1- Seguir una dieta hipotónica, estimular los principales emuntorios o vías de eliminación del cuerpo (en especial el aparato digestivo, el aparato respiratorio, el hígado, el riñón, y la piel) y lograr una buena actividad enzimática.
- 2- Neutralizar los radicales libres con antioxidantes.
- 3- Restaurar el equilibrio intestinal mediante prebióticos y probióticos
- 4- Desacidificar el organismo.

A continuación hay que "reestructurar el terreno" para que el metabolismo funcione correctamente mediante la ingesta de:

a) Catalizadores y cofactores enzimáticos, oligoelementos, vitaminas –en particular las del grupo B- y ácidos grasos poli-insaturados (poseen un papel estructural y son precursores de numerosas prostaglandinas imprescindibles para el equilibrio biológico).

b) Minerales. Hay que remineralizar el organismo cuidando especialmente el aporte de magnesio –su carencia es muy frecuente sobre todo en las enfermedades crónicas- y de un complejo equilibrado de oligoelementos dinamizados y en dosis fisiológicas que restauran la integridad bioquímica del cuerpo reiniciando las cascadas metabólicas y favoreciendo la eliminación de las toxinas por las células hepáticas. Se aumenta con ello la resistencia a la degeneración celular y tisular.

Todo este proceso puede durar entre tres y cuatro meses, uno y medio para la desintoxicación y dos para la reestructuración. Para ello es indispensable una dieta adecuada además de la toma de suplementos nutricionales.

Para que este reequilibrio sea individualizado hemos de evaluar en que función del organismo se está dando el grado de alteración más importante, en otras palabras, determinar el "terreno" que está desestructurado.

Dividimos las funciones del organismo en siete "terrenos" que son los siguientes:

TERRENO CARENCIADO. Resulta de una carencia crónica de ácidos grasos esenciales cuyo papel fundamental en la estructuración de las membranas celulares es conocido. Por tanto se necesitan en cantidades importantes, sobre todo en los tejidos nerviosos y cerebrales. Recordemos que los ácidos grasos son los precursores de las moléculas reguladoras fundamentales de organismo. Suele caracterizarse por un sistema inmune un tanto deprimido y por la aparición de alergias, trastornos cutáneos, asma, y desarreglos hormonales femeninos y trastorno otorrinolaringológicos.

TERRENO HIPOGLUCÉMICO. Se origina por un consumo excesivo de carbohidratos de asimilación rápida, incluyendo especialmente el azúcar blanco y todos los productos azucarados; pasteles, refrescos, productos envasados... Suele provocar sobrepeso, diabetes, dolores de cabeza, vértigo, cansancio, astenia, nerviosismo e hiperemotividad.

TERRENO ÁCIDO-DESMINERALIZADO. Normalmente generado por un consumo excesivo de alimentos acidificantes junto con falta de ejercicio físico y estrés. Puede provocar acidez, osteoporosis, dolores osteoarticulares, debilidad músculo-tendinosa e irritaciones de la mucosa.

TERRENO NEURODISTÓNICO. Provocado por las condiciones estresantes de orígenes múltiples como traumatismos físicos (lesiones), perturbaciones sensoriales (sensibilidad a ruidos, olores, a la luz), o situaciones personales o profesionales conflictivas. Da lugar, normalmente, a fatiga crónica, falta de energía, ansiedad, nerviosismo, depresión, trastornos del sueño y espasmo filia.

TERRENO BASO-COLÍTICO PUTREFACTIVO. Se origina cuando la flora de fermentación que cubre y protege las paredes del intestino oponiéndose a la proliferación de bacterias patógenas se altera y hay un excesivo nivel de putrefacción que irrita el colon además de generar compuestos tóxicos que sobrecargan el hígado. Suele dar problemas de tránsito intestinal, al síndrome del colon irritable, a la candidiasis y a una insuficiencia digestiva o hepatobiliar.

TERRENO INTOXICADO. Se debe normalmente a un consumo excesivo de carne roja, grasas saturadas, azúcares, café y alcohol así como al tabaco. Suele dar lugar a dolencias cardiovasculares, sobrecarga ponderal o metabólica y trastornos por intoxicación.

TERRENO OXIDADO DEGENERATIVO. Se caracteriza por una excesiva producción de radicales libres, directamente implicados en casi todos los fenómenos degenerativos (aumentan especialmente la oxidación celular y disminuyen la respiración celular). Suele dar lugar a un envejecimiento prematuro, a las enfermedades degenerativas, a las inflamaciones crónicas, a los trastornos neurológicos y a las enfermedades autoinmunes.

Hay terrenos cuyo equilibrio resulta especialmente necesario cuando abordamos patologías del aparato locomotor. Por ejemplo: Los pacientes con alteración del **terreno oxidado degenerativo** suelen padecer **dolencias de tipo articular o artrosis**. El consumo de alimentos y productos antioxidantes y el control del estrés y del tabaquismo deben ser un objetivo prioritario en ellos.

Por otra parte, la alteración del **terreno ácido desmineralizado** también se relaciona con **patologías articulares, óseas, musculares y tendinosas**. En ellos se ha de potenciar el consumo de alimentos alcalinizantes y el ejercicio físico aeróbico frecuente para neutralizar el exceso de acidosis metabólica y poner freno a la desmineralización ósea y a la aparición de las dolencias antes mencionadas.

Si hablamos específicamente de algunos trastornos que encontramos en la consulta de fisioterapia y su relación con la alimentación vemos que:

- ✓ Delante de un cuadro de **artritis reumática** es importante el consumo de frutas y verduras y la supresión de sal, café, alcohol y tabaco además de restringir al mínimo el de huevos y lácteos.
- ✓ En pacientes con **síndrome doloroso crónico o fibromialgia** asociados a **estrés o ansiedad** se debe evitar totalmente el consumo de grasas animales o vegetales procesadas, azúcar blanco y productos azucarados tipo refresco, pasteles, golosinas, procurar tomar proteínas con el desayuno y hacer deporte aeróbico suave o técnicas de relajación.

Los conceptos que el Dr. Lagarde expone son muy interesantes y nos pueden ayudar a entender la importancia de complementar los tratamientos de fisioterapia con nutriterapia individualizada.

Todas estas consideraciones dietéticas se han de tener en cuenta a la hora de elaborar los programas de tratamiento para cada paciente de manera que la terapia sea lo mas completa e individualizada posible y las mejoras lo mas profundas y duraderas. Es la vía de futuro de la fisioterapia, si los profesionales complementan sus tratamientos con dieta, suplementos nutricionales y ejercicio físico y los pacientes se implican en su proceso de curación siguiendo las recomendaciones sus posibilidades de curación se multiplican.