

s

salud

CURARSE CON LOS **CÍTRICOS**

Salud

Equipo de Ciencias Medicas DVE
Curarse con los cítricos

«Parkstone International Publishing»

2016

Equipo de Ciencias Medicas DVE

Curarse con los cítricos / Equipo de Ciencias Medicas DVE —
«Parkstone International Publishing», 2016 — (Salud)

De todos son conocidos los poderes terapéuticos de frutas como la naranja y el limón, pero se carecía hasta ahora de un libro que resumiera en pocas páginas todo lo que la sabiduría popular ha ido experimentando sobre los cítricos. Conocer con exactitud cuáles son las vitaminas y los minerales que contienen los cítricos, conseguir con ellos un bronceado natural, aprender cuáles son los mejores cócteles a base de estas frutas o saber qué propiedades tiene la lima son, entre otros muchos, ejemplos de la información que se obtiene con esta lectura. Esta obra nace con la voluntad de aportar al lector una serie de conocimientos que, sin duda, le serán de gran valor para conservar su salud y mejorar su buen aspecto físico evitando los temidos kilos de más. Una obra ejemplar por su sencillez y concisión que no debería faltar en su hogar.

© Equipo de Ciencias Medicas
DVE, 2016

© Parkstone International
Publishing, 2016

Содержание

Introducción	6
Alimentación y salud	7
Alimentación sana	7
Enfermedad y alimentación	10
Cítricos y salud	18
Los cítricos	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Equipo de Ciencias Médicas DVE

Curarse con los cítricos

EDITORIAL DE VECCHI

A pesar de haber puesto el máximo cuidado en la redacción de esta obra, el autor o el editor no pueden en modo alguno responsabilizarse por las informaciones (fórmulas, recetas, técnicas, etc.) vertidas en el texto. Se aconseja, en el caso de problemas específicos – a menudo únicos– de cada lector en particular, que se consulte con una persona cualificada para obtener las informaciones más completas, más exactas y lo más actualizadas posible. EDITORIAL DE VECCHI, S. A. U.

© Editorial De Vecchi, S. A. 2016

© [2016] Confidential Concepts International Ltd., Ireland

Subsidiary company of Confidential Concepts Inc, USA

El Código Penal vigente dispone: «Será castigado con la pena de prisión de seis meses a dos años o de multa de seis a veinticuatro meses quien, con ánimo de lucro y en perjuicio de tercero, reproduzca, plagie, distribuya o comunique públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la autorización de los titulares de los correspondientes derechos de propiedad intelectual o de sus cesionarios. La misma pena se impondrá a quien intencionadamente importe, exporte o almacene ejemplares de dichas obras o producciones o ejecuciones sin la referida autorización». (Artículo 270)

* * *

Introducción

Quien imagine tener entre sus manos un libro radicalmente naturista, un exaltado cántico a las excelsas virtudes terapéuticas de la naranja, el limón y los restantes cítricos que tan pródigamente nos ofrece la naturaleza, va a sufrir una profunda decepción.

No pretendemos creer, con ese desaforado optimismo de los adeptos a la medicina natural, que sus zumos y pulpas son capaces de curar de forma radical cualquier enfermedad o molestia, desde la calvicie hasta los pies planos, y no caigamos en la exageración de considerarlos una panacea universal apta para el tratamiento de cuantos achaques afligen a la humanidad doliente. Pero no nos situemos tampoco en el extremo opuesto, considerándolos completamente inútiles o incluso contraproducentes en todos los casos. Todas las actitudes extremas suelen ser erróneas y, por regla general, la eficacia, la razón y la verdad se encuentran en un equilibrado término medio.

Durante siglos – mejor diríamos milenios– las plantas, ya fueran en su totalidad o en partes determinadas de ellas (hojas, flores, raíces, frutos), fueron las únicas armas con las que contaron los galenos en su arsenal médico para combatir cualquier tipo de enfermedad.

Luego, con el progreso, con el Siglo de las Luces, llegó la ciencia. En la asepsia de los laboratorios se han logrado aislar en elevado grado de pureza muchos principios activos de las plantas que, una vez conocida su fórmula, se han sintetizado. Con ello se ha pretendido relegar al olvido y al descrédito los productos naturales, los mal llamados «simples», que frecuentemente son de composición harto compleja.

Ya desde los inicios de este proceso, algunos espíritus inquietos y curiosos se plantearon la siguiente pregunta: las propiedades, los efectos de los principios activos aislados, aun administrados conjuntamente, ¿son los mismos que los que ha suministrado la planta nacida de la tierra, crecida al aire, bajo el sol y la lluvia, sometida a los efectos de los rayos lunares? La respuesta es un rotundo no.

¿Cómo podemos aceptar que un producto sintético posea idénticas cualidades y propiedades terapéuticas que el que ha nacido de la tierra? En la composición de las drogas simples – y ya hemos señalado que algunas son extraordinariamente complejas, como es el caso del opio, integrado por numerosos alcaloides– existen principios activos cuya presencia se nos escapa, y los efectos obtenidos con las preparaciones galénicas que representan la planta entera son diferentes a los de los principios activos aislados.

En capítulos sucesivos tendremos ocasión de ver la composición química de los agrios; sus porcentajes, las relaciones existentes entre ellos, su acción terapéutica, su riqueza en ácidos y vitaminas. Pero no se dude ni un momento en que por grandes que sean los progresos científicos, difícilmente el más sofisticado de los laboratorios podrá poner en nuestras manos ese fruto amarillo o dorado que nos ofrece el limonero o el naranjo. Tampoco las virtudes de las más sabias mezclas igualarán los efectos de sus zumos y sus pulpas. La razón es sencilla: carecen del elemento vital; esa vida que sólo puede otorgarles la tierra, el sol, el aire que han permitido su crecimiento y desarrollo.

Como decían los antiguos médicos, todo cuanto nos ofrezca el laboratorio no deja de ser un *caput mortuum*, una cabeza muerta, limitado en su constitución y sus efectos: algo que sólo tiene apariencia de vida.

Alimentación y salud

Alimentación sana

Como es habitual, en cuanto se roza un tema más o menos científico – y en la actualidad dietética hemos pasado a convertir nuestra alimentación basada en la idea de un exquisito arte culinario donde cabían todas las fantasías, en una ciencia rigurosa, bastante exigente y adusta– no todos los tratadistas están de acuerdo ni coinciden en qué consiste una alimentación sana y equilibrada.

Procurando mantener siempre un equilibrio y no caer en excesos de ningún género, deberá aceptarse como buena la opinión de la inmensa mayoría de dietólogos, que consideran que la supervivencia y la salud del ser humano requieren la ingestión diaria de un número determinado de calorías; calorías que se encuentran sujetas a variación de acuerdo con la edad, el sexo, la estatura, el tipo de trabajo, el medio ambiente y, en especial, la temperatura. Estas calorías las proporcionan tres tipos de sustancias, que son fundamentales: hidratos de carbono, proteínas o prótidos y grasas o lípidos, además de las imprescindibles vitaminas y sales minerales que, aun tratándose de cantidades mínimas, manifiestan su carencia con graves trastornos orgánicos.

Como ejemplo elemental pero muy clarificador, aunque científicamente no resulte exacto puesto que el organismo está capacitado para transformar unas sustancias en otras, podemos comparar nuestro cuerpo con un edificio que se debe levantar – infancia, adolescencia– y luego mantener en buen estado – juventud, madurez– ya que, como toda construcción, nuestro físico precisa para su desarrollo unos materiales y una mano de obra o energía.

La mano de obra, la energía, es proporcionada por los hidratos de carbono – pan, féculas, azúcares–; los materiales de construcción son las proteínas – carnes, pescados, aunque también existen en relativa abundancia en ciertos vegetales y en la actualidad se encuentra en estudio aumentar su porcentaje en ciertas hortalizas, especialmente el guisante–; como materiales de reserva pueden considerarse las grasas o lípidos, a los que puede acudir en casos de necesidad o déficit.

Hidratos de carbono, proteínas y grasas son, junto con las sales minerales y las vitaminas, los factores imprescindibles para una alimentación sana y equilibrada cuando se ingieren en las cantidades adecuadas.

En realidad, una alimentación adecuada a la edad, el sexo, la actividad laboral y el medio ambiente donde se desarrolla la existencia de cada individuo, es una de las mejores garantías para la conservación de la salud.

Los medios de comunicación y, más concretamente, la televisión, popularizaron hace algún tiempo la frase que titulaba un programa de carácter médico: *Más vale prevenir...* Y el lugar más indicado para evitar trastornos en nuestra salud, para prevenir numerosas enfermedades es, precisamente, el fogón. La cocina es uno de los más eficaces colaboradores en la no aparición de dolencias y achaques.

No compartimos, en absoluto, el entusiasmo de algunos hacia un yantar exclusivamente crudívoro, ni consideramos que esta sea la forma más indicada para la alimentación del ser humano. Sin embargo, es obvio que los vegetales crudos intercalados entre otros platos – una ensalada del tiempo, por ejemplo– constituyen una rica fuente de vitaminas y sales minerales. Escasas calorías, ligera sensación de saciedad que evita otros excesos – los alimentos crudos suelen ser de digestión algo más lenta–, grata sensación de frescura en los calurosos días estivales son algunas de sus muchas virtudes. Escarola, lechuga, tomate, rábanos, pepinos, pimientos son ricas fuentes de vitaminas y sales minerales. Y si no les preocupa el olor que desprende el aliento tras la ingestión

del ajo y la cebolla, no prescindan de ellos; se dice que son el secreto de la buena salud... aunque lo verdaderamente difícil es mantener su ingestión en secreto.

Todas las vitaminas y sales minerales que nos proporcionan estos productos de la huerta son mucho más efectivas que las que podemos adquirir en un bonito envase en la farmacia: las han creado la tierra, el sol, la luna, las fuerzas naturales..., algo que no posee el más ultramoderno y perfecto de los laboratorios, capaces únicamente de la obtención de sucedáneos artificiales.

Los frutos, esos magníficos frutos que nos ofrecen muchas plantas y que gracias al cultivo del hombre que, además de cocinar, aprendió a cavar la tierra, plantar, abonar, podar e injertar, mejorando sus cualidades para convertirlos en exquisitos bocados cuando están en sazón, cosa que muy raramente podemos conseguir en el mercado, también son objeto de controversia por parte de los expertos en dietología. No en su modo de empleo ni en los beneficios de su ingestión – que nadie discute–, sino en el momento en que deben ser comidos.

Los manuales de urbanidad que florecieron en épocas pasadas establecían que lo verdaderamente elegante era servir la fruta después de los postres dulces, se sobreentiende. «Si se ve la calidad de un invitado... se le da la fruta antes que el postre; si es una persona civilizada, al revés». La frase, del marqués de Desio, presidente de la Academia de Gastrónomos, la transcribe María del Carmen Soler, en su libro *Banquetes de Amor y de Muerte*, editado por Tusquets.

Realmente, es tradicional entre la clase media comer fruta como único postre, exceptuando el roscó o el brazo de gitano reservado a los domingos y fiestas.

Lo hemos hecho siempre, supongo que desde varias generaciones, hasta que los especialistas en nutrición han lanzado la consigna de que este hábito ancestral es sumamente pernicioso y que la fruta ha de ser ingerida a bastantes horas de distancia de las comidas, ya sea en ayunas, a media mañana o a media tarde.

Es posible que les asistan todas las razones del mundo, pero ¿quién es capaz de cambiar de golpe una costumbre que se remonta a nuestra infancia y cuya supresión era considerada como un castigo o una represalia contra nuestras travesuras? «Te quedarás sin postre» era la maternal amenaza contra nuestros desmanes.

Es de considerar que una alimentación sana y equilibrada es la que aporta a nuestro organismo hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y sales minerales en las cantidades suficientes y necesarias para su normal funcionamiento. Uno de los factores importantes es la perfecta masticación de los alimentos, ya que en ella tiene su inicio la digestión. Una prueba fehaciente de este hecho que se encuentra al alcance de todos – por lo menos, de todos los que tengan suficiente paciencia– es la prolongada masticación de un pedacito de pan; al cabo de algún tiempo, ciertamente bastante prolongado, el bocado adquiere sabor dulce. Esto es debido a que la complicada molécula de almidón del trigo se ha escindido en otras más sencillas de azúcares, prueba de que la digestión ha comenzado.

También es sumamente conveniente rechazar sin contemplaciones cuanto no nos atraiga, ya que el estómago es veleidoso y sólo pone en funcionamiento sus jugos gástricos y procura una perfecta asimilación cuando el cerebro, excitado por los sentidos, especialmente la vista y el olfato, dice que sí, da su aprobación ante un plato. Salvo en casos de absoluta e imprescindible necesidad – en ocasiones la vida social tiene exigencias antinaturales y absurdas–, jamás tomaremos un alimento que, por la razón que sea, nos repele; la buena educación puede manifestarse mediante un muy cortés «no tengo apetito» o «estoy a régimen».

Salvo casos de manifiesta obesidad – tanto o más peligrosa que una delgadez excesiva–, no es preciso adoptar medidas draconianas en la ingestión de alimentos. Evitar los excesos, prescindir de los alcoholes de alta graduación, intentar beber bastante agua y hacer todo el ejercicio posible – las caminatas son uno de los ejercicios más convenientes–, especialmente si se está obligado a llevar una vida sedentaria, constituyen pautas razonables para mantener un buen tono físico general.

Una alimentación sana y equilibrada es una de las mejores garantías para mantener la salud en perfecto estado.

Enfermedad y alimentación

Ya hemos dicho que la enfermedad, cualquiera que sea esta y bajo el aspecto que se presente, sólo puede considerarse desde un prisma negativo, como una anomalía fisiológica. Únicamente podemos expresar su concepto como una carencia, falta de salud, o como un trastorno que afecta el buen funcionamiento de un órgano o sistema.

Toda enfermedad, toda anomalía que repercuta sobre nuestra integridad física, sobre sus funciones o, simplemente, ocasione un malestar, requiere el correspondiente tratamiento. Y, lógicamente, el establecimiento de esta terapéutica corresponde exclusivamente al médico.

La influencia del estado de nutrición ha ido adquiriendo mayor importancia en las últimas décadas y, si en principio se limitó a las enfermedades del aparato digestivo y a los trastornos del metabolismo, cada vez se le atribuye más una marcada influencia en la evolución de otros muchos estados patológicos.

No se puede negar que este factor tiene una destacada influencia – favorable o perniciosa– en la evolución de la dolencia de un enfermo. No se trata, por supuesto, de un factor único y decisivo, pero sí muy importante, puesto que ya sabemos que el alimento, en sus distintas facetas, es el constructor y mantenedor del organismo en todas las edades y situaciones, en la salud y en la enfermedad.

En este último caso, la generalización resulta sumamente difícil ya que, por mucho que pretendamos extendernos y sistematizar, no resulta posible en unas pocas páginas establecer la dieta en las múltiples enfermedades que pueden atacar a un individuo.

Las enfermedades pueden ser crónicas o agudas, ligeras o graves, susceptibles de un tratamiento específico o limitado a lo puramente sintomático, febriles o apiréticas, producidas por agentes externos (microbianos o víricos) o idiopáticas, en las que muchas veces la herencia juega un papel preponderante; unas tienen un largo periodo de latencia durante el cual el afectado no experimenta la menor molestia, otras van insinuándose con una agravación progresiva de la sintomatología, algunas aparecen de forma fulminante. Imposible, por lo tanto, establecer de forma razonable el tipo de alimentación ante la enfermedad.

Como siempre ocurre en cualquier campo científico – y puede asegurarse que el médico terapéutico no es una excepción–, existen las más diversas teorías, muchas veces contrapuestas, cada una de las cuales goza de sus encarnizados detractores y sus defensores a ultranza. Es lamentable tener que reconocer que en el terreno de la terapia existen modas; recordemos la pasión por la extirpación del apéndice, seguida por la furia destructora de las amígdalas – ambas parecen haber remitido– y el auge actual por las cesáreas, que hacen pensar en que las mujeres ya son incapaces de parir de modo natural. Ciñéndonos al capítulo dietético diremos que, en ambos sentidos, tanto en la hiper como en la hipoalimentación de los pacientes se ha llegado a extremos que hoy no solamente nos causan asombro, sino que nos ponen los pelos de punta.

En tiempos no excesivamente lejanos existía entre la clase médica un extendido y riguroso criterio: cuando se daba una enfermedad de curso febril, el enfermo, ya de por sí inapetente, era sometido a una rigurosísima dieta hídrica. Era indiferente que la elevación térmica se debiera a unas viruelas, un tifus, una gripe o una infección posparto. El enfermo no debía ingerir ningún tipo de alimento mientras persistiera la elevación térmica.

Alguien dijo – y, por cierto, se trata de un médico famoso del que ahora no consigo recordar el nombre– que esa drástica dieta a la que era sometido el paciente (aun en el supuesto de que no se sumaran a ella las copiosas sangrías, tan en boga en los siglos anteriores) era responsable de muchas más defunciones que los propios agentes patógenos, que no precisaban luchar pues un organismo ya tan debilitado resultaba incapaz de ofrecer la menor resistencia.

Al exponer este criterio no pretendemos echar por tierra los beneficios que en determinados casos y ante cierto tipo de trastornos puede ofrecer la dieta. Pero siempre ha de ser una dieta ponderada y que guarde un justo equilibrio entre todos los principios que precisa el organismo: hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y sales minerales.

La experiencia clínica ha demostrado que coincidiendo con ciertos regímenes alimenticios muy alejados de los que, teóricamente, son capaces de mejorar el estado de nutrición, han desaparecido las manifestaciones morbosas, unas veces de forma total y en otras disminuyendo de forma sensible. Las explicaciones que se han intentado dar son en algunos casos difíciles de aceptar: algunas dietas carentes de sal han mejorado casos de epilepsia; cantidades mínimas de proteínas (1/8 de huevo duro al día) han sanado tuberculosis pulmonares y se ha llegado a hablar de la curación de un tumor canceroso mediante un régimen de hambre en el que el alimento más sustancioso fueron las pieles crudas de patata.

La opinión actualmente más generalizada es que un buen estado de nutrición es primordial para la evolución favorable de muchas enfermedades. Pero observemos que un buen estado de nutrición no es equivalente ni corresponde a la idea de una superabundancia de grasas.

Buen estado de nutrición significa que los protoplasmas celulares disponen de todos los principios necesarios para su perfecto funcionamiento, sin un exceso ni un déficit acusados.

Cualquier enfermedad de cierta importancia y duración perturba el estado de nutrición del afectado. El objetivo que persigue la terapéutica alimenticia es, como factor primordial, intensificar la resistencia orgánica, mejorar o eliminar determinados trastornos relacionados o condicionados por errores dietéticos y, por último, alterar el estado de nutrición, en ocasiones en sentido desfavorable de acuerdo con la opinión común, pero capaz de dificultar la aparición de algunas anomalías o manifestaciones de la enfermedad.

En la alimentación de un enfermo es muy importante recordar que tan perjudicial resulta una hipoalimentación, que deja al paciente muy bajo de defensas naturales, como una hiperalimentación que somete al organismo a un trabajo exhaustivo para su asimilación; trabajo que, en aquellos momentos, representa un esfuerzo para el que no se encuentra capacitado.

Si la ingestión de alimentos desciende bajo el nivel mínimo necesario, aparecen trastornos inmediatos, como son la pérdida de peso, la debilidad muscular, la disminución de la capacidad funcional de los órganos internos. Todos hemos oído ese popular y conocido «si no comes se te hará el estómago pequeño»; tal vez científicamente sea inexacto, pero es real en cuanto a la disminución de la funcionalidad digestiva.

De todas formas, es interesante reconocer y aceptar que la disminución total o parcial de la alimentación durante un tiempo muy breve, en ciertas circunstancias y llevada a cabo sobre un sujeto en buen estado de nutrición y provisto de suficientes reservas, puede resultar muy beneficiosa (Determan, *Terapéutica práctica*); en cambio, una hipoalimentación prolongada agota las resistencias orgánicas, acentuándose así los estados patológicos cuanto más precario era el estado anterior del individuo.

«Esto es completamente desconocido para los pacientes y, lo que es peor, parece serlo para muchos médicos, que oponen una resistencia obstinada a la ejecución de una de las llamadas curas de hambre, vigilada y de breves días de duración, mientras prescriben con la mayor desenvoltura un régimen total o parcialmente insuficiente para ser mantenido durante semanas y aun meses, dando lugar en ocasiones a la aparición de auténticas *caquexias yatrogénicas* (estados de debilidad suma, originados por una terapia errónea)» (*Terapéutica alimenticia*. Publicaciones del Departamento Científico de los Laboratorios Max F. Berlowitz).

Estas líneas, publicadas hace más de cincuenta años, no han perdido vigencia. Por el contrario, diríamos que el problema se ha agudizado a causa de la obsesión de algunas damas por mantener la línea y que, con la complicidad de algunos desaprensivos pseudodietólogos, han

seguido durante largas temporadas regímenes de hambre que las han llevado a casos límite, es decir, a la muerte.

Los trastornos de la hipoalimentación pueden presentar dos aspectos: cuantitativo y cualitativo.

En el primer caso, y dado que el organismo humano precisa para su normal funcionamiento una cantidad de principios activos, su déficit conduce al ya citado estado de debilidad generalizada; cuando la hipoalimentación es cualitativa, es decir, se halla privada de determinados elementos, se producen las enfermedades por carencia – especialmente en el caso de vitaminas y sales minerales– que pueden traducirse en dolencias como la pelagra, el beriberi, el escorbuto, la osteoporosis, los edemas, etc.

En resumen, es importante procurar el mantenimiento de una dieta en la que los distintos alimentos se encuentren en proporción armónica, aunque en muchos casos resulte indispensable la disminución de determinados tipos: proteínas en las afecciones renales, hidratos de carbono en la diabetes, grasas en las hepatopatías, especialmente en la ictericia. Pero obsérvese que hablamos de una disminución, no de una eliminación total, que en ningún caso puede ser aceptable, más que en brevísimos periodos de tiempo.

Repetimos que no es fácil – sea cual sea la enfermedad– establecer cuál ha de ser la dieta más idónea para el paciente.

Siguiendo la opinión de expertos dietólogos que han dedicado durante muchos años sus esfuerzos al estudio de esta rama de la terapéutica, diremos que en toda dolencia resulta imprescindible que se cubran las necesidades nutritivas del organismo. Pero el valor nutritivo de una dieta no se puede juzgar nunca de forma unilateral y exige unas condiciones que no pueden ser pasadas por alto.

De acuerdo con lo establecido por eminentes especialistas en dietética, las normas a que debe atenderse la alimentación deben responder a las siguientes condiciones:

- capacidad para el suministro de energía;
- equilibrado contenido de proteínas;
- equilibrada proporción entre hidratos de carbono y grasas;
- valor vitamínico;
- cantidades adecuadas de minerales y agua;
- grato sabor y fácil digestibilidad.

Una vez más nos encontramos ante el hecho ineludible de la necesidad de personalizar la dieta, ya que esta va asociada a la idiosincrasia del enfermo.

No vamos a referirnos a las necesidades diarias de hidratos de carbono, proteínas y grasas – existen numerosas publicaciones aclaratorias sobre este tema–, pero sí vamos a ocuparnos ampliamente tanto de la riqueza vitamínica, en agua y sales minerales, como del sabor de los cítricos, que son el objetivo principal de las páginas siguientes.

Las vitaminas

Una dieta normal y equilibrada es más que suficiente, en la inmensa mayoría de los casos, para proporcionar a nuestro organismo todas las vitaminas necesarias.

Cualquier médico mantiene este criterio y conoce sobradamente esta realidad pero, en ocasiones, ante la insistencia del paciente en «hipervitaminizarse» se ve obligado a extender una receta, absolutamente innecesaria y, a veces, incluso contraproducente.

El nombre de *vitaminas*, cuyo significado sería el de *aminas vitales*, acuñado con la mejor buena fe por Casimiro Funk – aunque más tarde el descubrimiento de nuevas vitaminas demostró que responden a fórmulas químicas totalmente distintas–, ha hecho que infinidad de personas vean en ellas una panacea, el milagro sanador de toda dolencia, sin tener en cuenta que ese canto a las

vitaminas lanzado por algunas escuelas médicas puede ser tanto o más perjudicial y mucho más difícil de tratar que una hipovitaminosis.

Todos, absolutamente todos los productos farmacológicos o biológicos eficaces, tienen un común denominador que no puede pasarse por alto: su nocividad, el peligro que representan las dosis excesivas.

Uno de los principios fundamentales de la bromatología, o ciencia de la alimentación, establece: «No existe una diferencia fundamental entre medicamento, alimento y veneno». Se trata, simplemente, de su correspondiente dosificación. Y, en efecto, aunque el principio así enunciado nos parezca absurdo, se aclara mediante un ejemplo muy sencillo: el pan, ese pan nuestro de cada día imprescindible en nuestras mesas, es evidente que puede ser un alimento en circunstancias habituales, un medicamento en caso de desnutrición o hambre y también se convierte en un veneno según la cantidad ingerida: no es fácil que nadie soporte sin gravísimos trastornos el comerse diez o doce kilos de hogazas acabadas de salir del horno.

Tengamos en cuenta que si a las vitaminas les negamos esta posibilidad de acción tóxica, deberemos restar importancia a su acción farmacológica y las convertiremos en lo que no son bajo ningún concepto: en sustancias inertes.

De acuerdo con los criterios científicos más modernos, los tratamientos vitamínicos son aconsejables en determinados casos:

Alimentación insuficiente, ya sea por descuido, auténtica indigencia, desnutrición de algunos ancianos que, imposibilitados para la masticación, van renunciando paulatinamente a la comida, y en algunos casos de alcoholismo crónico, que provoca también una desnutrición crónica, ya que el sujeto sustituye la comida por la bebida.

Alteraciones de la absorción, que aparece en algunas enfermedades biliares crónicas en que no son asimiladas las vitaminas liposolubles A y D.

El peligro de una hipovitaminosis en una alimentación normal es tan remoto como el de la hipervitaminosis; no sucede lo propio con una hipervitaminosis yatrogénica, que puede tener consecuencias más o menos graves: desde diarreas ocasionadas por una excesiva aportación de vitamina C, hasta lesiones neurológicas irreversibles y, en algunos casos – concretamente con una hiperdosificación de vitamina A–, pérdidas de peso y de apetito, descamación de la piel, hepatomegalia (crecimiento excesivo del hígado) y, en mujeres gestantes, repercusiones teratológicas en el feto que pueden llegar a la monstruosidad.

Un exceso de vitamina D se manifiesta con síntomas de hipercalcemia (fatiga, debilidad, laxitud, cefaleas, vómitos y diarrea) y, en caso de ser administrada a la mujer gestante, puede provocar en el feto depósitos de calcio y estenosis aórtica (estrechez de la arteria aorta), con los consiguientes trastornos en el funcionamiento cardíaco.

Si a raíz de su descubrimiento y su incorporación a la terapéutica las vitaminas despertaron un fervoroso entusiasmo, tan compartido por el vulgo como por algunos profesionales de la medicina, estudios posteriores han demostrado su inutilidad y peligrosidad en muchos casos.

Hoy se ha llegado a demostrar la nula eficacia de las vitaminas del complejo B en las enfermedades reumáticas, cuando hace algunos años se creía en su extraordinaria eficacia.

En cuanto a la vitamina C, tan loada en otras épocas, de la que se llegó a decir que actuaba «como el aceite en los motores», acudiendo donde era necesaria y eliminando cualquier exceso, y se consideraba como remedio soberano para la prevención y curación de enfriamientos, ensayos clínicos rigurosamente controlados han demostrado su ineficacia en este aspecto y la medicina actual ha vuelto al tratamiento puramente sintomático, al alivio de las molestias empleando analgésicos-antitérmicos y remedios caseros. Se ha vuelto a la curiosa y sensata observación de los viejos campesinos alemanes: «Un enfriamiento, bien cuidado, dura una semana; sin tratamiento se prolonga ocho días». Y la vitamina C, como tal vitamina, sólo tiene una efectividad terapéutica en

el tratamiento de una enfermedad hoy muy poco frecuente en los países que llamamos civilizados: la prevención y curación del escorbuto.

Es muy posible que las líneas anteriores causen desazón en el lector y le hagan pensar que intentamos desprestigiar las vitaminas. Nada más lejos de nuestro pensamiento e intención: las vitaminas son elementos importantísimos, imprescindibles para la conservación de nuestra salud y nuestra vida, pero en su estado natural, creadas por las fuerzas vitalizantes de la tierra y los mares, y no en la frialdad aséptica de un laboratorio manejando sustancias inertes que jamás poseerán esa cualidad, ese soplo divino, que es la vida vegetal o animal.

No es lo mismo comer una naranja o un limón – que contienen gran cantidad de principios distintos y todos útiles para nuestra economía– que atiborrarse solamente de vitamina C, que jamás producirá igual efecto.

Y lo mismo podemos decir de todas y cada una de las vitaminas que se han ido descubriendo y que la humanidad ha ingerido desde sus orígenes, desconociéndolas, pero beneficiándose de sus efectos.

Los minerales

Los minerales, también imprescindibles para nuestra economía dado que forman gran parte de nuestro organismo, nos son proporcionados, en el límite de las necesidades diarias, por una alimentación sana y equilibrada.

El cuerpo humano contiene una serie de sustancias minerales – algunos autores indican que, aunque sea en cantidades infinitesimales, se hallan presentes en él todas cuantas existen en la naturaleza–, algunas en elevada cantidad como el sodio, el cloro, el calcio, el fósforo, a los que sigue en menos proporción el hierro, y en cantidades mínimas el yodo, el bromo, el arsénico, el flúor, el potasio, el magnesio, el zinc, el silicio, etc.

Hace ya varios años surgió la preocupación por una submineralización alimenticia. Pero, aparte del bocio endémico en algunas regiones de Europa y América – generalmente en lugares de alta montaña–, que se asocia a la carencia de yodo, no se conocen otras enfermedades que puedan situarse en este apartado.

Como minerales dietéticamente importantes merece una mención especial el hierro. A su escasez en la dieta se le ha atribuido un importantísimo papel en la génesis de las anemias, enfermedad muy frecuente entre las delicadas damiselas de finales del siglo xix y principios del xx. En realidad, su acción se limita a efectos beneficiosos en las anemias ferropénicas y, con frecuencia, resultaba totalmente inútil la «hipersiderización» a la que eran sometidas las cloróticas doncellas (la disminución de la cantidad de hemoglobina parece ser debida a alteraciones ováricas), ya que incluso se preparaban «sifones ferruginosos». Como quiera que esta dolencia se atribuía – tal vez muy razonablemente– a una severa represión del instinto sexual, los humoristas llegaron a comentar «esta chica necesita mucho hierro... no en píldoras: ¡en cerrojos!».

La ingesta de hierro dietético, es decir, la que proporciona una alimentación normal, está en el límite de las necesidades diarias para las adolescentes y para las mujeres, mientras que puede ser insuficiente para el lactante o la mujer gestante.

Téngase en cuenta que, en contra de lo que aseguran ciertas publicidades, la tolerancia gastrointestinal de todos los preparados de hierro se encuentra principalmente en función de la cantidad de hierro elemental soluble y no depende de la sal ferrosa administrada. Las sales férricas prácticamente no se absorben.

El calcio, hasta fechas relativamente recientes administrado en dosis masivas a las mujeres gestantes, se ha dejado de utilizar a raíz de la opinión que tiende a evitar una excesiva osificación del feto, que dificulta el parto. La ingesta dietética de calcio – leche y sus derivados– parece resultar útil en pacientes con osteoporosis posmenopáusicas.

Hace pocos años resurgió con verdadero ímpetu (a decir verdad, más por automedicación que por prescripción facultativa) la terapéutica a base de sales de magnesio; según la opinión popular era un «curalotodo» de lo más eficaz. En realidad, el hidróxido de magnesio es útil como antiácido y como laxante, pero cualquier producto magnesiado puede producir en sobredosis cuadros de hipermagnesemia en pacientes con insuficiencia renal. «Las sales de magnesio y, especialmente, los suplementos carecen de toda otra indicación de la que hemos señalado, pese a la moda en este sentido» (*Índex farmacològic 1987*. Acadèmia de Ciències Mèdiques de Catalunya i Balears).

El fósforo parece administrado de forma suficiente en toda dieta normal, por lo que puede considerarse innecesaria toda aportación adicional. Mucho se habló en épocas pasadas de los peligros de la fosfaturia, o pérdida de fosfatos por la orina. Estudios recientes han permitido establecer que su aparición observable sólo se debe a un cambio primitivo en la alcalinidad urinaria, que hace precipitar rápidamente los fosfatos eliminados de forma fisiológica y normal.

Una errónea educación sexual causó estragos en muchas mentes juveniles que atribuían estas pérdidas – que en realidad no son tales– a la inevitable masturbación de los adolescentes, originando auténticas neurastenias ante el temor de verse atacado por el «reblandecimiento de la médula espinal», la impotencia, y llevando tras el telón de fondo la imagen de la muerte.

En resumen, una dieta equilibrada, una alimentación normal, no precisa más que en casos muy concretos y determinados – el hierro en algunos embarazos, el calcio en caso de desaprovechamiento anormal– la adición de sustancias minerales, así como tampoco requiere un suplemento vitamínico. Estos elementos son aportados, con esplendidez, por los productos naturales que habitualmente empleamos en la alimentación.

Prefiramos tomar unos y otros directamente de las plantas y de los animales: la naturaleza es pródiga en ellos y su generosidad basta para nuestras necesidades. No caigamos en el error, tan frecuente, que hace que el remedio sea peor que la enfermedad.

El agua

Nuestro organismo contiene cantidades de agua que, a primera vista, nos parecen exorbitantes, ya que vienen a representar dos tercios de su peso total. Es decir: en un adulto de 70 kg de peso, aproximadamente 46 kg corresponden al agua. Pese a ello, es la sustancia de la que disponemos en menor cantidad como material de reserva. La mayor parte se encuentra integrada, constituyendo los tejidos, y tan íntimamente ligada a otros materiales que da lugar a la llamada *agua de constitución*, de la que nuestro metabolismo no puede disponer. En cuanto se agotan las escasísimas reservas que poseemos, se producen trastornos muchísimo más graves – y más rápidos– que los que puede provocar el hambre y la desnutrición.

Hemos de procurar ingresar en nuestro organismo aproximadamente dos litros de agua diarios. Naturalmente no es imprescindible que esta cantidad se ingiera en la bebida, dado que los alimentos, especialmente los vegetales, suelen contenerla en elevada proporción.

Su necesidad nos la indica el más puntual y correcto de los avisadores: la sensación de sed. Ciertamente es que este proceso no puede manifestarlo un enfermo en estado de coma; pero existen otros indicios claros de deshidratación: la sequedad de la boca, el aspecto de la lengua, la escasa turgencia de la piel, las secreciones salivales y sudorales y, especialmente en la infancia, el hundimiento de la prominencia del pubis; todos ellos son indicios preciosos y de valor extraordinario dada la peligrosidad del proceso, muchas veces letal. Vigilemos cuidadosamente que un enfermo no sufra jamás sed. El criterio de los especialistas es que en este caso es siempre preferible un exceso a un defecto.

Un enfermo con fiebre raramente rechaza un líquido; y en estos casos se hallan muy indicadas las preparaciones de los cítricos de las que nos ocuparemos a continuación y que tienen, en gran número de casos, otros efectos terapéuticos no menos beneficiosos que la simple hidratación.

Los defensores de la hidroterapia – que son muy numerosos y cuyos métodos curativos responden a la indiscutiblemente acertada condición de *primum non nocere*– aseguran que un vaso de agua bebido en ayunas tiene un destacado poder para la eliminación de toxinas, aumentando la secreción urinaria y sudoral. Y lo consideran un magnífico – y económico– conservador de la juventud y la belleza.

El buen gusto y la digestibilidad

Ya nos hemos referido a la bromatología como ciencia, a la que algunos consideran como el «arte de preparar los alimentos». En realidad, no es tan fácil separarla de ese otro arte que es la gastronomía ya que, en el fondo, ambas tienden a satisfacer el paladar y el estómago.

Hay que aclarar, no obstante, que la bromatología se ocupa de la forma en que han de prepararse los alimentos para mantener al máximo nivel sus principios nutritivos y aclarar algunos temas de los que no se ocupa la gastronomía, su hermana más frívola, que sólo tiende a procurar en cada plato la máxima exquisitez y placer de los sentidos. A pesar de todo, no dejan de estar emparentadas y tener muchos puntos en común, puesto que una de las facetas de la bromatología es la capacidad de despertar el apetito, sin el cual no existe ni una buena digestión ni una buena asimilación.

Esta función destinada a abrir el apetito – cuya inexistencia constituye un verdadero problema para el enfermo y los que lo rodean–, en muchas ocasiones se halla más favorecida por motivos psíquicos que orgánicos.

Todo el que haya estado ingresado en un centro hospitalario sabe que, indefectiblemente, se produce una pérdida de apetito. Puede deberse a la monotonía de los menús, a la calidad del alimento, a la diferencia del horario habitual, al ambiente por lo general deprimente o a cualquier otra causa, pero lo cierto es que son pocos los enfermos que sienten apetencia hacia la comida que les ofrecen en el centro.

Lo más probable es que, en cuanto le den el alta y vuelva a su casa, y se reintegre a su mundo acostumbrado, su apetito se abra como por ensalmo y desaparezca la inapetencia del tiempo de hospitalización. La convalecencia se apresura, y el buen gusto y la digestibilidad – factores puramente subjetivos en la mayoría de los casos– coadyuvan a la rápida recuperación.

No es un aspecto secundario de la terapia y es preciso prestarle la máxima atención.

Un detalle que deberemos tener en cuenta cuando se trate de un enfermo o un convaleciente es que los dietólogos no están en absoluto de acuerdo con nuestra forma nacional de comer. Especialmente en casos de alteración de la salud, no resultan convenientes las tres comidas, de desigual importancia, que solemos hacer: un ligero desayuno al levantarnos, una comida importante al mediodía y una cena, más o menos copiosa, de acuerdo con los hábitos familiares, aunque en este último aspecto también ha ejercido una marcada influencia la televisión, ya que son muchos los que prefieren un bocadillo masticado ante su pantalla con tal de no perderse el programa favorito.

Se aconseja que el enfermo coma con más frecuencia y en menor cantidad: cinco comidas repartidas a lo largo del día, que no carguen de excesivo trabajo al estómago y en ninguna de las cuales se administrará más de un tercio de sus necesidades nutritivas totales.

Es importante aclarar un error bastante frecuente: la sensación de saciedad, de plenitud del estómago, no está relacionada con el contenido en calorías de un alimento, o sea con su valor nutritivo. Esta sensación de saciedad – llamada por los especialistas *valor de saturación*– depende del tiempo de permanencia en el estómago y la cantidad de jugo gástrico que ha producido su ingestión. El mayor poder de saturación corresponde a la manteca y los alimentos preparados con ella; menor es el del jamón, la carne, los huevos y los vegetales.

El éxito de una dieta consiste en suministrar al enfermo la cantidad de calorías precisas para cubrir sus necesidades, preparando ante todo comidas que le resulten atractivas; porque también dentro de la más estricta y rigurosa dietética puede lograrse una cuidada y deliciosa alimentación.

Cítricos y salud

Los cítricos

Se diría que hasta ahora hemos estado ocupados en temas tan amplios y de tanta trascendencia, como son la alimentación sana y equilibrada y las enfermedades, que hemos olvidado el tema principal de este libro, que es el estudio de los cítricos y de sus propiedades alimenticias y terapéuticas.

Las escasas referencias que hemos hecho a estas frutas apenas han rozado ligeramente la cuestión. Nos justificaremos diciendo que hemos considerado imprescindible establecer los riesgos que para un organismo – sano o enfermo– entraña la hipervitaminización o supermineralización, ya que el exceso de vitaminas resulta antinatural en cualquier caso.

La gente sabe mucho, o cree saberlo, de los trastornos que provoca una hipovitaminosis o una avitaminosis, pero la mayoría desconoce los efectos que puede producir una sobrecarga de vitaminas o minerales. Nunca piensan en ello las amantes madres que acuden al médico en reclamo de vitaminas o minerales «para este niño que no come», o los adultos que se sienten agotados y débiles. Lo más probable es que ese niño desganado se atiborre diariamente de chocolate, galletas, caramelos y helados, y que el adulto lleve una vida sedentaria, físicamente inactiva: puede que el mayor esfuerzo físico que realice consista en conducir hasta el lugar de trabajo el coche que tiene aparcado en la puerta de su casa.

Si hablamos en términos botánicos, los cítricos o agrios pertenecen a la familia de las Rutáceas, una amplísima familia que comprende más de 1.600 especies las cuales, aunque presentan una serie de características comunes, lógicamente constituyen una gran variedad. En ella encontramos desde matas y arbustos hasta árboles, es decir, desde plantas que miden de dos o tres palmos hasta árboles de prestancia y relativa corpulencia, sin que ninguno llegue a la majestuosidad de otros representantes del reino vegetal.

Una de las características comunes a todas las especies de la familia de las Rutáceas es la de contar con una gran riqueza de esencias, que se encuentran en la corteza del tallo, en la hojas, en las flores y en los frutos; muchas poseen glucósidos, alcaloides, vitaminas y sustancias amargas, lo que las hace especialmente interesantes para la medicina.

Los cítricos, un género perteneciente a la familia, cuyos frutos empleamos en la alimentación y en la obtención de distintos fármacos, son arbustos o árboles de talla mediana y de hoja perenne.

El segoviano Laguna, el inefable comentarista de Dioscórides, en su arcaico y bello castellano nos indica que una de las peculiaridades de estas plantas es la de tener hojas que «ansí en invierno como en verano están verdes y horadadas por sutilísimos agujeros». Agujeros que, en realidad, son bolsitas contenedoras de esencias en las que se aprecia una transparencia que causa tal impresión a la vista.

Las flores tienen cáliz y corola, con cinco pétalos y numerosos estambres; suelen ser hermafroditas, aunque en algunos casos aparecen unisexuadas.

Los frutos son carnosos e indehiscentes (el pericarpio no se abre de forma natural para que salga la semilla); están formados por distintas cavidades llamadas *gajos*, que en el caso del naranjo o del limón llegan a ocho o diez. El sabor de estos frutos varía desde el amargo de la naranja, precisamente llamada *amarga*, al agrio del limón y del pomelo, el dulzón algo insípido de la lima y el francamente sabroso y dulce de la variedad de naranjo conocida como *sinensis*.

Todos los cítricos necesitan para su crecimiento, su desarrollo y una buena fructificación un clima templado y sin cambios bruscos de temperatura, cosa que resulta muy comprensible si se tiene en cuenta que, en general, tuvieron su origen en el sudeste asiático.

En nuestras latitudes y, pese a constituir una de nuestras mayores riquezas y explotaciones en toda la zona levantina de la Península y parte de Andalucía, no existen especies autóctonas.

Es curioso que, dada su extraordinaria abundancia – especialmente en la comunidad valenciana, donde se concentra la mayor producción–, el doctor Pius Font y Quer, nuestra máxima autoridad botánica, no cite la presencia de ningún cítrico, no ya en estado silvestre sino ni siquiera como planta *barragana*, es decir, huida de los cultivos y desarrollada por sus propios medios.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.