



Alimentos que no curan, pero ayudan

Muchos males están siendo tratados con una dieta complementaria a las drogas.

Karen padece una psoriasis que deja marcas escamosas y decoloradas en la piel, como grandes gotas de agua. De niña sufrió mucho, no solo por la picazón, sino también por los apodos, como 'Manchitas'. Y su hijo Callum, de 6 años, tiene una variante mucho más severa de la enfermedad. Ambos estuvieron en el programa Comidas curativas, grabado en Inglaterra y transmitido por el canal Home & Health. Sin dejar sus medicamentos y guiados por doctores y nutricionistas, se sometieron durante seis semanas a una dieta baja en frituras y azúcar, y alta en pescados grasos, palta, nueces, albahaca, clavos, cúrcuma, comino y romero. La picazón bajó, las escamas desaparecieron y apenas quedaron cicatrices tenues.

Su caso hace parte de una tendencia creciente: consumir alimentos para prevenir enfermedades y para aplacar los síntomas de las ya presentes. Sin embargo, los especialistas coinciden en que varias bondades de ciertos alimentos no están probadas y no funcionan siempre. Una de las dolencias donde los alimentos pueden jugar un papel clave es la migraña. Aunque aún no se sabe por qué, dejar de comer ciertas cosas puede evitar más de una jaqueca.

“Las migrañas son complejas. Aunque tienen un patrón de respuesta universal, su manifestación es muy individual. Cada ‘jaquecoso’ responde a factores desencadenantes muy específicos y entre ellos muchas veces están ciertos alimentos”, explica Arnold Hoppe, neurólogo de la Clínica Alemana, de Santiago de Chile. Consumir alcohol, chocolate, productos ahumados, soya o quesos puede desencadenar un episodio de dolor hasta en la mitad de los pacientes, pero no siempre.

Como la respuesta es tan individual, no se les puede dar una lista de alimentos por evitar. Incluso dos personas de una misma familia pueden responder a distintas cosas. Cada uno tiene que ir identificando los detonantes”, dice el especialista. “Ahora bien, si a la persona un alimento le produce crisis, no basta con dejarlo; el tratamiento debe ir acompañado de fármacos”, agrega. Y luego de un tiempo prolongado y controlada la frecuencia de las crisis, se puede tratar de reintroducir dichos productos a la dieta.



Algunos interfieren los tratamientos

Fármacos antidepresivos (como los Imao) interaccionan de manera perjudicial cuando se consumen grandes cantidades de alimentos ricos en tiramina, como quesos fermentados, alcohol y alimentos en conserva de vinagre. Con los anticoagulantes orales, que se usan para prevenir la formación de trombos y émbolos, se recomienda no efectuar grandes variaciones en la ingesta de vitamina K, ya que esta inhibe su absorción. La vitamina K se encuentra en verduras de hoja verde como repollo, acelga, espinaca y perejil.

La hipertensión también se podría combatir con alimentos. Según la Clínica Mayo, en EE. UU., aumentar la ingesta de potasio puede aplacar los efectos del sodio en la presión sanguínea. Más que suplementos alimenticios, recomienda consumir frutas y vegetales bajo supervisión de un especialista. Lo mismo pasa con el alcohol, en bajas cantidades puede controlar la presión, pero en altas puede subirla. Otro caso conocido es el de las bayas (berries), recomendadas para reducir la probabilidad de diabetes en pacientes en riesgo y combatir las infecciones urinarias.

Ojo a la mezcla

El cuidado que hay que tener con todos estos alimentos, alertan los expertos, es que no son la cura, sino una ayuda. “Como son naturales, los pacientes creen que son saludables, pero no siempre es así, porque pueden interferir con los tratamientos farmacológicos”, advierte Verónica Rojas, de la Facultad de Medicina de la Universidad Diego Portales.

“Durante la Segunda Guerra Mundial se notificaron los primeros casos de alteraciones en la absorción de nutrientes por la administración en conjunto con los fármacos, lo que generó una alerta científica. Sin embargo, hoy no es habitual hallar información sobre cómo influyen los alimentos en la acción de un medicamento, ya sea para potenciarla, disminuirla o incluso bloquearla”, cuenta Camilo Aburto, de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello (ver ‘Algunos interfieren los tratamientos’).



Por otro lado, muchos alimentos que se promocionan como benéficos para la salud no necesariamente cuentan con comprobación científica. El aloe vera, el ginseng (de origen asiático) o el ajo no tienen estudios acabados sobre su efectividad en fortalecer el sistema inmune, así como es muy difícil calcular la cantidad de agua aromática que serviría para combatir los dolores menstruales. En resumen, aunque es muy probable que determinados alimentos tengan un efecto medicinal sobre su organismo, no es aconsejable que aumente su ingesta sin la supervisión de un médico.

Los corticoides no se mezclan bien con alimentos altos en azúcares y sal.

Estudios recientes han encontrado que consumir toronja puede reducir la efectividad de los anticonceptivos. El jugo de esta fruta produce reacciones de toxicidad al mezclarse con algunos medicamentos utilizados para tratar la hipertensión o las alergias. Para la osteoporosis es importante consumir alimentos ricos en calcio y vitamina D; las grasas están contraindicadas.

La vitamina C, presente en los cítricos, ayuda a la absorción de hierro; el té la dificulta. En los fumadores, la vitamina E aumentaría el riesgo de padecer cáncer. Fuentes consultadas: Verónica Irribarra, nutricionista de Red de Salud UC Christus, y Karin Papapietro, nutricionista del Hospital Clínico de la U. de Chile

Diario El Tiempo-06.07.2014-Sec. Debes Hacer, Pág. 8.