



Las tres reglas de oro del comer para sanar

El oncólogo francés Henri Joyeux desvela las medidas más sencillas para mantenernos sanos.

¿Sabía que además de la miel, todo lo que fabrican las abejas es excelente para la salud, como por ejemplo la jalea real, el polen y el propóleo, que ayudan a aumentar nuestra vitalidad, a proteger nuestros tejidos y a reforzar nuestras defensas naturales?

¿Estaba al corriente de que una manzana al día mantiene la salud y no hay mejor costumbre que empezar el día comiendo una pieza cruda y con piel de esta fruta refrescante y vigorizante, que beneficia nuestra salud digestiva y cardiovascular?

Estas son solo dos de las muchas recomendaciones que hace el doctor Henri Joyeux en su libro 'Come bien hoy, vive mejor mañana', una biblia de la alimentación sana que nos enseña a comer bien.

El doctor Joyeux (Montpellier, Francia, 1944) es médico digestivo y oncólogo, y un experto de fama internacional en el ámbito de la nutrición y el cáncer. Ha sido profesor de Medicina en la Universidad de Montpellier y es autor de una vasta bibliografía científica, aunque ha consagrado gran parte de su vida a la divulgación de temas de la salud a través de libros y conferencias.

Ajo, aromáticas y vino

Joyeux señala que uno de los alimentos más beneficiosos para prevenir el cáncer es el ajo, porque es rico en elementos con azufre, que impiden la activación de las sustancias cancerígenas, así como en polifenoles inhibidores del proceso de formación de los tumores.

Añade que, para ayudar a mantenernos sanos tendríamos que beber a diario tres grandes tazas de aromáticas (de tomillo, té verde o romero, por ejemplo) y una manzanilla antes de dormir; que el pan blanco es una de las causas de nuestra mala salud, y que consumimos calcio en exceso, lo que aumenta nuestro riesgo de sufrir párkinson.

Joyeux, para quien "los alimentos son el mejor de los medicamentos", también aboga por tomar una copa de vino "de forma inteligente": al final de cada comida, consumiendo la botella de 75 centilitros a lo largo de la semana, al estilo francés.

Y ¿si hubiera que respetar tres reglas básicas en materia de alimentación para conservar una buena salud, cuáles serían estas tres normas claves para mantener a raya las enfermedades?



El doctor Joyeux reveló tres reglas de oro de la alimentación durante una conferencia en la Escuela de Ingeniería de Purpan (Toulouse, Francia), recordando que estas recomendaciones son a título informativo y que toda asesoría nutricional debe ser siempre personalizada.

Masticar y masticar

Para comenzar, Joyeux recomienda masticar durante mucho tiempo todo lo que nos llevamos a nuestro 'palacio de los sabores', la boca, triturando entre 20 y 35 veces cada bocado, para estimular el gusto y el olfato.

“Los primeros signos de la enfermedad de Alzheimer y de Parkinson, muchos anteriores a la pérdida de la memoria y los temblores, son la disminución de los sentidos del sabor y del olfato, por lo cual es necesaria su estimulación”, recalca.

Joyeux insiste además en el valor que tienen tanto las papilas gustativas como las glándulas salivales, grandes y microscópicas, que fabrican cada día hasta un litro y medio de saliva, esencia para nuestra salud.

Menos lácteos y carnes rojas

Este cancerólogo aconseja tomar menos productos lácteos de origen vacuno (que contienen demasiada lactosa, demasiado calcio y demasiados factores de crecimiento), como la leche y el yogur y, en caso de tomar lácteos, que sean de oveja o de cabra.

También aconseja consumir menos carnes rojas y productos de charcutería porque contienen demasiados ácidos grasos saturados y sal, y reemplazar este tipo de alimentos por pescados, mariscos y carnes de ave. “Si va a comer carne, es mejor que sea procedente de seres alados y no de cuadrúpedos”, recalca.

El profesor Joyeaux explica que el riesgo de padecer un cáncer de colon o de recto se eleva debido al consumo de carnes procesadas, en el mismo porcentaje en el que se reduce cuando se consume una cantidad equivalente de pescado, y que el consumo de aves de corral parece tener el mismo efecto positivo.

Y si usted es amante de las parrilladas, Joyeaux aconseja utilizar aquellas en las que el fuego se coloca verticalmente y los alimentos a los lados, ya que en este proceso no se crean benzopirenos, unas sustancias cancerígenas que se producen cuando el fuego se coloca horizontalmente bajo el alimento.



Más comida vegetal

Joyeaux recomienda comer más frutas frescas, verduras y cereales procedentes de agricultura biológica y de proximidad, y que la proporción de productos vegetales respecto a los cárnicos sea 80/20, en lugar de lo que sucede ahora, cuando se consume un 80 por ciento de productos animales y un 20 por ciento de vegetales.

Si se necesita cocción, lo mejor para el gusto y la salud es la cocina al vapor hecha correctamente, mediante un vaporizador que tenga un compartimento inferior grande, una sola etapa con orificios de 0,7 milímetros para que dejen pasar gran parte del vapor, y una tapa abultada, según este médico francés.

Una breve cocción al vapor suave que no supere los 95 grados centígrados, además de conservar las vitaminas, oligoelementos, hormonas vegetales y nutrientes, sin deteriorar la fibra y los azúcares, convierte los alimentos en 'bío', pues deja en el agua los metales pesados, pesticidas y otras sustancias tóxicas, según precisa.

En síntesis, "es recomendable mantener una alimentación mayoritariamente a base de vegetales de cultivo biológico, que incluya en menor medida productos animales de origen marino y aviar, y derivados lácteos de caprinos y ovinos preferiblemente, que no sean líquidos, todos los cuales deben ser bien masticados durante un largo rato".

El especialista francés remata diciendo que otras medidas tan sencillas como eficaces para cuidar nuestra salud consisten en practicar dos veces por semana una actividad física con una intensidad que nos permita sudar, así como disfrutar del sol, siempre con moderación.