

Dr. Pérez-Calvo:

“Comer bien ayuda a prevenir la enfermedad”



Jorge Pérez-Calvo es médico y dedica parte de su tiempo a dar cursos sobre Nutrición Energética, porque opina que hoy en día es muy importante entender lo que hay que comer y los porqués. Vive en Barcelona, es padre de cuatro hijos y desde hace más de 30 años sólo consume alimentos ecológicos.

Lleva tres décadas investigando y practicando la medicina integrativa, que aún lo más actual de la medicina moderna y los conocimientos médicos tradicionales para tratar las enfermedades de nuestro tiempo. En sus libros *Nutrición energética y salud* y *Revitalízate* da pautas para utilizar la nutrición no sólo como una forma de salud, sino también como el medio más natural y directo de combatir estados de ánimo negativos, así como alcanzar otros mucho más beneficiosos y placenteros.

La alimentación es la base para gozar de salud, estabilidad y armonía energética a corto, medio y largo plazo. Además, su uso multiplica el efecto curativo de otros tratamientos.

Así pues, “Dime qué comes y te diré quién eres”...

Efectivamente, somos lo que comemos, porque nuestros tejidos se forman a partir de la sangre, y la sangre se nutre de los alimentos que ingerimos. La sangre recorre todo nuestro cuerpo, y su calidad influye en el pensamiento, en la capacidad de movimiento...

¿Si como bien, estaré más sano?

Mire, actualmente, una tercera parte de la población es diagnosticada de cáncer, el 41 % de los menores de 75 años muere de cáncer y la primera causa de muerte son los accidentes cardiovasculares, sin mencionar que cada vez hay más casos de diabetes, Parkinson, Alzheimer, artritis, artrosis... Y todas esas enfermedades están directamente relacionadas con la alimentación.

Entonces, ¿es cierto que el incremento de las enfermedades degenerativas es consecuencia de la alimentación actual?

Recientemente, se ha publicado The China Study, un estudio completísimo de la Universidad de Cornell, la Universidad de Oxford y la Academia China de Medicina Preventiva. Durante más de veinte años, han analizado la relación entre dieta y enfermedad de 840 millones de personas. La conclusión ha sido que quienes comen mayor cantidad de alimentos de origen animal tienen un mayor índice de enfermedades crónicas, como diabetes, obesidad, varios tipos de cáncer, salud ósea, salud renal...

Me estoy asustando, explíqueme qué hacer para evitarlo.

Para no entrar en esa cadena hay que seguir las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud o del The China Study. La madre de una alimentación saludable es reducir al máximo los azúcares refinados, las grasas saturadas y las proteínas animales, con excepción del pescado salvaje. Y consumir más cereales integrales, verduras, legumbres, frutas frescas de temporada, semillas, frutos secos del lugar, aceites saturados de primera presión en frío y, en zonas de pescado, cantidades moderadas de proteínas marinas. Y, por supuesto, siempre alimentos ecológicos. Además, si funcionamos mejor en el aspecto orgánico, también estamos mejor mental y emocionalmente, porque nos encontramos en equilibrio, tal y como nos explica la medicina china.

¿Se refiere a los alimentos yin y yang?

Todo en el universo está sujeto a una bipolaridad. La vida y el movimiento existen porque se da esta polaridad, y lo mismo ocurre en los alimentos. Hay alimentos que inducen la contracción y otros la expansión; el frío o el calor; el yin o el yang... En general, los alimentos yang, como es el caso de las carnes, son más contractivos, producen calor, y la consecuencia es que los tejidos se tensan. En cambio, los alimentos yin son más expansivos y fríos e inducen a estados de relajación, como el azúcar o el vino.

¿Cómo se logra el equilibrio?

Sin que nos demos cuenta, nuestro organismo, por sí mismo, tiende a equilibrarse. Por ejemplo, después de comer carne, un alimento muy contractivo, aparecen las ganas de tomar vino o un postre dulce, que es expansivo. Pero equilibrar en la medida adecuada es muy difícil y se puede entrar en una espiral peligrosa. Me explico: al cabo de un rato de haber comido chocolate (expansivo) nos apetece tomar un poco de jamón (contractivo), pero entonces nos ponemos un poco tensos y tomamos un poco de vino, y al cabo de un rato nos apetece una tortillita... Y esa tortillita me deja tenso, y no me puedo relajar, y como chocolate... La consecuencia directa es una alimentación insana.

Pero vivimos en la cultura del jamoncito y el chato de vino...

Está claro que ante el jamoncito y el vinito, a nadie le apetece un arroz integral con legumbres. La clave para lograr el equilibrio es evitar los alimentos extremos. Hay que evitar la bollería industrial, los azúcares refinados y las bebidas azucaradas, que corresponden al polo expansivo (yin) y reducir mucho los alimentos contractivos o yang, como la carne, el pollo, los huevos y los embutidos. Un buen truco es jugar al juego de los opuestos: si me apetece azúcar, dejo de comer carne; si quiero embutidos, elimino los azúcares...

¿Y si me apetece una pizza o un plato de pasta?

Bueno, irá en función de la harina usada para hacer la base de la pizza y de sus ingredientes. En cuanto a la pasta, la mejor es la integral, y también hay pasta de quinoa, de espelta, de trigo sarraceno, de mijo... Hay que conocer lo que nos ofrece el mercado ecológico y probarlo: son buenisimas y muy sabrosas, además de sanas.

El cambio de alimentación que propone es una revolución; aquí se come mucha proteína.

En realidad, se trata de respetar la naturaleza. La revolución sería que comiésemos de acuerdo con nuestra especie, y para ello sólo tenemos que observar nuestra dentadura, en la que está marcada de manera genética la alimentación que nos es propia. Tenemos veinte molares y premolares, ocho incisivos y solamente cuatro caninos. Los molares son para triturar cereales, legumbres y semillas; los incisivos para cortar vegetales y frutas; y los caninos para desgarrar carne. Los tigres por ejemplo, tienen todos los dientes en forma de colmillo, justo lo que necesitan para su dieta carnívora.

¿Por qué es necesario consumir productos ecológicos?

El producto ecológico se cultiva en tierras libres de pesticidas, lo que posibilita que tenga muchos más nutrientes que el convencional. En la actualidad hay mucha desnutrición, que además suele ir ligada a un exceso de peso. Comemos de más, intentando suplir la falta de nutrientes, pero el origen de dicha desnutrición es que el producto no es ecológico. Al consumir alimentos ecológicos, estamos evitando alergias, carencias nutricionales, bloqueos enzimáticos provocados por los aditivos químicos...

Según la pirámide nutricional, ¿qué alimentos debemos ingerir de manera diaria?

Cereales integrales como fuente de energía; legumbres y proteína vegetal, para recuperar la plasticidad del cuerpo; y verduras de temporada, para aportar vitaminas y fluidos. Por ejemplo, cereales o pan integral con levadura madre para desayunar. Al menos una vez al día, arroz integral, quinoa o pasta integral. También proteína vegetal, unas cinco cucharadas de legumbre, tempeh o tofu bien cocinado. Y verduras y fruta de temporada. En resumen, más carbohidratos complejos y menos azúcares.

¿Qué carbohidratos complejos son los mejores?

Arroz, quinoa, mijo... Copos de avena, pasta, legumbres acompañadas de un cereal como fuente de proteínas, hortalizas... El secreto a la hora de comer cereales integrales es que estén bien cocidos; el grano debe quedar muy blando para que resulte fácilmente digerible. Es entonces cuando sienta realmente bien, porque no pesa y da mucha energía. El arroz integral al dente es un capricho y no puede tomarse cada día.

¿Hasta qué punto influye el punto de cocción en la asimilación de nutrientes?

La forma de cocinar los alimentos es importante para no destruir sus nutrientes y para favorecer una buena digestión. La digestión de legumbres y cereales puede producir flatulencias o digestiones pesadas, por eso se recomienda cocinarlos a fondo durante bastante tiempo. Por el contrario, las verduras deben estar poco hechas, para evitar la pérdida de nutrientes, a ser posible salteadas durante unos minutos, pero siempre es mejor cocinarlas un poco que ingerirlas crudas.

MUY PERSONAL

En su despensa nunca falta...

En casa comemos muy variado y siempre tenemos cereales, legumbres preparadas, verduras frescas y aceites de buena calidad de primera presión en frío.

¿Cuál es su plato favorito?

Tempeh a la plancha con mostaza. Me queda bastante bien, aunque no cocino demasiado porque no tengo tiempo.

Si le invitan a cenar, ¿qué alimento llevará?

Una botella de un buen aceite de 1ª presión, o quizás también un vinagre japonés, que es buenisimo.

¿Desde cuándo consume productos ecológicos?

Hace 32 años que consumo alimentos ecológicos, aunque en realidad en esa época aún no había demasiada conciencia y en el mercado sólo se encontraban los productos bio.

¿Qué opina de los supermercados Veritas?

El consumidor necesita este tipo de tiendas para entrar en el mundo ecológico con comodidad. Tienen de todo y de primera calidad. Vamos mucho al de Sant Cugat y al de la calle Mandri.

Aconseja eliminar los azúcares de la dieta, ¿cómo se pueden sustituir?

Los edulcorantes químicos tienen muchos efectos biológicos no deseables sobre nuestro cuerpo: acidifican demasiado la sangre, alteran la flora intestinal e incluso hay sustancias químicas que pueden tener metabolitos tóxicos para el cerebro. Hay que sustituir los azúcares por hidratos de carbono consumidos regularmente, como arroz, pasta, cuscús...

Pero a mí me gusta mucho el chocolate...

Al consumir hidratos de carbono de absorción lenta, disminuirá el deseo de consumir azúcar, pero si aparece la necesidad, lo mejor son las frutas secas: pasas, orejones, frambuesas secas... Son un placer para el paladar y un gran reconstituyente.

Y la fruta: ¿cuándo hay que tomarla?

Depende de cada caso. Lo principal es que la fruta debe ser de temporada, del lugar y ecológica. Su consumo tiene un efecto sedante sobre la energía y aporta fluidos. Por tanto, si se tiene la energía baja no se puede tomar, porque aún bajará más. En cambio, si se está tenso, irá muy bien una pieza de fruta pequeña entre comidas.

La alimentación de los niños es la gran preocupación de los padres...

Si queremos que nuestros niños consuman más verduras, tendremos que evitar que tomen refrescos, golosinas, chocolates y bollería, que quitan la apetencia por los alimentos verdes. Y si tienen exámenes, lo mejor es un plato de arroz integral con lentejas (la mitad del arroz), acompañado de verdura al vapor y sésamo triturado, para que lo asimilen bien. ✓

Avena Biocop para todos los gustos



Copos integrales finos, Copos Suprem, Copos integrales, Avena integral pelada



BIOCOP

Sabes lo que comes

Puigmal, 3 · 08185 Lliçà de Vall (Barcelona) Spain

Tel. +34 938 436 517 · Fax +34 938 439 600

www.biocop.es