

CON NOMBRE PROPIO

# «SEA EL ALIMENTO TU MEDICINA...»



:: HENAR SASTRE

**L**a Nutrición fue uno de los primeros temas que preocupó a la humanidad: se comía lo que se podía. Después de varios miles de generaciones, la especie humana ha desarrollado una capacidad de adaptación importante, siendo capaces de asimilar gran cantidad de alimentos. Como ciencia, ya los griegos hablaban de Dietética, del griego 'diaita', que significaba «modo de vida».

Hipócrates ya señalaba en el año 400 a. C. la prevención de enfermedades mediante un modo de vida sano, recomendando moderación en la comida. Galeno (129-199 d. C.) considera la mala alimentación y la forma de vida una de las causas más importantes de las enfermedades, y confía en los efectos preventivos y curativos de la dietética. En la actualidad después de tantas gene-

raciones de escasez, una parte de la humanidad se encuentra en situación de abundancia, que condiciona que los individuos mejor preparados genéticamente para sobrevivir en condiciones de hambre presenten problemas por alimentación en exceso, estando a la cabeza de estos problemas la obesidad y todas las comorbilidades asociada a esta como son la diabetes mellitus, hipercolesteronemia, hipertensión arterial, ácido úrico elevado, diabetes gestacional y un largo etc. No obstante, los pro-

blemas nutricionales que tenemos en los países desarrollados van más allá de los relacionados con la obesidad, por ejemplo las alergias e intolerancias alimentarias (a la lactosa y la fructosa), alergias a proteínas de la leche de vaca, el anisakis, la propia enfermedad celíaca, así como diferentes situaciones clínicas que generan déficits (déficit de hierro, calcio o vitamina D) o problemas nutricionales (diarrea, estreñimiento, problemas al tragar o problemas en la vesícula biliar o el páncreas).

En el manual '21 consejos nutricionales', intentamos transmitir los conocimientos más avanzados sobre salud y dieta al público en general, con el objetivo de conseguir unos hábitos nutricionales saludables. Todos nosotros comemos de manera diaria, y una correcta alimentación es la base de una vida sana.

En estos 21 capítulos damos respuesta a estas situaciones, con diferentes menús y recomendaciones fáciles de llevar a cabo en nuestra vida diaria. En la última parte del libro, esos menús están perfectamente calibrados siguiendo los estándares internacionales.

Para finalizar, los autores esperamos que el libro sea útil a todos los lectores de El Norte de Castilla y que puedan aplicar sus consejos en la vida cotidiana, sin olvidarnos lo que nos enseñó Hipócrates en el siglo V antes de Cristo: «Sea el alimento tu medicina, y la medicina tu alimento».

A handwritten signature in blue ink that reads 'Daniel de Luis'.

**Daniel de Luis**

Catedrático de Endocrinología y Nutrición (Universidad de Valladolid), colaborador de Degusta Castilla y León y coautor del libro '21 consejos nutricionales'