

ENSAYO
Weston A. Price
Un Precursor de la Nutrición Ortomolecular
Por: Dr. Greivin Morales Palma¹

“La vida en todo su esplendor es reflejo de la madre naturaleza.

--Weston A. Price, DDS”

La ciencia de la nutrición como componente integral del conocimiento en el proceso salud/enfermedad, es una rama de constante evolución y con una dinámica activa sobre todo en los últimos años con los estudios de la nutrigenómica y la epigenética. No obstante es interesante como algunos conceptos que desde hace años muchos autores e investigadores mostraron a la comunidad científica y población en general, hoy resaltan como puntos de referencia para estudiar si los parámetros dietéticos en diferentes poblaciones son responsables de una u otra forma en ser coparticipes del fenómeno de enfermedades crónicas. Dichas patologías son las condiciones principales que aquejan al mundo moderno desde la perspectiva sanitaria y socio-económica.

Conceptos como la medicina funcional del Dr. Mark Hyman donde manifiesta que los mecanismos subyacentes responsables de las fallas que causan síntomas, pueden ser corregidas atacando “la raíz” del problema. Cuya bioquímica del ser humano se ve afectada por un ambiente y una dieta cada vez más tóxicas, una alimentación deficiente en nutrientes y un estrés constante.

¹ Nutricionista. San José, Costa Rica, 2013.

Este análisis enfocado a la nutrición de las poblaciones es la inspiración del científico conocido como el Darwin de la Nutrición. Este ensayo hace referencia al gran aporte realizado por el Dr. Weston A. Price cuyos estudios muestran un panorama sobre el impacto de la nutrición en la salud de las poblaciones y que sin ser pretencioso podría considerarse como un emulador de lo que hoy se conoce como la epigenética alimentaria.

Algunos datos biográficos

El Dr. Weston A. Price es un científico estadounidense que se apasiono por el estudio y la relación entre la nutrición y la salud buco-dental articulado con la aparición y el desarrollo de algunas patologías crónicas que aquejan al mundo moderno. El Dr. Price fue un ciudadano estadounidense de Cleveland, Ohio, nació en el año 1870 y es noveno de doce hijos, el Dr. Weston A. Price llamado también el “Darwin de la Nutrición” fue un dentista de la época de los años 1900. El Dr. Weston A. Price comenzó a observar que sus pacientes en Estados Unidos presentaban cada vez dientes con arcos más deformados, torcidos, con caries y al mismo tiempo enfermedades crónicas más degenerativas como fatiga crónica, artritis, osteoporosis, diabetes y malestares intestinales, por lo que pensó, que podría existir una correlación entre la salud bucal y la salud general (a mayor cantidad de caries, más enfermedades en el cuerpo o predisposición para adquirirlas) (Weston A. Price Foundation, s.f).

El Dr. Price muere en el año 1948 dejando como legado un amplio estudio y conocimiento en el campo de la nutrición y la salud dental. Convencido de que estos defectos dentales no eran exclusivamente genéticos, sino que se debían a una serie de hábitos antinaturales, especialmente alimentarios, dañinos para la salud. Él consideraba que la dentadura es la primera línea de frente para las "alertas sanitarias" del cuerpo, que la pésima salud dental de las naciones occidentales era sólo el principio, y que evidenciaba un grave problema nutricional y sanitario (Europa Soberana, 2011).



Dr. Weston A. Price (1870-1948)

Fuente: Photo-Price-Pottenger Foundation (s.f)

Las investigaciones y aportes al estudio de la nutrición ortomolecular

Para la época de estudio del Dr. Price dentro de las enfermedades infecciosas más concurrentes estaba la tuberculosis, él notó que este mal estaba atacando a muchos jóvenes incluyendo enfermedades como el asma, anemia, alergias, mala visión, problemas de coordinación, cansancio y problemas de comportamiento. Lo interesante de esta condición era que la mayoría de estos jóvenes presentaban la dentadura en mal estado esto alimentó aun más las ansias de investigar del Dr. Price, por lo que empieza a indagar dándose cuenta de que existen relatos acerca de las personas que vivían en lugares alejados (“primitivos aislados”), donde supuestamente estas personas subsistían por muchos años placenteramente y saludables; sin padecer las plagas y males que aquejaban a la población estadounidense en esa época (Byrnes S. s.f).

El Dr. Weston decide viajar con su esposa Florence en busca de estas poblaciones sanas, para descubrir si los relatos que escuchaba de sus envidiables estados físicos eran ciertos y los diversos factores con los que contaban estos grupos humanos en caso de resultar afirmativa la investigación. Price quería encontrar grupos humanos sanos que no estuvieran aún inmersos en la civilización moderna (Byrnes S. s.f).

El Dr. Price y su esposa Florence visitaron en casi 10 años de viaje catorce lugares nativos dentro de los cuales estaban poblados apartados suizos, célticos de las Islas Hebridas, Maoríes Neozelandeses, pescadores irlandeses, indígenas de América tanto de Canadá como de los Andes Peruanos, Esquimales, isleños

Melanesios y Polinesios, algunas tribus de África, aborígenes Australianos, entre otros (Price, W. 1943). El Dr. Price analizaba si existían patrones y factores similares entre estos grupos de personas. En su investigación descubre y toma nota de que aquellos nativos también contaban con ciertas enfermedades, infecciosas y accidentes, pero estas se debían a las adversidades del terreno, clima y dificultades a las que se veían enfrentados día a día para subsistir.

80 NUTRITION AND PHYSICAL DEGENERATION



Fuente: Price, W. Nutrition and Physical Degeneration, 1943

Price empieza a esculcar la boca y a practicar exámenes físicos a los habitantes sanos de estos lugares y descubre que en general ni un 1% de los sujetos que investigó tenían caries, por el contrario, estos contaban con dientes blancos, alineados, encías sanas y de arcos grandes; también notó que estas personas eran fuertes y resistentes a enfermedades a pesar de las dificultades en las que vivían. El Dr. Price no encontró personas en esas zonas con enfermedades crónicas y degenerativas como las que opacaban a los grupos humanos civilizados (diabetes, hipertensión, cáncer, problemas cardiovasculares, obesidad entre otras) e incluso se percató de que aunque estos hombres, mujeres y niños que no contaban con zapatos, celulares y lujos eran muy felices y no padecían de estrés ni depresión (Byrnes S. s.f).

El Dr. Price acuña mucha información en su libro acerca de las diferentes culturas y costumbres que presentaban los grupos de personas que investigó, por lo que empieza a estudiar fuertemente los alimentos que estos consumían ya que él tenía el presentimiento de que existía una fuerte relación entre la ingesta de alimentos adecuados, la salud bucal y la salud en general (Fallon, S. 1999). Weston A. Price investiga la dieta de estos grupos humanos llevando consigo muestras a Cleveland para indagarlas con detalle y así compararlas con la dieta “moderna” la cual se basaba en productos refinados, procesados, azúcares refinados, grasas vegetales, entre otros. Price comenta que todos los pobladores que investigó comían sal y él no encontró un solo poblado totalmente vegetariano. Los aborígenes de América y Australia ingerían órganos de animales de caza y variedad de cereales, vegetales, tubérculos, legumbres y frutas. Los suizos se

alimentaban básicamente de centeno y productos lácteos que eran fermentados y no pasteurizados. Las dietas de las tribus ganaderas de África se basaban mayormente en carne vacuna, mínimas cantidades de vegetales, la leche, la sangre y los órganos eran muy populares para el consumo de estas personas. El Dr. Price describe a los pobladores de Dinka en Sudán como los habitantes más sanos en África, los cuales se alimentaban especialmente con vegetales, frutas, carnes rojas moderadas y cereales integrales fermentados con pescado. Por el contrario cataloga a los habitantes de la tribu Bantu como los menos sanos describiendo que su dieta se basaba mayormente en la agricultura y cantidades minúsculas de leche y carne. (Fallon, S. 1999). Los habitantes de las islas Hébridias consumían bastantes proporciones de bacalao y otros productos del mar, especialmente mariscos y por las condiciones del terreno tenían acceso únicamente a la avena como cereal. Los esquimales tenían una dieta completamente carnívora, en especial se alimentaban de la carne de oso y la de foca; la grasa de las ballenas era muy apetecida por estas personas, también ingerían frutos del mar, su dieta era bastante alta en grasa animal para poder enfrentar con energía las bajas temperaturas y las dificultades de esa zona. Las poblaciones de las islas del sur, los neozelandeses y los maoríes, se alimentaban de muchas clases de animales marinos especialmente de pescado, langosta, tiburón, pulpo y lombrices marinas, ellos consumían también carne de cerdo y variedades de frutas y vegetales (Fallon, S. 1999).

El doctor hace relación de que todas las tribus a excepción de los esquimales consumían insectos, lavas y huevos. También observa que todos ellos ingerían

como mínimo una vez al día alimentos fermentados como mantequilla, yogurt y queso; bebidas y pescado fermentados a base de cereales. (Weston A. Price Foundation, s.f).

El Dr. Price nota que la mayoría de las dietas son altas en grasa especialmente animal. Estas poblaciones no se alimentaban de productos procesados, refinados, con colorantes o aditivos para resaltar sabor, ni azúcar. Ellos comían la mayoría de los alimentos crudos, enteros o los cocinaban a fuego lento evitando así la pérdida de nutrientes. Los alimentos tanto vegetales como animales nacían y crecían en tierra libre de pesticidas y químicos por lo que dieta era 100% orgánica.(Weston A. Price Foundation, s.f)

Weston Price descubre varias cosas entre ellas:

- 1- Que la dieta de estas personas tenían 10 veces más vitaminas liposolubles (vitamina A, vitamina D y Activador X), y al menos 4 veces más calcio, otros minerales, y vitaminas hidrosolubles que las dietas que presentaban los habitantes civilizados de ese tiempo en Estados Unidos.
- 2- Las dietas tradicionales contenían cantidades similares de ácidos grasos esenciales 3 omega y omega 6.
- 3- Las tribus tenía preferencia por alimentos ricos en vitaminas liposolubles y altos en enzimas.
- 4- Todos estos grupos daban un importante respaldo alimentario a las parejas antes de la boda aumentando el valor nutricional de sus dietas brindándoles alimentos ricos en minerales y en los activadores liposolubles que se

encuentran sólo en la grasa animal. Para generar así padres saludables y durante la gestación y la lactancia alimentaban bien a la madre, esto les daba seguridad de procrear generaciones sanas y vitalicias.

- 5- Los padres que habían modificado su dieta incluyendo en ella alimentos refinados, procesados y azúcares tenían hijos que ya no presentaban las características tribales, estos niños nacían con la cara más alargada, los dientes más apuñados y las fosas nasales más pequeñas.
- 6- Los hijos que adoptaban la dieta de la civilización moderna eran más propensos a adquirir tuberculosis y enfermedades degenerativas.
- 7- Todas estas personas hacían gran cantidad de actividad física por su estilo de vida.
- 8- El agua que utilizaban era mineral natural lo que favorecía al organismo.
- 9- Price descubre que las vitaminas liposolubles A y D promueven la absorción de minerales y la utilización de proteínas por el cuerpo refiriéndose a ellas como “catalizadoras y activadoras”.
- 10- El doctor también descubre otra vitamina soluble en grasa que es aun más potente para la absorción de nutrientes que las vitaminas A y D. Price la llamó el "Activador X" (vitamina K2) esta vitamina se encontraba en los huevos de pescado, mantequilla, aceite de hígado de bacalao, órganos de animales y en la leche de las vacas en especial en primavera y otoño cuando estas se alimentaban de pasto en crecimiento rápido y verde.
- 11-El aspecto más alentador de su investigación fue la” reversión”, el doctor decía que si la persona que había adoptado la dieta moderna regresaba a

su manera original de comer (dieta primitiva), su salud volvía y el avance de los problema dentales se frenaba y se revertía por sí solo (Price, W.1943).

Percepción del Dr. Price sobre las características de la “típica dieta moderna” y las “enfermedades de la civilización”.

De acuerdo con el doctor Price las características de la dieta moderna tienen una directa manifestación con las enfermedades principalmente crónicas de la civilización moderna, dentro de ellas diabetes, hipertensión, cáncer, problemas cardiovasculares, obesidad entre otras. La dieta moderna se caracteriza por el consumo de algunos alimentos de tierras empobrecidas con deficiencia de minerales, la carne del músculo es preferida con relación a la carne de órganos, consumo de aceites vegetales procesados y carnes de animales hacinados y confinados sometidos a procesos de crianza alterados. Los productos lácteos pasteurizados o ultrapasteurizados, los granos refinados y/o extruídos, el uso de glutamato monosódico y saborizantes artificiales y edulcorantes refinados. Además encurtidos pasteurizados y procesados, bebidas gaseosas azucaradas y sal refinada; vitaminas sintéticas añadidas a los alimentos y/o tomadas aisladamente, semillas híbridas, semillas genéticamente modificadas y el uso del microondas y la irradiación como mecanismos de cocción de los alimentos (Fundación Weston A. Price, 2002).

La dieta moderna se basa en alimentos industrializados que contienen productos refinados o desnaturalizados como azúcar o jarabe de maíz alto en fructosa; harina blanca; alimentos envasados; leche pasteurizada, homogenizada, baja en grasa o sin grasa; aceites vegetales refinados o hidrogenados; proteína en polvo;

vitaminas artificiales; y colorantes o aditivos tóxicos (Fundación Weston A. Price, 2002). El doctor Price descubrió que el estado bucal era la principal señal de la salud general y que las personas son lo que comen, al hacer la relación entre la dieta “primitiva” (alimentos naturales, crudos y fermentados en ambientes limpios y libres de químicos) y la dieta “moderna” de la civilización estadounidense de esa época (productos refinados y procesados, contaminación ambiental y químicos).

Fundamentos del Dr. Price sobre la relación entre la “típica dieta moderna” y las “enfermedades de la civilización”.

La modulación de los alimentos en la expresión genética y la relación de la dieta moderna y las enfermedades de la civilización es uno de los novedosos aportes que hoy día cobran importancia para el entendimiento del impacto de los alimentos y la dietética sobre las enfermedades crónicas principales que aquejan a la humanidad. No obstante, los estudios del doctor Weston Price hacían ya referencia a la epigenética definida como el “Estudio de las interacciones entre genes y ambiente que se producen en los organismos”. (wikipedia.s.f) y que en la nutrición moderna se vislumbra como el avance en la relación nutrición/enfermedad.

El doctor Price se percató de que muchas enfermedades degenerativas como los problemas cardiovasculares, diabetes, hipertensión y obesidad se dan a raíz del consumo de los alimentos refinados, procesados, los azúcares, preservantes en la comida, colorantes, la contaminación de los suelos, los herbicidas y pesticidas a

los que estaban expuestas las personas de la civilización estadounidense. Todos estos factores incidían en la modificación de la genética de las nuevas generaciones, en sus rasgos físicos, en su sistema inmunológico y en su salud en general y alteraba también a los pobladores que en principio comían de la dieta ancestral y cambiaron a la dieta moderna haciéndolos más vulnerables a las enfermedades crónicas degenerativas y mentales (Weston A. Price Foundation, s.f).

Price predijo de manera precisa y ominosa que a medida que el hombre occidental consumiera más azúcar refinada y sustituyera las grasas animales por aceites vegetales, las enfermedades aumentarían, y la reproducción se volvería más dificultosa. Hoy en día, un 25% de las parejas occidentales son estériles, y la incidencia de cáncer, diabetes, y enfermedad coronaria se ha ido por las nubes. Price fue verdaderamente una Casandra de Troya, profetizando la verdad, pero sin nadie que lo escuchara (Byrnes S. s.f).

Conclusiones

La conclusión de la investigación del doctor Price es que si la humanidad quiere sobrevivir, tiene que alimentarse mejor, tomando en cuenta la relación de la dieta moderna con las enfermedades crónicas degenerativas manifiestas en sus estudios. Según Price si las personas regresaban a su manera original de comer, su salud volvía y el avance de los problemas dentales se frenaba y se revertía por

sí solo. Este es el factor más alentador de su investigación, uno siempre puede revertir la tendencia negativa; siempre hay esperanza (Byrnes S. s.f).

Referencias

Byrnes S. (s.f) Políticamente incorrecto: La negada investigación nutricional del Dr. Weston Price. Tomado de <http://www.axel.org.ar/articulos/nutricion/byrnes.htm>. 13 enero 2013.

Europa Soberana (2011). Nutrición y degeneración física": el crucial estudio del Dr. Price. Tomado de <http://europa-soberana.blogia.com/2011/071603--nutricion-y-degeneracion-fisica-el-crucial-estudio-del-dr.-price.php>

Fallon, S. (1999). Ancient Dietary Wisdom for Tomorrow's Children, Spanish Translation. Tomado de <http://www.westonaprice.org/spanish/ancient-dietary-wisdom-spanish>

Fundación Weston A. Price (2002). Principios de las dietas saludables. Traducción española de Pilar Bastida. Tomado de <http://www.westonaprice.org/spanish/principles-of-healthy-diets-spanish#acerca>

Price Weston; Forewords by Earnest Hooton, Granville Knight, and Abram Hoffer (2004). Nutrition and Physical Degeneration (6th edition ed.). Price-Pottenger Nutrition Foundation. ISBN 0-916764-08-7.

Price, W. (1943). Nutrition and Physical Degeneration, Keats Publishing, 1943

Weston A. Price Foundation. (s.f)."Nutrición y degeneración física". Tomado de <http://www.westonaprice.org/spanish/principles-of-healthy-diets-spanish>

Wikipedia.(s.f) Epigenética. Tomado de <http://es.wikipedia.org/wiki/Epigen%C3%A9tica>