

El Tao de la alimentación saludable

CONTINUACIÓN DE BREVE HISTORIA DE UNA TRAICIÓN :

VIENE DE: **BUSCANDO LA ALIMENTACIÓN ANCESTRAL - DIEZ TAOS PARA VIVIR MÁS DE 100 AÑOS** [Nutrición https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf](https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf)

elRivalinterior.com

El “cazador” del Paleolítico era hijo del hambre.

Addenda - Textos y estudios complementarios
El Debilitamiento de los huesos en los primeros sapiens sedentarios



Se cree que el proceso por el cual los seres humanos comenzaron a dejar de ser

nómadas para convertirse en sedentarios comenzó con el Neolítico, hace aproximadamente diez mil años en Oriente Medio.

Varios factores sembraron la idea de afincarse de un modo estable en un sitio favorable. Entre ellos el fuego permitiendo una notable mejora en la digestión de la carne ahora asada, cerámicas para guardar el grano y el desarrollo de viviendas más elaboradas. Como factores principales se destacan la domesticación de plantas y animales.

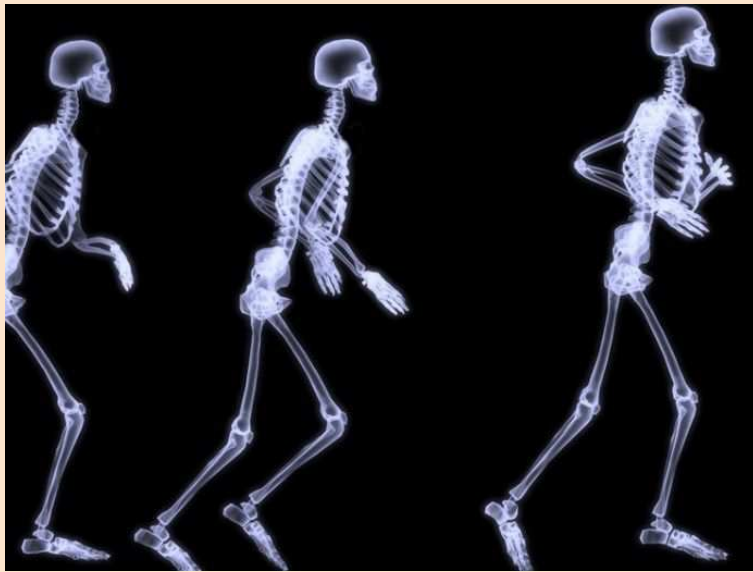


Vamos ahora al intrigante debilitamiento de los huesos. Retomamos entonces lo expuesto más arriba. *El esqueleto humano se hizo más ligero hace menos de 12.000 años. Un estudio señala que mientras los humanos cazadores y recolectores de hace unos 7.000 años tenían huesos comparables en fuerza a los de los orangutanes actuales; los granjeros que vivieron en las mismas zonas 6.000 años después tenían huesos «significativamente más ligeros y frágiles». La masa ósea*

de los humanos recolectores era un 20 % más alta, lo que equivale a la cantidad que puede perder una persona que pase tres meses de ingravidez en el espacio. Así lo afirma un estudio publicado el 22/12/2014 por la revista estadounidense Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS).

El trabajo, basado en imágenes de alta resolución de articulaciones procedentes de humanos modernos, chimpancés y fósiles de especies humanas extinguidas, señala que durante millones de años estos tuvieron una alta densidad ósea, que se redujo al estabilizarse en granjas del neolítico. Además el proceso se continuó en los humanos recientes hasta llegar a niveles alarmantes. ¹

¹ <https://www.abc.es/sociedad/20141223/abci-densidad-osea-esqueleto-sedentarismo-201412230922.html>



*A pesar de los cientos de años de investigación sobre el esqueleto humano, «esta es la primera vez que un estudio demuestra que el hombre tiene una densidad considerablemente menor en las articulaciones, incluso en los antiguos agricultores que trabajaban la tierra de manera activa».*²

*Así lo explicó el autor del estudio, comisario de la división de antropología del museo y profesor de la Universidad George Washington, Brian Richmond.*³

2

<https://www.nacion.com/ciencia/aplicaciones-cientificas/huesos-se-nos-debilitaron-por-tener-una-vida-sedentaria/JJQKXMWIYRDG3JEBAK5EBPOJDI/story/>

3

<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-sedentarismo-condicionado-densidad-osea-esqueleto-20141223091053.html>

Estos son los hechos objetivos, la interpretación, basada en que el debilitamiento es más pronunciado en las extremidades inferiores, es que se debió al abandono de las grandes caminatas diarias que desarrollaba el recolector.

La reducción de la actividad física es entonces la base de la degradación de la fuerza de los huesos humanos adquirida durante milenios. ⁴ Pero “Los hechos son sagrados, las opiniones son libres (o mejor dicho abiertas).” Este concepto, enseñado en todas las universidades del mundo, conserva hoy su espléndida vigencia en diferentes ciencias.

Creo que hubo un proceso **paralelo y simultáneo** a la menor actividad física debido a cambios drásticos en la alimentación. La domesticación del ganado, generada por la adopción de los huérfanos de la cacería tal como hoy hacen los **awá** del Amazonas permitió técnicas de pastoreo y de permanencia en sitios más estables. Cuando lograron domar a algunos animales salvajes se produjo un cambio decisivo en la dieta alimentaria de los Recolectores cazadores que se volcaron al consumo de alimentos de origen animal.

Hubo largos procesos de transición y el sistema se volvió esencialmente ganadero. Los sapiens abandonaron el consumo de múltiples frutos de la tierra como las frutas y verduras reemplazando su dieta por productos de origen animal casi exclusivamente y los granjeros se volvieron **adictos** a la carne asada, que se les hizo era mucho más accesible ya que la tenían siempre a mano. Además se acompañaba por algunos granos ya que la siembra y cosecha siempre fueron más complejas, pestes, clima, laboriosidad, agotamiento de la fertilidad del suelo. Es más sencillo llevar a pastar el ganado que cazar o labrar la tierra.



Los awás: la tribu que cria los huérfanos de la caza.

Veamos las consecuencias de comer pocas verduras y frutas según el prestigioso sitio Botanical On Line al

que recomendamos; estos son múltiples y variados. Entre ellos se cuenta el **debilitamiento de los huesos**.

En todo sistema mientras los problemas se suman los efectos negativos se multiplican y la salud no es la excepción. Se abandonó el formidable ejercicio aeróbico del recolector y se restringió la variabilidad alimenticia. Pasamos de la alimentación del mono a los mono alimentos con menor actividad física. El proceso es tan sutil que no ha generado alarmas ya que se produce gradualmente. Es como la rana que la hierven tan de a poquito que no se da cuenta que la están cocinando. (esto incluye fundamentalmente al hombre moderno actual)



”Huesos Débiles y Caries. Las frutas y verduras son las mejores aliadas de los huesos !!!”

Los huesos se desmineralizan gradualmente

<https://www.botanical-online.com/verduras-comer.htm>

Además hay que tener en cuenta una enfermedad que puede haberse manifestado de modo **leve o moderado** entre los primeros granjeros; nos referimos a la enfermedad derivada de la falta de vitamina C y de flavonoides (*llamados vitamina C2*), **el letal escorbuto**. La patología le dio el nombre a la vitamina C, ácido ascórbico, derivado de *escorbuto* en latín.

Algunos de los síntomas del temido escorbuto son la aparición de hematomas, encías sangrantes, debilidad, fatiga y sarpullido. Además, empeora considerablemente todas las demás patologías, hasta las más benignas, haciéndolas a veces mortales. Los simios y el ser humano no pueden sintetizar la vitamina C por lo tanto necesitan consumirla de forma habitual formando parte de los nutrientes esenciales (no producidos por el cuerpo). Algunos animales sí pueden sintetizar esta vitamina ya que tienen otra fisiología.

¿Para qué sirve el ácido ascórbico ? **Las principales funciones de la vitamina C están en la síntesis de**

colágeno – que ayuda a asegurar la salud de los huesos, los dientes, las encías y los vasos sanguíneos y contribuyen a aumentar la absorción del hierro que se consume en la dieta.

Uno de los síntomas dramáticos del escorbuto es la reapertura de cicatrices y la separación de antiguas fracturas de los huesos ⁶ derivada de un debilitamiento general de los mismos. La enfermedad se produce por la falta de consumo de frutas, verduras y hortalizas.



El escorbuto ha sido la enfermedad más temida en el mar, como lo demuestra su sobrenombre "peste del mar". Esta era una avitaminosis (falta de vitamina C), y estaba a la cabeza de las enfermedades mortales. La falta de verduras y frutas frescas en la dieta daba aparición al escorbuto, pero no se sabía.

⁶ <https://www.acidoascorbico.com/escorbuto>

Un notable médico se embarcó hacia el 1750 con fines de investigación. **Tan solo a las ocho semanas de navegación comenzaron los síntomas.** El galeno dividió a 12 marineros enfermos e hizo seis dietas diferentes. Curaron inmediatamente aquellos que comieron cítricos.⁷ Uno de los marineros curados volvió a sus tareas y el otro hizo de enfermero. “*Los buenos efectos más repentinos y visibles se observaron con el uso de naranjas y limones*”, escribiría Lind en 1753 en su histórica obra *A treatise of the Scurvy* (Tratado del Escorbuto), convirtiéndose así en autor del primer ensayo clínico de la historia utilizando el método científico. (aunque hubo otros precursores del método en siglos anteriores)

Lo notable es que después de descubierta la causa del escorbuto tuvieron que transcurrir **42** años desde la publicación del trabajo hasta que recién en **1795** despertó el almirantazgo británico implementando los cítricos en la dieta de los marineros. ***Lind había fallecido el año anterior.***⁸ Casi doscientos años después de Lind Albert Szent-Györgyi ganaría el Nobel de Medicina en

⁷ Fue un cirujano escocés de la Marina Británica, James Lind, el que demostró por primera vez que el escorbuto podía tratarse con cítricos, en experimentos que describió en su libro de 1753 titulado "Un tratado del escorbuto".

⁸ <https://www.bbvaopenmind.com/james-lind-y-el-escorbuto-el-primer-ensayo-clinico-de-la-historia/>

1937 por el hallazgo de la vitamina C. (*Sin tecnología logró aislarla de los pimientos morrones*)

¿ Por qué tuvieron que pasar cuatro décadas para instrumentar una solución ? Y eso que esa sencilla medida dependía de las mentes más brillantes de la época como era el Almirantazgo británico.⁹ Además el remedio había sido reconocido en 1497 por el portugués Vasco de Gama, en 1593 por el inglés Richard Hawkins y en 1614 por el también inglés John Woodall, que en su manual *The Surgeon's Mate* donde recomendaba consumir naranjas, limones, limas y tamarindos. ***Nuestra interpretación es que no se podía concebir que una alimentación inadecuada pudiera generar tanto daño, enfermedad y muerte.***

Admitamos que podía existir una duda razonable, el resultado del estudio podría ser verdadero o falso, el mismo Lind pudo haber dudado. Llamé a estas encrucijadas ***Proposiciones lógicas con verificación inocua***. Se resolvía la duda suministrando una abundante provisión de cítricos a uno o dos barcos que estuvieran a punto de zarpar y se verificaban los

⁹ Stephen R. Bown, *Escorbuto: Cómo un médico, un navegante y un caballero resolvieron el misterio de la peste de las naos* (Juventud, 2005),

resultados. Otros ejemplos; tengo dudas si mi avión parte a las 17 o a las 17.15. ¿ A qué hora voy al aeropuerto ?. Consumir zanahoria para mejorar la vista puede ser verdadero o falso. Ingerirla es bueno para muchos otros efectos saludables probados. La verificación no solo es inocua, sino también positiva, comeremos zanahoria mientras se consoliden los ensayos clínicos pertinentes. Este método descarta, en las verificaciones inocuas, el “no está probado”.

Cuando se implementó la solución 42 años después de Lind, se hizo con limones envueltos en papel que duran mucho más tiempo; eran tan llamativa la cantidad embarcada en cada viaje que en el mar los ingleses eran llamados **“los limoneros”**.

¿Se superaron estos prejuicios en la actualidad ? Pregúntele a personas con huesos, articulaciones débiles o problemas dentales si alguna vez se les ha indicado incluir frutas y verduras frescas en su dieta habitual. Por supuesto son medidas que llevan la categoría lógica de **“razón necesaria pero no suficiente”**.

Otro factor a tener en cuenta es el siguiente. Las

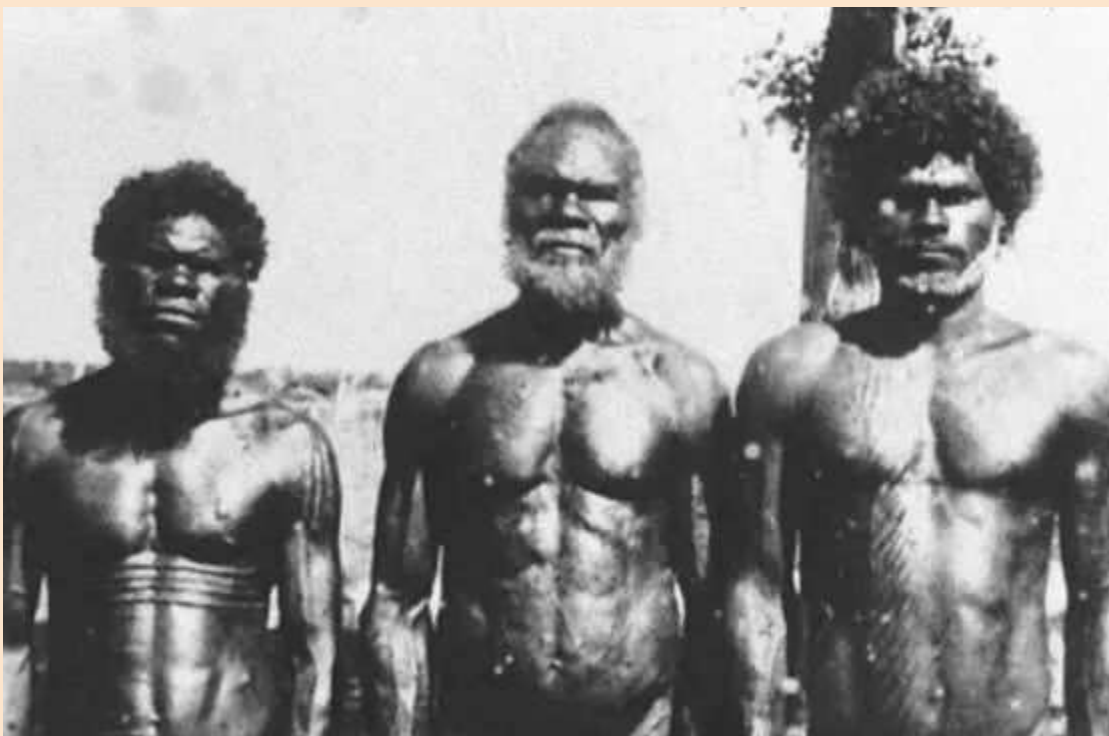
ciudades mayas fueron abandonadas antes de la llegada de los conquistadores, hay diferentes hipótesis, pero una de ellas sugiere que los suelos colindantes a las ciudades agotaron su riqueza productiva y que los recursos naturales de las selvas lindantes colindantes fueron devastados por los hambrientos pobladores. Eran ciudades, no granjas, pero el fenómeno pudo reproducirse a una escala menor afectando los huesos de los primeros sedentarios.



Molienda de granos tradicional. El esfuerzo físico no era tan diferente entre los nómadas y los sedentarios

El Tef es el cereal más pequeño del mundo. Probablemente no se cultiva fuera de Etiopía, aunque puede aparecer asilvestrado en otros países de África oriental, como Somalia. Se conocen más de 250 variedades, que se han seleccionado a lo largo de siglos de cultivo. No obstante, algunas de ellas se han rarificado no estando, por tanto, tampoco este cultivo a salvo del problema de la erosión genética.

Presenta una amplia capacidad de adaptación a condiciones adversas, como las bajas temperaturas y el estrés hídrico.



Recolectores Cazadores

Vivían en armonía con la naturaleza y eran autosustentables



Una negra nube de langostas se abate sobre un sembradío indefenso. Las granjas de los primeros sedentarios, igual que las posteriores, sufrieron diferentes azotes.

Con factores tan problemáticos es probable que los primeros granjeros se hayan centrado más en la ganadería que en la agricultura.

Una crueldad inaceptable,

un mono obeso



Este mono en un zoológico Tailandés engordó al ingerir comida chatarra que le ofrecían los visitantes.

*Además el cautiverio lo forzó al **sedentarismo**. Hay tristeza en su mirada.*

Luego fue puesto a dieta y pudo recuperar su peso normal.

En la selva no existen animales obesos

La dieta típica de un mono puede incluir los siguientes alimentos: frutas, hojas, ramas, brotes, nueces, semillas, flores, cortezas y exudados de árboles, miel, néctar, frutos secos, raíces, insectos, vertebrados e invertebrados pequeños como las lagartijas, las arañas y los cangrejos y en algunos casos, huevos de aves, aves y mamíferos no muy grandes.



*Desde el año 2012 y gracias a un estudio publicado en la revista **Science**, sabemos que los bonobos son tan parecidos a nosotros como ya sabíamos que lo eran los chimpancés. Sin*

embargo nadie se imaginaba que estas dos especies podrían haberse cruzado, ya que sus hábitats se encuentran separados.



Es muy probable que caminando en el agua algunos monos hayan visto facilitada la adquisición de la bipedestación



Los cazadores-recolectores no comían habitualmente legumbres, aunque es muy probable que lo hubieran hecho si las hubieran tenido más disponibles. Hoy son conocidas por su poder saciante, su alto contenido en fibra y su excelente aporte de hidratos de carbono de bajo índice glucémico. Y además, las legumbres son una buena fuente de proteínas de origen vegetal si se combinan con cereales (por ejemplo, lentejas con arroz). De modo que, ¿por qué renunciar a todos estos beneficios? Lo mismo podríamos decir del aceite de Oliva primera prensada en frío o extra virgen, o del kéfir con probióticos naturales, o de muchos otros productos.





Etiopía, tierra de orígenes



La leche materna humana contiene la suficiente vitamina C si la madre tiene un consumo adecuado por sí misma¹⁰

¹⁰ <https://www.acidoascorbico.com/escorbuto>



*“Los hombres no han dejado de recolectar mientras cazan
Las mujeres no han dejado de cazar mientras recolectan”*



Familias awá *Cuando los awá asentados –como estas cinco familias de Posto Awá– pasan tiempo en la selva, se quitan sus ropas occidentales para que los awá aislados con los que puedan toparse no los identifiquen como intrusos y los ataquen. Las mujeres montan el campamento y cuidan de los niños; los hombres harán una salida nocturna de caza con arco y flecha.*¹¹

Foto: Charlie Hamilton James



Los awás: la tribu que cria los huérfanos de la caza.

elRivalinterior.com

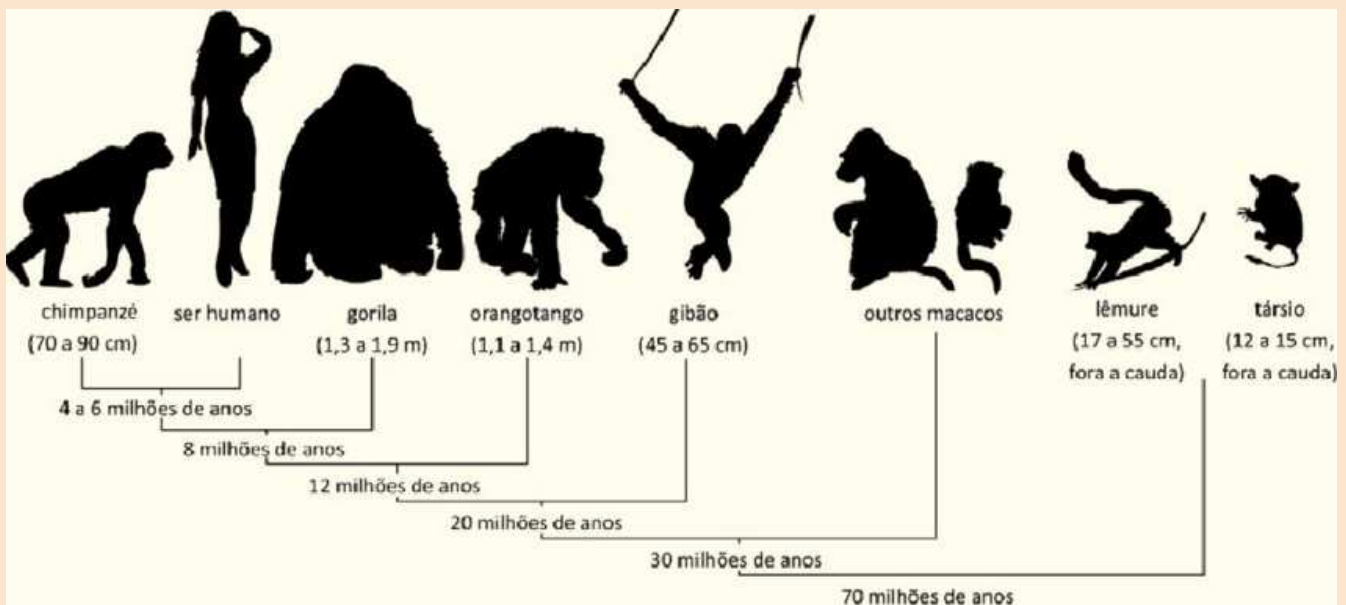
BUSCANDO LA ALIMENTACIÓN ANCESTRAL - DIEZ TAOS PARA VIVIR MÁS DE 100

AÑOS Nutrición ACTUALIZAR A LA ÚLTIMA EDICIÓN:

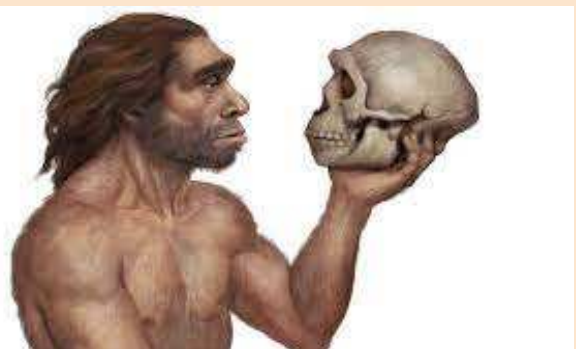
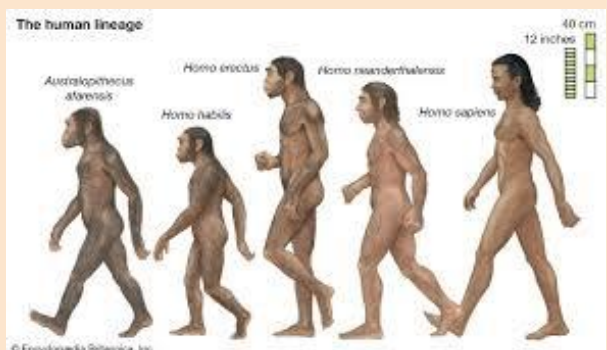
<https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>

¹¹ https://www.nationalgeographic.com.es/mundo-ng/grandes-reportajes/ultimas-tribus-amazonas_13271/1

Breve Historia de una traición



*Un engañado sapiens es
infiel a su fisiología y
pagará las consecuencias*



autor Gustavo Maure

*El Tao de la “vida
prolongada” o
alimentación
saludable*

道

Los diez Taos (principios) esenciales
en búsqueda de la sabiduría ancestral

ACTUALIZAR A LA ÚLTIMA EDICIÓN: <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>

