



Libro “La Nutrición es conciencia” José A. Lozano Teruel

Capítulo 4. CIENCIA DE LA NUTRICIÓN NUESTRAS RECOMENDACIONES

- Los conocimientos actuales sobre el complejo entramado de moléculas, hormonas, neuropéptidos y órganos y tejidos que intervienen en la regulación del apetito es todavía muy superficial, por lo que debemos desconfiar de los “hallazgos milagrosos” sobre este tema que continuamente se publicitan.
- Lo anterior es tanto más válido si detrás de ello existen intereses comerciales. Están en marcha varios proyectos farmacológicos serios al respecto pero lo prudente es que, en el caso de comercialización de algunos de los posibles nuevos productos reguladores del apetito, esperemos a la confirmación de sus resultados y la comprobación fehaciente de la no existencia de efectos secundarios adversos.
- En cualquier caso la inexorabilidad de los principios científicos permite anticipar la inexistencia de sustancias tales como las anunciadas como “quemadoras de grasas” u otras que permitan que el organismo burle los principios termodinámicos.
- En los seres humanos existe una alta relación entre los sistemas inmune, endocrino y nervioso. Por ello, si es necesario modificar algunos aspectos relacionados con la regulación del apetito, para conseguirlo igual o más importancia que los fármacos puede tener la predisposición y actitud mental al respecto.
- Si el esfuerzo y la determinación personal pueden corregir otras adicciones, la producida por un exceso de ingesta también debería poder ser corregida del mismo modo. Por ello, en este aspecto, la adecuada ayuda profesional y psicológica puede ser importante.
- El conocimiento de los valores energéticos, de composición de alimentos, índices glicémicos, de saciedad y de llenado pueden ser de gran ayuda para conseguir unos adecuados hábitos alimenticios que sean beneficiosos para nuestra salud.