

DOS TEMAS DE INTERÉS VITAL PARA LOS PROXIMOS 100 AÑOS

Los lectores habituales de nuestra publicación, y todos aquellos que tienen interés en nuestro banco de datos, pueden llegar fácilmente a una doble conclusión:

- 1- La salud de los humanos, se moldea básicamente en el útero
- 2- El período que rodea al nacimiento es crítico para el desarrollo de la capacidad de amar.

Esta doble conclusión da lugar a dos grupos de preguntas acerca de la calidad de la vida fetal por un lado y de las circunstancias del parto por otro. Estos dos temas vitales no pueden disociarse de dos tipos de fenómenos que se han hecho visibles en este fin de siglo:

1) UNA NUEVA ETAPA EN LA HISTORIA DE LA PREPARACIÓN PRECONCEPCIONAL. PRESENTACIÓN DEL "MÉTODO ACORDEÓN"

Tradiciones:

Los ritos y las creencias acerca del período que precede a la concepción son antiguos y están arraigados en la cultura. Françoise Freedman, profesor de Antropología Médica en la Universidad de Cambridge, ha estudiado las tribus de la Amazonia, y observó que en aquellas culturas, en que la concepción es interpretada como la bienvenida al alma de un niño, se da gran importancia a este momento. Jill Hopkins, nos llama la atención sobre ello en su libro "Bienvenida al alma de un niño"(1) Esta obra empezó a germinar en el momento en que ella oyó en una tribu del Este de Africa, que reconocían la fecha de nacimiento de un niño en un momento previo a la concepción. Para esta tribu, el niño nace cuando aparece en la mente materna. Cuando la madre desea concebir un bebé, se adentra en el bosque y se sienta al pie de un árbol. Allí espera y escucha hasta que percibe la canción del hijo que va a tener. La concepción se produce, a los ojos de este pueblo, en el momento en que la mujer oye la canción. La madre enseña la canción al padre, entonces hacen el amor y el espíritu del hijo viene a ellos. Hay tradiciones parecidas en Asia. Asimismo las autoras Anne Hubbell Maiden y Edie Farwell(2), indican claramente en su libro, y ya desde el título, que en ciertas culturas de Asia, la idea de paternidad/maternidad comienza antes de concebir al bebé: "El arte tibetano de la Paternidad: desde antes de la concepción hasta la primera infancia"

El resurgir de los 80:

Mientras en las culturas tradicionales, el modo de percibir la concepción del bebé lleva a las mujeres a prepararse emocionalmente, el reciente resurgir del interés por el período preconcepcional en los países occidentales se basa en consideraciones radicalmente distintas. Tras la llegada de los métodos anticonceptivos de gran efectividad a finales de los años 60, se empezó a hablar de "planificación familiar" y "embarazos planificados". Al planificar los embarazos, ciertas mujeres y parejas, lo que intentaban era conseguir el máximo de bienestar y de salud. Entonces aparecieron: el concepto de cuidados preconcepcionales, y servicios médicos dedicados a ellos. Grupos como "Foresight" en el Reino Unido tuvieron gran éxito promoviendo el concepto de "Cuidado pre-concepcional". Los objetivos se centraron en las deficiencias minerales (zinc, magnesio, manganeso, selenio, etc.) y en los peligros de los metales tóxicos (plomo, aluminio, cadmio, mercurio,

etc.). El zinc, las vitaminas C y B, el ajo, se convirtieron en las prescripciones más comunes asociadas a los consejos dietéticos, (alimentos biológicos, etc.)

Acerca del ácido fólico:

A principios de la década de los 90, surgieron nuevas teorías acerca de la importancia del período preconcepcional y su desarrollo, cuando las más prestigiosas revistas médicas publicaron resultados de estudios científicos que sugerían que la suplementación con ácido fólico en el período previo a la concepción puede reducir el riesgo de defectos en el tubo neural, tales como espina bífida, anencefalia y encefalocele. (3,4). Hubo gran cantidad de iniciativas en los servicios de salud, como la del Health Education Authority en el Reino Unido, con una importante campaña iniciada en 1996. Millares de consumidores de cereales en el desayuno, recibieron a través del envase, el aviso diario sobre la importancia de consumir ácido fólico antes de concebir un bebé. En la mente del público se forjó la idea de que el consumo de ácido fólico era sinónimo de preparación preconcepcional. Resultó interesante el espectacular descenso de defectos del tubo neural entre 1980 y 1985. Ya en los 90, el índice de anomalías se estabilizó notablemente (5). Pero no fueron los artículos publicados en revistas profesionales, reportajes y comentarios a través de los medios de comunicación y las campañas de salud, los que incidieron en el hecho de que las gráficas se mantuvieran perfectamente estables. ¿Qué había ocurrido entre 1980 y 1985? ¿La llegada de los supermercados?. Lo que ocurrió en aquella época es que la mayoría de la población comenzó a tener un mayor acceso a una alimentación más variada, a disponer durante todo el año de frutos frescos, etc..

Acerca del nuevo milenio:

Otro hecho inesperado y sin precedentes en la historia del género humano es, el inicio de una nueva fase en la historia de la preparación preconcepcional. A mediados de los 90, se descubrió inesperadamente, que en un período de 20 a 30 años, el nivel medio de espermatozoides había descendido dramáticamente. (6,7). Al mismo tiempo tuvimos noticias de que más bebés habían nacido con anomalías en el pene: (hipospadias) (8), o con los testículos sin descender al escroto (criptorquidia) (9). Los genitales masculinos humanos estaban sin ninguna duda en peligro. Esta es una de las más serias advertencias sobre los efectos de la contaminación intrauterina. La explicación más accesible, es que cientos de residuos químicos sintéticos se acumulan en los tejidos grasos con el paso de los años. Estos residuos pasan a las nuevas generaciones a través de la placenta y a través de la leche materna. La mayoría de estos productos químicos se potencian entre sí (tienen efecto "sinérgico")(10), y entorpecen el desarrollo del sistema endocrino. Ya lo hemos mencionado en ocasiones anteriores (Vol 3 nº 1, Vol 3 nº 2, Vol 5 nº 3, Vol 6 nº 4). Desde un punto de vista práctico, basta con tener en mente estos puntos:

- 1- Estos productos químicos son liposolubles y se acumulan en el tejido adiposo a lo largo de los años
- 2- El aspecto más grave de esta contaminación reside en la contaminación intrauterina.

Las bases del "Método Acordeón":

¿Qué podemos ofrecer a las mujeres que desean tener un bebé? La única respuesta razonable es la “movilización de lípidos”. El objetivo del “método acordeón”, es la **renovación de las grasas** almacenadas en el cuerpo mediante una serie de sesiones de semi-ayunos cortos, con lo que el peso perdido se recupera después rápidamente. Sabemos con certeza que la pérdida de peso durante los primeros días puede ser realmente importante. La movilización de los contaminantes liposolubles a través del ayuno, ha sido confirmada mediante experimentos con animales, ratas (11), murciélagos (12) y palomas (13). El ejercicio es otro mecanismo que induce la movilización de las grasas almacenadas (14). La excreción de contaminantes por vía renal mediante la inducción de hipertermia y sudoración, como efectos colaterales, también han sido estudiados hace tiempo (15). Tras la movilización de lípidos, la Vitamina C(16), algunas del grupo B (17), minerales como el zinc, y el ajo, también pueden tener un efecto desintoxicante.

Práctica del Método Acordeón:

El programa comienza con una primera sesión de tres días (viernes, sábado y domingo). Durante estos 3 días, la alimentación se basa en el consumo de un cóctel especialmente diseñado a base de sirope de arce, sirope de palmera y zumo de limón. A la disolución se añade pimienta de Cayena (que tiene un ligero efecto inductor de la hipertermia). Este cóctel puede ser consumido sin restricción de tiempo ni cantidad. Es excepcionalmente rico en minerales. Los niveles de zinc, manganeso y hierro son ideales (5:2:1). La relación entre el calcio y el magnesio es de 2.5 a 1, y la relación potasio/sodio es de 10 a 1. El zumo de limón representa el aporte natural de Vitamina C. Asimismo ofrecemos cápsulas de ajo “con olor controlado”. Al final del último día se les suministra a las participantes algunas bolsitas de té laxante para que las usen en casa.

Durante la mañana, doy algunas charlas seguidas de debates sobre temas como la vida fetal, la nutrición durante el embarazo, el parto, la lactancia y la salud,... Estas charlas incluyen recomendaciones sobre como minimizar en el futuro la exposición a contaminantes. A primera hora de la tarde, combinamos baños y saunas, con paseos por el parque cercano (Hampstead Heath). Durante estos 3 días vamos explicando como continuar después el programa en casa. Se indica a las mujeres la conveniencia de repetir la cura al cabo de pocos días, con sesiones similares de semi-ayuno. Pueden ser curas cortas de dos días, cada 2 semanas, o de un día por semana. Otra manera práctica de hacerlo sería, un ayuno de 2-3-días coincidiendo con el inicio de la menstruación.

Asimismo deben asegurarse de no quedar embarazadas ni antes, ni durante ni inmediatamente después de estas sesiones de semi-ayuno. Obviamente es imposible obtener una renovación total de los tejidos grasos almacenados, pero los resultados pueden ser muy interesantes.

Durante nuestra última sesión, recogimos algunas observaciones a tener en cuenta. Al principio del segundo día, invitamos a cada mujer a hablar de sí misma y de cómo se encontraba. Varias de ellas refirieron dolor de cabeza y dificultades de concentración. Otras comentaron que habían dormido muy bien tras el primer día y que se sorprendían de no estar hambrientas. Algunas tenían la lengua blanca al inicio del primer día. En la mañana del tercer día, se registraron estados de euforia: “Me encuentro bien, no he tenido más dolor de cabeza y siento un inusual y gratificante estado de claridad”. Nadie tenía hambre. Todas habían dormido bien. Es interesante que varias mujeres creían que habíamos puesto más pimienta en el cóctel en comparación a los días anteriores; ésta

es una señal de la agudización del sentido del gusto. Se objetivaron señales de pérdida de peso: una de las mujeres se pudo poner unos vaqueros que le estaban demasiado ajustados; otra nos dijo que se había podido quitar fácilmente el anillo. Pusimos a su disposición un instrumento japonés que permite evaluar la proporción de grasa en el cuerpo. Tras indicar la altura y el peso la mujer lo sujeta con la mano. El porcentaje de grasa corporal aparece automáticamente en la pantalla. El primer día las cifras más extremas eran de 22% y 35 %. Al final de las sesiones se habían perdido entre 1 y 3 unidades. El domingo la sesión debía terminar a las 16'30, sin embargo a las 17 hrs., las mujeres todavía cambiaban números de teléfono y direcciones en una atmósfera de felicidad.

El futuro:

Actualmente estoy estudiando la posibilidad de promover la eliminación de contaminantes liposolubles por vía intestinal (especialmente las dioxinas), mediante consunción seguida de un corto período de tiempo para recuperar el peso, sustituyendo el consumo de grasas por otras no absorbibles, ni digeribles. Existe un producto, "Olestra", que ha sido aprobado en USA por la FDA, para ser utilizado en la fabricación de snacks. El origen de las indicaciones de "Olestra", es el tratamiento de ciertas formas de obesidad y de la hipercolesterolemia. Ha sido demostrado que puede inducir la eliminación de contaminantes liposolubles.(18). La acción prevista, sería que sustancias como las dioxinas repartidas a lo largo del intestino fueran atraídas hacia las grasas no contaminadas de la luz intestinal. Necesitamos futuros estudios acerca del resultado de estas prácticas.

2)- THE SCIENTIFICATION OF LOVE – LA CIENTIFICACIÓN DEL AMOR

Los poetas y los filósofos, han dicho mucho sobre el Amor, y de pronto, el Amor se ha convertido en objeto de estudio para los científicos. Es fácil errar la importancia de este fenómeno porque los datos proceden de distintos puntos de vista. Desde esta combinación de perspectivas, podemos ya esbozar numerosas conclusiones. Primeramente, parece que hay un corto y crítico período alrededor del parto que tiene consecuencias a largo plazo. Lo cual daría pie a suponer ser que las distintas facetas del Amor están interrelacionadas. Este gigantesco y complejo argumento, no puede ser desarrollado en el corto espacio de este boletín. Por esta razón hemos publicado un libro sobre el tema, "The Scientification of Love"(19) (puede comprarse a través de Internet: amazon.uk)

En este libro, propongo que la cientificación del Amor, es el aspecto más vital de la revolución científica actual. Intentando demostrar como el desarrollo de la capacidad de amar, representa un hito en la historia del género humano. Algo tan importante como el descubrimiento del Fuego.

ESTUDIOS CIENTÍFICOS MENCIONADOS:

- 1- Hopkins JE. Welcoming the soul of a child. Kensington Books, NY 1999

- 2- Maiden AH, Farwell E. The Tibetan Art of parenting: From before conception Through early childhood. Wisdom. Somerville, MA 1997
- 3- MRC Vitamin Study Research Group. Prevention of neural tube defects. Lancet 1991; 338: 131-37
- 4- Creizel AE, Dudes I. Prevention of the first occurrence of neural tube defects by periconceptional vitamin supplementation. N Engl J Med 1992; 327: 1832-35
- 5- Abramsky L, Botting B, Chapple J, Stone D. Has advice on periconceptional folate supplementation reduced neural tube defects? Lancet 1999; 354: 998-9
- 6- Carlsen E, Giwercman A, Keiding N, Skakkeback NE. Evidence for decreasing quality of semen during the past 50 years. BMJ 1992; 305: 609-13
- 7- Auger J, Kuntzmann JM, Czyglik F, Jouannet P. Decline in semen quality among fertile men in Paris during past 20 years. N Engl J Med 1995; 332: 281-5
- 8- Giwecman A, Skakkeback NE. The human testis – an organ at risk? Int J Androl 1992; 15: 374-5
- 9- Jackson MB. John Radcliffe Hospital cryptorchidism research group. The epidemiology of cryptorchidism. Horm Res 1998; 30: 153-56
- 10- Howard V. Synergistic effects of chemical mixtures – can we rely on traditional toxicity? The Ecologist 1997; 27(5): 192-95
- 11- Lambert G, Brodeur J. Influence of starvation and hepatic microsomal enzyme induction of the mobilisation of DDT residues in rats. Tox App Pharm 1976; 36: 111-20
- 12- Clark D, Prouty R,; Experimental feeding of DDE and PCB to female big brown bats. J Toxicol Environ Health 1997; 2: 917-28
- 13- deFreitas A, Norstrom R. Turnover and metabolism of polychlorinated biphenyls in relation to their chemical structure and the movement of lipids in the pigeon. Can J Physiol 1974; 52: 1080-94
- 14- Wirth A, Schlierf G, Schltler G. Physical activity and lipid metabolism. Klin Wochenschr 1979; 57: 1105-1201
- 15- Stowe C, Plaa G. Extrarenal excretion of drugs and chemicals. Am Rev Pharmacol 1958; 8: 337-56
- 16- Chkraborty D, Bhattacharya A, et al. Biochemical studies on polychlorinated biphenyl toxicity in rats: manipulation by vitamin C. Int J Vitamin Nutr Res 1978; 48: 22-31
- 17- Brown O, Heitkamp M, et al. Niacin reduces paraquat toxicity in rats. Science 1981; 212: 1510-11
- 18- Moser GA, McLachlan MS. A non-absorbable dietary fat substitute enhances elimination of persistent lipophilic contaminants in humans. Chemosphere 1999; 39: 1513-21
- 19- Odent M. The scientification of Love. Free Association Books. London 1999.