

Salud y Nutrición elementos para la prevención de enfermedades

Concepto de nutrición y salud

La palabra nutrición se define como la acción y el efecto de nutrir, también hace referencia a aumentar o dar nuevas fuerzas en cualquier línea, especialmente en lo moral. A nivel médico, la nutrición es considerada como la preparación de los medicamentos, cuando se mezclan unos con otros para aumentarles la virtud y darles mayor fuerza. La nutrición es el proceso biológico mediante el cual los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el mantenimiento y el crecimiento de sus funciones vitales. Se conoce como nutrición, por otra parte, al estudio de la relación entre los alimentos con la salud.

El concepto de Salud es definido como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional y/o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro(social).

Principales nutrientes

Nuestro organismo precisa 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano, y obtiene cada uno de ellos de distintos alimentos, ya que no están distribuidos de manera homogénea en ellos. En cada alimento predomina uno u otro, de ahí la importancia de seguir una dieta variada.

Entre ellos podemos clasificarlos en:

Grasas: Son fuente de energía concentrada y almacenable. Hay distintos tipos de grasa:

- Saturada (origen animal, principalmente): mantequilla, nata, crema de leche, manteca, tocino, sebos, mayonesa, salsa holandesa y aceite de coco y de palma (repostería industrial, helados&).

- Monoinsaturada (origen vegetal): aceite de oliva, aguacate y nueces.
- Poliinsaturada (origen vegetal, principalmente): aceites de semillas (girasol, maíz, soja), margarina vegetal, frutos secos grasos, aceite de hígado de bacalao y pescado azul.

Las grasas son fuentes de energía, regula la temperatura corporal, envuelve y protege órganos vitales como el corazón y los riñones, transporta las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) facilitando así su absorción, resulta imprescindible para la formación de determinadas hormonas y suministra ácidos grasos esenciales (linoleico y linolénico) que el organismo no puede sintetizar y que ha de obtener necesariamente de la alimentación diaria.

Carbohidratos: Otorgan la energía necesaria durante el día para poder realizar nuestras actividades diarias: caminar, correr, realizar algún deporte, atender, etc. En exceso pueden ayudar a que el organismo forme grasa corporal o predisponer a la diabetes, pero en déficit pueden ocasionar disminución muscular, cansancio y predisposición a la arteriosclerosis entre otros. Se pueden dividir en dos clases:

- *Carbohidratos Complejos:* (de absorción lenta pero de larga duración): Arroz, trigo (fideos y pan), papa, yuca, zanahoria, camote, plátano y maíz.
- *Carbohidratos Simples* (de absorción rápida pero de corta duración): Azúcar simple (para endulzar) miel, y todos los alimentos en donde estén presentes (productos de pastelería), su consumo debe ser muy cuidadoso.

Las Proteínas: colaboran en el transporte de grasas y oxígeno, forman parte de determinadas hormonas, enzimas (sustancias que hacen posibles múltiples reacciones necesarias para nuestro cuerpo) y de las inmunoglobulinas o anticuerpos responsables de la defensa del organismo, intervienen en la formación de tejidos corporales, son las encargadas de producir la regeneración del cabello y uñas. Las encontramos en Carnes Magras (carnes sin grasa), pechuga de aves, claras de huevo, lácteos descremados y en general, los productos de origen animal.

Vitaminas: Se necesitan en pequeñas cantidades, aunque no por ello son menos importantes que otros nutrientes. No aportan energía no se utilizan como combustible, pero sin ellas el

organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación. Algunas vitaminas se sintetizan en pequeñas cantidades en nuestro cuerpo: la vitamina D (se puede formar en la piel con la exposición al sol), y las vitaminas K, B1, B12 y ácido fólico, que se forman en pequeñas cantidades en la flora intestinal.

Sales minerales: Son elementos que el cuerpo requiere en proporciones bastante pequeñas. Su función es reguladora, no aportan energía. Los macrominerales (calcio, fósforo, sodio, cloro, magnesio, hierro y azufre) son minerales esenciales y se necesitan en mayor proporción que otras sales. Los microminerales o elementos traza son también esenciales, pero el organismo los requiere en menor cantidad (cinc, cobre, yodo, cromo, selenio, cobalto, molibdeno, manganeso y flúor), por lo que no hay tanta posibilidad de que se produzcan déficits.

Relación entre nutrición y salud

La vida se nutre de los alimentos. Las sustancias que contienen los alimentos y de las cuales depende la vida, son los nutrientes. Ellos proporcionan las sustancias esenciales para el crecimiento y la supervivencia de los seres vivos. La manera en que los nutrientes se constituyen en las partes integrales del cuerpo y contribuyen a sus funciones depende de los procesos fisiológicos y bioquímicos que rigen sus acciones.

Una adecuada nutrición nos provee salud, nos ayuda al debido crecimiento, desarrollo y funcionamiento de nuestro cuerpo, ya que por medio de esta disciplina podemos determinar con exactitud nuestras demandas calóricas según nuestros hábitos y nuestro cuerpo. De esta manera, puedo decir que la nutrición y la salud están estrechamente relacionadas, una depende de la otra. Para poder estar sanos debemos comer sanos. Las metas alimentarias son específicas y su propósito es promover la salud, controlar las enfermedades nutricionales debidas a exceso o a déficit de nutrientes y reducir los diversos factores de riesgo de las enfermedades relacionadas con los alimentos.

Medicina preventiva

- *Conceptos y aplicaciones*

La medicina preventiva es la parte de la medicina encargada de la prevención de las enfermedades basada en un conjunto de actuaciones y consejos médicos, se aplica en el nivel asistencial tanto en atención especializada u hospitalaria como atención primaria tiene distintas facetas según la evolución de la enfermedad. Salvo excepciones, es muy difícil separar la medicina preventiva de la medicina curativa, porque cualquier acto médico previene una situación clínica de peor pronóstico.

Los objetivos de la Medicina Preventiva son pues, la promoción de una salud positiva u óptima, prevenir la pérdida de la salud y las incapacidades cuando la enfermedad se presenta.

El campo de actuación de la medicina preventiva es mucho más restringido que el de la Salud pública, en la que interviene esfuerzos organizativos de la comunidad o los gobiernos.

Así se pueden distinguir tres tipos prevención en medicina:

- **Prevención primaria:** Son un conjunto de actividades sanitarias que se realizan tanto por la comunidad o los gobiernos como por el personal sanitario antes de que aparezca una determinada enfermedad.
- **Prevención secundaria:** También se denomina diagnóstico precoz, cribado, o *screening*. La prevención secundaria se basa en los cribados poblacionales y para aplicar estos han de darse unas condiciones predeterminadas definidas en 1975 por Frame y Carlson para justificar el screening de una patología.
- **Prevención terciaria:** Es el restablecimiento de la salud una vez que ha aparecido la enfermedad. Es aplicar un tratamiento para intentar curar o paliar una enfermedad o unos síntomas determinados. El restablecimiento de la salud se realiza tanto en atención primaria como en atención hospitalaria.

La prevención, por tanto, a cualquier nivel de aplicación en la progresiva historia natural de cualquier enfermedad, depende del conocimiento de las múltiples causas relacionadas con los factores del agente, del huésped y del ambiente y de la facilidad con que estas causas pueden ser interceptadas o contrarrestadas.

La prevención requiere la construcción e interposición de barreras de varias especies contra la interacción de estos elementos. El grado de éxito en la prevención depende de lo completo que sea el conocimiento que se tenga acerca de la historia natural de la enfermedad, de la oportunidad de aplicar este conocimiento y de su real aplicación. No es necesario conocer todo acerca de la historia natural para iniciar medidas preventivas, pues en muchos casos el éxito completo no puede alcanzarse debido a que la información actual es demasiado escasa. No obstante, la intercepción de cualquiera de las causas en cualquier estadio de la prepatogénesis o más adelante puede surtir efecto en el proceso mórbido, previniendo su posterior desarrollo a lo largo de las líneas de deterioro de la salud del hombre.