

Editorial

Mitos y realidades en la nutrición humana

Silvestre Frenk

En 1928 Graham Lusk definió la moderna ciencia nutricia como la que se ocupa de los procesos involucrados en el crecimiento, mantenimiento y reparación de todo el cuerpo viviente o de los órganos que lo constituyen. Quince años más tarde, Charles Glen King la visualizaba como la ciencia de los alimentos y de la relación de éstos con la salud. Tal vez, en el momento actual, sería más comprensivo entenderla como el proceso vital por el cual la célula o el organismo pluricelular captan los nutrimentos, los incorporan a su medio interno y los modifican para poder desarrollar las funciones que les son propias. La condición nutricia de un individuo, en un momento dado, sería la situación metabólica que resulta del equilibrio entre la ingestión y el gasto de dichos nutrimentos.

En estos tiempos de la bioquímica molecular y de su inevitable asimilación de las ciencias nutriológicas, habrá quien piense que desaparecerá la utilidad de los conceptos de la nutrición clínica clásica. Esto, definitivamente, no ocurrirá; pero estas disciplinas no se autolimitarán a la descripción de los requerimientos o de las cantidades apropiadas para mantener la salud, de un número limitado de compuestos químicos. De hecho, esas ciencias evolucionan constantemente aunque, como todo lo humano, en ocasiones sufren desviaciones que tienen que ser corregidas.

Entre 1948 y 1958, un grupo de estudio del Hospital Infantil de México, encabezado por su director Federico Gómez, realizó trabajos fundamentales sobre la desnutrición de tercer grado, del tipo clínico que solía verse con frecuencia entonces, caracterizado por edemas y lesiones mucocutáneas de tipo pelagroide, que se trataba por ello con dosis altas de niacinamida y todas las demás vitaminas. La conclusión, al cabo de 10 años, fue que la desnutrición avanzada se debía a la carencia de virtualmente todos los nutrimentos y que, inclusive, los supuestos signos específicos de carencia de vitaminas no concordaban con la alteración de su función como cofactores en fenómenos químicos fundamentales. El corolario práctico fue que el tratamiento de esos casos de desnutrición grave, cualquiera que fuera su tipo clínico, no requería de preparados farmacéuticos de multivitaminas.

Casimir Funk, el genial químico descubridor de la tiamina y la niacina —y creador del término— les llamó “aminas vitales” y hay quien dice que sospechó que despertarían mensajes subliminales en todo el mundo, al grado de generar pensamiento mágico, incluso entre los médicos. El instinto de curandero, que pervive en casi todo ser humano adulto, nos hace atribuir propiedades desconocidas a muchos productos, naturales o no naturales, que supuestamente encontramos “buenos para. . .” El caso es que así ocurrió, y en proporción mayúscula, con las vitaminas, propiciado el fenómeno por los intereses puramente económicos de las grandes empresas que empezaron a comercializarlas. Se llegaron a modificar no solamente conceptos nutriológicos de la gente profana, sino los modos de vida, las relaciones intrafamiliares y la educación básica, la que se dice que “se mama”.

Vencidas a mediados de siglo las vergonzosas epidemias de enfermedades causadas por carencia casi total de micronutrimentos (como la pelagra y el escorbuto), se generalizó el sentimiento de que, para ser sano, había que estar “vitaminado”. Se sabe, v.gr. que en 1986 se vendían 3431 diferentes productos de multinutrimentos en Estados Unidos y que un tercio de la población adulta y el 40% de la infantil consumían suplementos alimentarios de vitaminas y minerales. Entre ellos, muy destacadamente, el ácido ascórbico, no buscando sus reconocidas funciones metabólicas, sino virtudes inventadas como preventivo de infecciones triviales, noción que había erróneamente adelantado un doble premio Nobel, hombre respetabilísimo que, más tarde, reconoció su error. Hubo, inclusive, amplia promoción publicitaria para productos fraudulentos, inventados por charlatanes como las vitaminas B15 (ácido pangámico) y B17 (laetrile).

Después se desató la moda de las megadosis, al amparo de la inferencia de que “más es mejor” y de que, excepción hecha de la vitamina A y D, no ocurriría, nunca hipervitaminosis. Se recomendaban, y se disponía, de compuestos conteniendo 500 veces la dosis diaria aceptada de vitamina B6 que, en niños susceptibles por factores congénitos o de índole ambiental, podían producir intoxicaciones graves. Inclusive en adultos el requerimiento diario de piridoxinas

es de 1.5 a 2 mg. y las presentaciones farmacéuticas contenían 300 mg. que, tomadas varias veces al día (pues se recomendaban v.gr. para la tensión premenstrual) podían provocar degeneración axonal de las fibras mielinizadas.

Lo mismo ocurrió con la prescripción de tiamina de la que se sabía aliviaba los dolores neuríticos del beriberi. Se le empezó a recomendar para todo tipo de dolor músculo-esquelético o neurítico, acompañada de vitamina B12, ambas en dosis gigantescas, sin ninguna base científica y, por supuesto, sin buenos resultados. Y exactamente lo mismo sucedió con la prescripción de las vitaminas A y D2, dizque para prevenir resfriados, disponibles en ampollitas ingeribles de 15 mg. de vitamina D. Gracias a la intervención de la SSA esa dosis se redujo a 1.5 mg., suficiente para cubrir los requerimientos de 5 meses.

Más recientemente se utilizaron los mismos argumentos para publicitar el retinol (pariente de la vitamina A), al que se le atribuyen virtudes de retardar el envejecimiento de la piel y faneras, acción muy sugestiva para las mujeres; y para la vitamina E, a la que se le adjudica un mejoramiento en el vigor sexual, efecto muy atractivo para los hombres; ambas acciones imaginarias y, en cambio, no se menciona para la vitamina E su acción antioxidante, tan útil (junto con la del ácido ascórbico), para contrarrestar la acción de los llamados radicales libres que sí afectan la función celular.

La verdad es que la carencia de vitaminas específicas (que requeriría su prescripción) casi no se observa ya en el mundo occidental, incluyendo aquí los sectores medianamente pudientes de los países pobres. Se puede afirmar que, aparte de la vitamina A (en casos de una oftalmía especial que se observa en África y ciertos países de Oriente), aparte también del yodo y algunos otros oligoelementos, la suplementación de la dieta diaria con vitaminas no se justifica.

El de las vitaminas no es el único ejemplo de actitudes acrílicas de algunos profesionales en el campo de la nutrición. En un tiempo se puso de moda suplementar la alimentación con el aminoácido triptófano, precursor metabólico de la serotonina, neurotransmisor que regula el ciclo vigilia-sueño y cuya disminución está relacionada con los estados de depresión hoy tan comunes. Lograda la síntesis de triptófano en escala industrial, se recomendó para mejorar miles de síntomas y las tiendas autollamadas "naturistas" llenaron sus anaqueles con productos conteniéndolo. A fines de 1989 se comunicó la aparición en EE.UU. de un síndrome caracterizado por eosinofilia, mialgias, edemas, prurito, eritema y disminución de la fuerza en las extremidades. Al demostrarse su relación con la ingestión exagerada de triptófano, se retiraron por decreto todos los productos que lo contenían.

Otro ejemplo es el de las dietas "sin colesterol" que, por 30 años millones de personas han intentado seguir y constituyen un tema repetido de conversación en sociedad. En este caso, grupos de científicos muy calificados y multinacionales, han realizado estudios estadísticos enormes y pesados, pero no rigurosamente basados en principios científicos, para demostrar la disminución de la enfermedad coronaria entre los seguidores de dicha dieta. A final de cuentas parecen decepcionados y, en algunos casos, han tenido que recomendar lo que antes prohibían, como el vino tinto, el aceite de oliva y una moderada dosis diaria de huevo.

La dietética ha sido una de las armas terapéuticas desde Hipócrates, ahora ennoblecida dentro de las ciencias de la nutrición. Las controversias han sido su distintivo y la pasión en deificar o satanizar sus postulados han sido el "pan" de cada día. Confiemos en que esa "modas" pasen, y se afirmen cada vez más, los fundamentos científicos de tan hermosa rama de la medicina.