



Enfermedades

Relacionadas con una mala alimentación

Boletín N° 5 - Colegio Abate Molina



La alimentación es la base fundamental para la salud óptima de cualquier órgano del cuerpo.

"Somos lo que comemos"

Es una frase que lo define muy bien de Ludwig Feuerbach, filósofo y antropólogo alemán.

Comer variado y tener una dieta lo más equilibrada posible hará que el sistema inmunitario trabaje mucho mejor.

Llevar una mala alimentación no sólo provoca enfermedades a largo plazo como cáncer, diabetes o infartos de miocardio, sino también a medio y corto plazo como alteraciones de memoria, astenia e incluso insomnio.

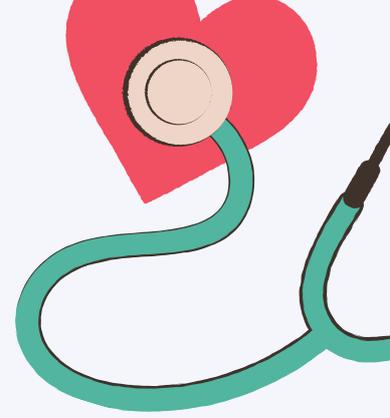
A pesar de los beneficios que aporta...

Mantener una dieta equilibrada es una de las carencias más importantes de nuestra sociedad.

Tenemos la falsa creencia de que estar bien alimentado es estar bien nutrido, lamentablemente no siempre es así. Hay que saber diferenciar entre estar bien alimentado y correctamente nutrido, ya que, si bien, se puede estar bien alimentado pero haber carencias nutricionales de ciertos aminoácidos o electrólitos que juegan un papel importante en nuestro sistema inmune.

Enfermedades

relacionadas con una mala alimentación



Diabetes tipo 2

Cuando se tiene una mala alimentación, rica en carbohidratos simples, azúcares y grasas, se puede generar una resistencia a la insulina, segregada por el páncreas.

Cuando esto sucede, la insulina es insuficiente y no funciona, por lo que la glucosa se acumula en la sangre, causando todo tipo de alteraciones.

¿Cómo prevenirla?: Llevar una dieta saludable y combinar con ejercicio físico para reducir en un alto porcentaje los riesgos de padecerla.



Enfermedad coronaria

La enfermedad coronaria consiste en un estrechamiento de los vasos sanguíneos, dificultando el transporte de oxígeno y sangre al corazón. Esto se debe al consumo constante de grasas saturadas. Estas grasas son las menos beneficiosas para nuestro organismo, pues se acumulan en las venas y obstruyen el flujo sanguíneo.

¿Cómo prevenirla?: La dieta debe basarse en grasas mono y poliinsaturadas, que abundan en los alimentos de origen vegetal, como las semillas o los frutos secos. Las grasas saturadas, de origen animal (mantequilla, quesos muy grasosos, carnes rojas), deben evitarse en lo posible.



Osteoporosis

Es el debilitamiento de los huesos, y ocurre por una dieta no balanceada, pobre en calcio y vitamina D.

¿Cómo prevenirla?: Incluir alimentos como pescado, granos o lácteos que aporten calcio. Todo esto evitando los alimentos procesados.



Anemia

La anemia es la falta de hierro en sangre, que produce una gran fatiga y debilidad, entre los síntomas menos graves. En esta enfermedad no se producen suficientes glóbulos rojos. Se produce más comúnmente en las mujeres entre la pubertad y la menopausia, debido muchas veces a la menstruación.

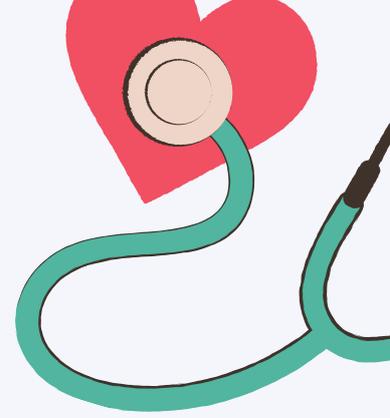
Si se tiene una dieta pobre en hierro, es seguro que aparecerá la anemia.

¿Cómo prevenirla?: Ingerir alimentos que contengan altas cantidades de hierro, vitaminas A (verduras verdes) y C (entre las que están las frutas cítricas y tomates), beber agua potable o evitar beber líquidos como el café o té negro, ya que estas bebidas impiden que el cuerpo absorba el hierro.



Enfermedades

relacionadas con una mala alimentación



Diversos tipos de cáncer

Pueden desarrollarse diferentes tipos de cáncer en el organismo, pero los que especialmente están relacionados con la dieta son con el de colon y el de estómago.

¿Cómo prevenirla?: Llevando a cabo una correcta dieta saludable donde sea moderado el exceso de grasa animal, y donde haya un alto contenido en fibra.



Beriberi

El beriberi se produce debido a la falta de vitamina B1, una de las más importantes para ayudar a que el cuerpo convierta los alimentos ingeridos en energía. La deficiencia de esta vitamina puede causar serios problemas, como dolores musculares, parálisis general o insuficiencia cardíaca.

¿Cómo prevenirla?: Se recomienda la ingesta de cereales de grano entero, carne vacuna o legumbres, pues estos son alimentos ricos en vitamina B1.



Colesterol alto

Cuando los niveles de colesterol en sangre son altos, las arterias se dañan, propiciando la aparición de la aterosclerosis. La ingesta en abundancia de alimentos de origen animal, con abundante grasa, taponan los vasos sanguíneos y las arterias.

¿Cómo prevenirla?: Sería conveniente la introducción de altas cantidades de fibra, diferentes tipos de frutas y verduras, pescados azules, frutos secos y cereales integrales. Y combinar con ejercicio físico.



Osteomalacia y raquitismo

La osteomalacia y el raquitismo se producen en los adultos y en los niños, respectivamente, y son causadas por la deficiencia de vitamina D, de calcio y fósforo, contribuyendo a la no regulación de los niveles de calcio y fósforo en el cuerpo.

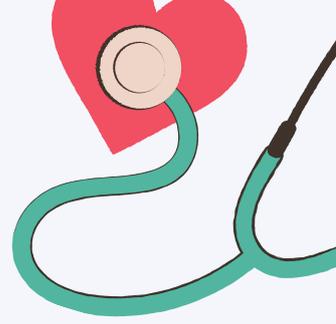
Estas dos enfermedades conllevan una debilidad en los huesos, ablandándolos y transportando esta carencia a los músculos.

¿Cómo prevenirla?: La vitamina D es fundamental para prevenir estas enfermedades. Se recomienda ingerir productos lácteos, alimentos fortificados y vegetales.



Enfermedades

relacionadas con una mala alimentación



Gota

La gota se produce cuando se ingiere en exceso carnes rojas, bebidas azucaradas (como zumos comerciales o bebidas energéticas) o alcohólicas. Los niveles de ácido úrico se elevan en sangre, y los síntomas son dolores fuertes en las articulaciones, como rodillas, tobillos, muñecas, codos, etc.

¿Cómo prevenirla?: Se puede evitar con una adecuada ingesta de carne, legumbres, hortalizas y, por supuesto, fruta.



Bocio

El bocio hace que la glándula tiroides se inflame en el cuello. Esto es debido a la carencia de yodo en el organismo.

¿Cómo prevenirla?: Comer alimentos del mar, como pescados y mariscos, y también algas.



Obesidad

La ingesta abundante de comida lleva al incremento desproporcional del peso corporal. Se debe sobre todo al consumo habitual de comidas altas en grasas, azúcares y diferentes tipos de levaduras. Además de ser una enfermedad producida por la mala nutrición, la obesidad genera más problemas, como dolencias musculares y óseos.

¿Cómo prevenirla?: La prevención de esta enfermedad es sencilla. Basta con llevar una dieta completa y variada y combinarla con ejercicio físico para no padecer problemas relacionados con el sobrepeso y la obesidad.



Hipertensión arterial

La hipertensión arterial es la presión arterial alta, creando una incorrecta circulación sanguínea. Como consecuencia se pueden producir infartos o embolias y enfermedades cardiovasculares. Se debe al exceso de sodio y alimentos muy procesados en la dieta.

¿Cómo prevenirla?: Una dieta balanceada, con muchas frutas y verduras, carnes blancas y control de la sal.



Enfermedades gastrointestinales

Una dieta pobre en fibra y rica en grasas puede contribuir a problemas digestivos como el estreñimiento y la enfermedad diverticular, o también la gastritis.

¿Cómo prevenirla?: Mantener una dieta rica en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, alta en fibra y con muchas frutas y vegetales, preferiblemente crudos.

