

2007 junio 10

[GARA](#) > [Idatzia](#) > **Euskal Herria**

«El cuerpo se puede curar por sí mismo en el 90% de los casos»

Antonio Palomar**Autor de «La sabiduría de Higea. el poder curativo del cuerpo»**

Antonio Palomar (Getxo, 1959) es médico y divulgador sanitario. Desde hace dos décadas imparte conferencias y cursos sobre nutrición y educación para la salud. En 1990 impulsó la creación de Sumendi, asociación que trabaja por la autogestión de la salud. En 2004 publicó con Txalaparta «La despensa de Hipócrates. Los poderes curativos de los alimentos», y ahora este nuevo libro con la misma editorial.

Iñaki VIGOR |

«La sabiduría de Higea. El poder curativo del cuerpo», aborda desde las primeras páginas las causas de las enfermedades y los factores de riesgo más importantes, para que el lector pueda tomar medidas que mejoren su salud desde ese mismo momento. Antonio Palomar analiza los factores más importantes (tabaco, alcohol, estrés, sobrepeso, mala alimentación..). que provocan muchas enfermedades, algunas de ellas graves, degenerativas e incluso mortales. El autor insiste en la importancia de los hábitos saludables, como una buena alimentación, el descanso, el sueño reparador, el ejercicio físico regular... hábitos que, según dice, «nos cuesta seguir porque nos guiamos mucho por nuestras apetencias y deseos».

Higea era la diosa griega de la salud. ¿Hemos perdido la fe en esta diosa?

El problema es que no la conocemos, que no sabemos que la palabra «higiene», en castellano, viene de la diosa Higea. Es más conocido el dios de la Medicina, el griego Asclepio, que los romanos transformaron en Esculapio. A Higea la representan como la hija del dios de la Medicina. Con el descubrimiento de la teoría microbiana, de Pasteur, la palabra «higiene» empezó a significar limpieza externa o asepsia, y se olvidó el significado más amplio y profundo que tenían los griegos, es decir, el arte de vivir para mantenerse sano. Hoy en día la palabra «higiene» no nos dice gran cosa, y la gente la relaciona con limpiarse los dientes y evitar infecciones.

¿Este libro pretende ayudar a recuperar la salud confiando en uno mismo?

Así es. Yo sostengo que el cuerpo es sabio y poderoso. Hay corrientes de la Medicina alternativa que ya lo habían dicho, pero creo que hay que insistir en ello, porque es poco conocido. Todos esos mecanismos de defensa, de autorregeneración que tienen las células, los tejidos, los órganos, son poco conocidos. Nuestro cuerpo produce antibióticos, antiinflamatorios y analgésicos. Hay algún analgésico que sí es conocido, como las endorfinas, porque se ha divulgado más. En el libro recojo un listado de antibióticos naturales que se encuentran en la sangre, la orina o el tubo digestivo. Hay infinidad de hormonas, enzimas y proteínas que tienen sus propias funciones. Es lo que yo llamo la farmacopea interna. Esa bioquímica es producida por el propio organismo, pero es el gran desconocido. Probablemente, en más del 90% de las enfermedades que una persona tiene a lo largo de su vida el cuerpo se puede curar por sí mismo.

Usted mantiene que nuestro cuerpo es sabio y poderoso. Entonces, ¿por qué enferma?

Enferma porque no es todopoderoso. El cuerpo tiene sus límites. Una persona puede fumar dos paquetes de cigarrillos durante diez, veinte, treinta años, pero seguramente llega un momento en que le sale algo grave, una bronquitis crónica, un cáncer de pulmón o lo que sea. Es decir, nuestro cuerpo tiene mucho aguante, mucha resistencia, pero no es superpoderoso. No somos supermanes. Si machacas al cuerpo sistemáticamente, acaba claudicando. Todos esos mecanismos de defensa son superados en un determinado momento, dependiendo de la intensidad y del agente nocivo. Todo tiene su límite. El ejercicio puede ser bueno si se hace de forma moderada y regular, o puede ser malo si se hace de forma competitiva.

¿Y hasta dónde llega el poder autocurativo del cuerpo?

A veces es insospechado, porque hay personas que las habían desahuciado y han acabado sobreviviendo, o gente que tiene enfermedades realmente graves y, con los debidos cuidados, atenciones y vida sana, lo ha superado. Para lograr esos beneficios, hay que ser constante en el cuidado cotidiano. También depende de los genes de cada cual, porque hay personas que pueden tener unos genes más propicios a la restauración corporal y otras que tienen más predisposición genética a una determinada enfermedad degenerativa, y entonces su cuerpo claudica antes.

La esperanza de vida es cada vez mayor. ¿Dónde se puede situar nuestro límite?

Los expertos suelen situarlo en torno a 120 años. ¿Por qué la mayoría de la gente no llega a esta edad? Existen múltiples factores, como la contaminación ambiental, el estrés, una dieta no del todo perfecta... y porque también hay personas que tienen genes más vulnerables y son más proclives a padecer determinadas patologías.

¿Y por qué 120 años y no 140, por ejemplo? ¿De qué depende?

Existe un límite biológico, porque esto está regulado por los genes, que sitúan nuestro límite en torno a los 120 años. Eso sin contar la manipulación genética. Con la ingeniería genética, es muy probable que podamos alargar más la esperanza de vida. Pero hay que ver si nos interesa alargar más la vida, porque a esas edades tendríamos muchos achaques. Si una persona con 90-100 años está impedida para hacer muchas cosas, imagínate con 120 años o más. Alargar la vida no significa que se alarga la calidad de vida.

¿En las sociedades modernas existe una especie de obsesión por el culto al cuerpo, por cuidarse en exceso?

Pues sí, y eso está aumentando, tal como se está viendo con el auge de la cirugía estética. Yo diría que, más que culto al cuerpo, es culto a la imagen, al aspecto externo, a la belleza. Mucha gente piensa que cualquier cosa es válida con tal de tener una buena. De hecho, yo creo que los profesionales de la salud nos dedicaremos cada vez más a cuidar la imagen. La tendencia es esa, pero ojalá no ocurra, porque al final nos convertimos en vendedores de imagen, en estirar la piel, en hacer operaciones de estética. Algo parecido ocurre con el control dietético, que a veces no va dirigido tanto a la salud o al adelgazamiento como a que haya un aspecto aparentemente saludable.

Usted remarca la importancia de los hábitos saludables. ¿Puede resumir los consejos o las pautas básicas para ayudar a una persona a recobrar la salud o a mantenerla?

Básicamente, son ocho factores de amplio espectro: evitar el humo de tabaco; evitar un alto consumo de alcohol o de otras drogas; seguir una dieta prudente, como puede ser una dieta mediterránea o lactovegetariana, que incluya verduras, frutas, cereales, legumbres, lácteos con poca grasa, o pescado azul, que es importante por los omega-3; a ser posible, los alimentos no deben estar muy concentrados ni refinados, porque en ese caso se tiende al desequilibrio de nutrientes; controlar el peso para evitar la obesidad, porque el sobrepeso genera muchas patologías degenerativas, como la diabetes, infartos, hipertensión; hacer ejercicio físico moderado y regular, ya que bastaría con dar un paseo de media hora o tres cuartos de hora cada día; descansar lo suficiente; dormir entre seis y ocho horas, aunque hay personas que con cinco o seis horas tienen suficiente y otras que igual necesitan nueve. También abogo por las minisiestas, ya que basta una cabezadita de entre diez y veinte minutos, después de comer, para que en la segunda mitad del día estemos mucho mejor, tengamos la mente más despejada y el cuerpo más descansado, trabajos o estudies. No son convenientes las siestas largas, de una o dos horas, porque esto favorece el sedentarismo y eleva el riesgo de sufrir infartos. Por último, habría que evitar un excesivo estrés.

En el libro habla del factor 8. ¿Puede explicar de qué se trata?

Los primeros siete factores ya son conocidos, pero éste es de cosecha propia. En el primer libro que escribí para Txalaparta lo denominaba autoestima, pero creo que es mejor llamarle la vida encandilada que consiste en dedicar una buena parte de nuestro tiempo a hacer lo que realmente nos gusta, algo que nos llene, que nos apasione o encandile. Para tener hábitos de vida saludable hay que disciplinarse. Quizás hay que renunciar a algunos placeres efímeros, como la comida o las drogas, en base a un autocuidado. Pero los hábitos sensatos son muy difíciles de llevar a largo plazo si uno no tiene ilusión por vivir o no tiene proyectos que le entusiasmen. Es decir, necesitamos tener al menos una actividad, una afición, una profesión..., que sea vocacional o que sea un proyecto propio, un proyecto de vida o a medio-largo plazo. Hay mucha gente que no tiene claro lo que le gusta, y tampoco se ha parado a pensar mucho en ello.

¿Se pueden sacar conclusiones sobre la salud de la población vasca en general?

Aquí influyen factores muy diversos, como la cultura o la tradición, pero luego llegan las multinacionales de hamburgueserías y pizzerías y los hábitos van cambiando poco a poco. Por ejemplo, la gente cada vez cocina menos, cada vez se consumen más productos precocinados, y la dieta se va cambiando. El entorno urbano nos está haciendo más sedentarios, porque cada vez utilizamos más el coche, el transporte público, los ascensores, las escaleras metálicas. Por otro lado, el consumo de tabaco y alcohol está bajando en varones pero está subiendo en mujeres. Hoy en día las mujeres vascas son de las más longevas del mundo, tras Japón y algunos países escandinavos, mientras que los varones vivimos unos ocho años menos. El no respirar humo de tabaco es fundamental para evitar riesgos para la salud.

«No es fácil cambiar la inercia farmacológica»

En el libro aborda las medicinas alternativas. ¿Cuáles recomienda usted y cuáles no?

Yo abogo por la medicina científica. Hay terapias que ni siquiera se molestan en demostrar la eficacia de sus métodos, y hay naturópatas que incluso reniegan de la ciencia. En 2005 se publicó un estudio que desmentía la eficacia de la homeopatía, y la Federación Española de Homeópatas respondió que el método científico no estaba capacitado para evaluar la eficacia o ineficacia de la homeopatía, porque ésta se regía por otros parámetros que no se podían evaluar científicamente. Yo creo que eso es realmente grave, y pasa mucho con este campo de las medicinas alternativas, donde hay gente que no está licenciada en ninguna ciencia de la salud y se pone a ejercer habiendo hecho simplemente un cursillo.

Los contenidos que usted recoge en este libro, ¿se enseñan en las facultades de Medicina?

Sí se enseñan, pero antes no se le daba excesiva importancia a la nutrición y a la dietética. Hoy en día hay muy buenos tratados de nutrición. En este campo se ha avanzado muchísimo en los últimos treinta años, y cada vez se le da más importancia a la dieta, al ejercicio, al control del estrés y a los factores de riesgo.

Sin embargo, no es habitual que el médico nos dé consejos, sino que nos recete unas pastillitas.

En los últimos años se ha avanzado mucho en medicina preventiva, pero se puede mejorar muchísimo. Habría que hacer otra política sanitaria tanto a la hora de formar a los médicos como de reorientar los servicios sanitarios. Estamos en una cultura farmacológica que empezó en el primer tercio del siglo XX, con el descubrimiento de la insulina y los antibióticos. Ya llevamos 60 años así, y hay una inercia muy farmacológica. Yo creo que no será fácil cambiar esta inercia, habiendo además grandes intereses de las multinacionales, y que nos costará avanzar hacia una medicina más sensata y que dé más capacidad de autogestión a los pacientes. I.V.