

Deficiencia de micronutrientes como resultado de toxicidad

Health Coach, y Magister en Nutrición

Theresa Rains

Instituto Pura Vida

Loja, Ecuador

puravidalojana.org

Publicado: Julio 2020

Toxicidad y Deficiencia

El vínculo entre toxicidad y deficiencia de nutrientes es un área de estudio clave para médicos funcionales y profesionales que trabajan en la salud holística. En la medicina funcional, igual que la salud holística la meta es identificar los factores que causan la enfermedad para poder facilitar la homeostasis en el paciente. Toxicidad es un problema moderno que afecta a todo el planeta. Bebés que nacen hoy en día tienen un promedio de 200 químicos presentes en la cuerda umbilical. Ni el vientre materno está libre de los químicos tóxicos que plagan la tierra. Hay muchas consecuencias de la toxicidad. Pruebas de sangre puede revelar la fuente de toxicidad en un paciente y armado con esa información, los médicos pueden identificar deficiencias nutricionales que juegan un rol importante en la enfermedad y más que todo, forman parte de la solución para el paciente.

Existe mucha evidencia científica que vincula la deficiencia con la enfermedad crónica. Deficiencias de hierro, zinc, folato, B12, B6 y vitamina C son factores de riesgo para desarrollar el cáncer (Kushi, Byers &

Doyle, 2006). Pacientes de cáncer que reciben quimio terapia o radiación pueden tener deficiencias debido a sus tratamientos (Prasad, 2004 and Dreizen, McCredie, Keating & Andersson, 1990). Deficiencias de micronutrientes pueden ocurrir debido a una enfermedad o puede ser un factor de riesgo de desarrollar una enfermedad.

Tres fuentes comunes de toxicidad en el cuerpo humano son pesticidas, químicos usados para la limpieza y farmacéuticos.

Glifosato

La pesticida más común es el glifosato comúnmente conocido por el nombre "round up". Esta pesticida está disponible al público en general y está promocionada como una sustancia beneficiosa y no tóxica al ser humano. Nada puede ser más lejos de la verdad. Glifosato ha sido vinculado con la enfermedad celíaca y a la intolerancia a gluten (Samsel & Seneff, 2013). Glifosato está aplicada directamente a semillas y cultivos y es básicamente un antibiótico que mata todo que toca. También hay cultivos que son desecados o preparados para la cosecha con glifosato. Los granos como trigo y avena reciben una dosis de glifosato justo antes de cosechar. Entonces,

ese antibiótico tóxico termina en el intestino del ser humano. Glifosato ha sido vinculado con muchas otras enfermedades y causa deficiencias de hierro, cobalto, cobre, triptófano, tirosina entre otros amino ácidos. Glifosato causa disbiosis intestinal, infertilidad y discapacidad enzimática que puede causar todo tipo de enfermedad gástrica y crónica (Samsel & Seneff, 2013). Hay cientos de litigaciones contra la multinacional, Monsanto, que produce el glifosato. Glifosato es típicamente encontrado en el trigo, maíz, lenteja, soya, avena y la caña. A pesar de toda la investigación científica que comprueba la toxicidad de glifosato, sigue siendo la pesticida más usada en el mundo.

Detergentes y Desinfectantes

Químicos presentes en detergentes y desinfectantes también afecta el microbioma dentro del ser humano. Cloro, usado para tratar agua, es mutagénico dañando la ADN, lo cual, puede causar cáncer. También el uso de agua clorinada causa disbiosis intestinal. Todo químico es por naturaleza tóxico y causa daño o enfermedad a un organismo vivo (Lim & Koh, 2014).

Farmacéuticos

A pesar de todos los beneficios y usos para farmacéuticos, son agentes químicos y pueden ser muy peligrosos si no son usados de la manera debida. También, los farmacéuticos son una fuente seria de toxicidad en el cuerpo. Usado por un tiempo prolongado, todo fármaco agota el cuerpo de sus

micronutrientes valiosos. Contraceptivos orales agotan el cuerpo de ácido fólico, magnesio, tirosina, riboflavina, niacinamide, B6, B12, vitamina C y zinc. Antiácidos que contienen aluminio agotan el cuerpo de vitamina A, ácido fólico, vitamina D, calcio, cromo, hierro, magnesio, fósforo y zinc. Tetracycline es un antibiótico común y agota el cuerpo de biotina, ácido fólico, tiamina, riboflavina, niacinamida, B6, B12, Vitamina C, vitamina K, calcio, hierro, magnesio, zinc, bifidobacterium lactis y Lactobacillus acidophilus (Life Extention Magazine March 2006).

Conclusiones

Entonces no queda duda de que todos somos expuestos a muchas toxinas cada día y de que esas toxinas causan, a través del tiempo, deficiencias en muchos de los micronutrientes que son importantes para el sistema inmune y nuestra salud.

Como Health Coach, recomiendo a todos mis clientes que disminuyan su carga química de todas las maneras posibles. Hay que concientizarse de los químicos en su entorno y buscar alternativas más saludables. Recomiendo que busquen un médico funcional que puede acompañarle en hacer cambios en su salud y en su estilo de vida para que no tenga la necesidad de usar fármacos a largo plazo. Y al final, todos, como consumidores, tenemos que usar el poder económico que tenemos para exigir productos orgánicos y naturales libres de químicos y ricos en nutrientes porque al fin y al cabo, el billete habla. ❖

Referencias

- Arellano Ortiz, Ana Lidia et al. (2016). Deficiencia de micronutrientes en la dieta del paciente con lesiones precancerosas del cervix de una clínica de colposcopia en Ciudad Juárez, México. *Nutrición Hospitalaria*, 33(4), 941-947. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.396>.
- Dreizen S, McCredie KB, Keating MJ, Andersson BS. (1990). Nutritional deficiencies in patients receiving cancer chemotherapy. *Postgrad Med*, 87(1),163-170.
[doi:10.1080/00325481.1990.11704531](https://doi.org/10.1080/00325481.1990.11704531)
- Kushi L.H., Byers T., Doyle, C., et al. (2006). American cancer society guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: Reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 56(5),254-81.
- Lim, J.W., Koh, D. (2014). Chemical agents that cause occupational diseases. *Wiley Online Library*, <https://doi.org/10.1002/9781118410868.wbehibs399>
- Prasad K. (2004). Multiple dietary antioxidants enhance the efficacy of standard and experimental cancer therapies and decrease their toxicity. *Integrative Cancer Therapies*, 3(4), 310-322.
- Rincón-Bedoya E, Velásquez N, Quijano J, Bravo-Linares C. (2003). Mutagenicity and genotoxicity of water treated for human consumption induced by chlorination by-products. *J Environ Health*, 75(6):28-36.
- Rincon E, Zuloaga F, Chamorro E. (2013) Global and local chemical reactivities of mutagen X and simple derivatives. *EPub* (6):2573-82. doi: 10.1007/s00894-013-1799-7. PMID: 23463265
- Samsel, A., & Seneff, S. (2013). Glyphosate, pathways to modern diseases II: Celiac sprue and gluten intolerance, *Interdisciplinary Toxicology*, 6(4), 159-184. doi: <https://doi.org/10.2478/intox-2013-0026>

