

C A P I T U L O N º 13

NUTRICION Y DESARROLLO

De qué forma afecta una desnutrición al desarrollo ?, esta es una pregunta muy interesante que conviene analizar, -- ignorancia, abulia y hambre son resultados del mismo problema una nutrición deficiente.

En nuestro País una de las características sicosomáticas -- que se le han achacado primordialmente a los grupos indíge-- nas es la extrema pereza, pero ésta no es en ningún modo -- una característica genética sino más bien un resultado de las condiciones de vida.

Han sido sometidos durante siglos y siglos a un régimen -- de hambre que les impide desarrollar sus organismos y sus capacidades intelectuales al nivel de otros grupos, esta desnutrición crónica ha propiciado una mala adaptación al medio y si sus organismos no tienen con que responder a -- sus necesidades físicas y socioculturales simplemente las eliminan por lo que generalmente se pinta al indio mexicana-- no como un tipo abúlico y perezoso.

Pero esta situación es susceptible al cambio, pues el Dr. -- Adolfo Chávez Villasana, destacado científico dedicado -- profundamente al problema nutricional, ha realizado en -- compañía de sus colaboradores un interesante experimento en Tezonteopan, Puebla.

Convencido de que la desnutrición en las primeras etapas -- de la vida limita el desarrollo físico y mental del indivi-- duo, seleccionó un grupo de niños y comenzó a alimentarlos correctamente desde el claustro materno, para luego compara-- rlos a los demás niños considerados normales en el mismo pueblo., el resultado fué que a los 6 años los "superniños" como él los llama, eran mucho más grandes e inteligentes -- que los demás niños de 8 años que no habían sido nutridos -- de acuerdo al plan especial.

Según los estudios del Sr. Chávez, 3 de cada 4 niños nacidos en suelo mexicano, sufren subdesarrollo físico e intelectual debido a lo inadecuado de su nutrición.

Ha encontrado también que la estatura promedio del campesino podría aumentar si en su infancia y durante el desarrollo recibiera una nutrición adecuada, pues cuando se llevaron registros en diversos Países como la China pre y post revolucionaria, al mejorar los hábitos de alimentación gracias a los programas gubernamentales de este País. la estatura promedio aumentó al mejorar la alimentación de los infantes.

Las pruebas realizadas por el Dr. Joaquín Gravioto del I.M.A.N. con escolares sometidos a Tests psicológicos por grupos demostraron que los de mayor estatura poseían un Coeficiente Intelectual mayor que el de los niños menos desarrollados.

Así mismo un individuo mejor nutrido, podrá tener mayor resistencia a las enfermedades que un hiponutrido y su rendimiento escolar y laboral será mucho mayor.

Diversos estudios han demostrado que una madre desnutrida produce una placenta pequeña en sus embarazos y es precisamente por medio de este órgano que el feto recibe la nutrición, en consecuencia placentas pequeñas serán insuficientes para alimentar a los fetos impidiéndoles un correcto desarrollo físico e intelectual.

Se ha experimentado con ratas privando de nutrientes básicos a la rata durante el embarazo, las crías nacen con menor número de neuronas (células cerebrales), si por el contrario las ratas reciben sobrealimentación las crías tendrán cerebros súper desarrollados.

Estos experimentos fueron comprobados por los Profesores M. Winick y P. Rosso en cerebros de criaturas muertas en accidentes, los niños que provenían de estratos socioeconómicos bajos arrojaban en la necropsia datos hasta de un 60% de células cerebrales por abajo de lo normal y en cambio niños correctamente alimentados poseían un porcentaje normal de neuronas.

En conclusión, los desnutridos serán inhibidos en su desarrollo sicosomático pues al nacer desnutridos nacen con un déficit de células cerebrales, al continuar desnutridos sus sistemas musculares y esqueléticos no desarrollarán lo que es debido pues la carencia del plástico principal que son las proteínas, el calcio, las vitaminas y los reguladores, como lo hemos aclarado en capítulos anteriores, conducirán a un desarrollo defectuoso, con un porcentaje de vida productiva más bajo, pues recordemos que de acuerdo a las teorías de la selección natural, solo sobreviven o destacan los más fuertes y aptos.

C A P I T U L O N º 14

PLAN DE DESARROLLO PARA LA ERRADICACION DE LA
DESNUTRICION EN MEXICO

Ocho millones de familias mexicanas padecen en mayor o menor grado de desnutrición, con la explosión demográfica en unos años será infinitamente mayor el número de desnutridos, debemos preparar un plan de acción eficiente para prevenir este problema.

No podemos esperar que el gobierno lo haga solo todo, a nosotros como maestros y como mexicanos nos toca una parte muy importante en el desarrollo de este plan.

Los puntos básicos pudieran ser:

- I.- Enseñar al pueblo a aprovechar alimentos baratos y de alto valor nutricional como la Soya y el Pescado.
- II.- Educar a la población en los distintos aspectos de la salud pública y la correcta nutrición.
- III.- DETENER LA EXPLOSION DEMOGRAFICA. Mediante campañas de paternidad responsable hacer comprender a las personas de clases marginadas que es preferible una familia de pocos miembros donde puedan distribuirse -- mejor los recursos económicos.
- IV.- LA EDUCACION HIGIENICA, es más fácil prevenir que curar, en nuestro país las enfermedades gastrointestinales por falta de higiene adecuada ocupan el primer lugar entre las causas de mortalidad infantil.

V. _ La aplicación correcta de los programas de medicina preventiva y saneamiento.

Un pueblo, más preparado, más limpio y mejor nutrido, producirá una nación más optimista, menos derrotista y con amplios anhelos de superación y progreso, tenemos los elementos suficientes para dejar de ser un país tercermundista flagelado por el hambre y las enfermedades, sin embargo, no hemos sabido sacar el debido provecho de los recursos naturales con los que contamos.

Esa es nuestra realidad maestros mexicanos, toca a todos y cada uno de nosotros luchar para poder obtener un México mejor nutrido, más sano, más feliz y más libre. Nosotros como maestros tenemos la obligación ineludible de procurar que nuestra enseñanza sea para elevar el nivel socioeconómico y cultural de nuestra patria y como fisicoculturistas debemos recordar el adagio de la Antigua Grecia que la llevó a ser una de las principales potencias, no militares sino sanitarias y filosóficas de su tiempo.

"MENTE SANA EN CUERPO SANO" y solo lograremos una mentalidad sana y feliz para nuestros descendientes si desde este momento nos preocupamos por colaborar con los planes del gobierno Federal para erradicar el pavoroso fantasma de la DESNUTRICION.

NUTRICION Y DEPORTES

Qué les dicen los entrenadores a sus estudiantes, acerca de la comida y los efectos de ésta sobre su actuación?. Una reciente investigación de las prácticas de los entrenadores de Secundarias y Bachilleres en los Estados Unidos de Norteamérica, recolectó datos de una amplia variedad de recomendaciones, la mayoría de los entrenadores que fueron entrevistados, basaron sus recomendaciones en su propia experiencia nutricional, muy pocos son los que consultan a un médico o algún nutricionista especializado para pedir su consejo.

En algunos deportes, la tendencia era de que los entrenadores no dijeran nada acerca de la nutrición, a los entrenadores por lo general no les interesaba la dieta de sus atletas que participaban en un determinado deporte, ellos pueden haber confiado que una dieta con suficiente variedad y que cubra los estándares nutritivos recomendados es generalmente adecuada, cuando los deportes no exigen demandas extraordinarias de los individuos)

Pero sabe el joven atleta, suficiente sobre la nutrición para seleccionar una dieta adecuada sin ayuda profesional?.

(Dejar a los jóvenes atletas a sus propios planes, en lo que a dietas se refiere, puede tener la diferencia entre tener suficiente vigor o agotarse a medio juego, entre una sensación de bienestar y un sentimiento de no dar la medida, puede ser la diferencia entre ganar y perder un juego, otros factores aparte de la comida son por supuesto, responsables de una buena o mala actuación, pero no tomar la nutrición adecuada puede conducir a ventajas --