

Es un error seguir tomando lácteos en la edad adulta

“las emociones proceden del pensamiento, pero también de los alimentos”

25/11/2012 - Autor: Natalia Martín Cantero - Fuente: elpais

Con más de diez libros a sus espaldas –el más reciente, *“La alimentación y las emociones”* –la fundación de varias escuelas de cocina en Europa y el Premio Verde 2008 por su trabajo a favor de la alimentación responsable y el desarrollo sostenible, la autoridad de **Montse Bradford** en el campo de la nutrición es indiscutible. Sus puntos de vista, no obstante, son poco convencionales: no recomienda el consumo de lácteos y mucho menos el de carne, y cree que *“las emociones proceden del pensamiento, pero también de los alimentos”*.

¿En qué consiste la nutrición energética?

Lo defino con estas cuatro palabras: natural, sostenible, energética y consciente. Si utilizo alimentos locales, de estación y principalmente de origen vegetal, tendré una alimentación sostenible. Por energético sigo la máxima de que el alimento sea tu medicina. Hay poco conocimiento sobre la reacción de los alimentos en nuestro cuerpo. En el colegio no se aprende que cada alimento tiene una acción, y eso es lo que yo estudio. Tengo frío, me tomo unas lentejas. Tengo calor, me preparo una ensalada de crudos. Por lo que si a una alimentación sostenible le añadimos el conocimiento de la energía y reacción de los alimentos, tendremos una alimentación consciente. Para que cada individuo escoja según las necesidades energéticas individuales.

Insiste en que a menudo utilizamos la comida como “tapadera” o evasión. ¿Qué quiere decir?

Tenemos tres cuerpos: el físico, el emocional y el mental. Con la comida a menudo intentamos alimentar el cuerpo emocional, pero este no tiene sistema digestivo. Tendemos a utilizar alimentos extremos, como el chocolate, para tapar o evadirnos de ciertas emociones. El cuerpo físico necesita una alimentación muy sencilla y energética. Cuando menos procesados mejor; del campo a nuestro estómago. El cuerpo emocional, en cambio, no necesita alimentos. Necesita un abrazo, un libro, música, escritura o un paseo.

Hablemos de las emociones de España. Estos días predomina el miedo, la desesperanza... ¿Qué alimentos habría que evitar?

Lo que como afecta directamente a mis órganos. Con el hígado sano, por ejemplo, estoy más tranquila y alegre. Con el hígado bloqueado la emoción dominante es la ira, la cólera e impaciencia. Creo que, como país, tenemos el hígado bloqueado por exceso de proteína animal. Por otra parte, se consumen demasiados productos que desmineralizan, productos que se utilizan para generar energía falsa, debilitando los riñones y generando emociones de

miedo y victimismo.

¿Cuáles son estos productos y qué efecto tienen?

Café, azúcar, chocolate, bebidas gaseosas azucaradas, alcohol, bollería... Generan una reacción muy rápida y desmineralizan. Al cabo de un rato, se produce un bajón de azúcar. El riñón es el que paga. Se trata un órgano muy ancestral. Si abusamos, si queremos hacer y hacer sin descansar, usando sustancias que nos ayuden a seguir este ritmo, como las mencionadas, los riñones se van deteriorando y el “crédito”, por así decir, se queda a cero. La fatiga crónica es la “enfermedad del hacer”, propia de gente guerrera que abusó y se quedó sin energía.

¿Y qué hay de nuestra dieta mediterránea? ¿No nos protege?

Estoy a favor de ella, pero se ha perdido totalmente su significado más profundo: productos del campo y de origen vegetal. Se ha ido desfasando y estamos comiendo alimentos muy extremos: alimentos de energía densa, de acumulación, como las grasas saturadas. Carne, embutido, quesos, huevos... tendríamos que utilizarlos muy poco. La carne no la recomiendo en absoluto. Para producir un kilo de carne se necesitan 15.000 litros de agua. Optemos por las legumbres, con las que se puede alimentar a muchas más familias. No se valora la verdadera dieta mediterránea, con el uso de la proteína vegetal, porque la gente no tiene tiempo para cocinar. Se usan congelados o microondas. Ya veremos la salud que tiene la población dentro de unos años. Será escalofriante.

No tiene buenas palabras para los congelados, que sacan del apuro a mucha gente...

Los congelados debilitan el riñón. Cuando comemos alimentos sin energía y sin vida, poco a poco nos vamos quedando sin energía. Tenemos que recurrir a estimulantes como el café y ya estamos de nuevo en el círculo vicioso.

Padecemos una epidemia de falta de atención y concentración. ¿Qué papel juega la dieta?

Los alimentos se equilibran energéticamente. Damos bandazos entre productos extremos, lo que yo llamo alimentos yang, de energía densa (carne, embutidos) que nos ponen tensos y coléricos, y yin (chocolate, azúcar, alcohol, levaduras artificiales), que conducen a la hipersensibilidad. Abusar de alimentos yang conducirá hacia la ingesta compulsiva de alimentos yin. En lugar de eso, podemos buscar el equilibrio con cereales, proteínas vegetales, algo de pescado, verduras, ensaladas, frutas, legumbres, semillas, frutos secos... Alimentos que nos den estabilidad energética y, por tanto, potencien la concentración y vitalidad durante horas.

La hiperactividad en los niños es especialmente preocupante.

Les damos demasiados alimentos “de expansión” alimentos con un efecto muy rápido, que favorecen la hiperactividad y la falta de concentración, como el chocolate, bollería, chucherías, bebidas azucaradas, lácteos o yogures. Si a un niño le damos estos alimentos, va a actuar su energía, produciendo los efectos mencionados. Hay muy poca conciencia en

este sentido.

¿Y esa costumbre de completar la comida o la cena con un vaso de leche? ¿Son necesarios los lácteos?

En muchas otras culturas no se toman. El ser humano es el único mamífero que los sigue tomando de adulto. A los 50 años todavía no nos hemos destetado. La leche de vaca es muy rica en proteína para el crecimiento de los huesos: en dos meses, un ternero es casi tan grande como su madre. La leche materna, en cambio, es muy alta en carbohidratos, para reforzar el sistema nervioso.

Pero el consumo de lácteos (para los humanos) debilita riñón y produce un exceso de mucosidades. Por eso hay tantos niños siempre resfriados, o con dolor de oídos. Creo que existe un apego; la leche nos recuerda a nuestra madre. Como no sabemos cómo alimentar nuestro cuerpo emocional, recurrimos a los lácteos a costa de debilitar el cuerpo físico.

¿Cuál es la alternativa?

No recomiendo la leche de soja, no podemos digerir leches de legumbres. Mucha gente mal informada cree que es un buen sustituto de la leche de vaca. Es difícil de asimilar, y he observado que, entre otras cosas, inflama los intestinos y reduce la temperatura corporal, produce problemas de absorción, y gases. A los niños les daría leche de almendra, de avellana, o de cereales (arroz, avena, etc).

Hablemos del pan, otro alimento base.

El pan y la bollería artificial están destruyendo el sistema digestivo. Recomiendo el cereal integral y buscar buena calidad de pan. El cereal integral produce energía estable que dura horas (son semillas de vida). Tonifica el sistema nervioso. A nivel energético, el pan es harina al horno y si como en exceso voy a incrementar mi peso y sentirme densa.

Propone un gran cambio en la alimentación. ¿Por dónde comenzar?

Eliminando o reduciendo las grasas saturadas. ¿Para qué quieres tanta proteína animal? Empieza a explorar el mundo de la proteína vegetal. Al reducir la proteína animal, comienza la transformación. Ya no tienes necesidad de alimentos extremos, darás menos bandazos.

¿Qué opina de las “dietas milagro”?

Todas esas dietas no tienen en cuenta la cuestión energética. Si quiero perder grasa, tengo que dejar de comerla. ¿Cómo voy a perder grasa si la estoy consumiendo? No existe dieta milagro, en absoluto. Es una pérdida de tiempo y de dinero.