

vivir bien. Descomponer o romper algo es fácil, reconstruirlo o repararlo conlleva esfuerzo y sacrificio por largo tiempo. Existen poblaciones con mayor predisposición a funcionar alteradamente si el ambiente, alimentos y estrés los estimulan, lo que no sucedía en generaciones anteriores.

En la segunda mitad del siglo XX, el enfoque fue luchar contra la desnutrición mundial y se hizo un gran trabajo, se optimizaron los cultivos, se favoreció el crecimiento de los granos de rápido desarrollo y se impulsaron los que daban mayores cosechas. Con esa visión se ha modificando la estructura genética de muchos vegetales para hacerlos resistentes a plagas y muchas cosas más. Se ha promovido estas prácticas buscando patentar productos que provean flujos económicos a largo plazo. Sin embargo, hay que cuestionar ¿Cómo se pudo modificar una semilla genéticamente, venderla y no haber estudiado su comportamiento en el organismo humano? Biológicamente nunca se preparó al organismo humano para ella y sus efectos son inciertos, se suele olvidar que, si los vegetales crecen naturalmente a una velocidad lenta y si dan menos cosechas al año, es por alguna razón, que debe ser ponderada y estudiada en el proceso de la modificación de la estructura genética de los mismos.

La revolución verde<sup>9</sup> incorporó más carbohidratos a los vegetales, haciéndolos de mayor tamaño, pero esto también conlleva una mayor liberación de insulina en la sangre. La condición y composición actual de los vegetales no es la misma que en generaciones pasadas. La crianza de animales para consumo humano también se ha visto afectada; la visión económica que do-

mina el modelo de toma de decisiones y define los intereses prioriza la incorporación de hormonas sintéticas porque así se vende más y el precio es mejor, por ejemplo, en el crecimiento del pollo y ganado para consumo humano, el uso de hormonas sintéticas permite que el peso sea mayor y por ende la venta mejor, ignorando las repercusiones de salud en el consumo de este tipo de carne. El ganado y pollo crece con mayores niveles de carbohidratos no naturales y eso disminuye el consumo de omega 3, aumentando las alergias.

El ganado está diseñado naturalmente para consumir pasto rico en omega 3 y no concentrados de maíz artificiales. Al final la salud es un reflejo de lo que comemos y la administración de hormonas no naturales para promover el aumento de peso en estos animales, ha provocado la acumulación de grasa prematura en las niñas y niños especialmente. Antes considerábamos normal el desarrollo en las niñas alrededor de los 12 años, ahora se considera “normal” clínicamente desarrollar a los 8 años, a pesar de ello, tratamos de atrasar esta edad, porque el crecimiento de la niña se reduce a partir de la primera menstruación.

El estrés determina el día a día y se torna en una variable primordial si deseamos y tenemos como objetivo proponer una nueva teoría. Entender cómo se comporta el ser humano en la actualidad para proponer nuevas rutas es sumamente importante.

El estrés puede ser real -con jornadas laborales extenuantes, por deudas económicas o metas laborales casi inalcanzables o irreales, sin importar la causa, este es el mayor óxido biológico. Cuando estamos estresados, los carbohidratos que consumimos equivalen a una porción mayor de la ingerida, lo que conlleva a una mayor liberación de insulina; el cuerpo en estos momentos quiere subir de peso y aprovecha todo lo que se le dé, esto ha sido demostrado en todas las especies.

El estrés no es sólo una carga real o irreal, la falta de sueño y el ejercicio exagerado también lo son, cada condición que estrese el organismo llevará a acumular grasa. Existen estreses

---

9 Revolución verde es la denominación usada internacionalmente para describir el importante incremento de la productividad agrícola y por tanto de alimentos entre 1960 y 1980 en Estados Unidos y extendida después por numerosos países. Consistió en la adopción de una serie de prácticas y tecnologías, entre las que se incluyen la siembra de variedades de cereal (trigo, maíz y arroz, principalmente) más resistentes a los climas extremos y a las plagas, nuevos métodos de cultivo (incluyendo la mecanización), así como el uso de fertilizantes, plaguicidas y riego por irrigación, que posibilitaron alcanzar altos rendimientos productivos. Borlaug, Norman E. El Dr. Borlaug en las Estaciones Experimentales del INTA. En: IDIA, no. 289 (ene. 1972), p. 45-49