

## RELACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN CON LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

Por Sir GEORGE NEWMAN

*Primer médico del Ministerio de Sanidad de Inglaterra*

*Tomado del "Annual Report of the Chief Medical Officer of the Ministry of Health" para el año 1930*

Todos convienen en que la nutrición constituye la base de la salud individual y nacional. Hace 20 años, en mi informe anual sobre la salud de los escolares a la Junta de Educación, hice notar que la nutrición humana constituía un problema complejo, más bien que sencillo. Ciertamente es que, para nutrirse, el cuerpo tiene que tener alimento; pero no basta con eso, pues tiene que ser suficiente, y es aun más importante que sea apropiado. Debe haber la proporción debida de nutrientes, proteína, grasa, hidratos de carbono, vitaminas, y sales minerales. Atendido todo eso, otros factores exigen atención. Por ejemplo, hay que tomar en cuenta: (a) los tiempos y las estaciones; cocción y confección; adaptación de los alimentos a la edad y al sexo; costo y accesibilidad; ambiente social y doméstico del consumidor; (b) relación de las bebidas con el alimento sólido; (c) el desarrollo, regeneración, energía y requisitos calóricos del cuerpo dado, lo cual, en la práctica, equivale a establecer una relación precisa con la edad, los hábitos, el ocio y la ocupación—lactante, escolar, adolescente, oficinista sedentario, atleta preparado, marinero—pues necesitan distintos regímenes dietéticos, y la propiedad y valor del régimen se ven afectados por el aire libre y el ejercicio físico, por la actividad y el descanso físico y, sobre todo, (d) el estado fisiológico del organismo—los procesos fisiológicos de masticación, digestión, absorción, asimilación, metabolismo y excreción.

La nutrición sana y completa es, por lo tanto, algo infinitamente superior a la mera alimentación o relleno del estómago, al mero hacinamiento de una locomotora. Exige: un cuerpo sano o, por lo menos, receptor y reactor; un aparato digestivo limpio (despejado); una regulación cerebral y nerviosa de la tonicidad, así como un aparato muscular y digestivo sano; un sistema circulatorio perfecto, y un sistema linfático normal. En otras palabras, forma parte del total de la fisiología del organismo sano. Debido a esa complejidad es que resulta difícil alcanzar la nutrición, y difícil medir lo contrario, o sea la desnutrición. Al tratar de calcular el grado de la nutrición de un cuerpo humano, no debemos pensar puramente, ni principalmente, en volumen o peso, sino en la relación de la estatura con el peso, en el aspecto general, y "substancia" del cuerpo, en su porte, y marcha y agilidad; en la firmeza de los tejidos y desarrollo del sistema muscular; en el estado de la piel y el enrojecimiento de las mucosas; en el sistema nervioso, traducido por desatención o viveza, apatía o agudeza; en el relativo equilibrio y coordinación de las funciones y facultades

del cuerpo; y en su capacidad y poder de trabajo. Tampoco puede formarse siempre una opinión definitiva en un momento dado, pues la nutrición, lo mismo que la desnutrición, es un proceso.

Esa complejidad de las causas de la desnutrición, fué puesta de relieve en un cuidadoso estudio realizado en 885 niños desnutridos en Londres en 1913, el año antes de la Guerra Mundial. Se descubrió que en 43 por ciento, la pobreza de los padres o tutores era la principal causa del estado, pobreza esa que representaba escasez de dinero, falta de cuidado domiciliario, falta de sueño, ignorancia o abandono. El segundo factor dominante fué la deficiencia física: tuberculosis (19 por ciento); enfermedad reciente (16 por ciento); y afección dentaria (12 por ciento). En general, la desnutrición de los escolares de Inglaterra ha disminuído en una sola generación, de un 10 a cerca de 1 por ciento; debiéndose ese notable cambio a la asistencia médica del niño, a las comidas complementarias ofrecidas en la escuela, y a vastas mejoras sociales y salarios más altos. Es interesante observar que ha tenido lugar un mejoramiento algo comparable entre la población adulta. Las cantinas militares durante la guerra, las cantinas industriales en las fábricas, la mejor alimentación en los hospitales y los asilos, el enorme desarrollo del negocio en comidas, y la manufactura de alimentos preparados; la constante ampliación de los servicios médicos públicos; el aumento de los salarios—todo eso ha contribuído sustancialmente a la mejor nutrición de la gente en los últimos años. Todo el régimen dietético se ha transformado—de sitios remotos, nos llegan alimentos, frutos, pescados, carnes y lacticinios, transportados con nuevos métodos de refrigeración, conservación y empaque; y junto con la mejor calidad, ha aumentado la cantidad.

Sin embargo, a pesar de todos esos adelantos, la nutrición pública deja mucho que desear. Reinan todavía mucha apatía e ignorancia en la selección de los alimentos, unidas a menudo a una deplorable incapacidad para el arte de la cocina. Nuestros conocimientos científicos se hallan mucho más allá que nuestra práctica; y nuestra extraordinaria lista de mercados alimenticios, tanto en ultramar como en nuestra tierra, combinada con la rapidez de los transportes, permite a nuestras masas utilizar un régimen que ni soñaron nuestros antepasados, atractivo y nutritivo; pero no empleado ni suficiente ni sabiamente. Por perpetuar muchos antiguos hábitos malos con respecto a comidas, las permitimos convertirse en monótonas y cansadas, mal cocidas, y peor servidas. Muchos consumidores hambrientos devoran el alimento, o lo hacen pasar con té o cerveza, olvidándose de lo injusto de tal costumbre para el alimento, el té, la cerveza y el cuerpo. Algunas personas sin duda se encuentran subalimentadas, pero muchas, sobrealimentadas, dan poco descanso a sus pobres cuerpos, atestándolos cada vez de más alimento, y desatendiendo la necesidad, que imponen la salud y el apetito, de poseer un aparato digestivo perfectamente limpio. No exageramos al decir que

nuestra capacidad nacional para trabajo y producción se ve afectada por una nutrición poco satisfactoria, y tampoco exageramos al decir que algunas de nuestras enfermedades más comunes proceden directamente de la deficiencia o exceso de ciertos constituyentes alimenticios. Por ejemplo, el raquitismo, la caries dentaria, la anemia, la tuberculosis, el bocio y quizás hasta la bronquitis y las enfermedades infecciosas, se deben a menudo directa o indirectamente a alguna deficiencia dada. Igualmente, la diabetes, la úlcera péptica, la apendicitis, la colitis, el lumbago, y el "reumatismo," se vinculan a menudo estrechamente con algún exceso dietético dado, o descuido habitual de los órganos digestivos; y así también niños y gestantes se ven con demasiada frecuencia, impropia o torpemente alimentados para sus necesidades. He ahí tres ejemplos que comprueban la observación del Prof. Cathcart, de que "en este país no padecemos tanto de la incapacidad para obtener alimentos, como de la incapacidad, por una razón u otra, para utilizar del modo mejor los alimentos ya disponibles." La nutrición adecuada del niño—alimento, ejercicio, descanso, aire puro, hábitos personales—he ahí una de las funciones primordiales del hogar, que debe ser complementada, cuando es necesario, por la escuela, y por los consejos e indicaciones de los doctores y enfermeras visitadoras de los varios servicios médicos dedicados al público. La nutrición apropiada del adulto y, en particular, de la embarazada, es en gran parte obra del sentido común del individuo bien informado. No hay carretera real que conduzca a la salud y nutrición sanas de la nación, pues éstas son efecto de lo que aprenden los individuos acerca de la vida salubre. Hay una ciencia y arte de la vida, como existe una ciencia y arte de la medicina o del derecho o la ingeniería. Tenemos que aprender los hechos, los conocimientos, la ciencia de la vida, y conformar a los mismos nuestro arte y nuestra práctica.

El problema posee también su fase administrativa que cabe considerar: (1) las autoridades locales dedican hoy día grandes cantidades de dinero al cuidado físico, mantenimiento y nutrición de los asilados en instituciones que administran dichas autoridades, como hospitales, enfermerías, orfanatos, escuelas, sanatorios, asilos, etc. ¿Tiene la ciencia moderna algo que indicar con respecto al mejor modo y forma de conseguir una nutrición sana general para los muchos millares de personas sostenidas por impuestos y contribuciones o la caridad pública? (2) La población de este país recibe a diario de muchas fuentes, por medio de los periódicos y de otros modos, un inmenso caudal de información y consejos relativos a su régimen y medios de nutrición. ¿Es factible facilitar algunas pautas razonables que expresen el nivel alcanzado por los conocimientos recientes acerca de esos asuntos, a fin de presentar la verdad y no la ficción, de una manera auténtica? ¿Cómo podemos mejor aconsejar a las autoridades públicas acerca de la aplicación prudente de la fisiología de la nutrición

a las necesidades y educación higiénica de las masas del público? (3) Hay una esfera, cada vez más amplia, para la investigación y la pesquisa de la relación entre la nutrición y la capacidad para el trabajo, entre los defectos nutritivos y la enfermedad, y entre la resistencia dimanante de la nutrición y la medicina preventiva. ¿Ha llegado ya la hora en que es posible conseguir consejos sabios y autoritativos, e instrucciones, en cuanto a las pesquisas que probablemente rendirán datos más útiles?

Gracias a la labor de sus precursores en fisiología, desde los días de Harvey en el siglo XVII, hasta nuestros propios tiempos, Inglaterra ha pasado a ser la sede de la ciencia fisiológica, la ciencia de la vida normal en su forma mejor. En particular, aquí se descubrieron las sustancias accesorias (vitaminas) de los alimentos.<sup>1</sup> ¿Cual es la manera más lógica de aplicar prácticamente los modernos adelantos fisiológicos en nuestros conocimientos de la nutrición, a las necesidades de la época? He ahí el problema que confronta a todas las autoridades sanitarias, y que debe recibir cuidadosa atención de parte de todo médico de sanidad.

Con mira a obtener una exposición y consideración más completa de esos puntos, el Ministro de Sanidad ha nombrado recientemente una comisión asesora sobre aplicación práctica de los modernos adelantos en nuestros conocimientos de la nutrición. Las funciones que se tiene pensado desempeñará esa comisión comprenden: consejos al Ministerio de Sanidad acerca de los aspectos fisiológicos de la nutrición, y su relación con los alimentos, con referencia particular a los regímenes dietéticos que se emplean en las instituciones públicas; y la difusión de datos tendientes a mejorar la nutrición de la gente.

---

## TRANSPORTE DE MOSQUITOS POR AEROPLANOS

*Estados Unidos.*—A fin de determinar si los mosquitos son o no transportados por aeroplanos, y la distancia del transporte, las especies de mosquitos, y los aeroplanos que los transportan, el Servicio de Sanidad Pública de los Estados Unidos comenzó en julio de 1931 a inspeccionar todos los aeroplanos que llegaban de puertos tropicales a la ciudad de Miami, Florida. De las tres clases de aeroplanos de pasajeros (Fokkers, Sikorsky y Commodore) que hacen viajes de ida y vuelta entre Miami y la América Latina, el Commodore es el más apropiado para llevar mosquitos, pero debido a las pulverizaciones

---

<sup>1</sup> Nuestros conocimientos de las vitaminas comienzan con la observación (1880) de Lunin en el laboratorio del alemán Bunge, acerca de que un régimen sintético de leche carecía de un factor incógnito, necesario para el desarrollo de los animales. Los holandeses Eijkman y Grijns descubrieron (1897-1906) la sustancia antineurítica en la cáscara del arroz y las judías. Un inglés, Funk, introdujo el vocablo vitamina en 1911, y otro, Hopkins, proclamó en 1912 la necesidad fisiológica de los "factores accesorios alimenticios." A lo que sabemos actualmente acerca del asunto, han contribuido de modo notable los americanos Osborne y Mendel, McCollum, Steenbock, Goldberger, Hess, Sherman, etc.; así como los alemanes Abderhalden, Holst y Fröhlich.—RBD.