



Medicina para todos: la comida sana es lo primero

Nutrición, 16/11/2020



La medicina del estilo de vida es una práctica basada en la evidencia que ayuda a las personas a adoptar y mantener comportamientos saludables, como mejorar la dieta,

aumentar la actividad, controlar el estrés, dormir bien, moderar el consumo de alcohol y dejar de fumar. Grandes estudios muestran que tales hábitos pueden prolongar nuestras vidas por más de una década. Es más, estos hábitos pueden incluso mantener estos años adicionales libres de enfermedades como diabetes, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y cáncer.

Comer una dieta a base de plantas, es decir, una dieta rica en verduras, frutas, frijoles y legumbres, nueces y semillas, y cereales integrales, puede reducir la inflamación, así como el riesgo de muchas enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, y cáncer. En pocas palabras, la comida es medicina. Algunos médicos brindan esta información a los pacientes como parte de su atención médica habitual.

Pero muchas personas no tienen fácil acceso a alimentos vegetales saludables. Especialmente ahora, pueden estar sufriendo limitaciones financieras importantes, desempleo y viviendas inestables. O pueden vivir en un "desierto de alimentos", donde las opciones de comestibles son muy limitadas, o peor, un "pantano de alimentos", un área donde la comida rápida y la comida chatarra están más disponibles que cualquier otra cosa. Vivir en un pantano de alimentos pone a las personas en mayor riesgo de tener sobrepeso u obesidad.

Ayudar a los pacientes a acceder a alimentos vegetales saludables es de vital importancia. Y algunos médicos y centros

médicos académicos están tomando medidas para llevar alimentos saludables a las comunidades desatendidas.

Dispensas de alimentos. El Dr. Jacob Mirsky es médico del Hospital General de Massachusetts y codirector del Programa de Estilo de Vida Saludable del departamento de medicina. Trabaja en una comunidad marginada al norte de Boston, donde dirige la nueva dispensa de alimentos basada en plantas de su clínica. Cuando prescribe una dieta predominantemente vegetal a sus pacientes, también puede proporcionar las plantas. Él ve este trabajo como activismo y una forma poderosa de abordar las desigualdades y al mismo tiempo cuidar a sus pacientes.

Las dispensas de alimentos de origen vegetal y los programas de prescripción de alimentos han sido recibidos positivamente por las comunidades. Uno de esos programas en un área rural de bajos ingresos de Texas proporcionó 30 libras de productos frescos a hogares identificados como con inseguridad alimentaria, lo que significa que no tenían suficiente comida para comer, cada dos semanas durante seis meses. Los participantes describieron el programa como fundamental para ayudarlos a alimentar a sus familias, y el 99% informó que consumieron todos o casi todos los alimentos que recibieron.

Educación y apoyo. La Dra. Michelle McMacken es profesora asistente de medicina en la Escuela de Medicina Grossman de la Universidad de Nueva York y directora del Programa de Medicina de Estilo de Vida Basado en Plantas en NYC Health + Hospitals / Bellevue. Ella está trabajando para que los servicios de medicina del estilo de vida estén disponibles para tantos pacientes como sea posible, independientemente de su nivel socioeconómico.

“Creo que todos merecen acceso a la medicina del estilo de vida, especialmente los pacientes más vulnerables y de mayor riesgo que potencialmente se beneficiarán más”, dice ella. “La mayoría de mis pacientes, incluidos los que enfrentan desafíos socioeconómicos importantes, quieren aprender qué pueden hacer para estar más saludables. Colaboramos para descubrir cómo pueden aprovechar la medicina del estilo de vida dentro de su propia situación”.

A pesar de las circunstancias desafiantes, ha visto a los pacientes lograr transformaciones de salud, incluida la pérdida de peso y mejores niveles de colesterol y azúcar en sangre.

Los programas que educan a las personas sobre el poder de los alimentos vegetales pueden tener un gran impacto. Un estudio de 32 personas latinas con diabetes tipo 2 que vivían en un área médicamente marginada de California ofreció un programa de cinco semanas que presentó a los participantes el poder de los alimentos vegetales. La disminución del azúcar en sangre continuó incluso seis meses después de que terminó el programa.