

EL MITO DEL CALCIO.

por: 

Montse Bradford es experta de nutrición Natural y Energética. Escritora y terapeuta de psicología Transpersonal y Vibracional. Imparte seminarios por toda Europa. Galardonada con el **PREMIO VERDE 2008**, por su trayectoria profesional **a favor de la alimentación responsable y desarrollo sostenible.**

Web: www.montsebradford.es

Existe una gran publicidad con relación al tema de los lácteos y la idea de que son el alimento ideal para el consumo humano: baratos, versátiles y altamente nutritivos. No obstante, el número de doctores y nutricionista que no los aconsejan o señalan sus desventajas va creciendo día a día.

También se cree que son esenciales para la vida del hombre, sin observar que existen países como China, Corea, Japón y otros, que no tienen por costumbre introducir lácteos en su dieta, creando unas civilizaciones muy prósperas y con una esperanza de vida larga.

La leche es el alimento de los mamíferos durante la etapa de crecimiento. La leche de cada especie animal, contiene un equilibrio de nutrientes específicos para su desarrollo correcto.

La leche de vaca contiene muchas más hormonas de crecimiento que la leche humana y esto es lógico ya que el ternero pesa al nacer unos 40 kg, y al convertirse en adulto –a los 2 años– puede llegar a pesar más de 400 kg. En comparación, un ser humano no alcanza su madurez física hasta los 21 años, con pesos que oscilan entre los 50 y los 80 kilos.

Así pues, las diferencias entre la leche humana y la de vaca hablan por sí solas, como vemos a continuación:

- La leche de vaca contiene tres veces más calcio y proteínas (para un crecimiento veloz).
- La leche de vaca contiene el triple de sodio, pero sólo la mitad de carbohidratos (necesarios para el desarrollo del sistema nervioso). También posee cinco veces más cantidad de fósforo, además de diferentes clases de azúcares.
- El equilibrio entre ácido y alcalino es bastante diferente con respecto a la leche humana.
- La leche de vaca produce un desarrollo veloz de huesos y músculos, mientras que la humana desarrolla el sistema nervioso.
- La proteína de la leche de vaca (caseinógeno), es muy difícil de asimilar por el sistema digestivo del hombre. Con frecuencia, produce perturbaciones porque se digiere parcialmente, sobrecargando el hígado y provocando irritación en los tejidos y en la piel, en un intento del organismo por eliminarla.
- La lactalbumina, principal proteína de la leche humana, es digerida sin ningún tipo de dificultad.

Entonces, ¿cómo puede explicarse que, desde el momento del nacimiento hasta los tres años, el organismo segrega una enzima capaz de asimilar la leche materna que, después, desaparece gradualmente? Entonces, ¿cuál es el mensaje que la naturaleza nos envía?

Si los productos lácteos no son realmente un alimento favorable para el desarrollo de un bebé, ¿cómo lo pueden ser para los adultos? Además, también es importante tener en cuenta que ningún otro mamífero consume leche después del destete.

Hoy en día en los países desarrollados se sufren multitud de problemas, y uno de ellos es la desmineralización. Seguro que conocemos a personas allegadas que sufren esta silenciosa enfermedad de la osteoporosis. Su definición es la de "hueso poroso", lo que significa una pérdida de la densidad en la estructura ósea, afectando ya a toda clase de edades y tanto a hombres como a mujeres.

El primer paso para mejorar no es mirar donde podemos encontrar el calcio y los minerales apropiados para nuestros huesos, sino prevenir esta grave enfermedad. Cuando ingerimos alimentos que nos producen una sangre ácida, es cuando nos desmineralizamos:

En caso de los niños: todas las chucherías con las que se les bombardea, chocolates, colacao, azúcares refinados en bollerías, pastelerías, lácteos, bebidas gaseosas azucaradas, snacks con levaduras y azúcares, etc...

FORMAS DE REMINERALIZARNOS

Una alimentación con alimentos naturales biológicos basándose en cereales integrales, proteínas de origen vegetal, verduras frescas, frutas de la temporada, semillas, frutos secos, algas y condimentos naturales, nos proporcionaran cimientos sólidos para una energía vital duradera.

Podemos aportar minerales a diario en nuestras comidas, en forma de:

- **LAS VERDURAS DEL MAR- ALGAS**, pequeñas cantidades serán suficientes, pero lo más importante es su consumo diario, en cada comida.
- Usar una gran variedad de **VERDURAS VERDES** (brócoli, judía verde, berros, borrajas, puerros, coles, etc...), en cocción ligera (2-3 minutos),
- Integrar en las comidas **semillas y frutos secos (sesamo, girasol, calabaza, nueces, piñones almendras, avellanas....)**
- Utilizar **sal marina** al cocinar, no en crudo.
- Consumiendo **verduras biológicas**, sin químicos, ni fertilizantes artificiales.
- Aprendiendo a **cocinar proteínas vegetales** (legumbres, tofu, tempeh, seitan)

LAS LECHEES VEGETALES

Si deseamos darles a nuestros hijos leche, podemos optar por la gran variedad que existe en el mercado de las leches vegetales. Aunque podemos clasificarlas en 3 grupos:

- 1) **de cereales:** arroz- avena- mijo- quinoa-espelta-kamut.
- 2) **de legumbre:** soja
- 3) **de semillas y frutos secos:** sésamo, almendras, avellanas, nuez
- 4) **otras:** chufa, castañas

A nivel de digestibilidad sugiero que se utilicen diariamente las de cereales. Hoy en día se le da gran publicidad a la leche de soja, pero tenemos que entender que es una legumbre, y cuando se toma una legumbre sin cocinar, habrá problemas digestivos tanto a corto como a largo plazo.

LA LECHE DE SOJA Y SU ASIMILACIÓN.

Mucha gente mal informada considera la leche de soja un buen sustitutivo de la leche de vaca, creyendo que nos aporta la misma nutrición y alimento. Incluso, es aconsejada para personas con alergias a los lácteos como un buen sustitutivo, sin realmente conocer los efectos energéticos que creara.

Para que nuestro cuerpo pueda similar bien las propiedades de la soja, hay que cocinarla muy bien, o por esta razón en países ricos en soja, se han creado sus productos derivados en los que entran diferentes procesos para hacerla mas asimilable.

Este no es el caso de LA LECHE DE SOJA, a grandes rasgos su obtención se produce: remojando la soja, haciéndola puré, filtrándola, hirviéndola y filtrando su liquido. Terminando con otro hervor rápido.

Puede que algunas marcas de calidad, hiervan este líquido durante más tiempo, incluso con la ayuda de minerales, en forma de algas y algún endulzante natural. Pero todavía esta LECHE DE SOJA, es difícil de poderla asimilar. En mi experiencia energética, he constatado en muchísimas personas y niños los efectos que produce de:

- Reduce la temperatura general del cuerpo y enfria,
- Expande, crea distensión general del sistema digestivo,
- Hincha los intestinos, produciendo con su consumo regular: diarreas, flatulencias e impide la buena asimilación y absorción de otros alimentos.
- Toda clase de problemas de piel,
- Problemas en el sistema respiratorio (asma, resfriados, muchas mucosidades...)

LAS LECHE DE CEREALES

Hoy en día tenemos una gran variedad: **arroz- avena- mijo- quinoa-espelta-kamut**, todas ellas son estupendas, con diferente sabor, podemos ir probando la que nuestros hijos y la familia les gustan más.

Tan solo remarcar que si estamos resfriados o tenemos mucha mucosidad no dar leche de avena, ya que su consistencia es más enganchosa y en momentos de resfriados y tos es lo ultimo que deseamos generar en nuestro organismo.

Ya sabemos que los cereales nos ayudan a tonificar el sistema nervioso, nos aportan vitaminas del complejo B, que nos ayudan en la concentración, memoria y a generar energía estable durante el día. Es importante que en cualquiera de las comidas que hagamos siempre tengamos un aporte de cereales integrales en grano completo. Así pues, si deseamos utilizar leche, las mejores son las de cereales.

Las personas o niños que sufran de celiaquía, tan solo pueden tomar las leches de arroz, mijo o quinoa.

LECHES DE SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

También existen en el mercado leches de frutos secos (**almendras, avellanas, nuez**), de semillas (**sésamo o calabaza**).

Estas leches nos aportan más grasa y nutrición, por lo que para la alimentación de nuestros hijos es algo muy favorable, hay que buscar la que nos guste más.

Una forma de crear variedad sería utilizar una leche de cereales y mezclarla con una de semillas o frutos secos. Por ejemplo: leche de arroz+leche de almendras.

Cada semilla y cada cereal tienen diferentes propiedades, y lo importante es ir usándolos todos para crear una riqueza nutricional en nuestra alimentación diaria. Uno no es mejor que otro, todos son diferentes y poseen cualidades únicas.

No utilizaremos por supuesto, las leches de almendras tradicionales, (que le diluían con agua) ya que su contenido en azúcares rápidos y refinados es descomunal, produciendo problemas de desmineralización (huesos, dientes) y debilidad del sistema nervioso.

OTRAS LECHES

Tales como: **la de castañas y la de chufa.**

Energéticamente estas dos leches, tienen un efecto muy expansivo, que no recomendaría usar a diario. Tanto la castaña como la chufa tienen unas reacciones muy parecidas a los efectos de las legumbres, por lo que no las recomendaría.

Una castaña tiene que ser cocinada muy bien, lo mismo que la legumbre de la soja, y no tomarlas crudas o hervidas brevemente, ya que debilitarían nuestro sistema digestivo produciendo gases, flatulencias y poca digestibilidad.

Lo mismo pasa con las chufas. Es un producto nacional, que está muy bien de utilizarlo en meses de calor, pero no a diario, ya que nos creara problemas parecidos a las anteriores.

Y es importante que si deseamos leche de chufa sea sin azúcar.

Es importante siempre leer la lista de los ingredientes en cada brick de leche vegetal.

Hay leches en polvo y también líquidas de casas naturales, que tienen incluida maltodextrina como endulzante.

La **maltodextrina** es un polisacárido dulce que se obtiene por hidrólisis del almidón (es un carbohidrato), **por lo que es un aditivo que aunque se ha procesado**, es de origen natural. Esto nos demuestra una vez más la necesidad de que las etiquetas de los alimentos o productos preparados indiquen la totalidad de los ingredientes que los componen, sin omisión alguna, pues las personas celíacas no pueden arriesgarse a consumir un producto que contenga maltodextrina sin la certeza de su origen, ya que tanto el trigo como la cebada contienen gluten, y la maltodextrina se puede encontrar en productos tan dispares como un bocadillo envasado, un caramelo, una sopa o una gelatina, incluso en fármacos.

La **maltodextrina** se presenta como un polvo blanquecino que es soluble en agua, fría y caliente. Se puede utilizar en la cocina con distintas finalidades, aportando un ligero dulzor. El organismo la asimila rápidamente produciendo un efecto energético parecido al de la glucosa, por lo que no recomiendo ninguna leche vegetal que la contenga.

Ya conocemos los efectos de los azúcares de efecto rápido: desmineralización de huesos y dientes, sangre ácida, hiperactividad, falta de concentración, debilidad del sistema nervioso, diabetes, falta de energía estable y muchos altibajos emocionales.

Así pues, si deseamos consumir leches vegetales, las mejores son las de cereales y las de semillas o frutos secos, que no contengan maltodextrina. Aunque tenemos que entender que no tomamos estas leches vegetales por el calcio que contengan, sino más bien a nivel emocional, para seguir con la tradición y hábitos que hemos seguido toda nuestra vida.

Pensemos que en los países orientales nunca se ha consumido leche! Lo importante para el calcio es quitar todos los productos que nos desmineralizan y nos crean una sangre acida.

