



Consumo de alimentos nativos del Perú, clave para reducir obesidad.

Olla a Pasión

La nutritiva dieta milenaria del médico funcional Patrick Hanaway.

NO podía regresar a Estados Unidos sin visitar Surquillo, cuyo mercado ofrece los más variados insumos de la gastronomía peruana. La llegada del médico funcional Patrick Hanaway a esa feria de alimentos saludables fue la culminación de un viaje que comenzó hace 25 años, cuando recomendó el consumo de quinua a sus pacientes.

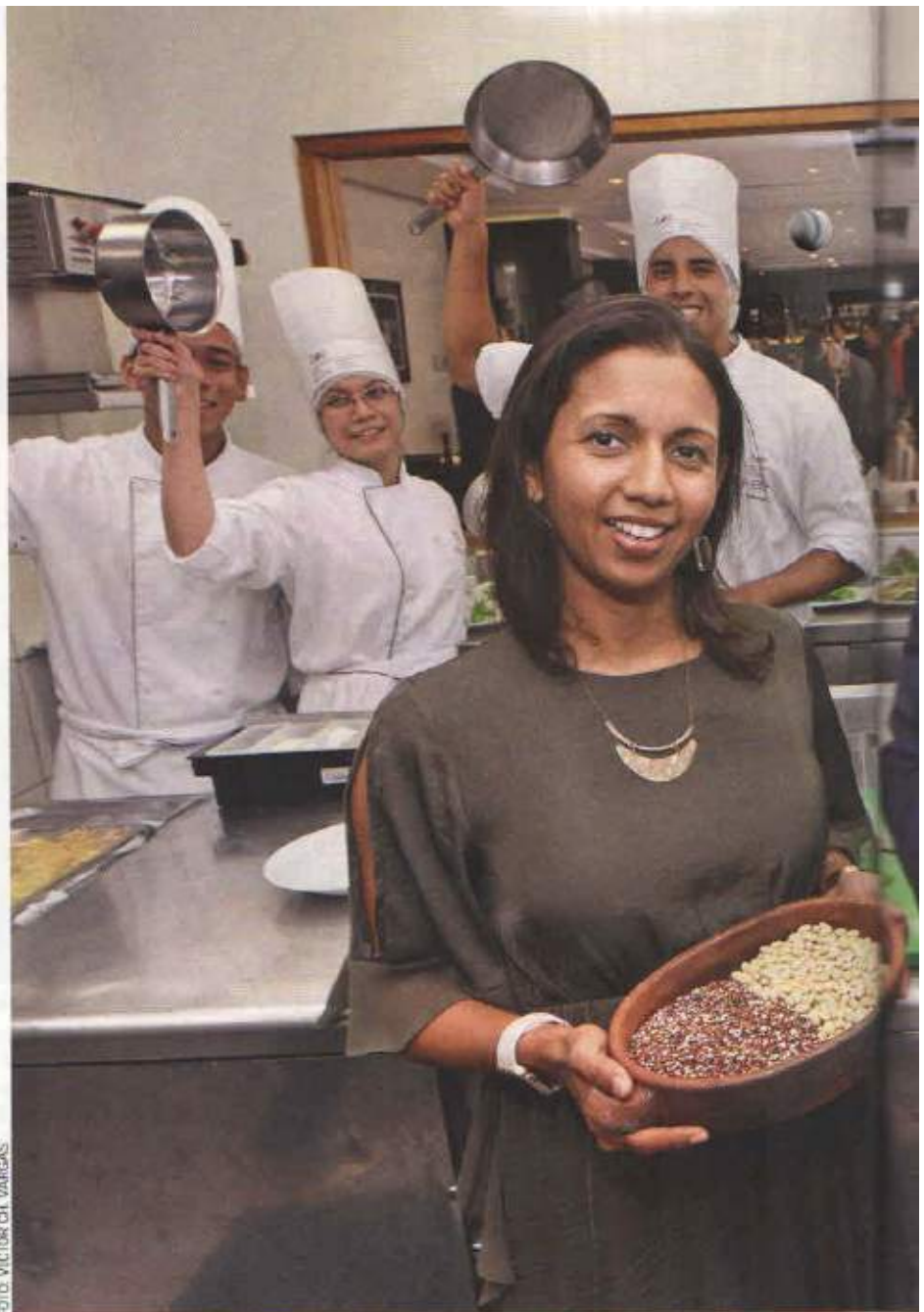


FOTO: VÍCTOR CH. VARGAS

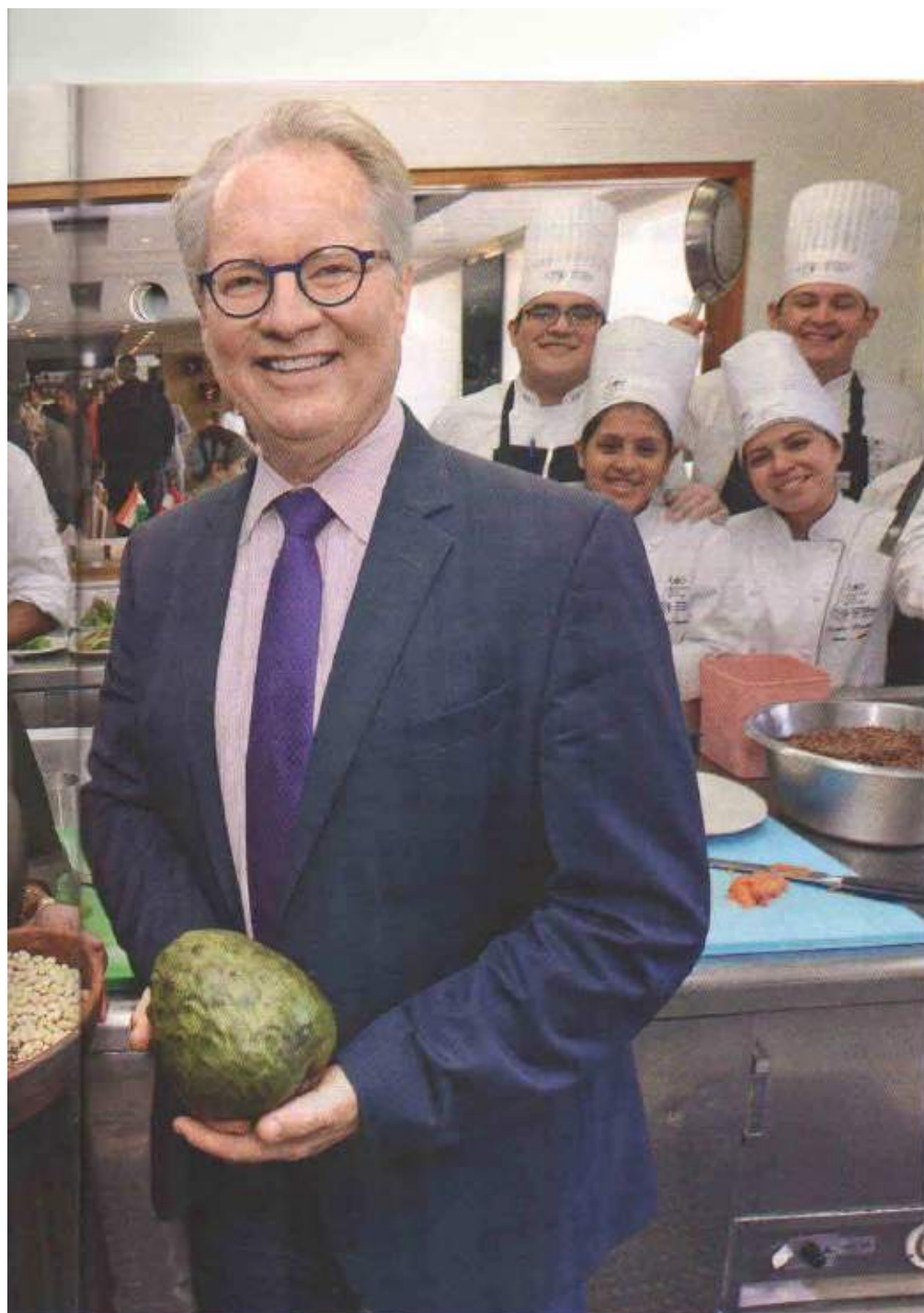
Hanaway, director médico del Centro de Medicina Funcional, trabaja con quinua

“Mucho tiempo sugerí dietas bajas en azúcares y carbohidratos. A veces preguntaban si podían comer granos y yo respondía que la quinua estaba bien. No sabía que es peruana, solo que es un alimento completo. Estoy seguro de que muchos otros insumos como los que vimos en Surquillo podrían tener potencial curativo”, cuenta a CARETAS el director médico del Centro de Medicina Funcional.

Hanaway vino al Perú para disertar sobre medicina funcional en el auditorio del Colegio Médico el 26 y 27 de abril en un

simposio organizado por la Universidad San Ignacio de Loyola (CARETAS 2485). Lo acompañó su colega Shilpa Saxena, presidenta del SevaMed Institute de Florida. Su filosofía de trabajo es atacar las causas de las enfermedades antes que los síntomas.

“Vemos a la persona de forma integral. Tratamos pacientes muy jóvenes y muy ancianos con diferentes tipos de problemas de salud. Nos enfocamos en la nutrición porque es una de las principales herramientas para lograr que nuestros pacientes mejoren su calidad de vida”,



quinua. Abajo, Luciana de la Fuente –de USIL– le entregó reconocimiento.

comenta Hanaway.

En su charla habló sobre cómo inciden los problemas de la flora microbiana intestinal en la aparición de diversos males. Más allá de las dolencias gástricas, pueden afectar el corazón, el cerebro o el sistema nervioso. Al atender a sus pacientes trazan una línea de tiempo que va desde su nacimiento hasta el momento de la consulta.

“Preguntamos por la dieta por el consumo de antibióticos, por el estrés, el sueño, el lugar de residencia y el tipo de trabajo. Luego vemos cuándo aparecieron los síntomas y los asociamos con los hitos de vida. Entonces comenzamos a sugerir modificaciones: reconstruir los microbiomas, cambiar la alimentación y aumentar los ejercicios. No solo es nutrición. Empezamos ahí porque es en donde la gente más se equivoca”, complementa la doctora Saxena.

“No solo es nutrición. Empezamos ahí porque es donde la gente más se equivoca”.

En la sociedad moderna el consumo de grasas trans, granos procesados, carnes rojas, comida preservada y bebidas azucaradas es excesivo.

Durante algún tiempo Hanaway trabajó con comunidades nativas de Alaska. Antes de la llegada de los colonizadores consumían pescado y frutos rojos. Pero el avance de la sociedad occidental provocó que consumieran harinas y lácteos. “Aparecieron problemas médicos que antes no tenían. Cuando trabajé ahí hubo una tendencia en revertir esta dieta occidental y volver a la dieta ancestral”, relata.

Afortunadamente, Hanaway afirma que el público peruano es receptivo y valora los ingredientes nativos para mejorar su salud. En China, donde también dictó conferencias, están más interesados en la dieta occidental. “Cuando juntamos el conocimiento médico con la cultura local alcanzamos el verdadero conocimiento que contribuirá con el bienestar”, añade su colega Saxena. Aprovechemos nuestro garbanzal. ■



FOTO: VICTOR CA. VARGAS