

Nutrición y Vida Activa

El hombre primitivo se despertaba en una cueva o en medio de un bosque. Se iba a cazar animales o a recolectar frutos silvestres. Y cuando había terminado, volvía a su poblado y entonces comía.

“Nada que ver con lo que hacemos ahora, que nos despertamos en una casa a cubierto e inmediatamente desayunamos unas tostadas. Genéticamente no estamos preparados”.

Así lo cree el fisioterapeuta y osteópata **Luis Pelluz Huertas**. Pamplonés de 39 años, técnico de laboratorio y se ha especializado en la corriente de la psiconeuroinmunología clínica, una tendencia que desmonta muchas de las enseñanzas más clásicas sobre dieta y alimentación.

Pelluz insiste en que la **Pirámide de Harvard**, la que conocemos con una distribución de los alimentos (frutas, cereales, azúcares...) según su necesidad de consumo, la puso en marcha la industria cerealística de Estados Unidos y, por eso, da tanta importancia a comer cereales.

“Pero nuestro cuerpo no está preparado. Deberíamos quitar los hidratos de carbono (pan, pasta, azúcar...) y comer mucha verdura, fruta, carne, pescado y huevos”.

El ponente insistió en que tampoco debemos hacer cinco comidas al día, en contra de lo que comparten los dietistas, y que no estamos preparados para desayunar.

“Al despertarnos, se activan seis hormonas que se bloquean si tomamos azúcar (leche con cacao, tostadas...)”

Por eso, aconseja desayunar a las dos o tres horas de despertarnos. **El desayuno, añadió, es algo muy reciente que inventó el médico estadounidense John Marvey Kellogg en 1892, siguiendo los preceptos de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. “Eran vegetarianos y teníamos poca energía. Por eso, introdujo los cereales en el desayuno”.**

En opinión de Pelluz, con dos o tres comidas al día sería suficiente. Y **habría que adelantar la cena (verduras, huevos, pescado...) a las 20 horas para permitir terminar la digestión antes de dormir.**