

Susana Castell : Apasionada de todo lo que destile salud integral y bienestar. Como terapeuta, combina las terapias según requiera la patología y acompañado de la nutrición adecuada y busca ir siempre un poco más allá.

Gran defensora del autoconocimiento.

Nutrición y dieta. La nutrición es un acto involuntario y la alimentación es un acto voluntario. Los dietistas-nutricionistas sabemos de dietética porque trata el conocimiento de los alimentos y la correcta combinación de estos alimentos para tener una buena nutrición. Pero la nutrición es un acto involuntario. Todo el mundo habla de nutrición saludable cuando en realidad deberíamos hablar de alimentación saludable, porque la nutrición será saludable solo si nos alimentamos bien.

¿Qué es exactamente la nutrición, pues?

Es el proceso en el que los nutrientes que hemos ingerido a través de los alimentos pasan a nuestro organismo.

Por lo tanto, comamos como comamos, todos nos estamos nutriendo.

El autoconocimiento puede ser peligroso cuando rozamos el auto diagnóstico...

Tememos que tener cuidado porque no todo el mundo tiene de todo. Personalmente, siempre he dado mucha importancia al autoconocimiento y he defendido que cada uno sabe lo que le conviene. Yo les digo que lo que les iba bien a ellos podía no ir bien a otra persona. Esta reflexión llevada a la nutrición y a la dietética nos conduciría a invitar a la gente a identificar qué le sienta bien y qué no. Ahora exagero pero, en ocasiones, cuando como, pienso “esto no me sentará bien” y otras veces identifico rápidamente qué no me ha sentado muy bien. La gente debería observar cómo se siente después de comer un plato de macarrones o un zumo verde y, a partir de ahí, empezar a trabajar.

Esta auto observación también está relacionada con la medicina tradicional china...

Gracias a haberla estudiado, se pueden hacer unos diagnósticos energéticos que pueden aportar muchas respuestas. Porque, por ejemplo, los zumos verdes no van bien a todo el mundo. Hay pacientes que les generan frío interno y poca sensación de saciedad.

Qué pasa si tenemos ganas de dulce...No es indicativo de alguna carencia...

Sí, por eso hay que matizar bien. Tienes que identificar por qué te apetece el dulce, cuántas veces te apetece, en qué momento del día, qué tipo de dulce (dulces extremos, hidratos de carbono que nos dan una energía más estable, etc.). Yo siempre pregunto a los pacientes si prefieren dulce o salado, qué dulce necesitan, por qué lo necesitan. También pregunto muchas cosas de tipo emocional. Si estás triste, contento, etc. Hay una serie de preguntas que hay que hacer para invitar a la persona a hacer un poco de investigación.

La salud integral...

Sí, yo creo en la salud holística, la salud en todos los terrenos. Desde la parte física, como la emocional, que necesitamos que nos aporte estabilidad. Hay una frase que dice “tu cuerpo dice lo que las palabras no expresan”. Nuestro cuerpo nos da información muy valiosa.

La salud integral tratada con medicina natural, tradicional china, acupuntura y Osteopatía...

Sí, también. Intento integrarlo todo, y sobre todo en dietética. Cuando vienen a mí para hacer un cambio de hábitos, perder peso, por problemas hormonales o por lo que sea, la entrevista siempre la hago según la medicina tradicional china. Normalmente los pacientes vienen por un motivo concreto de consulta y yo pongo unos cuantos más, porque la gente puede que no de importancia a no ir bien de vientre, pero yo sí. O no vienen porque no creen que con la alimentación podrán mejorar su ciclo menstrual, pero, para mí, este es un motivo de consulta. , no me gusta enviar la dieta por mail o sacarla la del cajón, porque detrás de cada propuesta del menú hay un por qué. Si yo te pongo chucrut es por algo. O si pongo sésamo o trigo sarraceno o nueces de Brasil. Es importante que entiendan por qué les pongo este tipo de desayuno. Aparte de que tú me hayas dicho que prefieres lo dulce o lo salado, yo ya me adaptaré, pero si me dices que te gusta el dulce, tal vez te digo que en vez de mermelada te hagas una fruta pasada por la batidora con un poco de zumo de limón y un dátil.

Lo que también suelo decir mucho es que dieta (dieta, de origen latino) significa ‘alimentación diaria’, por lo tanto, todos estamos a dieta.

Hay mucha gente que se obsesiona con comer muy bien pero, paradójicamente, lleva una vida totalmente sedentaria.

Sí, y eso hay que tenerlo muy en cuenta, porque . Si nos obsesionamos solo con esta parte, restaremos salud. **El ejercicio físico es de vital importancia.**

Debe ser ejercicio diario...

Cada uno que se marque los objetivos que le vayan bien. Nunca es tarde para empezar a hacer algo de actividad física. Claro que es mejor poder dedicarle media hora al día, por ejemplo, pero si solo lo puedes hacer los sábados por la mañana, hazlo. Como mínimo, ya estarás comenzando. O baja una parada antes del autobús o sube las escaleras o ve andando en vez de en coche todas estas son cosas que ya te hacen sentir mejor. Y obsérvate porque, seguramente, cuando haces actividad física, te sientes mucho mejor que cuando te estás quieto. Son sensaciones sutiles, pero están ahí.

Hablemos de intolerancias y alergias...

Aunque no te hayas hecho las pruebas. Como mucha gente, entré en el mundo de la alimentación saludable buscando un cambio alimentario por problemas de salud, de alimentos hechos con maíz , espeta , centeno...sin darte cuenta de que vas mejorando: vas mejor de vientre, tienes más vitalidad, aunque también se pierde peso en según pacientes No es necesario hacerse las pruebas, sencillamente, con la experiencia se nota la mejoría en muchísimos aspectos.

Por lo tanto, sustituir o variar el gluten por maíz, espeta , centeno...

Porque aunque lo consumamos ecológico, no hay ninguna garantía de que no sea transgénico. Y todavía no hay suficientes estudios que aclaren cuáles son los efectos de los transgénicos en nuestro organismo. Y, en segundo lugar, porque el maíz también es de difícil digestión. Por lo tanto, tenemos que ir a buscar alimentos que no sean tan procesados. Por ejemplo, otros cereales como el trigo sarraceno o el arroz integral cocinados correctamente.

Los mejores test son, pues, los que nos hacemos nosotros mismos....las alergias estacionales que van cambiando a lo largo de la vida

Hay algunas alergias estacionales, sobre todo cuando hay un cambio de energía del interior hacia el exterior, que sería la primavera según la medicina tradicional china, o el otoño, que vamos del exterior hacia el interior. La energía expansiva del verano empieza a necesitar un punto final. Y estos son los momentos ideales para hacer los tratamientos detox. Siempre es buen momento para cuidar el cuerpo pero el otoño es el momento en que tenemos que preparar nuestro organismo para pasar el invierno y prevenir resfriados, etc.

Hay mucha gente que se hace pruebas de intolerancias ¡y les sale una larga lista de alimentos que da miedo!

Debemos distinguir la intolerancia de la alergia. La alergia da unos síntomas mucho más agudos, mientras que la intolerancia da unos síntomas más suaves pero también más continuos. No es lo mismo la alergia a la proteína de la leche de vaca que la intolerancia a la lactosa. La intolerancia va deshaciendo y dañando el sistema digestivo. La alergia es más automática. Muchas veces utilizamos estos términos mal, porque no es lo mismo la intolerancia al gluten que la alergia a los ácaros. En este caso, muchos test de alergias a los alimentos detectan alergias a muchos alimentos que son saludables y, desde mi punto de vista, es muy probable que la alergia venga de la ingesta de productos no ecológicos y con un exceso de pesticidas, y te dé una alergia a la lechuga cuando, en realidad, tienes problemas con los aditivos y con todas las sustancias que han puesto a aquella lechuga.

La otra cosa es que cuando te hacen un test de estas características prácticamente no te preguntan nada: si tomas gluten, lácteos, soja o muchos dulces todos los días. Todos estos alimentos que nos dan impermeabilidad intestinal, que nos dañan el sistema digestivo y puede que favorezcan la entrada de sustancias en nuestro organismo que estén provocando alergias, que nuestro cuerpo tenga que luchar contra esto cuando, en realidad, no habría ningún problema si hiciéramos una dieta limpia, ecológica, sin productos procesados, sin aditivos y sin gluten. Hay estudios recientes que demuestran que el gluten, a todos, no solo a los intolerantes o los celíacos, provoca cicatrices o heridas en el sistema.

Podemos sacar la energía de otras fuentes espectaculares. La base de la pirámide alimentaria deberían ser las verduras. La energía la podemos sacar de la chirivía, del nabo, de la calabaza, de la zanahoria, etc. Todos estos son hidratos de carbono. Todas las verduras dulces como el brócoli o la coliflor nos dan energía. Y luego también hay algunos otros cereales como el arroz integral o el trigo sarraceno que, cocinados de una manera correcta, dejándolos en remojo,

cociéndolos mucho rato, con abundante agua, con alga kombu, son mucho más digestivos. Y esto es energía continua.?

Susana Castell.