

Estimados Colegas Practicantes de Medicina,

Como profesionales de medicina, tenemos la responsabilidad de darle a nuestros pacientes el mejor consejo disponible respecto a la salud. Esto incluye aconsejarles lo que deben comer. Es más, yo diría que darles consejos sólidos que apoyen la salud es nuestra responsabilidad más importante. ¿Por qué? Porque lo que come un paciente importa mas que cualquier píldora o procedimiento que le podamos recetar.

A pesar de que aún no se enseña en las escuelas de medicina, hay una montaña de evidencia apoyando que una alimentación a base de plantas enteras puede evitar, revertir e incluso curar la mayoría de las enfermedades crónicas de las sociedades occidentales. Está muy claro que los humanos debemos comer mucho mas plantas y mucho menos carne, lácteos, huevos, pescado y comidas altamente procesadas. Esta montaña de evidencia, nos exhorta moralmente a educarnos a nosotros y a nuestros pacientes acerca de esta poderosa verdad nutricional y sobre el impacto monumental que tiene en la salud humana.

¿Qué puede hacer este estilo alimenticio para nuestros pacientes? Para empezar, los estudios demuestran que cuando pacientes con enfermedad del corazón adoptan este estilo de vida, el 95% NUNCA SUFRE OTRO EVENTO CARDIACO. La diabetes tipo 2 se revierte en casi todos los casos y se cura en muchos. Y la mayoría de los cánceres se evitan o se arrestan una vez se han detectado. Los beneficios de salud son extraordinarios.

Desde una perspectiva personal, he tenido el privilegio de ver a muchos de mis pacientes con enfermedades crónicas hacer cambios luego de escuchar mis recomendaciones llenas de entusiasmo y lograr mejorías profundas. Pacientes regocijándose en salud y poder dejar sus medicinas. Y luego de años sintiendo que sólo le ponía una curita al problema según recetaba medicinas para condiciones crónicas, he redescubierto gozo en la práctica de la medicina.

Pero, ¿qué tal si consideras que una dieta al estilo de plantas enteras es un tanto...extrema? Algunos médicos piensan de esta manera y se sienten incómodos recomendando esta dieta a pacientes que ellos creen no la van a adoptar. Para mí, esto es un problema muy grande.

Considera los millones de pacientes que piensan que cirugía de corazón, necesitar una colostomía, sufrir una muerte prematura es mucho mas extremo que comer brócoli, frijoles y manzanas. ¿Cómo se sentirían esos pacientes si supieran que sabíamos del poder de la dieta para evitar, revertir o incluso curar sus enfermedades, pero decidimos no compartírselo por nuestras preferencias personales? ¿Por qué el público inocente no debe saber esta información salvavidas, simplemente porque su médico siente que es muy extrema para él o su familia?

Según los pacientes vayan aprendiendo del impacto que tiene una dieta a base de plantas en su salud, algunos la adoptarán con entusiasmo. Otros no. Pero yo personalmente creo que debe ser su decisión y que cada paciente debe tener la educación para estar equipado a hacer una decisión informada—y se le deben ofrecer recursos de alta calidad y apoyo si es que deciden tratarla. ¿No es parte esencial para hacer una decisión informada al discutir prevención y tratamiento de una enfermedad, haber discutido esta como una opción?

Imagínense si hubiera una medicina que puede evitar, revertir o curar la gran mayoría de enfermedades crónicas y nosotros ni siquiera lo discutiéramos con nuestros pacientes. ¡Imagínense el grito de protesta! Obviamente les diríamos acerca de esta droga maravillosa, pues no hacerlo sería inconcebible. Aconsejar con información de nutrición contundente para la prevención y reversión de enfermedad, es igual. A fin

de cuentas, la fuente de acceso primario para escuchar la verdad acerca del efecto profundo que tiene la dieta sobre la salud debe ser el médico—esté o no dispuesto personalmente a adoptar esta dieta él o ella.

Yo creo que recetar una dieta a base de plantas enteras debe y pronto será el estándar de cuidado para todo profesional de salud no importa su especialidad. Además, al igual que es rutina preguntar sobre el fumar, se ignora la salud de la dieta. A pesar de que el CDC estima que una dieta pobre es tan dañina para la salud como el fumar.

Una de las razones por las que fallamos en la evaluación de la dieta es porque no teníamos un instrumento... hasta ahora. El cuestionario 4LeafSurvey compuesto de 12 preguntas acerca de los hábitos alimenticios y que se puede completar en menos de 3 minutos ofrece tal herramienta. La suma total del cuestionario constituye un “signo vital”, indicando la salud de la dieta de la persona. Para mas información acerca de esta y otras herramientas, visite 4Leafprogram.com o lea 4Leaf Guide to Vibrant Health, que escribí con J.Morris Hicks.

Es hora de que los proveedores de cuidado a la salud honren en nuestro trabajo diario las palabras de Hipócrates, fundador de la medicina moderna:

Deja que la comida sea tu medicina y que la medicina sea tu comida.

Sin duda, educar a nuestros pacientes acerca del poder bien establecido de generar salud y revertir enfermedad con la dieta basada en plantas está mas que retrasado. Debemos diseminarlo entre la comunidad médica, ya que el público tendrá poco éxito sin el apoyo entusiasta de aquellos en quienes ellos más confían—nosotros.

Por favor edúcate acerca de este tema crítico visitando: nutritionstudies.org, plantrician.org, nutritionfacts.org o leyendo algunos libros sobre el tema. Para abundante evidencia científica y clínica acerca de una dieta de “mayormente plantas enteras”, recomiendo que leas *El Estudio de China* por T. Colin Campbell, PhD y Tom Campbell, MD.

Por favor siéntete en la libertad de conectarte conmigo para más información.

Sinceramente,

Kerry Graff, MD

P.D. Además de la profunda importancia para la salud personal, creo que “lo que los humanos comemos” es el tema más importante en la historia de la humanidad. Los beneficios económicos y ambientales de una dieta a base de plantas son enormes.

Nuestra dieta occidental, ineficiente, dañina e insostenible genera el 80% del costo de cuidado de salud y prácticamente TODOS los problemas ambientales mas serios, incluyendo cambio climático. Es más, ponemos a riesgo el futuro de nuestra civilización y de nuestra especie con el tenedor y lo que llevamos a la boca. Afortunadamente, la solución para todos estos problemas es una y la misma—comer mayormente plantas enteras. Pero, no es simple suerte, ¿verdad? Ya que cuando cuidamos de la Madre Naturaleza, ella se encarga de los tuyos.



Copyright © 2015, 4Leaf Global, LLC