

# Equilibrio Ecológico Versus Calorías

**L**A teoría que el doctor Armando Varas Espejo describe en su reciente libro (*Doctor, no como tanto para estar tan gorda*), postula que la obesidad tiene su causa, no tanto en la cantidad de alimentos que se ingiere, como en lo desequilibrado que éste es hoy día.

—El hombre civilizado avanza siguiendo las leyes de la Naturaleza en todo, excepto en lo que se refiere a alimentación.

El endocrinólogo sostiene que, al separar algunos ingredientes de la dieta natural —azúcares, grasas, alcohol— se produjo un predominio porcentual de hidratos de carbono sobre las proteínas, úntas que contienen nitrógeno. El intestino delgado —territorio clave en los fenómenos de la nutrición según el médico— genera mensajes hacia los centros cerebrales, los que condicionan réplicas hacia el resto del organismo, conformando en último término la conducta bioquímica funcional de la célula grass.

—Estas funciones son las que se alteran con la sofisticación del arte culinario y originan ciertas dependencias: a las masas, azúcares, alcohol. Aquí cabe preguntarse por qué no se crea en cambio dependencia por los alimentos de componentes armónicos y proporcionados que entrega la Naturaleza, como la carne, la leche, la fruta o las verduras. ¿Por qué ningún animal silvestre que vive en su hábitat llega a la obesidad? ¿Por qué las comunidades humanas primitivas, alejadas de la civilización y con abundante alimentación, no presentan casos de obesidad? ¿Por qué la mayoría de los gordos de larga data no son comedores excesivos?

El libro del doctor Varas sustenta que el concepto del "balance de calorías" (si el individuo ingiere más de lo que necesita engorda, y viceversa) tiene importancia sólo cuando los mecanismos reguladores y de ordenación metabólica fallan. Pero no hasta para explicar todas las variables de los fenómenos de la nutrición. Y ha frenado cualquier intento por aclarar el mecanismo íntimo del problema.

© MEXICANA, S.A.P. 12-VII-1984. P. A 4

## Equilibrio ecológico versus calorías. [artículo]

Libros y documentos

FECHA DE PUBLICACIÓN

1984

**FORMATO**

Artículo

**DATOS DE PUBLICACIÓN**

Equilibrio ecológico versus calorías. [artículo]

**FUENTE DE INFORMACIÓN**

[Biblioteca Nacional Digital](#)

**INSTITUCIÓN**

[Biblioteca Nacional](#)

**UBICACIÓN**

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile