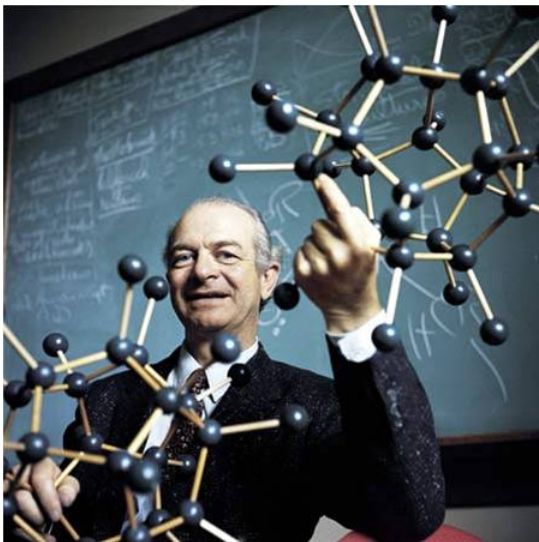


## La Nutrición Ortomolecular o Nutrición Celular Activa

*“Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento”*  
Hipócrates (337 a.c.)



La **Terapia Ortomolecular** (del griego *orthós*; derecho, recto, correcto y del adjetivo *molecular*; perteneciente a las moléculas o concerniente a ellas) busca conservar la salud óptima variando las concentraciones de las sustancias que están normalmente presentes en el organismo y que son necesarias para una buena salud.



El término “Ortomolecular” fue acuñado por el Dr. Linus Pauling (1901-1994. Bioquímico americano, premio Nobel de Química en 1954 y premio Nobel de la Paz en 1962), utilizado por primera vez en su artículo “Psiquiatría Ortomolecular”, que fue publicado en la revista Science (160:265-271) en 1968. Pauling definió el término de Nutrición Ortomolecular con la siguiente frase: *“Nutrición Ortomolecular significa conservar una salud óptima y tratar las enfermedades, variando las concentraciones de las sustancias que están normalmente presentes en el organismo, y que son necesarias para una buena salud”*.

Abraham Hoffer, Richard A. Passwater, Michael Murray, Joseph E. Pizzorno, Mathias Ratch, Michael Janson, Richard Firshein..., en Estados Unidos y Catherine Kousmine, Alain

Bondil, André Denjean, Philippe-Gastón Besson, Luc Moudon, J. Fradrin, Jean Seignalet, Claude Lagarde..., en Europa, todos ellos y muchos otros, excelentes profesionales, han promulgado la terapéutica nutricional como herramienta indispensable para recuperar y mantener una buena salud. Los primeros, frecuentemente encuadrados en la llamada Nutrición Ortomolecular, y los segundos habitualmente relacionados con la Nutriterapia o la Nutrición Celular Activa. Los métodos y recomendaciones de unos y de otros han sido canalizados a través de ininidad de libros, conferencias y congresos.

La Nutrición Ortomolecular actúa en dos frentes, por una lado investiga los mecanismos bioquímicos mediante los cuales son asimilados y metabolizados aquellos nutrientes indispensables para la vida, y de qué manera su carencia provoca desórdenes fisiológicos. Además, pone en práctica técnicas

# Teràpies Balder - Carlos Cid Cruz

terapéuticas y preventivas utilizando sustancias como vitaminas, minerales, oligoelementos, aminoácidos, ácidos grasos esenciales y/o fitoquímicos, para corregir en forma única o unida a otras terapias, diversas situaciones en las que aparece un desequilibrio en la salud.

¿Cuál es la razón por la que debemos utilizar estas sustancias tanto en situaciones normales como cuando nos enfrentamos a una patología? La contestación a esta pregunta la tiene el Dr. Richard A. Passwater (Bioquímico, especialista en Nutrición Ortomolecular y líder en la prevención y control de la proliferación de radicales libres), en su libro "La nueva Supernutrición": *"El objetivo de la Salud Máxima es no tener enfermedades con desenlace fatal hasta que no traspasemos el ciclo de vida medio y no desaparecer hasta que alcancemos el ciclo de vida máximo para el hombre. Sin embargo, la Salud Máxima es más que no caer en enfermedades; es estar tan sano que se rebose energía, que el cuerpo esté fuerte y la mente agua. La Salud Máxima es vivir más tiempo y mejor y disfrutar cada día de nuestras vidas"*.

Para dilucidar la relación causa-efecto de los nutrientes antioxidantes se planteó el estudio SU.VI.MAX (Suppléments en Vitamines et Minéraux Antioxydants) en Francia. Se trata de un estudio poblacional prospectivo randomizado y doble ciego, cuyo objetivo primario fue evaluar la efectividad de una combinación de vitaminas y minerales antioxidantes a dosis nutricionales, sobre la morbimortalidad por cáncer y cardiopatía isquémica. Se realizó en 12.749 voluntarios de ambos sexos, de 36 a 60 años, distribuidos por toda la geografía francesa, a lo largo de 8 años de seguimiento. Una de las principales conclusiones del estudio fue que los hombres con niveles más bajos de nutrientes antioxidantes, tiene mayor probabilidad de padecer enfermedad cardiovascular o cáncer.



**Le Dr. Jean SEIGNALET**  
(1936 - 2003)

Chirurgien et ancien interne des hopitaux de Montpellier, il a dirigé pendant 30 ans le laboratoire d'histocompatibilité de Montpellier, et fut un pionnier des greffes d'organes et de tissus, en particulier transplantations rénales.

Pendant plus de 15 ans il a étudié les liens entre l'alimentation et de nombreuses maladies. Ses résultats ont dépassé toutes les espérances.

El **Dr. Jean Seignalet** (Médico y Biólogo, Interno del hospital de Montpellier, hematólogo e inmunólogo, director del laboratorio de Histocompatibilidad de Montpellier), autor del libro "La alimentación, la tercera medicina", postula que la patogenia de numerosas afecciones deriva del desequilibrio de la alimentación moderna, olvidando las bases nutricionales y micro-nutricionales de la alimentación ancestral.

Por lo tanto, la secuencia que origina una mala salud es una etapa preliminar, en la que el desajuste alimentario lleva al organismo a utilizar todas las reservas de los principios inmediatos de que dispone. Pero, ¿qué nos lleva a ese desajuste?, los responsables estudiados por Seignalet son varios y de múltiple

etiología:

- Déficit de nutrientes en los alimentos
- Patrones alimentarios de demostrada peligrosidad
- Excesivo consumo de azúcares, cereales y harinas refinadas
- Uso excesivo de quemadores y destructores de nutrientes
- Consumo de conservantes, colorantes, aditivos, pesticidas, etc...
- Excesivo consumo de alimentos manipulados
- Desequilibrios en la digestión y posterior utilización de nutrientes



# Teràpies Balder - Carlos Cid Cruz

---

- Deficiente ingesta de fibra
- Ingesta excesiva de grasas y derivados
- Consumo de leche animal y derivados lácteos
- Consumo de tabaco, alcohol, etc...
- Toxicidad por ingesta de metales pesados
- Falta de actividad física
- Desórdenes en el sueño
- Estrés continuado tanto psicológico como emocional o físico
- Contaminación medioambiental

La terapéutica Ortomolecular deber tener presente unos pilares fundamentales concernientes a la comprensión de los mecanismos bioquímicos del organismo, la utilización de sustancias normalmente presentes en el organismo y la utilización de esos mismos nutrientes con fines preventivos. Su base terapéutica:

- Corrección alimentaria
- Estimulación emuntorial
- Detoxificación hepática; Metales pesados, Productos químicos tóxicos, Residuos Bacterianos y alimentarios, productos de desecho del metabolismo.
- Higiene intestinal
- Control del Ph
- Neutralizar radicales libres
- Equilibrar el sistema endocrino
- Equilibrar el sistema inmunológico
- Equilibrar la actividad enzimática
- Soporte de nutrientes esenciales

## **Principales Referencias;**

- La Alimentación la 3ª Medicina. Dr. Jean Seignalet. Ed RBA Integral 2004
- Informes de la AENTOC. Defensa de la Nutrición Ortomolecular.2012
- La Biblia de la Nutrición Óptima. Patrick Holford. Ed Robin Book 1999
- Instituto Linus Pauling. Micronutrient Information Center. <http://lpi.oregonstate.edu/mic>
- Antienvejecimiento con Nutrición Ortomolecular. Felipe Hernández Ramos. Ed RBA libros.
- Estudio Suvimax (Francia): el papel de los antioxidantes en la prevención del cáncer y la enfermedad cardiovascular. C Vázquez Martínez, P Galán, P Preziosi, L Ribas, LI Serra y S Herberg. Rev Esp Salud Pública 1998; 72 (3): 173-183 CE