

LOS CEREALES INTEGRALES Y LA SALUD

Por Mati Navas (Medicina Natural)

LOS CEREALES han sido y siguen siendo, desde hace milenios, la base esencial de la alimentación humana. Ya en el Neolítico, de 4000 a 6000 años atrás, empezaron a cultivarse el trigo, el mijo y la cebada. En la edad del bronce se añadieron la avena y la espelta, una especie de trigo duro, y en la Edad de Hierro, el centeno. La cebada y el mijo tuvieron su principal cultivo en África. En Japón, India y China preponderó el arroz y los pueblos precolombinos cultivaron el maíz.

Los cereales han sido reverenciados como algo esencial para la vida por lo que han formado parte de ritos y ceremonias religiosas. Así los romanos, en su mitología, tenían a Ceres, la Tierra Madre, como la más importante de las divinidades de la fecundidad y precisamente de Ceres deriva el nombre de cereal. **El consumo de estos alimentos básicos tiene sentido si observamos nuestra estructura biológica** y particularmente la estructura dental ya que tenemos 32 piezas, de las cuales 20 son molares (para moler granos), 8 incisivos (para cortar fibra vegetal) y 4 caninos (para cortar fibra animal). También nuestros intestinos son más largos que los de un animal carnívoro pero más cortos que los de un herbívoro, teniendo por tanto la estructura adecuada para digerir particularmente la fibra de los cereales. Estos alimentos son extremadamente ricos en sustancias vitales como hidratos de carbono, proteínas, ácidos grasos esenciales, vitaminas sobre todo del grupo B, oligoelementos, sales minerales, etc. Desde finales del siglo XX estamos viviendo una época que se caracteriza por el crecimiento de múltiples enfermedades como caries dentarias, obesidad, estreñimiento, problemas cardiovasculares, cáncer...Todas ellas van en aumento cada año y cada vez más afectan a jóvenes y a niños.

Numerosos investigadores afirman que **existe una relación directa entre las enfermedades y el desequilibrio alimentario.** Ya, el Dr. Alexis Carrell, premio Nóbel de medicina en 1912, en su libro "La incógnita del hombre" (1935), nos ad-

vierte de la evolución de nuestras costumbres en los últimos cincuenta años: **"Si queremos mantener nuestra civilización debemos respetar las leyes de la vida, lo que comemos contribuye ampliamente a nuestro estado de salud"**. Una de las grandes modificaciones alimentarias de esta época es la casi desaparición en nuestra dieta de los cereales. Los que usamos como el arroz y el trigo en forma de pan y pastas blancas, son refinados y en muchos casos cultivados a base de químicos, lejos de la agricultura ecológica, desperdiciando así una considerable parte de sus nutrientes. **Basamos nuestra alimentación en comida rápida y adulterada sin dar importancia al tipo de alimento que comemos** y que difícilmente va a ser la que mantenga la máquina perfecta que es el cuerpo humano, en óptimas condiciones. El consumo habitual de cereales no significa utilizar en el desayuno preparados más o menos sofisticados de estos productos, sino consumir arroz, pastas, cuscús, pan, cebada, centeno, avena en grano y en copos, mazorcas de maíz y muchos otros, especialmente bajo su forma integral.

Los cereales proporcionan al organismo una nutrición adecuada descubriéndose recientemente que contienen serotonina, una sustancia que calma en particular el sistema nervioso. También sus azúcares son polisacáridos o azúcares complejos, compuestos por varias moléculas que se desdoblán lentamente en el organismo y son absorbidos en el intestino, **abasteciéndonos de una energía gradual y de gran resistencia.** Cuando están bien cocinados no sólo disfrutaremos de su sabor sino también de su rápido efecto de bienestar. Como dato curioso, recientemente el gobierno de los Estados Unidos, decretó que los envoltorios de los cereales integrales deben tener por escrito las ventajas de estos alimentos indicando que son preventivos de enfermedades como el cáncer, trastornos cardiovasculares y diabetes entre otras. Claro está que a medida que la población asume la importancia de estos alimentos, las firmas productoras en este ramo, comienzan a comercializar

todo tipo de productos con cereales, muchos de ellos de dudosa calidad y acompañados de enormes cantidades de azúcar, lácteos y otros componentes que provocan más enfermedades que las que los cereales supuestamente previenen.

Es muy importante el consumo de cereales integrales de cultivo ecológico, ya que los múltiples químicos usados de forma convencional para su cultivo, conservación y elaboración de productos derivados pueden producir trastornos importantes en nuestro organismo y en algunos casos, dañar seriamente al hígado. Veamos ahora las cualidades de algunos de ellos y las mejores formas de utilizarlos.

- **Arroz integral.** Es el cereal más utilizado en la alimentación macrobiótica y vegetariana y su uso fue difundido por el filósofo y educador japonés George Ohsawa. **Tiene un valor nutricional muy superior al arroz blanco** particularmente en lo que respecta en vitaminas del grupo B y proteínas. Es un alimento **para el desarrollo intelectual.** Desde el punto de vista físico beneficia particularmente a los pulmones y al intestino grueso y es uno de los mejores alimentos para tratar los problemas intestinales. Puede ser consumido sólo (es mucho más sabroso si se cocina en la olla a presión), con legumbres, verduras, en sopas y en postres. Es **aconsejable remojarlo antes de ser cocinado** durante algunas horas o toda la noche (al igual que los otros cereales en grano, menos el mijo), no sólo porque queda más sabroso sino porque ayuda a desdoblarse el ácido fítico, siendo más fácil la absorción de los diferentes oligoelementos.

- **Cebada.** Es un cereal relativamente desconocido para la mayoría de las personas aunque ha sido un alimento básico en muchas culturas. En la medicina oriental se considera que beneficia al hígado y a la vesícula y está particularmente **indicado para disolver la grasa y la proteína animal**, beneficiando de manera excelente a las personas que deseen perder peso o necesiten disolver quistes o cálculos. **Es muy sabroso cuando se cocina junto con el arroz, en sopas y en estofados de verduras o legumbres.** Si se tuesta hasta dorarse y después se hierve durante algunos minutos obtenemos una bebida de cebada excelente para refrescar, tratar el hígado y perder peso. La malta, que es la cebada muy tostada y partida puede ser un sustituto del café.

- **Mijo.** Es el único cereal alcalino. El mijo es excelente **para tratar problemas de páncreas y de estómago**, particularmente la diabetes y ayuda a aumentar la vitalidad y a soportar bien el frío. Puede cocinarse mezclado con el arroz para obtener cremas o bien sólo, o en sopas aunque por su versatilidad puede

ser utilizado para croquetas, en forma de puré o para postres. Cocinado con calabaza, es delicioso.

- **Trigo.** Es nuestro cereal por excelencia. Generalmente se ha utilizado en forma de pan y de pastas como los fideos o macarrones. En forma de grano puede ser cocinado con verduras y legumbres o mezclado con el arroz. Es particularmente sabroso. Cuando lo utilizamos en forma de pastas nos proporciona una energía rápida y nos da flexibilidad aparte de ser cocinado en poco tiempo. Es muy beneficioso también para el hígado y es un cereal que **proporciona mucha resistencia para quien necesita realizar grandes esfuerzos físicos.** Utilizado como pan es un alimento casi imprescindible para muchas personas, aunque ese pan está muy lejos de parecerse al que habitualmente se vende en las panaderías hecho con harinas blancas y con múltiples aditivos, muchos de ellos perjudiciales para nuestra salud. **El mejor pan es el que sólo tiene harina integral, levadura madre, agua y sal**, que se vende principalmente en tiendas de dietética. El cuscús y el bulgur son algunos de los derivados del trigo que también son rápidos de cocinar y nos permiten incluirlos en múltiples recetas. No es recomendable comer pan cuando se padecen problemas intestinales o pancreáticos, especialmente tostado. Calentado al vapor es más digestivo y además es sumamente delicioso.

- **Centeno.** Tiene propiedades semejantes a trigo. Se utiliza principalmente en forma de pan y es muy bueno para calentarnos en el invierno.

- **Avena.** Es el cereal que nos proporciona más calor y que tiene más grasa. Es ideal por lo tanto para personas que necesitan engordar. Excelente para bebés y niños y para madres que amamantan. La mayoría de las personas sólo conocen la avena en forma de copos aunque también puede cocinarse en grano, remojada previamente. Por ejemplo, cocida con cinco partes de agua, a fuego muy bajo y durante una hora y media obtendremos una crema ideal para los desayunos de toda la familia.

- **Maíz.** Es el cereal más ligero de todos. Casi no funciona como un cereal. Beneficia al corazón y al intestino delgado y puede ser consumido en forma de pan, mazorcas y palomitas o cocido, con salteados de verduras.

Es sólo una parte de lo mucho que podríamos decir de **los cereales integrales de cultivo ecológico que, siendo auténticas fuentes de vida, nos ayudan a recuperar la salud junto con otros alimentos que nos ofrece la naturaleza.**

