

1er Seminario Internacional
Medicina Ambiental
 Agentes tóxicos: prevención, control y tratamiento

- **Alergias**
 - **Asma**
 - **Autismo**
 - **TDAH**
 - **Depresión**
- y otros Trastornos Relacionados**



Monterrey, Nvo. León, MÉXICO 13-14 de Junio, 2009

En este magno evento, conferencistas como el Dr. William Rea, Dr. William Shaw, la Dra. Doris Rapp, la Dra. Anju Usman, el Dr. Javier Hernandez Covarrubias nos expondrán temas de gran importancia para la salud de nuestras familias.

- Los efectos de los alimentos y los químicos en el comportamiento
- Los efectos de los químicos en el desarrollo sexual
- Tips para tener una vida más sana y más segura
- Como Bajar la carga total de toxinas
- El porqué del aumento de Asma, Alergias, Autismo y Déficit de atención / Hiperactividad
- Químicos y su relación con enfermedades crónicas
- Neurotoxinas y enfermedades neurodegenerativas
- ¿Qué son los hongos, las micotoxinas y cómo repercuten en la salud?
- De padres tóxicos a papás "verdes"

Y otros importantes temas

Habrà una sesión especial del Espectro Autista con la Dra. Anju Usman, una de los más reconocidas médicos entrenados en el protocolo Defeat Autism Now
 La Dra. Usman hablará de su experiencia personal tratando con mucho éxito a pacientes en el Espectro Autista, describiendo su tratamiento incluyendo la teoría del Biofilm.

LUGAR SEDE: Centro Convex
 Monterrey, Nuevo León. México
 FECHA: Junio 13 y 14 de 2009
 COSTO: Inscripciones hasta el 1 de Mayo \$600 PESOS o \$50 USD
 Después de esa fecha \$ 900 PESOS o \$ 75 USD.

Liga de Intervención Nutricional contra Autismo e Hiperactividad A.C.
 Adolfo Prieto # 1649 Desp. 202 Col. del Valle; México, DF. 03100
 Tels. (55) 5534-6493 (55) 5534-6030 y (55) 5534-8021



Noticias de LINCA

YO SOLO TE VEO A TI

POR LA DRA. LETICIA DOMÍNGUEZ

Recuerdo que hace años, cuando Paulina estaba aún pequeña, la mamá de otro niño con autismo que trabajaba conmigo, me preguntaba ¿Cómo puedes ser feliz? ¿Cómo puedes sonreír? Creo que la clave entonces y ahora, es que yo sólo veía a Pau. Por ejemplo, cuando por fin empezé a subirse a la resbaladilla, a veces se quedaba a mitad del camino y los niños le gritaban: Oye... ¡aviéntate! ¿Qué esperas? Y tenía que subirme a "desatorar" a Pau y aunque a veces me daba pena, yo solamente la veía a ella disfrutar de los juegos como los demás. Más grandecita, cuando se sentía muy ansiosa, solía calmarse en el carrusel de los caballitos, y ahí estábamos, entre puros chiquitos, una grandota feliz. Yo evitaba ver la cara de los demás y sólo la veía a ella sonriendo.



El tiempo ha pasado y Paulina es ahora una linda jovencita de 19 años. Este Mayo se graduará de High School de Educación Especial, y no me importará que algunos la vean diferente o que no camine con gracia, para mí será la graduada más hermosa sobre la faz de la tierra.

En este 2009, los invito a trabajar muy duro con el tratamiento de sus hijos y a ajustar las expectativas a las capacidades y características de ellos. He visto a muchos padres no disfrutar los pequeños grandes logros de sus hijos, pues están obsesionados con lo que aún no pueden lograr.

La aceptación no significa rendirse o tomar una posición cómoda, es en mi opinión, reconocer una realidad presente y desde ahí avanzar con toda nuestra entrega y pasión a tratar de mejorarla, pero sin resentimientos.

En un año donde todos hablan de crisis económicas, miedos, recesión, problemas políticos y demás oscuros nubarrones, propongámonos ser luz, hablar con optimismo, explicar y actuar con paciencia ante los embates a veces necios de los que se oponen aún a considerar como posibilidad, los tratamientos sanos, nutricionales, biomédicos del espectro autista.

De parte del comité científico, de nuestra mesa directiva y del mío propio, reciban de Linca nuestros mejores deseos para este año que

inicia.

Próximos Eventos



Santo Domingo, R.D.
 Marzo 14-15, 2009



Asunción, Paraguay
 Mayo 9-10, 2009

Quito, Ecuador
 Noviembre 2009

En este número

Editorial	1
Papas fritas	2
Epidemias pediátricas	4
Maratón del Autismo	6
Mi hijo Michael	8
Medicina ambiental	1
Recetas sin G Y C	11

Volumen 21

Enero-Marzo 09



Liga de Intervención Nutricional
 contra Autismo e Hiperactividad A.C.

Adolfo Prieto # 1649 Desp. 202
 Col. del Valle México, DF. 03100
 Tels. (55) 5534-6493/ 5534-6030

www.linca.org
 lincaorg@aol.com



CUIDADO CON LAS PAPAS FRITAS

Por: la Dra. Cristina Reyna



Así es, justo lo escuché por la radio esta mañana, noticia expresada por un nutriólogo, ¿Por qué todo lo sabroso, lo delicioso, lo que te hace sentir feliz cuando lo comes tiene que hacer daño? ¿Quién rayos quiere pasarse la vida comiendo zanahorias y manzanas?

A mí me gustan las papas a la francesa (fritas) el tocino (panceta, bacon o como le llamen en tu país), el pollo frito a la canasta, la pizza, las hamburguesas al carbón y los tacos. ¿Por qué ninguna de estas cosas SON SALUDABLES? Me deprime que me digan que para estar saludable debo comer verduras...

Si algo provoca algún placer extremo en tu paladar como una deliciosa paleta helada MEGA cubierta de chocolate, o una pizza, pues como decimos en México ya bailaste con la más fea, pues seguramente tiene algo que hace daño.

Quizá pronto tengan que ponerle a las bolsas de papas fritas la leyenda "Este producto puede ser nocivo para su salud" como hacen en las cajas de cigarrillos.

Les dejo la noticia publicada en Internet.



Carcinogénico en las papas fritas

Científicos de la Universidad Técnica de Múnich han hallado un nuevo contaminante en las papas fritas que nos hará mirar con más recelo las apetitosas bolsas. Su nombre es glicidamida y es una sustancia supuestamente cancerígena que se produce cuando el aceite supera los 120 grados.

No es la primera vez que se relaciona el cáncer con el consumo de fritos. Hace seis años la Agencia Sueca para los Alimentos lanzó la primera alerta al descubrir que algunos alimentos fritos o cocidos a altas temperaturas -como las papas, el pan, el café o las galletas- contenían altos niveles de acrilamida, sustancia que incrementa el riesgo de cáncer en animales aunque aún no se ha probado que también lo haga en el hombre. Se sabía que la glicidamida circulaba por el organismo cuando el hígado metabolizaba la acrilamida. Ahora los investigadores alemanes han visto que la glicidamida también se genera en la preparación de fritos. El riesgo comienza cuando la temperatura alcanza los 120 grados y se dispara al superar los 180 grados.

El estudio se ha realizado con el análisis de diez tipos de papas fritas de bolsa o «chips», tres marcas de papas listas para freír y papas fritas al estilo casero. En todas hallaron glicidamida en concentraciones entre los 0,3 y los 1,5 microgramos por kilogramo, mientras que las de acrilamida oscilaban entre los 300 a 600 microgramos por kilo.

A pesar de la diferencia de concentración, el grupo de la Universidad Técnica de Múnich cree que la presencia de glicidamida es más peligrosa para la salud humana que la acrilamida.

En cuanto a metales pesados, los dentistas lo utilizan durante y después de la remoción de las amalgamas dentales, pero no se ha visto que pueda reemplazar a un agente quelante. También puede utilizarse para uso externo. deodoriza y desinfecta heridas; quita el ardor y coque de picaduras de insectos; puede absorber venenos de víboras y de arañas y ayuda a aliviar moretones. Cataplasma de carbón es increíble para hiedra venenosa! Algo que habrá que considerar, es si pudiera absorber también nutrientes. No creo que esto pase, aunque parece adherirse al colesterol y triglicéridos, por lo que sugiero que se de después de 2 horas de los suplementos. New Beginnings tiene ahora Nature's answer activated charcoal, viene en cápsulas de 260 mg por cápsula. Para adultos recomendamos 2 cápsulas 3 veces al día en caso de envenenamiento. Puede ser mezclado con jugo o agua



RECETAS SIN GLUTEN Y CASEINA

TOSTADAS DE POLLO

INGREDIENTES

- Tortillas de maíz fritas o tostadas
- Una pechuga de pollo cocido y desmenuzado
- Frijoles refritos con tocino picado
- Lechuga finamente rayada
- Aguacate
- Opcional si puede consumir lácteos: Queso rayado



ELABORACIÓN:

Machacar y freír los frijoles, puede ser con tocino al gusto. Untar las tostadas y añadir el pollo deshebrado. Poner encima la lechuga y rebanadas de aguacate. Si se puede queso rayado y salsa verde o roja al gusto.

ESPAGUETI BOLOGNESA

INGREDIENTES:

- 1 paquete de espagueti de arroz o maíz
- 2 latas de pasta de tomate
- 4 dientes de ajo finamente picados
- Media cebolla finamente picada
- Orégano en polvo
- Medio kilo de carne molida
- Queso solo si tolera lácteos



ELABORACIÓN:

Se pone a cocer el espagueti sin gluten. Ojo: el espagueti de maíz o arroz se cocer con menos tiempo que el de trigo, Observa para evitar que se bata. Picar finamente el ajo y la cebolla y sofreír en aceite de oliva, adicionar polvo de orégano. Añadir las 2 latas de tomate en pasta. Cocer la carne molida y dorar un poco en aceite de oliva, añadir la pasta de tomate y al final el espagueti. Añadir un poco de queso si no esta en dieta sin lácteos.



LOS BENEFICIOS DEL CARBÓN ACTIVADO

Por: Dra. Nicola McFdzén



El carbón activado, es un remedio casero simple pero poderoso, que no debe de faltar en el estante de los suplementos como parte del tratamiento de su hijo.

Yo pienso en el carbón como en una "esponja". Ayuda a "barrer" numerosas sustancias, especialmente químicos, drogas, toxinas y desechos. He aquí cómo funciona:

A medida que la madera es quemada, no hay suficiente oxígeno para completar la combustión. El agua se evapora entonces, el carbón destila y nos quedamos entonces con la sustancia de corteza negra que conocemos como carbón. La forma cruda, es entonces "activada", exponiéndola a altas temperaturas, para que se evapore, lo cual produce que se erosione, la parte interna creando minúsculos agujeros o cavidades.

Parece ser que estos agujeros, tienen propiedades electrostáticas. En otras palabras, cuando químicos nocivos, entran en contacto con el carbón, son atraídos a estas cavidades, donde forman uniones y resultan menos dañinos para el individuo.



Pruebas de laboratorio han encontrado que un litro de carbón activado puede absorber ¡8litros de gas amoníaco! Estas uniones son resistentes por lo que se requiere de altas temperaturas para disolverlas.

El uso de carbón en Medicina, requiere de un grado especial y es calificada por la FDA como categoría 1 "SEGURO Y EFECTIVO" No confundir con los ladrillos negros que utilizamos en una fogata para asar carne y a los que se le agregan sustancias para acelerar la combustión y que pueden ser muy tóxicos.

Los estándares de la Farmacéutica de los Estados Unidos determinan que el carbón activado disponible al público, es un polvo fino negro, sin olor y de alto grado. Generalmente se presenta en cápsulas, pero pueden ser abiertas para mezclarse con jugo o agua, o que puede mezclarse para formar una pasta de uso tópico.

¿Cómo usarlo con su familia?

En casos de diarrea, envenenamiento por alimentos o gripe intestinal. El carbón absorberá las toxinas liberadas por los microorganismos, disminuyendo el vómito y diarrea.

En casos de envenenamiento, el carbón se ha encontrado efectivo para manejar más de 4,000 sustancias, incluyendo aspirina. La dosis parece ser adecuada a una proporción de 8:1 de carbón-medicamento. Sin embargo sustancias como ácidos fuertes y álcalis, alcohol y derivados del petróleo (limpiadores, thinner) no se unen bien al carbón, por lo que deberá usarse antídoto. Contacte su centro de envenenamientos para mayor información al respecto.

Una vez recuerdo que le tuve que dar a mi perro largas dosis de carbón pues se había comido un tazón de chocolate oscuro, así que piensa también en tus mascotas.

Otro uso potencial, es en el tratamiento antimicótico en la etapa de "die off" (muerte súbita de levadura). Yo suelo dar 1-2 cápsulas de carbón activado. Después de 1-2 horas de dar la dosis de un agente antimicótico reduciendo así los efectos negativos. He visto que aplica no solo a náusea, si no también para efectos cognitivo y conductuales.

Su temor se basa en estudios previos con animales en los que se ha comprobado que los niveles más bajos de glicidamida generaban mutaciones a nivel celular.

Los investigadores alemanes han obtenido otro resultado sorprendente: los productos fritos con aceites no saturados, como el girasol, contienen más glicidamida que los que fueron cocinados con grasas saturadas, como el aceite de palma. Lo que significaría que la fritura en aceites menos saludables aparejaría un menor peligro.



Conocer la toxicidad real

Desde que aparecieron las primeras alertas por acrilamida no ha habido ningún estudio concluyente sobre su toxicidad real. La Organización Mundial de la Salud tampoco ha sido muy clara al respecto. Ha reclamado más estudios antes de pronunciarse, al tiempo que recomienda a la industria reducir los niveles de acrilamida y a la población seguir una dieta saludable. Ese consejo sería válido ahora para evitar la glicidamida: cocinar con temperaturas más moderadas -«dorar y no carbonizar»- con tiempos de fritura cortos y no superiores a los 175 grados.

Comamos alimentos fritos con mesura

El sabor característico de los alimentos fritos deriva de la formación de productos de alteración de la grasa de fritura y del propio alimento, tales como los compuestos de oxidación lipídica y productos de la reacción de Maillard (degradación de proteínas y reacciones de pirólisis, condensación y polimerización), entre otros.

Los lípidos procedentes de aceites y grasas comestibles sufren termodegradación cuando se someten a elevadas temperaturas de forma persistente. Determinados productos de alteración pueden, por encima de ciertas concentraciones, afectar la calidad del alimento y presentar características nocivas para el organismo, en especial los lípidos provenientes de los aceites y grasas comestibles, que sufren termodegradación cuando se someten a elevadas temperaturas y utilizados de forma persistente, pues generan sustancias tóxicas con presumible potencial carcinógeno. Entre estas sustancias se encuentran los hidrocarburos aromáticos policíclicos, que pertenecen a una amplia clase de compuestos orgánicos, entre ellos los benzopirenos como el 1,2-Benzopireno, que se forman por la combustión incompleta de las grasas, por lo cual su fuente principal de formación se produce durante el proceso de fritura.

Las empresas que trabajan en la elaboración de productos fritos necesitan disponer de métodos adecuados para controlar sus procedimientos de fritura, que les permitan asegurar una calidad sensorial óptima y una estabilidad suficiente para sus productos.

En la industria alimentaria la decisión no es sencilla. Si se bajan las temperaturas de cocción aumenta el riesgo de contaminación microbiológica.



EPIDEMIAS PEDIÁTRICAS DEL SIGLO XXI

Por: Dr. Javier Hernández Covarrubias



El mundo ha cambiado, los principales factores responsables han sido entre otros la tecnología y la ciencia.

Todos los seres vivos se han visto afectados por estos cambios que han provocado un desajuste molecular debido a la contaminación ambiental en cada una de sus células. No solo en el ser humano esto ha repercutido, plantas y animales se han visto afectados también, han aumentado el cáncer en los perros y los padecimientos tiroideos en los gatos.

No todos los seres vivos son afectados de igual manera, esto depende estrechamente de la susceptibilidad genética y de las características de la exposición al factor contaminante (tipo, tiempo de exposición, sinergias, vía de entrada, etc.)

Otras características como la edad, también influyen en el daño celular al que son sometidos algunos organismos vivos. Tal es el caso de los ancianos, mujeres, embarazadas y lactando así como niños. En ellos en particular estos contaminantes son muy dañinos debido a la inmadurez de sus sistemas de defensa, sistema inmunológico y de desintoxicación, así como la relación entre lo



Niños y ancianos son más susceptibles

que comen y beben que es proporcionalmente mayor a lo del adulto. Su aumentada frecuencia respiratoria los pone en riesgo al inhalar más aire con contaminantes por ejemplo. Los niños han sido blanco fácil de la publicidad, siendo atacados con anuncios sobre alimentos chatarra y productos tales como champús infantiles suavizantes de telas, lociones entre muchos otros.

Esto los ha llevado a aumentar la incidencia de muchas enfermedades, pero cinco en particular han llegado a tener cifras epidémicas; asma, alergias, TDAH, obesidad y autismo.

Las cifras de estos padecimientos son exageradas, en las dos últimas décadas ha aumentado el asma un 300%, un 400% el TDAH y las alergias y el autismo un 1500%. Datos recopilados por el Dr. Keneth Bock. La correlación entre estos padecimientos entre si es alta también, niños del espectro autista tienen datos que semejan TDAH, alergias y asma también. Por otro lado la presencia de asma y alergias en consanguíneos como la madre por ejemplo aumenta el doble el riesgo de autismo. Los pacientes asmáticos tienen mayor incidencia de padecer TDAH. Y finalmente más del 70% de los pacientes pediátricos con asma padecen reflujo gastro esofágico que es un síntoma de sensibilidades o alergias a alimentos. Un síntoma de sensibilidad a alimentos.

-Asma, alergias y trastornos gastrointestinales son las 3 enfermedades más comunes en el Espectro Autista.

-El 90% de los chicos con asma tienen también sensibilidades o alergias

Los factores contaminantes pueden clasificarse en físicos, biológicos y químicos. Entre los físicos encontramos, el ruido, los rayos ultravioletas, entre los biológicos los hongos, virus, bacterias y finalmente entre los químicos los inorgánicos que son los metales, mercurio, plomo, cadmio, arsénico, bismuto, aluminio, etc. y los orgánicos los pesticidas, hidrocarburos, plasticidas, por mencionar algunos.

Para que se manifieste una enfermedad se requiere de dos factores:

No conocía los nombres raros de los diferentes tipos de carrera que debían realizar y el silbato del entrenador sonaba todo el tiempo para Michael, quien trataba de ver a reojo como lo hacían los demás. Esto era muy doloroso y estresante

Después continuaron practicando posiciones en el campo. Yo notaba que Michael no quería que sus zapatos se llenaran de lodo. El no estaba preparado para esto, yo esperaba que el coach, le explicara personalmente lo que significaba "Listo" "abajo" y corrigiera sus posiciones, pero no sucedió.

Yo estaba a un lado sintiéndome totalmente inútil. Quería correr, ayudarlo a corregir su postura, codearle cuando sonara el silbato para que actuara a tiempo, pero por el otro lado, no quería ser ese tipo de mamá que corre a salvar a su "hijito" quería que Michael saliera de esta solo y aprendiera a manejar el reto por el gusto de hacer lo que él quería.

Lo peor vino cuando tuvo que correr en una colina empinada. Tuvo que hacerla 3 veces porque no lograba completar llegar a la cima. Tuvo que llegar usando sus manos. Yo podía ver al entrenador molesto por que Michael no podía correr la colina. Creo que hasta ahí pude soportar. Michael terminó de bajar la colina a gatas, alguien lo llamo "bebé", pero yo estaba ahí para salvarlo. "¿Qué estaba haciendo?" pensé que esto haría verlo como un bebé enfrente de sus compañeros, ninguna mamá estaba ahí salvando a sus hijos, pero tampoco a ninguno de ellos le pasaba lo que a mi hijo.

Caminé con él hacia mi asiento, lo oía sollozar un poco y quería darme su mano. Dios me perdone, pero no deje que tomara mi mano. Le di una palmadita a su espalda y le dije que todo estaría bien. Yo no quería darle a sus compañeros más razones para verlo menos, se sentó, le quité el casco y le di agua.

Una de las mamás del quipo, vino y me preguntó si todo estaba bien. Simplemente le dije que era su primera práctica y que no estaba muy en forma. Lo dejé con su hermana de 11 años y fui a hablar con el entrenador, a quien le dije que Michael tenía autismo de alto funcionamiento y que no estaba preparado para una práctica tan intensa. Se mostró muy comprensivo y me dijo que hablaría con los otros entrenadores y que todo estaría bajo control.

Michael recobró la compostura y quería regresar al entrenamiento; yo esperaba que me dijera "mamá, llévame a casa". Pudo terminar su entrenamiento, mezclándose con otros niños de su edad y tamaño. Me sentía tan orgullosa de su habilidad para regresar, listo para aprender y jugar. El último ejercicio, fue subir de nuevo otra colina empinada. Como esto se le dificultaba, Noah, un compañero de 6 grado, corrió para ayudarlo a completarlo. Las lágrimas llenaban mis ojos; aceptación, amistad, equipo, compañerismo, todo por lo que había orado para mi hijo.

Esa noche le di un baño de tina con sales de Epsom para sus pies y talones adoloridos. Al día siguiente al despertar, me preguntó "mami ¿a qué hora es mi entrenamiento?"

<http://www.ourspecialgarden.biz/index.html>



MI HIJO MICHAEL Y EL FÚTBOL

Por: Dra. Julie a. Wilczynski



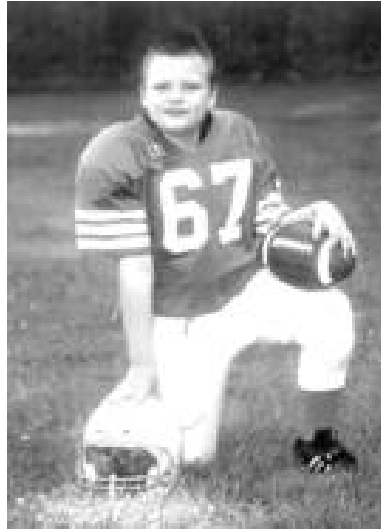
Michael nos sorprendió un día de Julio cuando nos comentó su anhelo de jugar fútbol americano. Mi esposo había sido jugador de este deporte, pero nunca presionamos a nuestro hijo de casi 9 años, pues él tiene diagnóstico de autismo de alto funcionamiento, Asperger y problemas de integración sensorial.

En días buenos, parece un chico típico sin problemas, con algún retraso en el lenguaje o motor que pasaría desapercibido. Pero en días malos, algún ruido fuerte puede sacarlo de quicio, aletea si esta muy cansado y puede tener problemas de entender donde termina su cuerpo y donde empieza el mundo.

Para complacer a mi entusiasta hijo, hice algunas llamadas esperando que fuera demasiado tarde para inscribirlo y ese día justo, era el día de entrega de cascos y uniformes. Tomé mi chequera, mi credencial del seguro y a Michael y nos fuimos al parque.

Hablé con el entrenador acerca de su juventud y falta de experiencia en el juego pues quería estar segura que sería un equipo para aprendices y fue inscrito para jugar el siguiente lunes. El no había tomado ninguno de los entrenamientos previos con los otros chicos, tampoco lo habían conocido los miembros del staff o los entrenadores. Empezaba con desventaja y yo estaba muy preocupada.

Ese lunes practicamos jugar con el uniforme puesto. Yo estaba segura que Miguel odiaría el casco y el peso de las hombreras por sus alteraciones sensoriales, pero para mi sorpresa, no se quejó. Había llegado la hora y yo estaba ¡más nerviosa que él!



MI HIJO MICHAEL EN SU UNIFORME

Iniciaron corriendo dos vueltas al campo, empezó bien, pero se notó cansado y al final iba despacio y sus brazos muy caídos pues tenía que correr con casco, hombreras y protector bucal. Ahora era hora de estiramiento y calistenia. Le di gracias a Dios de que Michael quedara hasta atrás y de que el entrenador fuera paciente cuando Michael no tenía la más remota idea de que hacer como el resto del grupo. Y lo hizo bien después de todo considerando la situación de desconocimiento por parte de él.

El entrenamiento siguió con más rutinas complicadas, y el tener a varios grupos de diferentes edades lo complicaba más. Michael era el más joven y pequeño.

Susceptibilidad genética y Exposición a Factores Contaminantes.

La susceptibilidad genética la heredamos, de nuestros padres, sin embargo hoy en día sabemos que puede ser alterada por los contaminantes ambientales también, que agreden a la célula a nivel molecular, por dos mecanismos; polimorfismo y trastornos epigénicos. Esta alteración epigénica puede ser incluso trans-generacionales, es decir afectar los genes de los abuelos y ser pasados a los padres y luego a los hijos. Epigénico se refiere a encender y apagar genes, los contaminantes pueden hacerlo alterando la función del material genético que se encuentra en los ácidos nucleicos (DNA, RNA). Investigadores encontraron que en niños de abuelas fumadoras cuando estuvieron embarazadas, el índice de asma aumento en un 2.1 veces más que en los de abuelas que no fumaron. De tal manera que la susceptibilidad genética más los trastornos epigénicos tienen un papel importante dentro de estas epidemias pediátricas.

Los polimorfismos son otro tipo de alteración de los ácidos nucleicos, en este caso la secuencia de los genes es alterada por los contaminantes ambientales.

Los polimorfismos son otro tipo de alteración de los ácidos nucleicos, en este caso la secuencia de los genes es alterada por los contaminantes ambientales. En los trastornos epigénicos la secuencia no cambia es la funcionalidad del gen lo que ocurre se activa o no se activa. En el polimorfismo la secuencia en el ADN cambia y las instrucciones para producir proteínas se ven afectadas.

Finalmente la genética se ha visto afectada por el nivel nutricional del individuo, viéndose afectados los genes directamente por esto. Al estudio de los efectos de los nutrientes sobre los genes se le llama Nutriogenómica. Esto provoca un cambio en la fisiología y bioquímica del cuerpo humano. Esto fue demostrado en estudios con ratones, hechos por el Dr. Jirtle y Waterland, donde se demuestra como el efecto de los nutrientes a través del genoma altera la salud y como existe un estrecho balance entre la dieta y la expresión genética. O sea que existen medidas higiénico dietéticas que pueden cambiar positivamente o negativamente la genética del individuo.

La herencia determina la efectividad de dos sistemas primordiales en la protección contra la contaminación ambiental: el sistema inmunológico y el sistema de desintoxicación, éste último poco conocido y jamás mencionado en las escuelas de Medicina, tiene un papel preponderante en el manejo de contaminantes de tipo químico.

Nuevamente la herencia y la nutrición juegan un papel primordial en el funcionamiento de estos dos sistemas de defensa.

Este sistema tiene que lidiar con una cantidad exorbitante de químicos del ambiente (80,000 en E.U.A.) de los cuales menos del 10% han sido comprobados como seguros, sin saber si la sinergia de algunos de ellos los hace tóxicos (sinergia es cuando la suma la suma de dos compuestos inocuos es tóxica) o sin investigar si sus metabolitos pueden serlo también, el cuerpo convierte por ejemplo Malation a Malaoxon, éste sumamente tóxico mas que el primero

Existen compuestos químicos doblemente peligrosos como es el caso de los metales que además de ser venenosos tienen la particularidad de bloquear los sistemas de desecho de ellos mismos por parte del cuerpo humano, tal es el caso del mercurio que afecta una de las vías bioquímicas más importantes de la célula, la metilación.

Dichas toxinas o xenobióticos se encuentran esparcidos por todo el planeta y algunos de ellos tienen una vida media de hasta 40 y 50 años, es decir viviremos con ellos en nuestro ambiente gran parte del resto de nuestras vidas. El planeta es casi redondo y las corrientes de agua de los océanos y el viento llevará los químicos por todo el planeta, tal es el caso de los vientos de África que llevan los pesticidas a Carolina del Norte E.U.A. y al Istmo de Tehuantepec Chiapas, México

www.faromedico.com



"Aún un viaje de 1000 millas se inicia con un paso" Lao-Tzu

"Tal vez no he llegado todavía, pero estoy más cerca hoy que ayer" Anónimo

Un maratón es una prueba atlética de resistencia con categoría olímpica que consiste en correr a pie la distancia de 42.195 metros. Su origen se encuentra en la gesta del soldado griego Filípides, quien en el año 490 a. C. murió de fatiga tras haber corrido unos 40 km desde Maratón hasta Atenas para anunciar la victoria sobre el ejército persa. En honor a la hazaña de Filípides se creó una competición con el nombre de "maratón", que fue incluida en los juegos de 1896 de Atenas inaugurados por el Barón Pierre de Coubertin.

¿Por qué la batalla del autismo es un maratón? Porque es una carrera de RESISTENCIA, constancia, que se recorre de la mano de nuestros hijos a pie, quisiéramos nosotros como padres correr, avanzar rápido, pero no es así. La mayoría de los niños caminan despacio, a veces muy despacio...

En ocasiones sentimos que morimos de fatiga, pero seguimos caminando y nuestro objetivo es llegar a la meta, ganar la corona de laurel: la mejoría en la calidad de vida de nuestros hijos. A veces necesitamos en esta larga carrera de perseverancia, recordar los principios básicos del autismo y de manera especial los tratamientos biológicos para evitar "vicios" o rituales que estén como piedras en la pista que aunque sean pequeñas pueden en un momento hacernos tropezar.

LA PIRÁMIDE DE LOS TRATAMIENTOS BIOLÓGICOS



Intervención en la dieta:

Si Observamos la base de la pirámide de tratamiento esta compuesta de dos aspectos: 1) La intervención en la dieta y 2) Corregir deficiencias nutricionales. En otras palabras la base del éxito de los tratamientos descansa en la dieta y la suplementación adecuada.

En cuanto a dieta hay una gran variedad, pero de acuerdo a los médicos, investigadores del Autismo, la dieta básica es la dieta libre de gluten y caseína, así como la eliminación de azúcares refinados. Si eres padre de familia que inicia la dieta revisa la página de LINCA www.linca.org para mayor información de la misma.

"Somos lo que comemos" Anónimo

RECOMENDACIONES PARA INICIAR EL AÑO

1.- Revisa los menús, tanto los de casa como el lunch de la escuela.

2.- Lee las etiquetas de los alimentos y/o productos que consumen el niño. Las compañías de alimentos cambian las formulaciones y no avisan.

3.- Es muy importante la rotación de alimentos, por ejemplo aunque sea cereales "permitidos" como el maíz y el arroz, no hay que darlos juntos (en una misma comida) y seguidos. Lo mismo aplica para las frutas permitidas.

4.- De igual manera no abusar del consumo (cantidad) de maíz, arroz, papa, aunque son alimentos permitidos en la dieta libre de gluten y caseína eso no significa que no tengan almidones que pueden ser consumidos por la cándida.

4.- "Medir" cuánta agua toma, a veces creemos que toma mucha agua pero si no la cuantificamos realmente podemos estar dando menos de lo que pensábamos.

5.- Especialmente con las semillas, como nueces, por la manera de almacenaje, pueden contener gran cantidad de hongos; es recomendable congelarlas y solo descongelar cantidades pequeñas para consumo.

6.- De igual manera con los suplementos (de los cuales hablaremos en otro boletín), hacer una revisión de dosis, los niños crecen y aumentan de peso; hay que hacer los ajustes necesarios. Lleva un registro del peso y talla del niño así como de los suplementos que toma.

7.- No por ser producto "light", que no contiene azúcar o un producto para diabético lo pueden consumir los niños en tratamiento. La mayoría de estos productos tienen edulcorantes y colorantes artificiales.

8.- Mantén a la familia alejada del glutamato monosódico.

9.- Procurar comer alimentos de origen orgánico, especialmente si son manzanas, duraznos, brócoli, lechuga que están muy expuestos a

El listado anterior es solo un pequeño recordatorio de algunos puntos importantes para mantener "sana" la dieta.

Les deseo una "buena carrera 2009" con grandes logros.



ESTO NO ES UNA CARRERA,, SI NO UN MARATÓN