

# Boletín NutriSalud

Marzo 2017

Dr. Manuel E. Piza

Editor



**Cero Excusas**

Actualización en Au-  
riculoterapia y meca-  
nismo de obesidad

**NutriSaludN-S<sup>®</sup>**

Cadena de centros médico nutri-  
cionales para el cuidado de la sa-  
lud y la conservación de un estilo  
de vida saludable.

El Boletín de Nutri-  
Salud N-S es una  
publicación periódica dirigida a los  
profesionales y  
técnicos de la em-  
presa y a nuestros  
pacientes interesa-  
dos en mejorar sus  
conocimientos so-  
bre temas de nutri-  
ción y salud

Con la intención de  
mantener un pro-  
grama permanente de  
actualización y edu-  
cación continuada.

Tocamos diversos  
tópicos del ámbito de  
la vida, la nutrición, la  
medicina, los trata-  
mientos estéticos y  
otros aspectos rele-  
vantes para actualizar

temas relevantes y  
actualizaciones.

Nuestro interés es  
despertar el espíritu  
de investigación y  
revisión constante  
de los aspectos fun-  
damentales en la  
conservación de un  
estilo de vida salu-  
dable, y recupera-  
ción de la salud.

# La Medicina Tradicional China o MTC

Entre un 80 y un 95% de enfermedades son originadas por una combinación entre MENTE Y CUERPO que altera el balance natural del organismo y nos causa eso que conocemos como **ESTRÉS** tanto físico como emocional.

Esto incluye enfermedades como las infecciones, el cáncer, la enfermedad celiaca, los daños del corazón y otros.

Si el estado de desbalance se reduce, el cuerpo puede adquirir la capacidad de controlar los flujos de energía y es capaz de recuperar ese estado óptimo de equilibrio que conocemos como **PLENA SALUD**.

La Medicina Tradicional China se basa en la utilización y estímulo al proceso de **auto-restauración** por medio de diferentes métodos y medicamentos, entre los que destacan la meditación, los masajes, acupuntura y la auriculoterapia.

Con esos métodos se pueden tratar enfermedades tan variadas como: estreñimiento, mala digestión, ansiedad, depresión, insomnio, adicciones, ansiedad, nerviosismo; dolores e inflamaciones como las que resultan del túnel carpal, ciática, dolor de espalda bajo, hombro doloroso, contracturas musculares, artritis, tendinitis, osteoartritis, migrañas, insomnio,

**Salud es un estado de total bienestar físico, emocional y social y no solamente la ausencia de enfermedad**

**Organización Mundial de la Salud**

De acuerdo con la tradición oriental, el Chi es la energía vital. En el cuerpo, el Chi, puede ser bloqueado por el estrés y otros factores que frecuentemente obstaculizan el funcionamiento normal del organismo.

Mediante la auriculoterapia se libera la energía bloqueada, permitiendo que fluya correctamente. Cuando se restablece el flujo energético el cuerpo puede autorregularse y curarse por sí mismo.

dades menstruales, infertilidad, síndrome premenstrual.

La MTC abarca un gran número de técnicas para sus tratamientos, desde la acupuntura y auriculoterapia que son la más conocidas en occidente, como también la moxibustión, las ventosas, la fototerapia (láser frío y LED), el gusha y la electropuntura, todas aplicadas de acuerdo al caso específico.

La MTC también puede emplearse para complementar el tratamiento de aliviar diversos estados patológicos. o bien el estrés sufrido antes y después de someterse a un tratamiento médico o una intervención quirúrgica.

Uno de los principios más importantes en una dieta es el de controlar la ansiedad del paciente por estar comiendo constantemente y en mayores cantidades de lo recomendado. Eso es lo que se persigue con la auriculoterapia complementaria a su plan nutricional ya que solamente la auriculoterapia si no se lleva un plan nutricional y de ejercicio adecuado, no va a funcionar adecuadamente..

Sabemos por estudios estadísticos que el 80%

**Desde hace al menos 4000 años, en China, los sacerdotes y otros sabios han practicado el QiGong – que es una combinación de movimientos y meditación para revelar y cultivar la fuerza vital que se conoce como “chi” en China o “ki” en Japón.**

**Esto se basa en una profunda conexión entre el cuerpo humano y de los animales con todos los seres vivos e inanimados de la creación ya que el CHI no solamente anima el cuerpo sino que es la fuerza energética en armonía con el universo entero y el alma de cada ser que habita en él.**

**Por eso la medicina tradicional china es más una filosofía de preservación de la salud que sólo el estudio de las enfermedades las cuales, para la MTC no existen ya que es la persona la que se enferma por un desbalance en los flujos de energía en que el yin (frío, oscuro e ‘interior’) y yang (calor, luz y el “exterior”) deben estar en perfecta armonía.**

de personas con obesidad (índice de masa corporal superior a 30 kg/m<sup>2</sup>) tienen más de 18 años y que un 50% son mayores de 50 años.

También se sabe que la incidencia es mayor en mujeres que en hombres y que hay el doble de mujeres que reportan fracasos con los planes de dieta que los hombres.

Al final solamente el 20% de las personas con obesidad, llegará a tener un peso normal sostenible por largo tiempo (al menos 10 años).

La obesidad infantil está aumentando en todo el mundo y ocurre principalmente durante la época escolar, de manera que en preparatoria solamente el 3% de los niños la padecen pero al terminar la primaria, ese porcentaje habrá aumentado a un 16%.

(ver <http://drpiza.com/nutrisalud/obesidad-infantil/> )

Existen múltiples obstáculos para los individuos obesos de ámbitos físicos, psicológicos y medio ambientales que le impiden la adherencia al tratamiento. El seguimiento del tratamiento convencional es bajo: tan sólo el 29% de las mujeres y el 14% de los hombres y el papel de los medicamentos en el tratamiento, es controversial y su efectividad parece ser a lo sumo dudosa.

El interés por la aplicación de la medicina alternativa y las

técnicas de psicoterapia, en el tratamiento de la obesidad es creciente en todo el mundo.

No obstante el uso de esas alternativas es bajo y esto en parte se debe al vacío conceptual que existe sobre la efectividad del tratamiento).

Posiblemente este fracaso no se debe a «falta de voluntad o interés por parte del paciente» sino que es parte inherente del desbalance orgánico que se produce con la acumulación crónica de grasa en los tejidos adiposos corporales y el control neuro hormonal que este tejido ejerce sobre aspectos tan variados como el deseo compulsivo por seguir comiendo. Ver <http://drpiza.com/?p=4151>

El tejido adiposo posee una importante actividad metabólica y segrega proteínas con importantes actividades metabólicas denominadas "adipoquinas". Entre ellas, la leptina es la más estudiada y es expresada por los adipocitos diferenciados del tejido graso blanco. Los niveles de expresión del ARN mensajero y la concentración en plasma de la leptina tienen una correlación directa con la canti-

dad de grasa acumulada y la severidad de la obesidad . La leptina regula en el sistema nervioso central que controla la saciedad y el gasto energético pero también estimula la síntesis de la endotelina , oxido nítrico sintasa, proteína quemo atrayente del macrófagos,y estimulante de la migración de células endoteliales, de la agregación plaquetaria, acumulación de macrófagos y angiogenesis o sea la producción de nuevos vasos sanguíneos en el tejido.

El factor de necrosis tumoral alfa (TNF-A) es una citoquina proinflamatoria que también se produce en los adipocitos. Los niveles anormales del TNF-A tienen efectos deletéreos sobre la función corporal porque produce la pérdida de la sensibilidad a la insulina y por lo tanto contribuye a la génesis del síndrome metabólico de del PCOS (ver artículo en [https://www.dropbox.com/s/kd4f7atf3gwfz47/PCO\\_S.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/kd4f7atf3gwfz47/PCO_S.pdf?dl=0) )

En la ausencia de un proceso inflamatorio entre el 20 y 30% de los niveles circulantes de interleucina 6 provienen del tejido adiposo, en su mayoría, se produce por las células endoteliales y monocitos de este tejido. La IL-6 también ha sido relacionada con la aparición de la resistencia a la insulina y síndrome metabólico ver (<http://drpiza.com/articulos/boletines-nutricion-salud/#-sindrome-metabolico-o-sindrome-x> )

La adiponectina es otra proteína producida en el tejido adiposo pero, que a diferencia de otras, se encuentra disminuida en los pacientes obesos. La adiponectina promueve la sensibilidad a la señal de la insulina en los tejidos periféricos, disminución de la gluconeogénesis y prevención de la adhesión de

los macrófagos a la placa de ateromas

La mayoría de los tratamientos individuales para la obesidad fracasan por varias razones:

- Abandono por parte del paciente
- Mal diseño y seguimiento del tratamiento
- Recurrencia de malos hábitos alimentarios (rebote)
- Factores familiares y del entorno.

No existe forma de asegurar el éxito de un tratamiento pero si se ha demostrado que el único que tiene éxito a mediano-largo plazo es **CAMBIO CONDUCTUAL** y un programa de ejercicio y buena alimentación supervisado por profesionales por al menos un año de duración. Este ha demostrado un éxito de un 25% con un promedio de pérdida de peso de 12.5 kilos y con un promedio de IMC al cabo del año de 28 Kg/m2 Estos estudios incluyen los pacientes operados de cirugía bariátrica

**Tejido adiposo con las rede linfáticas y de colágeno que rodean a las células**

Ver

[http://drpiza.com/contenido/consecuencias\\_nutricionales\\_cirugia\\_bariatrica.pdf](http://drpiza.com/contenido/consecuencias_nutricionales_cirugia_bariatrica.pdf)

Con base a a MTC ka obesidad es una deficiencia de Yin y yn exceso de Yang y sobre esa base es que se elabora el uso de la auriculoterapia con ejes que incluyen el bazo , el hígado y el estóma- go y combatir el exceso de humedad y flema.

Las técnicas usadas en acupuntura varían de acuerdo a los principios de tratamiento, no hay una fórmula matemática y única de manejar la obesidad, debe hacerse de acuerdo a los patrones identificados, y con herramientas como la acu- puntura corporal con aguja, la electroacupuntura, la Moxibustión, acupuntura con catgut residual, hidroacupuntura y homeosineatria (utilizando compuesto homeopáticos que potencian los efec- tos de la acupuntura), la auriculoterapia con semi- llas, chinchetas o emplastos, martillo de ciruelo. Acá mencionare algunas por cuestiones de aca- démicas pero sería interesante realizar protocolos individuales de acuerdo a los parones que se identifiquen y la presencia de enfermedades con- comitantes

En resumen hay evidencia científica de que la auriculoterapia facilita el control de la ansiedad en pacientes que están llevando un programa de cambio conductual y perdiendo peso.

-----««««« »»»»»-----

