

NEWS

LETTER NUTRITEST®

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS BASADAS EN LOS PATRONES DEL HTMA



David L. Watts, Ph.D., Director de Investigación

Algunos de nuestros clientes han preguntado en el pasado cómo se hacen nuestras **recomendaciones dietéticas** basadas en los resultados de las pruebas de HTMA. Es bien sabido que hay muchos factores que influyen en el estado nutricional, aparte de la dieta. Los alimentos contienen nutrientes, pero la **utilización** de estos **nutrientes** por el cuerpo, los órganos y las células está **influenciada** por el **sistema nervioso central (SNC)**, el **sistema endocrino** y el **sistema neuroendocrino** combinado. Estos sistemas influyen en la disponibilidad de nutrientes en los alimentos, así como en su **digestión**, **absorción**, **utilización** e incluso en la posible **alergia** a los alimentos.

El primer paso para determinar las recomendaciones dietéticas es **categorizar** el **tipo metabólico** específico a partir de la prueba HTMA. Además, reconocemos los alimentos individuales categorizados en base a los **constituyentes naturales** (nutritivos y no nutritivos), su **acción dinámica específica (SDA)**, el **contenido mineral** y las **interrelaciones minerales** dentro de los alimentos. A continuación, todos estos factores se comparan con los resultados de la prueba HTMA. Dada la profunda influencia del sistema neuroendocrino (SNE) en el estado nutricional, es crucial comprender su papel. Parafraseando al difunto Dr. Melvin Page, **“El sistema endocrino autónomo controla o influye en todos los procesos químicos del organismo, incluida la asimilación y utilización de nutrientes”**. Esto significa que nuestro estado nutricional puede, a su vez, influir en el **SNE** a **nivel celular**.

Específicamente, las funciones celulares y mitocondriales se ven afectadas por el SNE. La **dominancia simpática** (y la actividad endocrina simpática) se asocia con una **actividad glucolítica acelerada** dentro del citoplasma de la célula, mientras que la **dominancia parasimpática** (y la actividad endocrina parasimpática) se asocia con una **actividad glucolítica celular reducida**. El resultado de ambos es una **reducción de la producción normal de ATP** (el principal energía) en las mitocondrias.

En última instancia, la **glucólisis** da lugar a la **formación de ácido pirúvico**. El piruvato se combina con acetil Co A y entra en el ciclo de Krebs dentro de la mitocondria. Cada paso de este proceso metabólico requiere nutrientes, incluyendo vitaminas, minerales y aminoácidos, para una respiración celular normal.

Una **deficiencia** de nutrientes, o **desequilibrio** entre las **interrelaciones nutricionales**, en última instancia conduce a una **función celular anormal**, incluyendo la **producción de energía**, el **transporte de electrones**, la **actividad nerviosa**, **desequilibrio** de los **neurotransmisores**, **alteraciones musculares**, **desregulación** del **azúcar** en sangre, **desequilibrio hormonal**, etc. etc.

Por lo tanto, una dieta específica y un apoyo nutricional deben adaptarse a cada persona. Por ejemplo, una persona con un **tipo metabólico lento** (dominancia parasimpática) requiere una **mayor cantidad de proteínas** en relación con las grasas y los hidratos de carbono a fin de proporcionar cantidades adecuadas de piruvatos para entrar en el ciclo de Krebs de producción de energía.

El **tipo metabólico rápido** (dominancia simpática) **requiere más grasas** para proporcionar cantidades suficientes de acetato que se combinen con el ácido pirúvico y mejoren el funcionamiento del ciclo de Krebs y ralenticen la excesiva actividad glucolítica, a través del acetil Co A.

Los **componentes naturales** de los alimentos desempeñan un papel importante en nuestra **tasa metabólica** y **respiración celular**. Por ejemplo, los **alimentos ricos en tiocianatos** naturales pueden contribuir a una **baja expresión tiroidea**, mientras que los alimentos **ricos en fitatos** pueden **mejorar la tasa metabólica**. Los niveles y proporciones de minerales en los alimentos también influyen en nuestra tasa metabólica. Por ejemplo, la soja no sólo tiene un alto contenido en cobre, sino que también presenta una baja proporción entre zinc y cobre. Esto significa que una persona con un patrón mineral similar al de la soja (Zn/Cu bajo) puede no beneficiarse de los productos de proteína de soja, mientras que una persona con una relación zinc-cobre alta sí lo haría.

Hay mucho más relacionado con las recomendaciones dietéticas que no puede explicarse en una breve nota. Nuestros programas que generan los informes, incluidas las recomendaciones dietéticas y de suplementos, son el resultado de miles de cálculos basados en el conocimiento científico de los muchos factores mencionados. Estas recomendaciones están diseñadas no sólo para proporcionar nutrientes de la dieta, sino para abordar específicamente las necesidades nutricionales para mejorar la actividad metabólica celular, afectando positivamente a los órganos y sistemas del cuerpo.