

# ¿GASTRITIS? ¡ TAL VEZ ESTOS SENCILLOS CAMBIOS DIETARIOS PUEDEN AYUDARTE!

escrito por Ricardo Campuzano | 27 de diciembre de 2021



En este artículo revisaremos como unos sencillos cambios en la alimentación (eliminar el azúcar, los alimentos procesados (y/o ultraprocesados), los lácteos, las bebidas gaseosas e incluso algunas bebidas “tradicionales”), pueden contribuir en gran medida a reducir o eliminar los molestos síntomas de la gastritis.



*Disclaimer: El presente artículo, en ningún momento busca reemplazar la consulta o consejos médicos calificados. Este se basa en testimonios de experiencias, estudios personales y fuentes científicas fidedignas que se citan y linkean, con el objetivo de informar y hacer divulgación libre del conocimiento y las prácticas tradicionales de las comunidades. Siempre recurra a un medico calificado en cualquier problema de salud, y si en su libre albedrío decide hacer uso de los conocimientos aquí expuestos, consulte con su médico antes y enséñele la bibliografía aquí citada.*

En el presente artículo, usaré como base un testimonio personal.

A causa de la [discordancia evolutiva](#) (S B Eaton, M Konner, 1985) en la que nos encontramos en la actualidad, alimentos tan “comunes” dentro de nuestra “civilización”, como el azúcar, los alimentos procesados (y/o ultraprocesados), los lácteos, las

bebidas gaseosas e incluso algunas bebidas “tradicionales”, representan peligros reales y contundentes para la salud humana, y en el caso específico de este artículo, veremos porque nos predisponen a sentir esos molestos síntomas de la gastritis.

Como ya he comentado en anteriores artículos ([Hierbabuena](#), [Ají](#)), en el pasado padecía una gastritis bastante fuerte. Las primeras medidas que tome para resolverlas, incluso antes que las plantas medicinales, fueron unos simples cambios en la dieta.

Si somos reflexivos y observamos/sentimos las reacciones de nuestro cuerpo, siempre notaremos que luego de consumir ciertos alimentos nuestro estómago nos da señales de alarma. Cada molécula que entra en nuestro organismo es benéfica o deletérea (dañina) en algún sentido.

A pesar que nuestro cuerpo nos habla, nuestra “cultura occidental” nos ha desconectado de la capacidad de autoobservarnos y captar las señales que nuestro organismo nos susurra.

A causa de la naturaleza “hedónica” de nuestra civilización, hemos programado nuestro cerebro para añorar el “placer” y huir del “displacer”. Nuestro cerebro es “sordo” a las señales de displacer que nuestro cuerpo envía, y amplifica solo las señales de “placer”.

## **Dejar los lácteos**

En virtud de el hedonismo imperante, muchos creen que una vaso de leche “cura y calma” la gastritis, y lo atribuyen al “placer temporal inmediato” que sienten. Este “placer temporal” es debido a la temperatura de la leche y a la grasa y agua que diluyen los ácidos que causaban dolor.



pizza queso

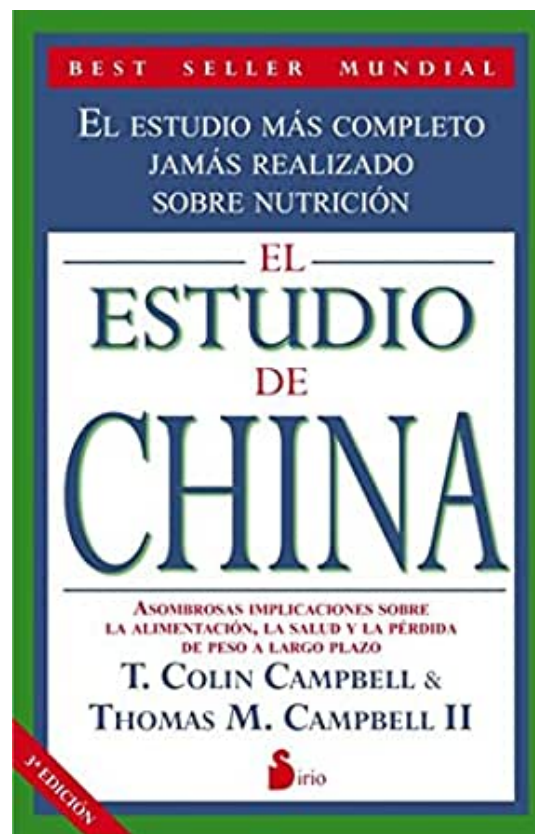
Lo que no sienten ni escuchan es que unos minutos después, su estomago empieza a producir el doble de acido que antes para digerir esa leche que tomaron, y las células del estomago empiezan a producir moco en respuesta inmunitaria ante las proteínas extrañas de la vaca, lo que causa mas inflamación y dolor.

Por estas razones, uno de los primeros pasos, fue alejarme de los lácteos. Después de todo, los lácteos originalmente en el paleolítico tardío eran alimentos de “emergencia” y no la base de la dieta como se tornaron luego con el advenimiento de la “civilización”.

Tenía ya muchas razones para empezar el cambio: 1. Si escuchaba mi cuerpo meditativamente media hora después de tomar lácteos, sentía el daño directo en mi estómago. 2. Ya tenía explicaciones científicas de base en mi pasado académico para entender porque las proteínas de la leche inflaman mi estómago. 3. Para

completar el cuadro, en esos días mi papá me presentó el libro que le daría sustento a esta teoría y explicaría muchas cosas más acerca de la enfermedad en la civilización occidental.

Es titulado [“El estudio de China”](#) y este se reporta como uno de los más grandes estudios nutricionales jamás realizados. Es además un bestseller internacional que está revolucionando el mundo de la nutrición a nivel global.



el estudio de china

En este estudio los investigadores encontraron que las proteínas animales, especialmente la CASEÍNA de la leche de vaca, son promotoras de cáncer en el cuerpo humano, pues predisponen a un estado proinflamatorio. Y toda persona que conozca de medicina sabe que, la inflamación crónica, termina en cáncer.

Desde una perspectiva observacional en poblaciones de China, se vio como los individuos más sanos tienen una dieta más baja en

consumo de proteínas animales y un predominio de las proteínas vegetales. [El libro plantea](#) que para tener una salud adecuada, la dieta debe ser biodiversa, con una amplia variedad de productos de cualquier alimento vegetal, integral, sin refinar.

La dieta debe incluir tanta biodiversidad, que debe estar compuesta por frutos, flores, tallos y hojas, raíces, legumbres, hongos, cereales integrales, entre otros. Propone reducir carbohidratos refinados, aceites vegetales, y pescado. Por otro lado, propone evitar carnes rojas, aves y productos lácteos.

En resumen, [“El estudio de China”](#) muestra como la CASEÍNA de la leche produce inflamación crónica, que termina en cáncer.

Sin dudarlo, a pesar de ser un gran amante de la leche y todos sus derivados, decidí suspenderlos, TODOS. El resultado: Mis síntomas disminuyeron de manera abrumadora. Fue un alivio que valió los sacrificios.

## **Dejar el azúcar**

El siguiente paso a dar, fue doloroso. Si algo “amaba” (estaba ADICTO y no lo sabía), era el azúcar. Este “superalimento” que nos han vendido como “fuente inagotable de calorías y energía”, resulta ser en realidad, un veneno poderoso.



Cuando se produce el azúcar, se utilizan químicos muy perjudiciales para la salud humana, incluyendo el metabisulfito de sodio, un derivado del azufre con potencial de causar alergias, inflamación e incluso la muerte. Según las fabricas, este químico “se elimina en el proceso”, pero en realidad, si somos puristas con la química, siempre quedan pequeñas trazas en el producto resultante (y nuestra mucosa gástrica lo recibe).

Si miramos el proceso de fabricación del azúcar como lo describe la tesis [“OPTIMIZACIÓN DEL PROCESO DE FABRICACIÓN DE AZÚCAR](#)

BLANCA PARA MEJORAR LA CALIDAD, EN EL INGENIO SANTA TERESA S.A.”

en su pagina 54, vemos que menciona:

*“El jugo proveniente de los molinos se bombea a una torre de sulfitación en donde se hace burbujear bióxido de azufre (SO<sub>2</sub>) a través del jugo para sulfitarlo.*

*Este proceso es usado en el ingenio para blanquear el azúcar cuando se fabrica azúcar blanco estándar de consumo nacional. Consiste en quemar azufre y el producto de la combustión se mezcla con el jugo de la caña.*

*Luego este jugo sulfitado pasa por gravedad a dos tanques de alcalización dosificándole cal hidratada para neutralizarlo. La alcalización se hace en forma de bachada y se neutraliza a un pH de 7.*

*La cal se prepara en la estación de cal mediante un tanque y es bombeado al tanque de alcalizado.*

*El jugo ya alcalizado se hace pasar mediante una bomba a los calentadores de jugo, en donde se realiza un calentamiento primario con vapor de 5 ó 10 psi para elevar la temperatura de 90 a 180 °F y luego un calentamiento secundario con vapor de 10 ó 20 psi para elevar la temperatura de 180 – 200 °F.”*

Curiosamente no vemos que se mencione el “Metabisulfito de sodio” en el proceso, pero, si somos meticulosos y buscamos el fondo de las cosas, encontramos que el metabisulfito es “**derivado de la combustión de minerales con azufre**” como lo reporta la pagina [aditivos-alimentarios.com](http://aditivos-alimentarios.com).

Este metabisulfito es potencialmente toxico como lo reporta el [departamento de salud para personas mayores de New Jersey](#).



Departamento de Salud y Servicios para Personas Mayores de New Jersey

# HOJA INFORMATIVA SOBRE SUBSTANCIAS PELIGROSAS

Nombre común: **METABISULFITO DE SODIO** (SODIUM METABISULFITE)

Número CAS: 7681-57-4

Número DOT: UN 1759

Categoría de riesgo DOT: 8 (corrosivo)

Número de la sustancia RTK: 1708

Fecha: mayo de 1998

Revisión: agosto de 2005

## RESUMEN DE RIESGOS

- \* El **metabisulfito de sodio** puede afectarle al inhalarlo.
- \* El contacto puede irritar la piel y los ojos.
- \* Respirar **metabisulfito de sodio** puede irritar la nariz, la garganta y los pulmones, causando tos, respiración con silbido o falta de aire.
- \* El **metabisulfito de sodio** puede causar una alergia parecida al asma. La exposición posterior puede causar ataques asmáticos, con falta de aire, respiración con silbido, tos u opresión en el pecho.
- \* El DOT clasifica el **metabisulfito de sodio** como material **CORROSIVO**.

## IDENTIFICACIÓN

El **metabisulfito de sodio** es un polvo blanco con un ligero olor a huevos podridos. Se usa como agente conservante en fármacos y alimentos.

información según la norma de la OSHA Acceso a los Registros de Exposición e Historia Clínica del Empleado (Access to Employee Exposure and Medical Records), 29 CFR 1910.1020.

- \* Si usted cree que tiene algún problema de salud relacionado con el trabajo, consulte a un médico capacitado en reconocer las enfermedades ocupacionales. Llévelo esta Hoja Informativa.

## LÍMITES DE EXPOSICIÓN LABORAL

NIOSH: El límite de exposición recomendado en el aire es de **5 mg/m<sup>3</sup>** como promedio durante un turno laboral de 10 horas.

ACGIH: El límite de exposición recomendado en el aire es de **5 mg/m<sup>3</sup>** como promedio durante un turno

Además, su uso en la producción del azúcar está confirmado por la patente [“Método para obtener azúcar blanca de jugos de caña”](#).

Adicionalmente al metabisulfito, también se menciona en esta patente, la cal, ácido fosfórico, azufre, carbón activado, y fosfato monosódico para lograr estabilizar el ph, blanquear, desecar y cristalizar el azúcar. Todo ello en mayor o menor medida, llega a nuestra mucosa gástrica.



Por todo esto y muchos otros datos (que revisare mas adelante en un artículo dedicado al azúcar), decidí alejarme de este sintético “manjar”. Los resultados no se hicieron esperar.

Los jugos de frutas que antes creía que me “causaban gastritis”, de la noche a la mañana se convirtieron en bebidas refrescantes para mi estómago, al parecer no eran las frutas, sino el azúcar que les añadía lo que me enfermaba.

### **Dejar los alimentos procesados y/o ultraprocesados**

Al eliminar el azúcar, te das cuenta que muchos alimentos procesados contienen “azúcares encubiertos”, por lo que una gran cantidad de productos del mercado salen de tu dieta. Las salsas, conservas, postres, panes, tortas, cereales, barras energéticas e incluso cárnicos y lácteos (entre muchos otros) contienen azúcar añadida.

Todos deben irse si quieres recuperar el equilibrio de tu organismo.

Si tenemos en cuenta que el azúcar es perjudicial debido a los compuestos químicos usados en su fabricación, así mismo debemos ver que todos los productos procesados contienen cientos de aditivos potencialmente tóxicos, los cuales poco a poco van causando problemas en el organismo.

Son cientos de aditivos los que encontramos en los distintos productos, los cuales en su mayoría producen “irritación o inflamación” como efectos secundarios mas comunes. Sin mencionar los potenciales efectos nocivos sobre el hígado, los riñones, el riesgo elevado de cáncer, etc...

En la pagina [e-aditivos.com](http://e-aditivos.com) podemos encontrar una amplia y clara revisión de los aditivos disponibles en el mercado, y nos hace conscientes de los efectos potenciales para la salud de la mayoría de éstos. En el blog [nofun-eva.blogspot.com](http://nofun-eva.blogspot.com) encontramos una clasificación de los aditivos en colores determinando su seguridad o toxicidad.



 **e aditivos**

Todos No nocivos Vegetarianos

**Guía práctica de aditivos alimentarios perjudiciales o nocivos**

Existen miles de aditivos "no autorizados", ya que lo son todos excepto aquellos autorizados específicamente. Algunos se utilizan ocasionalmente de forma ilegal, especialmente en países con menores controles que los de la Unión Europea.

También disponible en:

**NUEVA APLICACIÓN PARA ANDROID**

DISPONIBLE EN  **Google Play**

 @AditivosBot en Telegram

aditivos

Estas revisiones sobre aditivos replicadas en estos blogs, son el fruto del trabajo de investigadores independientes que presentaron el fruto de sus investigaciones ante la OMS, pero lastimosamente no fueron escuchados. Su informe no aparece en ninguna pagina de la OMS, pero los estudios independientes sobre cada aditivo en particular están dispersos por la red.

Dentro de los alimentos procesados también cuentan las comidas de cadena de restaurantes, ya que estas “marcas” suelen utilizar en sus productos aditivos alimentarios adicionales en sus recetas, como el conocido “glutamato monosódico o ajinomoto”. Un veneno para los riñones y el cerebro.

De hecho este aditivo tiene un cuadro clínico con nombre propio asociado, [“el síndrome del restaurante chino”](#). Este [cuadro consiste](#) en enrojecimiento facial, sudoración, dolor de cabeza y mareos tras ingerir comida rica en este aditivo, aunque al parecer ” solo lo sufren los individuos más sensibles al glutamato”.



ramen

Este aditivo, no solo produce este tipo de efectos nocivos, sino que además manipula tu cerebro para hacerte sentir mas hambre, por lo que nunca te sacias si estas consumiendo glutamato. ¿Alguna vez no has deseado abrir un paquete de papas fritas justo después de acabar uno gigante?

El glutamato monosódico actúa como un agente que causa adicción en tu cerebro causando hasta un 40% mas de hambre, así lo demostró [un estudio español](#) del catedrático Jesús Fernández-Tresguerres. Es decir, no solo te envenena, sino que también te hace gastar dinero de mas y te hace engordar.

Todo lo anterior debe irse también. Es duro, pero es real, la salud está en volver a las raíces, tomar los alimentos de la tierra desde “cero”, procesarlos y consumirlos con nuestras manos. Tenemos que dejar atrás el “hedonismo occidental” y

volver a sentir los placeres de las tradiciones y sabores naturales.

## **Dejar las bebidas envasadas**

Muchas personas creen (gracias a la publicidad engañosa de la industria), que algunas bebidas por anunciarse como “sanas, naturales, con alto contenido de fruta” o por “no contener gas” son en realidad benéficas para su salud. Nada mas alejado de los hechos biológicos.

Lo primero a aclarar es que “el gas carbónico” de las gaseosas, es el componente menos irritante para la mucosa gástrica en éstos productos. Lo que en realidad preocupa es que a pesar de decir en su etiqueta “naturales” contienen cantidades enormes de azúcar. Si no la contienen, en su lugar contienen aditivos peores a ésta, como el aspartame, el acesulfame k, o la sacarina. Todos con estudios que demuestran su potencial cancerígeno.

Toda bebida envasada, así sea “dietética, natural o saludable” requiere para su fabricación y conservación aditivos químicos tóxicos que irritan la mucosa gástrica. Aprende a mirar las etiquetas, allí están reportados siempre todos estos aditivos. “Colorantes, endulcorantes, saborizantes, estabilizantes”... y la lista apenas comienza.



Así que lo siento, pero también, debes renunciar al sabor de la “hamburguesa con LolaPola” y volver a disfrutar de los sabores naturales en las bebidas. Al igual que un “exadicto a las drogas” debe volver a disfrutar los placeres naturales (y no químicos) de la vida.

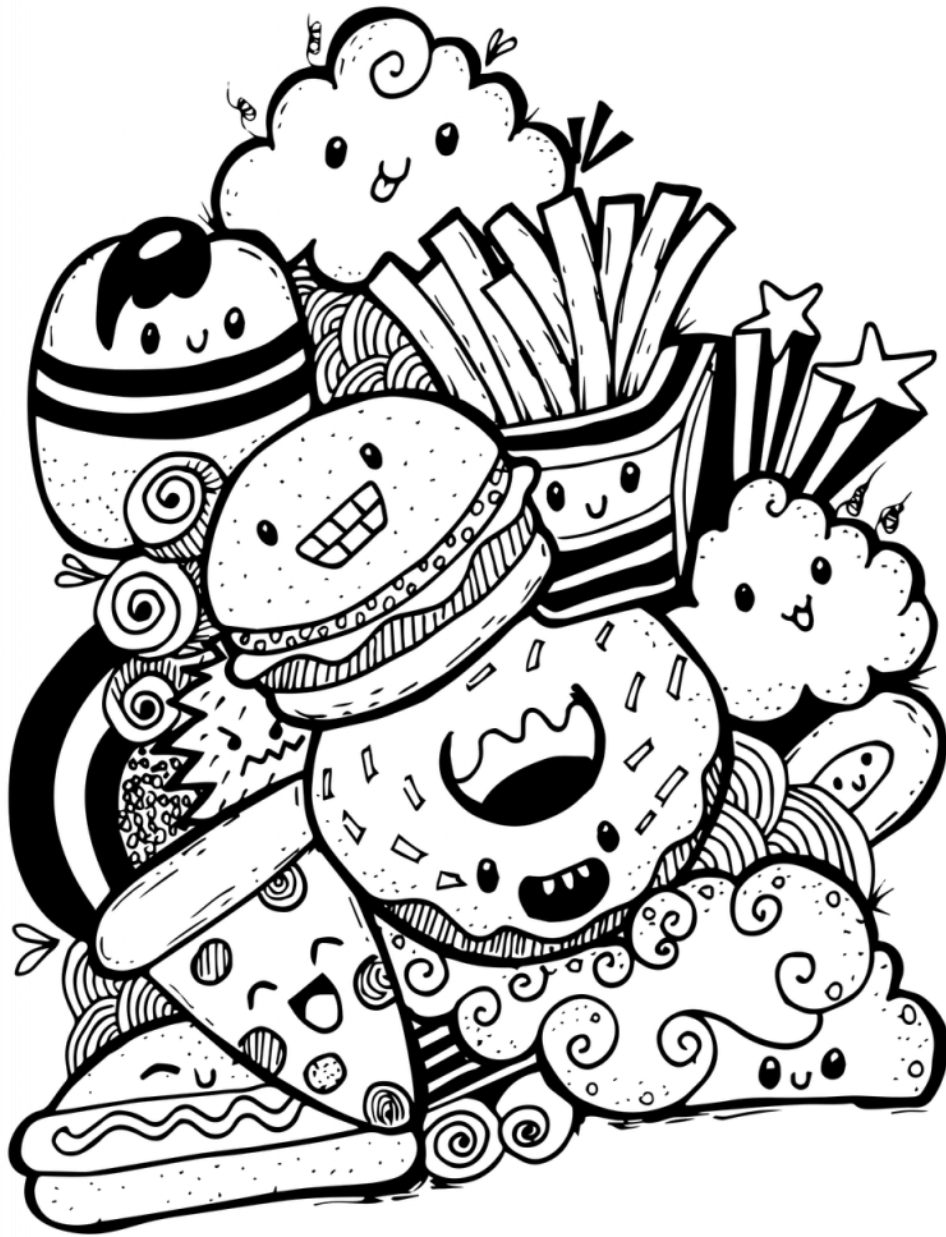
Podría decir que un 50% o más de mi gastritis se fue al dejar esas “bebidas con o sin gas”.

Un testimonio de alguien luego de dejar las bebidas envasadas, se puede comparar con el de una persona que renunció a las “drogas”: “Aun recuerdo el mal sabor en mi boca y el ardor en el estomago cuando tomaba esas cosas, era un infierno”.

Lastimosamente en la actualidad, la mayoría de personas

experimentan estos síntomas, pero, tal como un adicto, prefieren culpar a cualquier otra cosa que no sea su “bebida envasada”. “Debieron ser los pepinos de la ensalada lo que me causó reflujo”...

i¿Que seria de la vida y una hamburguesa sin el sabor de una LolaPola?! Muchos se preguntan ante esta posibilidad casi con tono de victima. Se sienten casi incapaces de abandonar una simple sensación. Tristemente la “cultura occidental” nos da las bases para valorar la vida en función de los “placeres”. Al parecer la vida no vale, si no hay “placer exacerbado”.



En la decisión y fuerza de voluntad para cambiar, está la verdadera salud.

### **Aprender a consumir las bebidas tradicionales**

Las bebidas tradicionales mas comunes, "café, te y mate" se caracterizan por contener moléculas que estimulan la secreción de acido en el estómago, por lo que suelen desencadenar o exacerbar los síntomas de la gastritis.

Este fenómeno es muy normal, ya que dichas plantas tienen una función estimulante del sistema digestivo, por lo que si se toman en exceso (como dicen los indígenas “se abusa de la planta”) o si ya se tiene daños anteriores por mala dieta, suelen causar síntomas de acidez e inflamación.

Como plantas estimulantes de la secreción de ácido, deben ser usadas teniendo en cuenta su función. Si hacemos un uso crónico y reiterado de estas plantas, sobre-estimulamos la presencia de ácidos en la luz gástrica, esto precipita los síntomas de gastritis.

En la naturaleza las plantas dan sus frutos por temporadas, lo que obliga a tener pausas en el consumo. Jamás un hombre en el paleolítico tuvo un Starbucks 24 horas, 7 días a la semana frente a su casa. “Todo es veneno, nada es veneno, la diferencia está en la dosis”.



Por otro lado, si ya estás sufriendo los síntomas de la gastritis, obviamente estos alimentos que estimulan la secreción de ácido empeoran tu situación, por lo que debes suspenderlos mientras resuelves la inflamación en tu estómago. Ya habrá un momento en que tu cuerpo esté en condiciones de disfrutar un buen café, té o mate.

Mientras tanto, disfruta del sabor y [los beneficios de una bebida de hierbabuena](#).

Luego de realizar todo estos cambios de vida, tal vez notes que no solo tu gastritis mejora, sino que muchos otros aspectos de tu salud también. ¿Qué esperas para empezar?

Aunque no lo creas, luego de hacer estos cambios podrás [disfrutar de unos buenos chilis picantes que te ayudan a terminar de sanar!](#)

**Ricardo Campuzano**

**Si te gusta esta información, ¡Comparte!**