

**Nombre de alumno: Diana Isabel
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Julibeth
Martínez Guillén.**

Nombre del trabajo: Ensayo.

**Materia: Nutrición y medicina
alternativa.**

Grado: 5°

Grupo: A

NUTRICIÓN Y MEDICINA ALTERNATIVA

En la actualidad se sabe muy bien que la medicina ha sido la solución a las enfermedades del hombre durante muchos años, apoyada en el método científico; utilizando fármacos y procedimientos muy especializados para poder brindar una solución al paciente; pero ésta no es la única opción, pues gracias a esta materia conocí a: La **medicina alternativa**. Por medicina alternativa se entiende a todas las practicas que aseguran tener los mismos beneficios de la medicina, pero que no está apoyada en el método científico. Por otro lado, encontramos a la **medicina tradicional**; la cual está más enfocada en la utilización de plantas, basada en experiencias y tomando más en cuenta aspectos culturales. El origen de la medicina tradicional se remonta a la superstición.

A lo largo de la historia se presentaron distintos personajes que tuvieron aportaciones importantes para la medicina alternativa; como **Quirón**; El cual en la mitología griega era conocido como un chamán; **Pitágoras**: Fundador de una escuela en Crotona que además de enseñar matemáticas propuso que la música servía para la purificación del alma al igual que **Demócrito**; Por otro lado, **Hipócrates**: Es considerado el padre de la medicina, propuso que el cuerpo debería ser tratado como un todo y que además la enfermedad debería ser curada por reposo, aire fresco, limpieza corporal y una dieta adecuada. Y si hablamos un poco de un personaje más actual, la **OMS ha aportado investigaciones y considerado** que existen 119 fármacos derivados de las plantas, de los cuales, el 74% se usan en la medicina moderna. Dentro de la M.A encontramos ramas como: La mesoterapia (Enfocada en realización de masajes, acompañada de dieta y ejercicio que promete hacer bajar de peso); terapia floral (Utiliza los aceites esenciales y esencias para la aromaterapia); la homeopatía (Utiliza el mismo agente en dosis chiquitas para tratar una afección); fitoterapia (utilización de plantas de manera medicinal), hidroterapia (Donde el agua se utiliza en diferentes temperaturas), acupuntura, fisioterapia y finalmente la **dietoterapia** (Utilización de los alimentos para la salud y tratamiento de enfermedades). Y precisamente como estudiantes de nutrición es que debemos estudiar algunos aspectos acerca de las plantas y frutos; para conocer sus

beneficios, riesgos, propiedades, principios bioactivos para conocer cómo pueden implementarse en un tratamiento nutricional.

Además, también se habló de la **medicina china**; la cual se basa en la filosofía de que la enfermedad es resultado de un desequilibrio de la fuerza vital (qi), por lo cual las prácticas más comunes son la aromaterapia, mesoterapia, acupuntura, meditación y la utilización de hierbas medicinales. Algo importante mencionar es que existen desventajas como que no se puede determinar una dosis, o que no existe información acerca de la biodisponibilidad. Mientras tanto, dentro de sus ventajas se encuentra que puede controlar síntomas del sx de Tourette, depresión, ansiedad y a mejorar la calidad de vida; todo esto gracias a los efectos de la meditación, yoga, activación del cuerpo, etc.

Otro tema importante, fue hablar acerca de la botánica, la cual es una rama de la biología que estudia a las plantas ampliamente bajo todos sus aspectos, desde su descripción, clasificación, identificación, reproducción, morfología y su relación con otros seres vivos (Ya sea simbiosis; como el mutualismo y comensalismo, o el parasitismo). Otro aspecto importante relacionado a las plantas, son los **herbarios**, los cuales son una colección ordenada y científica ya sea de tallos, hojas o frutas, donde se habla acerca de las características de las plantas, su anatomía y usos medicinales. Respecto a esto, existen 2 códices; **el códice badiano**, conocido como el librito de las hierbas medicinales de los indios, que habla de enfermedades de la cabeza hacia los pies y las posibles plantas que podrían utilizarse y, por otro lado; **el códice florentino** el cual tiene abundante información sobre plantas medicinales, se escribió gracias a los relatos de los ancianos. Hablamos también de la medicina **tradicional mexicana**, que es la concreción de un cúmulo de saberes en torno a la salud y enfermedad de los pueblos indígenas a lo largo de la historia, fundamentado en teorías, experiencias propias y creencias; se considera que tiene su origen en la cultura mazahua, maya, azteca, nahua y otomí. Como dato importante también vimos, que si algo de la medicina alternativa va a aplicarse es indispensable actuar de acuerdo a los 4 principios bioéticos, los cuales son: Autonomía, no maleficencia, beneficencia y justicia.

Una de las desventajas de la utilización de plantas como una alternativa, es el riesgo toxicológico que puede existir, ya que las plantas además de contener principios bioactivos, aceites esenciales y principios picantes, contienen **sustancias nocivas** que pueden llegar a causar alguna intoxicación o reacción adversa. Y esta información debe proporcionarse ya que muchas veces existe la creencia de que por ser algo natural no causará ningún daño. Algo que es muy útil respecto a esto, es la clasificación de las plantas según la medicina tradicional: **Venenosas, alimenticias, medicinales y religiosas**. Para una clasificación más específica, existe la taxonomía, que consiste en un sistema jerárquico donde cada grupo está en un nivel particular. La taxonomía binominal o botánica se constituye por un **nombre genérico** en latín o alguna lengua muerta, **nombre específico** y un **descriptor**.

Finalmente; hablamos un poco más a fondo de lo que es la fitoterapia, tomando en cuenta a la red trófica como un conjunto de especies u organismos de un ecosistema por la posición que ocupan en el flujo de energía o nutrientes, debido a estos se presentan 4 niveles. Los productores, consumidores, depredadores y descomponedores.

Como sabemos las plantas poseen diversas propiedades y beneficios a la salud gracias a sus componentes, dentro de los cuales encontramos a los principios bioactivos, que son capaces de generar un beneficio al estado fisiológico y actividad celular. La farmacognosia es una disciplina que tiene el objetivo de identificar y aislar los principios bioactivos de los vegetales, y al estudiarlos propone efectos secundarios, precauciones y contraindicaciones. Además, se considera que los productos con mayor potencial toxicológico son los extractos secos y esencias. Dentro de los principales principios activos encontramos a los **alcaloides** (tropanos, parasimpáticos, quinoleína e isoquinolínicos como las morfina, bases xánticas, y aceites esenciales; **heterósidos** (cardiotónicos, glucosinatos, fenólicos, flavónicos, etc), y **terpenos**, principios que en general cumplen funciones antiinflamatorias, analgésicas, antioxidantes y estimulantes.

Como conclusión, me pareció muy importante como la fitoterapia puede contribuir a la salud de un individuo, debido a la variedad de componentes que las plantas poseen y la reacción que provocan en el cuerpo de un ser humano, por lo cual se podrían llegar a implementar como una alternativa ante una enfermedad, siempre y cuando se tenga el conocimiento suficiente para su utilización. Además; me dio mucha curiosidad como es la naturaleza, pues en las teorías de la farmacognosia nos dice que los vegetales están marcados para lo que son buenos (teoría del signo), que las plantas tienen forma de su sitio de acción (teoría de la forma), que la planta tiene el color del objeto para lo que debe usarse (señales basadas en el color), y que las plantas amargas son capaces de curar dolencias (señales basadas en el olor y sabor).

BIBLIOGRAFÍA:

- Universidad del sureste (2023). Nutrición y medicina alternativa, quinto cuatrimestre. PDF Comitán de Domínguez, Chiapas.
- Apuntes de la clase.