Megarexia y dietas

La Megarexia también comienza por un natural y sensato deseo de estar bien nutrido, fuerte y sano alimentándose "demasiado" bien o con un entrenamiento turbulento , o cuando se es niño, por el deseo natural de las madres de que su hijo se vea fuerte y sano. Pero la misma ignorancia sobre nutrición hace confundir el estar sano con el estar gordo, lo que conduce a atiborrarse de comida sin diferenciar lo nutritivo de los alimentos basura,algo que se destaca en el método Gabriel *www.slideshare.net/dietafacil/el-metodo-gabriel* . Y en una sociedad como la norteamericana, donde más del 70% de lo que se vende en un supermercado es lo que llamamos alimentos basura, calorías vacías que no alimentan al cuerpo sino a la grasa, el resultado no puede ser otro que la acumulación de grasa acompañada de desnutrición.

Esta acumulación de grasa, al principio y mientras se es joven, no resulta molesta, y si no es excesiva puede ser hasta un motivo de orgullo para el niño, pues le da una superioridad frente a sus compañeros más delgados y hace que todos los adultos que conoce, empezando por sus padres, festejen lo «sano y fuerte» que está sin recurrir a un entrenamiento turbulento . Esto hace que un enorme porcentaje de los jóvenes norteamericanos no vean la obesidad como un mal, sino como algo positivo. ¿Podemos extrañarnos, entonces, de que lleguen a ser obesos?

Lo más grave es que la malnutrición que afecta a sus cuerpos también lo hace a sus cerebros. Está más que demostrado que la misma malnutrición que provoca la obesidad es la causa del fracaso escolar y del bajo rendimiento intelectual de muchísimos adultos. Hay infinidad de estudios que demuestran que un mal desayuno hace un mal estudiante. El cerebro es proteína, desde las neuronas hasta los neurotransmisores son proteína, y la grasa es también esencial para el buen funcionamiento del cerebro.

Y esas ingentes cantidades de dulces, féculas y almidones que componen la mayor parte de la alimentación de los niños y adultos norteamericanos podrá, teóricamente, darles energía (que fácilmente se acumula en grasa como se indica en el método Gabriel), pero jamás fortalecerá ni desarrollará sus cerebros y músculos.

La malnutrición que llega a afectar el cerebro de los niños no sólo les hace menos inteligentes, sino que al dificultarles la comprensión de las cosas les vuelve más intransigentes, rebeldes, hostiles y propensos a la mala educación, la conflictividad y la delincuencia. Son víctimas fáciles de los traficantes de drogas debido a su inseguridad y de un entrenamiento turbulento en la web http://www.portalesmedicos.com/blogs/incineradordegrasa/note/9112/entrenamiento-turbulento.html mas información.¿Puede alguien sorprenderse del aumento de la drogadicción y de la delincuencia juvenil?

He tenido infinidad de experiencias sobre los efectos de la buena nutrición en el funcionamiento cerebral. La inmensa mayoría de los niños obesos que he tratado eran malos estudiantes y no he tenido ni un solo caso que no mejorara espectacularmente sus notas después de haberlos sometido, durante más de seis meses, a una dieta muy nutritiva y adelgazante como el método Gabriel.

Tanto en la megarexia como en la anorexia es difícil determinar el momento en que los afectados pueden empezar a ser considerados enfermos. El origen de las dos enfermedades es el mismo: la desnutrición del cerebro, aunque en un caso sea por exceso de alimentos basura y en el otro, por la eliminación de todo alimento. No obstante, siempre existe una falta de alimentación del cerebro. En ambos casos, la enfermedad sólo puede considerarse establecida cuando el cerebro ha sido dañado hasta el extremo de perder la conciencia de la realidad, momento este en que el paciente es incapaz de aceptar que tiene un problema de salud y que necesita ayuda. Generalmente, en estos casos se requiere la intervención de un profesional para lograr la necesaria colaboración del enfermo y un entrenamiento turbulento : . Sería maravilloso que existieran profesionales verdaderamente especializados y con los necesarios conocimientos de nutrición.como nos dice John en el método Gabriel.