



DanielReche/Pixabay

Cómo evitar la enfermedad crónica

Es la principal causa de muerte en el mundo, y continúa haciéndose más mortal. Pero usted no tiene que sucumbir a ella.

- Jorg Mardian
- [30/1/2018](#)

A medida que la población mundial se acerca a los 8 mil millones, el número de personas muriendo por enfermedades crónicas está aumentando rápidamente. La enfermedad crónica es la causa del 63 por ciento de todas las muertes. Estas enfermedades no transmisibles (ent) son responsables de apagar los mejores años de vida en el 50 por ciento de quienes las padecen. La Organización Mundial de la Salud (oms) proyecta que para el año 2020, las muertes por ent se elevarán a 78 por ciento en todo el mundo.

Esta crisis refleja un rechazo a abordar las causas reales. Usted puede reducir sustancialmente su riesgo de padecer estas aflicciones modernas siguiendo consejos de sentido común.

¿Qué es una ENT?

Las ent son condiciones médicas no infecciosas y no transmisibles, de larga duración y progresión lenta. Los cuatro tipos dominantes son cánceres, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes. Se dice que afectan desproporcionadamente a la gente mayor. Pero cerca de 15 millones de muertes relacionadas con ent ahora se están presentando en personas con edades entre los 30 y 60 años, lo cual es un patrón preocupante. Estas enfermedades están incluso afectando a los niños.

Sumándole urgencia al debate, las Naciones Unidas estiman que para el año 2050 cerca de 2 mil millones de personas más morirán de ent en todo el mundo. Los costos económicos también serán pasmosos ya que las cinco enfermedades principales le costarán al mundo anualmente unos sorprendentes 47 billones [47 ¡con 12 ceros!] de dólares, de acuerdo con el Foro Económico Mundial. En palabras de la exdirectora general de la oms Margaret Chan: "Estas son las enfermedades que sobrecargan los sistemas de salud hasta el límite. Estas son las enfermedades que quiebran a los bancos" (21 de mayo de 2012).

Principales factores de riesgo

Las ent a menudo se conocen como enfermedades de "estilo de vida" porque la mayoría de ellas se pueden prevenir. Cuatro de los factores de riesgo más importantes (los cuales son la dieta poco saludable, inactividad física y el uso de tabaco y de alcohol), son comportamientos en los que cada uno de nosotros decide libremente participar o abstenerse.

Se ha demostrado que la inactividad física causa aumentos sustanciales en los factores de riesgo de 30 enfermedades y afecciones crónicas. La evidencia de que el movimiento corporal insuficiente causa un rápido deterioro en la calidad de vida, así como en los años totales de vida, es abrumadora.

Otro factor de riesgo es una dieta pobre y desbalanceada, con carbohidratos refinados, azúcar y grasas no saludables, que no provee una nutrición corporal adecuada. El abuso del tabaco y el alcohol también contribuye a enfermedades pulmonares, desordenes metabólicos y cáncer.

Tristemente, las naciones occidentales están exportando lo peor de nuestros hábitos de alimentación. En 2010 Nestlé comenzó a navegar una barcaza adaptada para ser un supermercado, por el río Amazonas para competir con Unilever y

llegar a 800.000 consumidores en mercados emergentes. La compañía tiene la impresionante meta a 10 años, de hacer *casi la mitad de sus negocios en el mundo en vías de desarrollo*. La compañía kfc de pollo frito, también está buscando expandirse en todo el África, mientras que el principal embotellador y distribuidor de Coca-Cola, sabMiller, aspira duplicar las ventas de bebidas gaseosas en los municipios surafricanos. No sorprende entonces que las enfermedades que antes eran principalmente occidentales, ahora son pandemias globales.

La respuesta política ha sido tibia ya que las corporaciones usan libremente técnicas de mercadeo sofisticadas, manipuladoras e invasivas para influenciar a personas "carentes de marcas [de productos]", y que ya está sufriendo cerca del 80 por ciento de las ent del mundo.

Mientras que la sociedad continúe usando toxinas en las comidas y en el ambiente, estas influenciarán las funciones corporales y aumentarán el número de ent. Poblaciones enteras se están convirtiendo en "enfermos ambulantes".

La medicina moderna está peleando una batalla perdida contra las enfermedades crónicas. A pesar de los incontables miles de millones de dólares invertidos, a pesar de toda la investigación y ciencia y avances en la medicina, siete de las 10 principales causas de muerte, son enfermedades crónicas. Podemos hasta cierto punto, controlar el cáncer a los 65, persistir con enfermedades del corazón a los 75, y regular el Alzheimer a los 85; pero eso también significa que la gente vive con una calidad de vida deteriorada, atormentada con enfermedades, dolor y discapacidad.

¿Cuál es el problema? Los tratamientos disponibles ignoran las causas y se enfocan en controlar las condiciones y los síntomas. A la verdad, las tasas de enfermedad crónica permanecen inflexiblemente altas porque a) las drogas no abordan la causa, b) los grandes negocios prosperan con la enfermedad, y c) solo un miserable bajo porcentaje de los costos del cuidado de la salud, son destinados a la *prevención* de enfermedades.

Siga las reglas

La buena salud viene de vivir por los principios de una vida balanceada: moderación y calidad. Estos son revelados en la Biblia y pueden causar un cambio sísmico en nuestro pensamiento. Observar las leyes bíblicas de la salud no cuesta nada más que esfuerzo, pero trae ricas recompensas. Todos tenemos la elección: continuar con el statu quo o aceptar el desafío e invertir ahora en vivir más saludable.

Sea cauteloso con cualquier cosa hecha por el hombre, ya sea que la aplique tópicamente o la consuma. Coma alimentos frescos y saludables. Ayune ocasionalmente. Mantenga la limpieza y la higiene personal. Disfrute del sol, ejercicio y aire fresco regularmente. Duerma lo suficiente. Construya una actitud mental positiva. Observar estas leyes físicas de la salud, simples y de sentido común, será un esfuerzo bien invertido que reducirá sustancialmente su riesgo de enfermedades crónicas, al tiempo que forja un cuerpo fuerte y saludable que perdurará hasta la vejez. ■

Jorg Mardian es un nutricionista holístico certificado.



Trompeta Boletín

La próxima guerra civil de Estados Unidos

Pero los estadounidenses no saben por qué viene.

POR GERALD FLURRY

Después que los estadounidenses eligieron un nuevo presidente el 8 de noviembre, sus opiniones reaccionaron con ferocidad. Sus agresivos discursos son más peligrosos de lo que se puede imaginar.

[Leer el resto del artículo](#)

Trompeta Boletín

Manténgase informado e inscribese para recibir nuestro boletín.