

GACETILLA DE PRENSA

Septiembre 2015

Historia de la Ciencia de la Nutrición

La relación entre salud y alimentos se inició hace 2400 años en Grecia, durante la época de Hipócrates. Por eso médicos y nutricionistas hacemos el “juramento Hipocrático”. Como ciencia, se la considera inaugurada en el 1600 en Europa.

Un médico británico llamado Sydenham demostró en 1674 que podían usarse las limaduras de hierro para curar la anemia. En 1740 el cirujano naval Lind, encontró que el consumo de cítricos curaba la enfermedad conocida como escorbuto, habitual entre los marineros embarcados, que no tenían disponibilidad de frutas y vegetales frescos.

Hacia 1830 se sabía que los alimentos contenían los tres macronutrientes básicos constitutivos: las proteínas, las grasas y los carbohidratos, todos imprescindibles para la vida. Al mismo tiempo se comprobó que el calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro y hierro eran necesarios para los animales “superiores” entre los que nos encontramos.

En 1880 un médico japonés llamado Takaki observó que la enfermedad llamada Beri Beri, atribuida hasta entonces a un supuesto elemento deficitario en el arroz; se curaba cuando se comía arroz integral. Estaban dadas las bases para el descubrimiento de la B1 o tiamina, una vitamina concentrada en carnes y cereales con su cubierta entera. Algo más tarde, en 1912 un científico polaco llamado Funck acuñó con el nombre de “vitamina” a las sustancias que en muy pequeñas cantidades se reconocían como esenciales para la vida. Su nombre proviene de “amina”, que significa que es un compuesto que contiene nitrógeno y “vita” o vida. Hacia 1948 se han caracterizado la totalidad de las vitaminas conocidas hasta hoy.

En 1913 Mendel, Osborne y Hopkins demostraron que las proteínas eran muy distintas entre sí, dependiendo de la clase de aminoácidos constitutivos. Vieron que con algunas proteínas aparecían enfermedades por carencias y con otras, no. Estudiado el perfil de unidades de proteína contenidas en aquellas consideradas mejores para la salud, se estableció la diferencia entre aminoácido esencial del no esencial. Desde entonces a esta parte, se llama “aminoácido esencial” a la subunidad proteica necesaria para la vida que no podemos sintetizar, es decir, que debemos consumir como tal desde los alimentos.

La ciencia de la nutrición reconoce 50 sustancias vitales diferentes que se deben incorporar desde los alimentos con cierta periodicidad para mantener la funcionalidad en salud, de órganos y sistemas. Otros elementos se encuentran en estudio y se incorporarán en algún momento a los anteriores.

En los últimos 20 años no ha dejado de crecer el interés por la nutrición, entre científicos y profesionales; entre quienes elaboran políticas de gobierno vinculadas a la orientación en el uso de alimentos y su obtención y en su gran mayoría entre los consumidores.

Los Licenciados en Nutrición son los profesionales que entienden acerca de la alimentación, nutrientes y salud y fomentamos una alimentación equilibrada que incluya alimentos de todos los grupos para poder incorporar todos los nutrientes necesarios para una alimentación completa y adecuada.

Lic. Claudia Quevedo
Miembro de AADYND