

**Editorial**

Vol. LXIV, No. 2  
Marzo-Abril 2007  
p 44



## Editorial

No es una sorpresa que al caminar por la calle en cualquier parte de nuestro país las personas lleven consigo bebidas refrescantes, ya sea para acompañar a los alimentos o para calmar la sed. Pocas personas beben agua y muchas de las que lo hacen las mezclan con polvos de sabores que pueden estar o no endulzados con edulcolorantes o azúcar. Es difícil poder definir si el cambio de azúcar por fructosa o edulcolorantes ha tenido algún efecto sobre la caries dental o sobre la salud general de las personas. Aunque es obvio que las personas que padecen diabetes en nuestra sociedad se han incrementado de manera alarmante y preocupa a todos los sectores de la salud.

Los alimentos que estamos ingiriendo hoy en día llevan una gran carga de químicos que al abusar de ellos incrementan las posibilidades de enfermedad. No cabe duda que el problema se encuentra en lo que se come, pero lo más importante es ¿Cómo se come? Los hábitos varían a todo lo largo y ancho de los niveles socioeconómicos, la necesidad de actualizar éstos es imperante y no puede esperar mucho, ya que la diabetes se ha convertido en un problema de salud pública severo.

Hemos de reeducar a la sociedad para que se alimente adecuadamente, si se vale comer y beber alimentos chatarra, pero no todo el día, los estudios realizados en Suecia alrededor de 1980 recomiendan comer tres veces al día y hacer dos colaciones, aunque esto nos debería de recordar la alimentación del México del SXIX que tenía como hábito el desayuno, almuerzo, comida, cena y merienda, curiosamente lo mismo, cinco alimentos. En estos hábitos alimenticios encontramos a todas las familias de nutrientes, además de darle al organismo un ordenado funcionamiento. Hay personas que sólo hacen una comida al día, desde que despiertan hasta que se duermen y esto hace que las funciones y el metabolismo no tengan descanso, con el tiempo el organismo ya no lo puede tolerar y aparecen las consecuencias.

Los dientes, ante las condiciones mencionadas arriba, se desmineralizan cada vez que se ingieren cítricos y carbohidratos, haciendo incapaces a las medidas de prevención de ser eficaces, ya sea flúor o cepillado de dientes, ya que los mismos no se llevan a cabo con la frecuencia que debieran.

Por lo tanto, ¡para tener una vida y dientes saludables, hay que aprender a comer sanamente!

Dr. Elías Grego Samra  
Editor