

DE URGENTE IMPORTANCIA PARA LOS PADRES

PARA EMPEZAR...

A todos nos preocupa de una manera especial la salud de nuestros hijos. Un simple episodio de fiebre nos hace encender las alarmas y buscar ayuda médica.

Existen algunas enfermedades de nuestros hijos que se repiten con frecuencia, pero que podrían ser evitadas si dispusiéramos de la información necesaria.

Lo que pretendo con este texto es hacerles llegar esa **información** y ofrecerles unos **consejos** relacionados con esas enfermedades molestas que se repiten con frecuencia y que nos crean un sufrimiento que podemos evitar.

Lo primero que es conveniente saber es que para que un niño se desarrolle con normalidad tiene que respirar por su **nariz**. Los niños que respiran por la **boca** están peor oxigenados. Disponemos de estudios recientes que son claros al respecto: los niños que respiran por la boca enferman más del doble de veces que los que lo hacen por la nariz, toman el doble de veces antibióticos al año y la proporción de alérgicos es el triple en los que duermen con la boca abierta.

Las dos funciones fundamentales que rigen la vida humana son la **respiración** y la **masticación**. En la actualidad, ambas funciones están alteradas: un 38% de niños en edad escolar respira por la boca y un porcentaje altísimo de ellos no utiliza la función masticatoria.

¿Qué está ocurriendo con la función masticatoria?

Con la irrupción de alimentos blandos y triturados y el exceso de bebidas carbonatadas y azucaradas, a los que nos somete la industria alimentaria, la masticación se está perdiendo. Ahora los niños (y los adultos también), en lugar de masticar, tragan. La mayoría invierte en comer, al mediodía, una media de 15 minutos.



Los alimentos que más atascan las vías respiratorias de vuestros hijos son, precisamente, los que más abundan, o sea, los blandos y licuados. Todos los días consumen en grandes cantidades tanto los azúcares refinados como las harinas refinadas (yo les llamo *venenos blancos*). Se absorben en el intestino y pasan a la sangre con rapidez saturándola de glucosa. El efecto, a corto y medio plazo, es que los niños están siempre atascados por exceso de producción de moco. Esto les lleva a respirar por la boca. Los pediatras dicen muy gráficamente: “Nunca ha habido tantos mocos como ahora...”

Si nuestros hijos no mastican, esta función tan importante desaparecerá y **la producción de saliva**, tan necesaria para los procesos digestivos y para lubricar las vías aéreas, se verá seriamente afectada.

Los niños que mastican muy despacio alimentos apropiados, insalivan muy bien esos alimentos antes de tragarlos y no padecen de vómitos ni roncan. Cuando mastican alimentos duros y correosos (buenos “bocatas” de jamón) desde pequeños, tienen mejor desarrollados sus maxilares y probablemente no necesitarán tratamiento de ortodoncia.

Todo lo contrario sucede en los niños y niñas que consumen preferentemente alimentos blandos y licuados que no requieren masticación. Las posibilidades de padecer procesos respiratorios aumentan.

CONSEJOS FUNDAMENTALES

Debemos estar alerta porque la industria nos lo presenta todo muy bien empaquetado, refinado, blando y con bonitos colores para atraparnos a través de los sentidos del gusto y de la vista. Y ocurre lo más grave: nuestros hijos no mastican.

Para recuperar esta función, es necesario:

- Reducir el consumo de los alimentos blandos y triturados.
- Tomar la fruta entera y nunca licuada. Es preferible que tomen las naranjas enteras y no el zumo.

- Practicar el mordisco. Una manzana diaria, a bocados, bien lavada y con la piel, es más saludable que pelada y hecha trocitos. Es un buen ejercicio para el desarrollo de los maxilares y, además, abre las vías aéreas.

- Tomar los bocadillos con pan que sea rústico, nunca con pan de molde o *baguette*.

- Masticar cada bocado 12 veces por cada lado antes de tragarlo. Con el cambio de lado aseguramos la producción de saliva y el niño desarrollará por igual los dos lados de su boca.



TAMBIÉN OS RECOMENDAMOS

Ser metódicos con los horarios de las comidas y no permitir que los niños piquen entre ellas. Lo que más les gusta son los dulces, los chocolates, la bollería, las salchichas, las hamburguesas y las pizzas acompañadas de algún refresco con gas (para no masticar).

Para la hora del recreo, en el colegio, es preferible que tomen un bocadillo clásico y no un zumo o bollería blanda. El fin de semana se puede hacer alguna excepción.

No debemos olvidar las tostadas de pan con aceite para el desayuno; las legumbres y demás comidas de cuchara, y buenos filetes para el mediodía.

Es importante acostumbrarlos, desde pequeños, a que tomen bastantes verduras y hortalizas. Las pizzas y derivados, solo de vez en cuando. Si a los niños, desde pequeños, los habituamos a tomar una o dos zanahorias crudas al día, a bocados, se les acostumbrará el paladar a ese sabor y las comerá el resto de su vida. Un niño necesita 2 mg diarios de vitamina A para su correcto desarrollo. Además, esta vitamina es muy buena para la vista. En 100 gramos de zanahorias hay más de 5 mg de vitamina A.

Si, como sucede habitualmente, los acostumbramos a lo dulce y blando, como el yogur azucarado, chocolates, chucherías y bollería en general, luego no habrá forma de hacerles comer alimentos sanos, y mucho menos si precisan del esfuerzo de masticar.

¡PELIGRO!

Debemos procurar que no pasen mucho tiempo delante de la pantalla del ordenador, móvil, tv, etc.

Más de una hora al día es excesivo. Es preferible que salgan a jugar o practicar algún deporte con los amigos. La amenaza de la **obesidad infantil** siempre está presente.

UN REMEDIO EFICAZ: LA PLACA CONFORT

La investigación nos ha permitido la construcción de un instrumento que regula las funciones **masticatoria y respiratoria**: la Placa Confort.

La Placa Confort ha demostrado su eficacia en las numerosas pruebas que hemos realizado con ella en niños y adultos.

Este sencillo aparato funcional está indicada para quienes:

- Respiran por la boca, tanto de día como durante el sueño.
- Roncan.
- Enferman con frecuencia de la boca, de la garganta, de los oídos y del aparato respiratorio en general.
- Son alérgicos a cualquier cosa.



- Tienen problemas de desarrollo (falta de oxígeno), problemas de columna vertebral.
- Tienen malos hábitos, como chuparse el dedo, morderse las uñas, succionarse los labios.
- Aprietan o rechinan los dientes.
- Tienen boca seca (beben agua por la noche).

Recomendamos también el uso de la Placa Confort a los niños sanos para prevenir todos estos problemas que acabamos de enumerar.

Dr. Emilio López Jiménez