

VOZ Y ALIMENTACIÓN
M^a Teresa Estellés Puchol
Diplomada Universitaria en Enfermería. Logopeda

Todos hemos oído repetidas veces y en muchas ocasiones: "somos lo que comemos". En este artículo quisiera reflejar algunos conceptos que los logopedas debemos tener claros en cuanto a la incidencia que los alimentos tienen en nuestra voz.

Un correcto equilibrio ácido -alcalino es fundamental para la vida y conveniente para la voz, la alteración del pH (unidad de medida del grado de acidez o alcalinidad) incide con mucha frecuencia en las alteraciones de la voz. Denominaremos acidosis al aumento de acidez y alcalosis al aumento de alcalinidad. El equilibrio entre el ácido y el alcalino está determinado por el pH que deberá ser de 7, en una escala de 0 a 14.

¿Qué motivos pueden ocasionar los desequilibrios del pH?

Los motivos pueden ser varios, pero los principales son los hábitos que tengamos en cuanto a la alimentación, el estado anímico y el físico.

Con frecuencia cuando preguntamos a los pacientes por sus hábitos de alimentación, nos encontramos con dietas muy ricas en productos ácidos y pobre en alcalinos. En relación a su estado anímico refieren estrés, tensión muscular, alteración del sueño y fatiga. En su comportamiento habitual relatan sedentarismo, incorrecta ventilación pulmonar, contaminación de aire y esfuerzo intelectual. Todo ello dificulta que la sangre tenga una corriente de sustancias alcalinas que puedan neutralizar los ácidos.

¿Cómo podemos apreciar el déficit de alcalinos o el exceso de ácidos?

Las principales manifestaciones podemos apreciarlas de forma muy simple. En un déficit muy severo de alcalinos se puede llegar a la auto intoxicación del organismo, también se puede llegar a una desmineralización del cuerpo ya que ha tenido que quitarle de los tejidos los elementos minerales para protegerse.

Por debajo de un pH de 5 puede manifestarse con cálculos biliares y renales por formación de depósitos. Y lo más importante la disminución de defensas que el organismo presenta ante la agresión de los ácidos, llegando a describir numerosos autores como la causa de malignización de algunas células que pueden vivir sin oxígeno.

El exceso de ácido en la voz, es el enemigo más grande que tenemos ya que no solo produce la sequedad de las mucosas faríngea y laríngea

sino que en muchas ocasiones, actúa como cáustico en la mucosa de los pliegues vocales

¿Dentro de los alimentos ácidos hay buenos y perjudiciales?

Si, entre los recomendables ácidos encontramos, el fumárico, de excelentes propiedades antioxidantes, defensor de la actividad digestiva por disminuir la bacterias patógenas del intestino. Es un gran regulador del pH y potencia la acción antimicrobiana, se utiliza como aditivo. El ácido tartárico que encontramos en la levadura, el zumo de uva, también es muy recomendable entre otras cosas porque es de eliminación rápida y de difícil absorción. El ácido málico que se encuentra en el membrillo, la uva, las manzanas y cerezas es muy bueno. Se emplea en la industria farmacéutica para la fabricación de laxantes y en la industria para la elaboración de los vinos con el fin de reducir la acidez. El ácido cítrico encontrado en el limón, la naranja, el pomelo que muchas veces se utilizan para la acidez estomacal, como por ejemplo el limón.

Todos ellos son ácidos orgánicos que una vez metabolizados en el organismo se reúnen y combinan con minerales como el potasio, sodio, calcio y dan lugar a las sales minerales tan necesarias para las funciones cognitivas y físicas del individuo.

Entre los ácidos que son menos beneficiosos encontramos el oxálico que se encuentra en las espinacas, acelgas, remolacha, ya que impiden la absorción del calcio y puede dañar la función renal. El ácido benzoico que se encuentra en frutas como las ciruelas y está contraindicado en algunas patologías como el reumatismo y gota. El tánico que podemos encontrar en algunos vinos, café, té negro frutas verdes dificultan la digestión de las proteínas y algunos autores lo asocian a algunos tipos de cáncer como el de colon. Cabe destacar que la desintegración de células animales presentes en las carnes deja residuos tóxicos y ácidos.

¿Puede tener consecuencias el exceso de acidez en la voz?

Rotundamente sí, no solo en la voz sino en todo nuestro organismo.

La tendencia a la depresión, irritabilidad y aumento de la sensibilidad está descrita por numerosos autores. La palidez, cefaleas y conjuntivitis también. Los odontólogos y estomatólogos refieren múltiples artículos de caries, dientes agrietados e hipersensibilidad.

Los internistas indican que la manifestación de acidosis cursa con eructos ácidos, dolores de estómago, acidez, gastritis, ardor del recto, irritación de recto y úlceras. Los urólogos muestran que se manifiesta en orina ácida, ardor y molestias en vejiga, uretra y cálculos renales.

Los neumólogos relacionan la acidosis con alteraciones en las vías respiratorias, amigdalitis, sinusitis, tos pertinaz, hipertrofia amigdalina. Los alergólogos refieren muchas de etiologías alérgicas a la acidez disminuyendo la virulencia de estas, al retirar los alimentos ácidos y fermentables.

En dermatología sensibilidad al frío (sabañones), grietas en los dedos, piel seca y descamada y manchas blancas. En el sistema muscular la acidosis se manifiesta produciendo, calambres, tortícolis, tendencia a la tetania y el lumbago.

Los traumatólogos también manifiestan que muchas de las causas de la desmineralización de los huesos, produciendo osteoporosis y raquitismo se encuentra en un déficit alcalino. En el sistema circulatorio las consecuencias que aparecen son, hipotensión, tendencia a la anemia. En endocrino están descritas algunas hipofunciones de las glándulas en general, excepto la tiroides que tiene tendencia a acelerarse. En otorrinolaringología se demuestra que un porcentaje elevado de disfonías tienen su etiopatogénia en el reflujo laringoesofágico.

Todos estos sistemas con mayor o menor intensidad, inciden en la producción de la voz ya que la función fónica es patrimonio de muchos de ellos y una saliva ácida junto con reflujo ácido produce una grave sequedad e inflamación de la mucosa de los pliegues vocales.

Hay que tener en cuenta que muchas sustancias que no son ácidas en la transformación que sufren en su digestión se convierte en ácidos.

Es muy importante que en el consumo alimenticio de nuestra dieta, en el porcentaje de alimentos que ingerimos sea de un 60% al menos de alcalinos. La proporción que muchos autores dan como correcta es la de un 75% de alimentos alcalinos frente a un 25% de ácidos. No obstante hay autores (Dr. Ragnar Berg) más rígidos que recomiendan un 85% de alimentos base frente a un 15% de acidificantes.

Nuestro organismo necesita también proteínas (generadoras de ácidos) sobre todo a edades jóvenes, pero no olvidemos nunca que debemos neutralizarlos con alimentos alcalinos que mantengan el pH correcto. Recordemos que las células malignas, no necesitan el oxígeno. La acidez expulsa el oxígeno de las células, las células cancerosas son anaerobias (no respiran oxígeno). Según Warburg (Otto Heinrich Warburg (1883-1970). Premio Nobel 1931 por su tesis "La causa primaria de la prevención del cáncer" dice que: *el cáncer es la consecuencia de una alimentación antifisiológica y un estilo de vida*

antifisiológico. "los tejidos cancerosos son tejidos ácidos, mientras que los sanos son alcalinos"

Es importante que nos formemos en los beneficios que una correcta y equilibrada dieta puede reportar en nuestro cuerpo. Resulta curioso ver como por ejemplo el limón que es muy ácido, después de su digestión y asimilación es formador de alcalinos en nuestro cuerpo y sin embargo la carne como casi todos los productos animales, que puede ser alcalina antes de su digestión dejara residuos altamente ácidos después de su digestión

A continuación relatere una serie de alimentos alcalinos.

Alimentos Alcalinos.

<i>VEGETALES</i>	<i>FRUTAS</i>	<i>OTROS</i>
<i>Ajo</i>	<i>Manzana</i>	<i>Vinagre de Sidra de Manzana</i>
<i>Espárragos</i>	<i>Aguacate</i>	<i>Polen de Abeja</i>
<i>Vegetales fermentados</i>	<i>Plátano (alto en glicemia)</i>	<i>Lecitina Granulada</i>
<i>Berros</i>	<i>Melón</i>	<i>Cultivos Pro- bióticos</i>
<i>Brócoli</i>	<i>Cerezas</i>	<i>Jugos verdes</i>
<i>Coles de Bruselas</i>	<i>Grosellas</i>	<i>Jugos de Vegetales</i>
<i>Col</i>	<i>Dátiles/Higos</i>	<i>Jugos de Fruta Fresca</i>
<i>Zanahorias</i>	<i>Uvas</i>	<i>Leche Orgánica (no pasteurizada)</i>
<i>Coliflor</i>	<i>Toronja</i>	<i>Agua Mineral</i>
<i>Apio</i>	<i>Lima</i>	<i>(preferentemente magnetizada)</i>
<i>Acelga</i>	<i>Melón miel</i>	<i>Té Verde</i>
<i>Hojas verdes</i>	<i>Melón Valenciano</i>	<i>Té de Hierbas</i>
<i>Pepino</i>	<i>Nectarina</i>	<i>Té de Diente de León</i>
<i>Berenjena</i>	<i>Naranja</i>	<i>Té de Ginseng</i>
<i>Col Rizada</i>	<i>Limón</i>	<i>Té Banchi</i>
<i>Lechuga</i>	<i>Melocotón</i>	<i>Kornbucha</i>
<i>Hongos</i>	<i>Pera</i>	-----
<i>Hojas verdes picantes</i>	<i>Piña</i>	<i>ENDULZANTES</i>
<i>Dulce</i>	<i>Todas las moras</i>	-----
<i>Diente de León</i>	<i>Mandarina</i>	<i>Stevia</i>
<i>Flores Comestibles</i>	<i>Jitomate</i>	<i>Azúcar no refinado</i>
<i>Cebollas</i>	<i>Frutas tropicales</i>	-----
<i>Chirivías (altos en glicemia)</i>	<i>Sandía</i>	<i>ESPECIAS/SAZONADORES</i>
<i>Chícharos</i>		-----
<i>Pimientos</i>	<i>PROTEINAS</i>	<i>Canela</i>
<i>Calabaza</i>	<i>Huevos</i>	<i>Curry</i>
<i>Rutabaga</i>	<i>Proteína de suero de leche</i>	<i>Jengibre</i>
<i>Vegetales de Mar</i>	<i>Polvo</i>	<i>Mostaza</i>
<i>Espirulina</i>	<i>Queso Cottage</i>	<i>Chile en Polvo</i>
<i>Germinados</i>	<i>Pechuga de Pollo</i>	<i>Sal de Mar</i>
<i>Calabazas</i>	<i>Yogurt</i>	<i>Miso</i>
<i>Alfalfa</i>	<i>Almendras</i>	<i>Tamari</i>
<i>Pasto de Cebada</i>	<i>Castañas</i>	<i>Todas las Hierbas</i>
<i>Pasto de Trigo</i>	<i>Tofu (fermentado)</i>	-----
<i>Hojas Verdes Silvestres</i>	<i>Semillas de Linaza</i>	<i>VEGETALES ORIENTALES</i>
<i>Hierbamora</i>	<i>Semillas de Calabaza</i>	-----
<i>Vegetales</i>	<i>Tempeh (fermentado)</i>	<i>Maitake</i>
	<i>Semillas de Calabacines</i>	<i>Daikon</i>
	<i>Semillas de Girasol</i>	<i>Raiz de Diente de Leon</i>
		<i>Shitake</i>
		<i>Kombu</i>
		<i>Reishi</i>

	<i>Semillas Germinadas de Mijo Nueces</i>	<i>Umeboshi Wakame Vegetales Marinos</i>
--	---	--

Las verduras frescas por lo general, son alcalinas, sin embargo las secas acidificantes con algunas excepciones.

Los cereales integrales y derivados son ligeramente acidificantes pero tendientes al equilibrio como por ejemplo: arroz integral, germen de trigo, harinas integrales, pan integral, cebada. La sémola, el pan blanco y la harina refinada son muy acidificantes.

Otros alimentos como el café, chocolate, azúcar blanco, grasas y aceites refinados y saturados, bebidas alcohólicas, pastelería, te medicamentos como el acetilsalicílico (aspirina) son muy acidificantes.

En general los alimentos que poseen un contenido alto en azufre, fósforo y cloro son acidificantes y aquellos que su dosis es elevada en calcio potasio y sodio son alcalinizantes.

Son varios los estudios (Dr.S Sack) que han demostrado que las verduras silvestres (ecológicas) tienen mayor cantidad de sales minerales que las de cultivo debido al uso de abonos químicos. Del mismo modo se ha comprobado que cuando la fruta es madurada artificialmente pierde su propiedad alcalina.

Este mismo autor apunta que para la neutralización de algunas legumbres y aceites refinados va bien tenerlos a remojo con una cucharadita de bicarbonato sódico o sumergir en ellos dejando que se quede suspendido.

La voz esta íntimamente ligada a la alimentación y en términos estadístico podemos afirmar en varios trabajos que dos tercios de las personas que acuden a la consulta del especialista O.R.L por presentar ronquera y/o molestias de voz presentan reflujo gastroesofagico*

*Se recomienda leer los artículos publicados de la Dra. M Faubel (miembro de la Real Academia de Medicina)

¿Cómo podemos saber si tenemos reflujo?

El reflujo gastroesofágico puede ser delator o silente. Si es delator se manifiesta a través de malestar en la parte superior del tórax, la garganta, ronquera, sensación de bocado parado (bolo histérico), dificultad para tragar (disfagia). También podemos apreciar cambios comportamentales en la voz, por ejemplo, muchas veces nos preguntamos ¿Cómo es posible que después de estar toda la noche

descansando me levante con tan mala voz y poco a poco a lo largo de la mañana, conforme voy ingiriendo y hablando la voy mejorando? Muy sencillo, porque por la noche, en la elaboración digestiva he fabricado un aumento de ácidos que les he facilitado a través de la postura de decúbito supino (acostados) ascender hasta la mucosa de los pliegues vocales irritando y privándola de la elasticidad y turgencia, llegando hasta el efecto cáustico.

¿Además de la disfonía nos puede producir más problemas?

El reflujo crónico puede llegar a producir, úlceras, neumonías y cambios anormales en las células que pueden conducir al cáncer de esófago.

¿Qué debemos hacer para asegurarnos que tenemos un reflujo ácido?

En primer lugar acudir al especialista O.R.L. que bien a través de la observación endoscópica lo apreciara o también con la toma de exudado de mucosa en un porta y su posterior análisis y tratamiento farmacológico. Posteriormente lo derivara al logopeda para corregir los hábitos incorrectos vocales que ha instaurado, rehabilitar su voz y darle las pautas comportamentales y de alimentación que le corresponden.

CONCLUSIÓN

Es muy importante que los logopedas, en nuestra formación continua, incorporemos y consideremos cada vez más los estudios dietéticas y de nutrición en relación a las patologías que atendemos y concretamente a las de la VOZ.