



La terapia ortomolecular consiste en la *administración individual y personal* de una cantidad óptima de sustancias y micronutrientes, normalmente presentes en nuestro organismo, con el fin de corregir alteraciones y mantener una buena salud.

Tales sustancias son: vitaminas, minerales, oligoelementos, aminoácidos, enzimas, ácidos grasos, fitohormonas, prebióticos, probióticos, antioxidantes, etc. Las cuales ingerimos -o debiéramos hacerlo- con la alimentación.

Existe un grupo bastante importante de la población mundial, cuya alimentación es insuficiente y/o incorrecta, aún si es equilibrada.

Algunos piensan que por llevar una dieta equilibrada, pobre en grasas animales, rica en frutas, verduras, legumbres y aceite de oliva, como es el caso de la dieta mediterránea, --considerada la más longeva y la que da mayor calidad de vida--, tendrán una ración con los nutrientes necesarios para mantener una salud óptima. Tal creencia dista de ser verdadera de tener en cuenta la realidad del siglo XXI.

Así que para lograr salud óptima, en el presente, es necesario suplementar con sustancias ortomoleculares o micronutrientes, además de consumirlas en los alimentos.

Los motivos:

- Algunos de nuestros alimentos, se encuentran en buena parte *desvitalizados* por provenir de tierras *m onocultivadas*, --cada alimento toma de la tierra los nutrientes que lo constituyen--, recultivar los mismos deja los terrenos exhaustos de tales elementos y en menor proporción cada vez.

- Les desvitalizan también los procesos de *refinamiento*.□
- Por ser con frecuencia *adicionados* de conservantes, colorantes, acidulantes, espesantes y pesticidas. Debido a que tales agregados deben ser excretados, y para tal proceso de eliminación se requiere un gasto metabólico de sustancias ortomoleculares, se producen carencias de nivel subclínico.
  - El estrés y muchas enfermedades aumentan hasta 20 veces los requerimientos de las sustancias ortomoleculares necesarias para el organismo.
  - Hay alimentos antinutrientes que aumentan las necesidades de nutrientes, generales y específicos para algunos individuos. De esto habla la nutrigenética.
  - Trastornos de mala absorción subyacen en muchas personas y no son diagnosticados.