

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 18 de mayo de 2016

¿La ensalada puede causar autismo?

Si Johns Hopkins lo dice, DEBE ser verdad

Comentario de Andrew W. Saul, editor

(OMNS, 18 de mayo de 2016) Si cree en los medios (y caramba, ¿no es así todo el mundo?), Las mujeres embarazadas no deberían comer verduras de hoja verde. Bueno, esa es la esencia del informe de Johns Hopkins del 11 de mayo de que "Demasiado folato en mujeres embarazadas aumenta el riesgo de autismo" (<http://www.jhsph.edu/news/news-releases/2016/too-much-folate -en-mujeres-embarazadas-aumenta-el-riesgo-de-estudio-de-autismo-sugieres.html>).

De acuerdo, el estudio en realidad apunta a los suplementos, pero analicemos la realidad.

El folato es una vitamina B esencial. No puedes prepararlo, así que tienes que comértelo. El nombre se deriva de "folio", latín para "hoja". Piensa en "follaje" y lo tienes. Y los animales sanos que se alimentan de plantas obtienen una gran cantidad. El folato es muy abundante en la dieta de todos los herbívoros, desde los conejos hasta los rinocerontes. Los grandes animales vegetarianos comen cantidades alucinantes de plantas. Comen cientos de libras de verduras al día y consumen una gran cantidad de ácido fólico.

¿Dónde están todos los elefantes autistas?

Sucede que soy un ex lechero. No teníamos autismo entre nuestros terneros a pesar de que fui testigo de que sus madres embarazadas comían grandes cantidades de pastos cargados de folato.

¿Y qué hay de esos gigantescos dinosaurios herbívoros? No es de extrañar que estén todos extintos. Después de todo, no era un asteroide y no era el cambio climático: había demasiado folato en su dieta.

En cuanto a los conejos, los he visto parir. Bueno, casi. Estaba observando a una hembra muy embarazada y salí para ir al baño. Cuando regresé, había dado a luz a nueve crías.

Lindos conejitos. Ninguno desarrolló autismo.

Un delincuente de igualdad de oportunidades, el estudio de Johns Hopkins aparentemente también está tratando de desalentar el uso de vitamina B12. Interesante eso. La vitamina B12 es famosa por su abundancia en mariscos y carnes. ¿Johns Hopkins quiere que las mujeres embarazadas **no** sean herbívoras ni carnívoras? Quiero decir, ¿qué queda?

Mi conjetura podría ser la siguiente: comer grasas, azúcar y aditivos debe ser la forma de dar a luz a un bebé realmente saludable. Pero entonces, podría estar equivocado. Después de todo, soy un chico.

Y como un conejo y eso significa mucha ensalada. Repollo. Col rizada. Brócoli. Espinacas. Lechuga romana. Verduras. Muchas verduras frescas y crudas. También tomo suplementos de B12 (metilcobalamina 5.000 microgramos por vía sublingual, dos veces por semana).

Si cree que mi actitud sobre el autismo es un poco frívola, permítame asegurarle que no lo es. En 1999, hablé en la misma conferencia que el Dr. Andrew Wakefield. Entonces y ahora, aprender de él ha fortalecido mi convicción de que el autismo es causado por las vacunas, no por las vitaminas.

Ahora **hay** una historia que los medios no cuentan.

(El fundador y editor de OMNS, Andrew W. Saul, no tiene ninguna conexión financiera con ningún fabricante de suplementos o cualquier otra parte de la industria de productos para la salud. Es autor o coautor de una docena de libros y aparece en los documentales FoodMatters y That Vitamin Movie .)

La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>