

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 12 de diciembre de 2014

Cómo Reducir la Exposición al Fluoruro Por Stuart Cooper, Fluoride Action Network

(OMNS 12 de diciembre de 2014) Cuando se añadió flúor al agua por primera vez en la década de 1940, en un experimento para prevenir la caries dental, ni un solo producto dental contenía flúor: sin pastas dentales con flúor, sin enjuagues bucales con flúor, sin barnices con flúor y sin flúor geles. En los últimos 60 años, a medida que más comunidades comenzaron con la fluoración y un producto de fluoruro tras otro ingresó al mercado, la exposición al fluoruro aumentó considerablemente, particularmente entre los niños.

También ha aumentado la exposición a otras fuentes, como fórmula infantil, alimentos procesados, sopas y cerveza elaborada con agua fluorada, [alimentos cultivados con pesticidas y fumigantes que contienen flúor](#) [1] (¡compre orgánicos!), Té embotellados, pasas, fruta, jugos, vino, pollo deshuesado mecánicamente y productos farmacéuticos que dejan un metabolito de fluoruro, por nombrar algunos. En conjunto, el exceso de fuentes de flúor en la dieta moderna ha creado un cóctel tóxico que ha provocado un aumento espectacular de [la fluorosis dental](#) [2] (un defecto dental causado por una ingesta excesiva de flúor) durante los últimos 60 años. El problema con el flúor, por lo tanto, no es que estemos recibiendo muy poco, sino que estamos recibiendo *demasiado*.

Aquí hay varias guías que le ayudarán a reducir su exposición al flúor. Compártelos con amigos y familiares:

- Diez formas principales de reducir la exposición al flúor (http://fluoridealert.org/content/top_ten/)
- Guía de supermercados: 7 formas de evitar el fluoruro en bebidas y alimentos (http://fluoridealert.org/content/grocery_guide/)
- Las 5 mejores formas de reducir la exposición al fluoruro de la fórmula para bebés (<http://fluoridealert.org/content/formula/>)
- Consideraciones al comprar un filtro de agua (http://fluoridealert.org/content/water_filters/)

Contenido de fluoruro en:

- Bebidas Comunes
 - Té (<http://fluoridealert.org/studies/tea02/>)
 - Agua embotellada (<http://fluoridealert.org/content/bottled-water/>)
 - Bebidas procesadas (<http://fluoridealert.org/content/processed-drinks/>)
 - Jugo de frutas (<http://fluoridealert.org/studies/stannard-1991/>)
 - Cerveza (<http://ffbeers.com/>)
- Pollo deshuesado mecánicamente (<http://fluoridealert.org/content/chicken/>)
- Alimentos frescos (http://fluoridealert.org/content/fresh_foods/)

- Productos dentales (<http://fluoridealert.org/issues/sources/f-toothpaste/>)

Otras fuentes de exposición:

- Lugar de trabajo industrial (<http://fluoridealert.org/studies/respiratory/>)
- Sartenes antiadherentes (<http://fluoridealert.org/issues/sources/teflon-pans/>)
- Productos farmacéuticos (<http://fluoridealert.org/issues/sources/pharmaceuticals/>)
- Plaguicidas en los alimentos (<http://fluoridealert.org/issues/sources/f-pesticides/>)

Por supuesto, la mejor manera de evitar el flúor es trabajar con sus amigos y vecinos para sacarlo del agua, o mantenerlo fuera del agua.

(The Fluoride Action Network educa a los ciudadanos de todo el mundo sobre los riesgos asociados con el fluoruro en un esfuerzo por reducir en última instancia la exposición. Para obtener más información sobre lo que puede hacer: <http://fluoridealert.org/take-action/>)

Referencias:

1. <http://www.fluoridealert.org/wp-content/pesticides/mrl.sulfuryl.fluoride.htm>
2. <http://fluoridealert.org/issues/fluorosis/>

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>