

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 20 de diciembre de 2017

NUTRICIÓN CORRECTIVA

Cómo las vitaminas para los convictos ahorrarían dinero a los contribuyentes

Por Andrew W. Saul, Editor

(OMNS 20 de diciembre de 2017) Solía enseñar cursos universitarios en la cárcel. No, no como preso. Como profesor adjunto.

"La cárcel es la mejor que he tenido", dijo uno de mis estudiantes penitenciarios. Los otros presos de mi clase de ciencias de la salud correctiva lo miraron con una sorpresa igual a la mía. Uno de ellos preguntó cómo podía ser eso.

Él respondió: "Porque en la cárcel tengo una cama, un techo sobre mi cabeza y tres comidas al día".

Te hace pensar, ¿no? Desde el fondo del cañón puede ser un largo trecho.

Bueno, puede suponer, pero puedo decirle por experiencia que las cárceles son lugares horribles. En primer lugar, huelen. Al igual que en las prisiones flotantes de hace trescientos años, poco ha cambiado: todavía tienes el problema fundamental de empacar tantos como sea posible en el espacio disponible. La teoría de "mantener la tapa en el cubo de la basura" sirve al público para estar seguro. Bueno, ¿qué más vas a hacer? Hay más estadounidenses encarcelados per cápita que en cualquier otro país occidentalizado del mundo. Empaquételos y baje la tapa con más fuerza, por supuesto. Después de todo, dice el argumento, ¿qué deberíamos preocuparnos por sus condiciones de vida? Obtienen tres plazas al día, sábanas limpias y un techo sobre su cabeza gratis.

Con más de dos millones de estadounidenses tras las rejas, e incluso con la construcción de más prisiones literalmente todos los días, el hacinamiento continúa. Lo he visto todo de cerca.

Audiencia cautiva

Permítanme decirles que una de las personas más aterradoras que he visto nunca estaba en una pantalla de cine o televisión. Él era un recluso en la prisión de seguridad media donde yo estaba enseñando en 1991. Como la mayoría de mis estudiantes, él realmente no pertenecía a una clase de ciencias de la universidad. No es que él, o los demás, fueran un problema de disciplina, porque normalmente no lo eran. Simplemente nunca había tenido una sola clase de ciencias en la escuela secundaria, el requisito previo más básico incluso para mi curso simplificado de biología de primer año sin laboratorio. (No hubo clases de laboratorio porque los presos podían fabricar armas con el aparato).

Entonces, este gran tipo luchó con el material, con la nariz hasta el libro, semana tras semana. Ocasionalmente se me pasó por la cabeza que podría ser bueno para toda la población reclusa si este hombre pasaba el curso. Ocasionalmente se me pasó por la cabeza que sería bueno para mí si este hombre pasaba el curso.

Durante una clase, estaba dando una conferencia sobre nutrición humana. Mencioné alimentos que son especialmente saludables, como verduras de hoja, legumbres (guisantes, frijoles, lentejas), cereales integrales, germen de trigo y demás. Para despertar el interés de la clase, pregunté qué alimentos les daban a los prisioneros. El pan blanco, la carne, las patatas y el azúcar fue el consenso general.

"¿Qué pasa con los suplementos vitamínicos?" Yo pregunté.

Esto *realmente* los puso en marcha.

"No. Nunca nos las dan", fue la respuesta. "Tienes que comprarlos tú mismo, en la tienda. Solo tienen varias píldoras de vitaminas allí. Tienes que comprarlas con tu propio dinero".

Sin duda con las abundantes ganancias del negocio de las placas de matrícula.

Mencioné que una vitamina múltiple cada día sería una buena idea para todos los presos. Ellos escucharon. Dije que, en realidad, tres multis al día sería incluso mejor: uno con cada comida. Escucharon aún más atentamente. O estaban planeando romper con esta información, o realmente se preocupaban por su salud.

Política complementaria

Es algo sorprendente que el Estado no dé a los presos un suplemento nutricional diario barato. Ahorraría una cantidad significativa de dinero en gastos de atención médica, lo que haría felices a los contribuyentes gastar los 15 centavos por día que costaría proporcionar a cada preso un multivitamínico en cada comida. No bromeo: todavía puede encontrar un multivitamínico diario en una gran tienda de descuento por este precio.

Haciendo nada. Los políticos y el público no quieren tener nada que ver con una idea como esa. Es un argumento familiar: "¿Por qué deberían delincuentes convictos recibir vitaminas gratuitas que trabajar duro para hacer una vida honesta y me tienen que comprar ellos."

Contener el contagio

¿Por qué dar vitaminas a los presos? Para empezar, aproximadamente uno de cada cuatro reclusos da positivo en la prueba de tuberculosis. A menudo se trata de cepas de tuberculosis resistentes a múltiples fármacos. Uno de mis estudiantes universitarios fuera de la Casa Grande era una enfermera de la

prisión. ¿Alguna **ella** vez nos contó?. En algunas instituciones correccionales, se informó, la tasa de tuberculosis es casi uno de cada dos.

Es bien sabido que la TB –tuberculosis- prospera donde la dieta es pobre. También existe una conexión con la dieta con la mayoría de las otras enfermedades contagiosas. Es económico para el contribuyente evitar que los reclusos se enfermen. La atención médica dentro de una prisión no es más barata que en cualquier otro lugar. Y la propagación de enfermedades fuera de la prisión no se puede detener, ni siquiera con una muda de ropa o guantes de goma.

Si quiere dejar que los prisioneros se infecten entre sí y mueran, y si considera que ese castigo se ajusta a sus muchos delitos, no lo refutaré. Sin embargo, te recuerdo esto: aunque los encierres, casi todos los presos saldrán eventualmente. Sus sentencias expirarán; serán liberados. Incluso sin una autorización para trabajar, incluso sin libertad condicional, no se puede encarcelar a todo el mundo de por vida. E incluso si pudieras, o incluso si los ejecutaras a todos, los guardias, las enfermeras, los cocineros y todo el resto del personal que trabaja en la prisión volverían a casa todas las noches a sus familias, a sus comunidades, a donde tu vives. Si de alguna manera se suscribe a la idea de la teoría de los gérmenes, esto garantiza la propagación de virus y bacterias fuera de los muros de la prisión.

Piénsalo.

Muchas cárceles ahora se parecen más a hospitales. Ciertamente uno de los que trabajé fue. Según el capitán de los guardias, alrededor del 50% de los reclusos de esta instalación en particular eran seropositivos. Allí, recuerdo que el opresivo olor a desinfectante fue suficiente para amordazar a un gusano.

En otro de las prisiones donde trabajé, 90 reclusos se apiñaron en chozas diseñadas para albergar 45. Con literas y considerando todo, lo más probable es que cualquier recluso esté respirando a solo unos pies de distancia de una persona con tuberculosis positiva.

The Big Guy -El Gran Chico-

Ahora volvamos a ese preso grande y aterrador. Durante mi charla sobre el germen de trigo y las vitaminas, me miró a los ojos más que nunca. La clase pasó al siguiente capítulo.

Después de varias clases, todo el mundo se estaba retirando y el Big Guy se quedó atrás. Se movió hacia mí.

"Uh, ¿puedo hablar contigo un minuto?" él susurró.

"Claro, claro", respondí. ¿Tienes una mejor respuesta?

"Yo, eh, he estado comiendo esas cosas, ese germen de trigo del que nos hablaste", dijo.

"¿Cómo se te ocurrió?"

"Lo venden en la tienda de la prisión", él respondió. "También tienen esas vitaminas múltiples. Las he estado tomando".

Hubo una incómoda pausa de varios segundos y luego continuó:

"Bueno, sólo quiero decirles", dijo, "que he estado tomando esas vitaminas y comiendo germen de trigo durante un par de semanas".

"¿Y?" Dije.

"Y, bueno, solo quiero decirte que me siento más **claro**".

Puso un énfasis inusual en la palabra "claro", mirándome directamente a los ojos.

Finalmente me di cuenta de que esto era un cumplido, un agradecimiento.

"¡Oh Dios!" Dije. "Sigue haciéndolo."

Se fue, apretándose por la puerta del aula como un superpetrolero pasando por debajo de un puente bajo.

De vez en cuando, he considerado los beneficios para la sociedad de tener un hombre así sintiéndose más "claro". Creo que alcanzar algún tipo de claridad en la prisión podría ser de gran ayuda para convertirlos en instituciones correccionales.

Los suplementos nutricionales pueden ayudar a que esto suceda. De hecho, ya lo han hecho.

¿Qué? ¿Vitaminas para delincuentes?

Hace quince años, la BBC informó que un estudio doble ciego controlado por placebo encontró que agregar vitaminas a las dietas de los presos en una institución de máxima seguridad reducía los delitos en un 25%. La mayor reducción correspondió a las infracciones graves, incluida la violencia, que se redujo en un 40%. No hubo tal reducción para aquellos en placebos. (1) Los investigadores dijeron que mejorar las dietas podría ser una forma rentable de reducir la delincuencia en la comunidad y también reducir la población carcelaria. Para citar al autor principal del estudio, Bernard Gesch, "La mejora fue enorme". (2)

No conozco ninguna prisión que proporcione suplementos multivitamínicos diarios a los reclusos. Sin embargo, mire cuánto dinero gastamos en nuestro sistema penal:

- Costo promedio en EE. UU. Para mantener a un recluso encerrado durante un año: **\$ 31.000**
- Costo para mantener a un recluso encerrado durante un año en la ciudad de Nueva York: **\$ 167.000 (3)**

El costo de tres multivitamínicos por día para un preso durante un año sería de \$ 55. Ese paso no se ha dado. Para nada. No en cualquier lugar.

Si siente que no ha obtenido el valor de sus impuestos, es porque no lo ha hecho.

Referencias:

1. Gesch CB, Hammond SM, Hampson SE, Eves A, Crowder MJ. Influencia de suplementos de vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales en el comportamiento antisocial de los jóvenes presos. Ensayo aleatorizado controlado con placebo. Br J Psiquiatría. Julio de 2002; 181: 22-8.
<http://bjp.rcpsych.org/content/bjprcpsych/181/1/22.full.pdf>

Ver también: Zaalberg A, Nijman H, Bulten E, Stroosma L, van der Staak C. Efectos de los suplementos nutricionales sobre la agresión, el incumplimiento de las reglas y la psicopatología entre los prisioneros adultos jóvenes. Comportamiento agresivo. 2009 35: 1-10.
<https://pdfs.semanticscholar.org/328a/defc8b875449fa1250798b4cb61ab02dd03a.pdf>

2. Una alimentación saludable "puede reducir el crimen". BBC News, 25 de junio de 2002. http://news.bbc.co.uk/go/em/fr/-/hi/english/health/newsid_2063000/2063117.stm

3. El costo anual por preso de la ciudad de Santora M. es de \$ 168,000, según un estudio. NY Times, 23 de agosto de 2013
<http://www.nytimes.com/2013/08/24/nyregion/citys-annual-cost-per-inmate-is-nearly-168000-study-says.html>

(Algunas partes de este artículo se publicaron originalmente y se reimprimieron con el permiso de www.doctoryourself.com y de ¡ Despidas a su médico! Cómo ser independiente y saludable Copyright 2005 Andrew Saul y Basic Health Publications Inc.)