

PARA DIVULGACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 6 de agosto de 2025

Autenticidad, estrés y salud: Por qué ser uno mismo puede salvarle la vida

Comentario de Richard Z. Cheng, MD, Ph.D.

Editor en jefe, Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular

En un mundo saturado de vigilancia digital, perfección artificial y presión social, muchas personas están perdiendo el contacto con su activo más importante: su yo auténtico. Como escribe Diana Gifford-Jones en su reciente columna, "*Nuestros autoengaños están siendo vigilados*", la desconexión entre nuestros valores internos y nuestro comportamiento externo puede no solo afectar nuestras relaciones, sino también perjudicar directamente nuestra salud.

La ciencia está de acuerdo.

El costo oculto de la falta de autenticidad

Cuando las personas se comportan habitualmente de maneras que entran en conflicto con sus creencias internas y su verdad emocional, activan una respuesta crónica al estrés. Esta discordia —lo que los psicólogos llaman «autoalienación»— tiene consecuencias fisiológicas reales.

Un estudio de 2020 en *Personality and Social Psychology Review* encontró que la autenticidad estaba correlacionada positivamente con la autoestima, la satisfacción con la vida y el bienestar psicológico, y negativamente con la ansiedad, la depresión y los trastornos relacionados con el estrés [\[1\]](#).

El estrés crónico, especialmente cuando no se reconoce, activa el eje hipotálamo-hipofisario-adrenal (HPA), lo que aumenta los niveles de cortisol, suprime el sistema inmunitario y acelera la inflamación y el estrés oxidativo [\[2\]](#). Estos son mecanismos fundamentales del envejecimiento y las enfermedades crónicas, desde trastornos cardiovasculares hasta el cáncer.

Estrés, daño oxidativo y agotamiento de nutrientes

El estrés psicológico no controlado aumenta la demanda del organismo de nutrientes antioxidantes, especialmente:

- Vitamina C: se agota rápidamente durante el estrés; modula el cortisol y favorece la función inmunológica y suprarrenal [\[3\]](#)
- Magnesio: un relajante natural que calma el sistema nervioso y estabiliza el eje HPA; comúnmente deficiente [\[4\]](#)
- Vitaminas del complejo B, especialmente B6, B12 y folato, esenciales para el equilibrio de los neurotransmisores y la resiliencia mental [\[5\]](#)

Este costo bioquímico de una vida inauténtica es invisible, pero acumulativo. Como señala Gifford-Jones, cuando nuestros comportamientos no concuerdan con nuestras creencias, podemos sentir que nos estamos saliendo con la nuestra. Pero fisiológicamente, no es así.

La receta ortomolecular para una salud auténtica

La Medicina Ortomolecular Integrativa se centra en la resolución de la causa raíz, no en la supresión de los síntomas. Esto incluye abordar el estrés emocional y psicológico mediante la reestructuración del estilo de vida y la optimización nutricional.

He aquí un enfoque práctico:

1. Audita tu autenticidad.

Pregúntate: *¿Qué estoy haciendo que contradice quién soy?* La incomodidad crónica, el secretismo o la culpa son señales de desajuste.

2. Arregla lo que necesite reparación.

No todos los problemas necesitan medicación. A veces la receta es *valentía*. Deja el trabajo tóxico. Establece límites. Di lo que tengas que decir.

3. Apoya tu biología.

Agregue nutrientes ortomoleculares para amortiguar el estrés y restablecer el equilibrio bioquímico:

- Vitamina C: 2.000-10.000 mg/día en dosis divididas
- Glicinato o treonato de magnesio: 500-1.000 mg/día
- Vitamina D3: 5.000-10.000 UI/día con K2 (MK-7) 200-400 mcg/día
- Niacina (vitamina B3): 500-2000 mg/día (liberación instantánea, con supervisión)

4. Reconectarse con la naturaleza y el significado.

Aléjate de las pantallas y los horarios. Sal. Escribe a mano, como hace Gifford-Jones. La autenticidad no es una palabra de moda, es una necesidad biológica.

Reflexiones finales

En su artículo, Diana nos recuerda que, en esta era de exposición digital, la mejor política de privacidad es la integridad. Desde una perspectiva ortomolecular, añadimos lo siguiente: la mejor política de salud es la autenticidad, respaldada por la fortaleza nutricional, la resiliencia bioquímica y una vida en armonía con la propia verdad.



Referencias

1. Sutton A. Una revisión de la relación entre la autenticidad y el bienestar. *Pers Soc Psychol Rev.* 2020;24(1):90-117. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019188691930577X>
2. McEwen BS. Efectos protectores y dañinos de los mediadores del estrés. *N Engl J Med.* 1998;338:171-179. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S019188691930577X?utm_source=chatgpt.com
3. Carr AC, Maggini S. Vitamina C y función inmunitaria. *Nutrients.* 2017;9(11):1211. https://www.mdpi.com/2072-6643/9/11/1211?utm_source=chatgpt.com
4. Barbagallo M, Dominguez LJ. Magnesio y envejecimiento. *Curr Pharm Des.* 2010;16(7):832-839. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20388094/>
5. Kennedy DO. Vitaminas B y el cerebro: Mecanismos, dosis y eficacia - Una revisión. *Nutrients.* 2016;8(2):68. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26828517/>

Acerca del autor

Richard Z. Cheng, MD, Ph.D. - *Editor jefe, Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular*

El Dr. Cheng es un médico formado en Estados Unidos y certificado por la junta, que ejerce en Estados Unidos y China. Se especializa en medicina integrativa y ortomolecular, con experiencia clínica en nutrición baja en carbohidratos, terapia vitamínica de alta dosis, antienvjecimiento y medicina funcional. El Dr. Cheng también ejerce internacionalmente como educador médico, consultor de salud y defensor de una reforma sanitaria centrada en la nutrición y enfocada en las causas fundamentales.

Lecturas adicionales e inspiración

Este artículo se inspiró en temas abordados originalmente por la columnista de salud canadiense Diana Gifford-Jones en su ensayo de julio de 2025, "*Nuestros autoengaños están siendo observados*".

Suscríbete a www.docgiff.com para recibir su boletín electrónico semanal.

Para comentarios: diana@docgiff.com.

Síguela en Instagram: [@diana_gifford_jones](https://www.instagram.com/diana_gifford_jones).