

ITZIAR GONZÁLEZ DE ARRIBA ■ Nutricionista inventora de la Fisiogenómica

“El desconocimiento hace que aún haya rechazo a muchas pautas que propongo”

La nutricionista vasca ha compartido sus conocimientos en el CIFP Bouza Brey sobre el efecto de la dieta en la mejora de la salud y el alto rendimiento en el deporte

DIEGO DOVAL
VILAGARCÍA

La nutrición se ha convertido en la solución a muchos problemas de salud. Hasta ahí, nada que sorprenda a nadie. Pero si hay alguien que ha ido un paso más allá al relacionar materias como la fisioterapia, la nutrición o el alto rendimiento deportivo esa persona es Itziar González de Arriba.

Un trabajo que ha saltado a la primera plana gracias al potente altavoz del fútbol profesional. Jugadores como Sergio Canales, Carvajal o Rodrigo, entre otros muchos, le han confiado su alimentación con unos resultados que han supuesto un antes y un después en su disciplina. Unos conocimientos innovadores que han sido la base de una exposición magistral que la irundarra dio en las últimas horas en el CIFP Fermín Bouza Brey dentro de las jornadas "Erasmus Days".

SUS FRASES

“Sergio Canales es mi mejor paciente y siempre lo va a ser. Él es el culpable de mi fama”

“Cambiando hábitos se consigue más salud. Lo imposible solo tarda un poco más”

– Debe ser usted la persona más solicitada en materia de charlas sobre alimentación en los últimos tiempos.

– Llevo ya como 20 años dando charlas y formaciones, pero la verdad es que en los últimos tiempos se me conoce mucho más. La verdad es que no puedo atender todas las ofertas que tengo para dar formación porque no paro durante todo el día.

– Precisamente todo ese interés que despierta ahora la nutrición lleva a pensar que la sociedad es ahora mucho más consciente de la importancia del comer bien.

– No es tanto así la verdad. Es algo que pienso muchas veces porque en 25 años trabajando me he tenido que pelear con todo el mundo. El tema de la leche es de lo más polémico. Yo digo que es mala, pero todo el mundo se pregunta que por qué es mala si siempre se ha bebido leche. Cuando empecé era todo tabú, era un rechazo general. También es verdad que ahora hay mucho más conocimiento. Doy cursos por toda España y aún es una pasada la diferen-

cia que hay de norte a sur. En el norte hay una conciencia exagerada con el buen comer. A veces es una paradoja porque, por ejemplo, ahora nadie se extraña de las intolerancias, pero sigue habiendo mucho rechazo por desconocimiento a muchas pautas que propongo.

– Resulta difícil entender ese rechazo del que habla.

– El mayor problema que tengo es que desde cualquier ámbito sanitario. He estudiado 3 carreras, 3 má-

sters, 20 postgrados... Tengo más conocimiento que mucho gente, sin que suene pretencioso, pero algo que me mata es que yo le recomiende una dieta a una persona y que esa persona vaya al herbolario, al médico o habla con la vecina, y le digan que son chorradas lo que yo les aconsejo. Incluso les meten miedo. Que si van a desarrollar raquitismo, intolerancias... Cuando me lo comentan les digo que se metan en sus asuntos. En una ocasión, un reumá-

tólogo le dijo a una paciente de artritis reumatoide que la dieta, que le había quitado el dolor, solo valía para encarecer la lista de la compra.

– Se entiende que en el deporte, después de lo demostrado en cuanto a la mejora de rendimiento y lesiones, no habrá ese problema.

– En el mundo del deporte es peor todavía. Tienen como miedo los cuerpos médicos a introducir cambios. El jugador es al revés y ahora como tengo fama... Me llaman muchísimos futbolistas todos los días de todos lados, Inglaterra, Italia... Y sin embargo, en el club no les dejan. Luego me encuentro que algunos tiran a la basura la comida que le dan en el club para comerse un plato de verduras que yo les recomiendo. Y tirar comida tampoco está bien.

FICHA PERSONAL

■ Itziar González de Arriba (Irún, 1978). terminó Fisioterapia en la Universidad de Salamanca y Osteopatía en la de Alcalá de Henares, además de Nutrición en la UOC de Catalunya, tres años de Químicas en la UPV, un post-grado en la Universidad de Lisboa y un máster de Nutri-genómica en la de Baleares.



Itziar González durante la conferencia impartida en el CIFP Fermín Bouza Brey. // Iñaki Abella

“No hay dos personas con la misma expresión genética, por eso comiendo lo mismo tendrán diferentes síntomas”

– Usted es la creadora de un concepto llamado fisiogenómica. ¿Qué es?

– Todo parte de la nutri-genómica. Está poco desarrollada, pero es la medicina del futuro. Dentro de la investigación en medicina se conoce cada vez más y se admira más porque los resultados son espectaculares. Se están investigando la obesidad y la diabetes, incluso se está desarrollando que se pueda comer sin engordar, pero esa línea no me interesa. Entonces por mi cuenta he desarrollado una especialidad más clí-

nica y a partir de los síntomas que es la nutri-genómica. Se base en mejorar con nutrición la expresión genética. Como no hay dos personas con la misma expresión genética, dos personas comiendo lo mismo van a tener diferentes síntomas. Veo los síntomas y haciendo cambios mejoras en la expresión genética y en la salud. Todas las puertas que se me cerraban, ahora con el boca a boca y los resultados clínicos, hay cada vez más gente que le interesa. Se da la curiosidad que las universidades que no querían hablar de mí, pues

ahora trato a catedráticos en la clínica. Cada vez está más reconocida y el tema del fútbol, que no es algo en lo que tenga mucho interés, le está dando una gran visibilidad.

– El fútbol no le gustará, pero los futbolistas de todo el mundo no paran de solicitar su ayuda.

– Es que son personas y lo de los menús deportivos iguales para todos no es lo más correcto. En dos personas que hagan lo mismo no hay dos dietas iguales y eso cuesta que entre en el mundo del deporte. Ahora los deportistas acuden a mí desespera-

dos. Ha pasado que todos los que he tratado ha sido por alguna lesión crónica, y no solo la superan sino que vuelven haciendo mejores marcas que antes de la lesión. Desarrollan casi un síndrome de Estocolmo con la alimentación porque obtienen mejora y la más rendimiento. Entonces tengo más demanda. Sergio Canales es mi mejor paciente y siempre lo va a ser. Él ha sido el culpable de mi fama y de demostrar que cambiando hábitos se puede conseguir salud. Mi lema es que lo imposible solo tarda un poco más.

– Soy fisio y cuando empecé a trabajar se me abrió un mundo con el tema de la nutrición porque desde joven lo cuestionaba todo y nadie me sabía explicar el porqué. Me empecé en conocer la razón de los dolores y encontré la razón bioquímica que explicaba que un dolor de espalda podía venir del estreñimiento provocado por la leche. Eso me abrió un mundo increíble y me especialicé a combinar fisioterapia con alimentación.

– Y de ahí a convertirse en una referencia.

– Al principio era fisio y a la gente le mandaba tanto ejercicios como fisio como una dieta. Me encontré con que los ejercicios no los hacía nadie y la dieta todo el mundo. Les decía, hasta que te vuelva a ver no tomes diferentes alimentos. Eso lo hacían porque para hacer los ejercicios tenían que emplear un tiempo extra, pero comer común y la gente que lo hacía mejoraba y adelgazaba y el boca a boca hizo todo.

“La leche va mal con todas las enfermedades”

– La leche es uno de los elementos que más cambios ha generado en la forma de alimentarse de mucha gente.

– Yo siempre defendiendo que la dieta tiene que ser personalizada. La leche tiene muchas cosas malas, pero también alguna buena. Mis pacientes tienen problemas, nadie viene a mí estando sano. Tienen problemas de enfermedades crónicas, lesiones, migrañas, problemas intestinales... Y la leche va mal para todas las enfermedades. Una vez que está bien puede que la vuelvan a tomar sin problema. Algunos no me dejan decir que la leche puede empeorar cierta sintomatología. Se preocupan por la falta de calcio, pero el calcio lo tienen las legumbres los frutos secos... A veces parece como si, en materia de nutrición, tuviésemos lavado el cerebro.

– Una cuestión más que interesante es la de conseguir que se acaben los dolores cambiando la alimentación.

– Soy fisio y cuando empecé a trabajar se me abrió un mundo con el tema de la nutrición porque desde joven lo cuestionaba todo y nadie me sabía explicar el porqué. Me empecé en conocer la razón de los dolores y encontré la razón bioquímica que explicaba que un dolor de espalda podía venir del estreñimiento provocado por la leche. Eso me abrió un mundo increíble y me especialicé a combinar fisioterapia con alimentación.

– Y de ahí a convertirse en una referencia.

– Al principio era fisio y a la gente le mandaba tanto ejercicios como fisio como una dieta. Me encontré con que los ejercicios no los hacía nadie y la dieta todo el mundo. Les decía, hasta que te vuelva a ver no tomes diferentes alimentos. Eso lo hacían porque para hacer los ejercicios tenían que emplear un tiempo extra, pero comer común y la gente que lo hacía mejoraba y adelgazaba y el boca a boca hizo todo.